

ЛЕКЦИИ

Теория и методика физического воспитания

Доктор педагогических наук,
профессор

Марина Геннадьевна Янова



Лекция №6

Общие основы обучения и воспитания в процессе физического образования

План

- **Методы физического воспитания**
 1. *специфические методы*
 2. *общепедагогические методы в ФВ*
 3. *специализированные формы и приемы речевого воздействия*
 4. *особая группа методов и приемов*
 5. *методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения*
- **Средства и методы обеспечения наглядности**
- **Методы активизации процесса ФВ**

Педагогическая деятельность складывается из 2 подсистем:

Воспитание — как процесс и результат целенаправленного формирования ориентированности человека (влечений, желаний, интересов, взглядов, идеалов, убеждений, мировоззрения)

Обучение — как процесс и результат целенаправленного формирования знаний, навыков, умений и привычек (интеллектуальных, волевых, двигательных и других)

По определению советского психолога К. К. Платонова (1986):

- Формируемая в результате обучения подструктура личности называется индивидуальной культурой или подготовленностью, а еще лучше – **опытом**.

Таким образом: **обучение** – целенаправленное формирование опыта человека, но уже с заметным влиянием биологических, генетически обусловленных свойств человека, что достаточно четко проявляется в сфере физкультурного образования.

Обучение складывается из 2 видов учебной деятельности:

- **Учение** – деятельность обучаемых по усвоению ЗУНов, т.е. деятельность по формированию самого себя
- **Преподавание** – деятельность обучающихся по руководству учением, направленная на обеспечение условий для его реализации

Тогда **воспитание** – формирование физкультурных потребностей, интересов, идеалов и убеждений, а **обучение** – формирование физкультурных знаний, умений, навыков, иначе – физкультурного опыта

Методы физического воспитания

■ Специфические методы

Метод – система действий учителя в процессе преподавания, а ученика – при усвоении учебного материала

МЕТОДЫ

1. Строго регламентированного упражнения
2. Игровой метод
3. Соревновательный метод

1. **Метод строго регламентированного упражнения**

а) **выражается в:**

- твердо прописанной программе (содержание упражнений, схема их повторения и т.д.)
- точном нормировании нагрузки и управлений ее динамикой в ходе выполнения упражнений, нормирование интервалов отдыха и их чередование с фазой нагрузки
- в создании и использовании внешних условий, облегчающих управление действиями обучающихся

б) **В процессе разучивания двигательных действий МСРУ подразделяются на:**

- **Метод целостно-конструктивного упражнения** – используется при разучивании простых по двигательной структуре движений, которые трудно расчленяются (ходьба, бег)

Недостаток:

в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия наблюдается закрепление ошибок в технике

Метод расчлененно-конструктивного

упражнения — используется на начальных этапах обучения и предусматривает расчленение двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Правила выполнения:

-  расчленять таким образом, чтобы элементы были относительно самостоятельными
-  выделенные элементы изучать в различных вариантах

2. ИГРОВОЙ МЕТОД

Игровой метод – отражает особенности игры

Игровой метод в ФВ характеризуют

следующие черты:

- сюжетно-ролевая основа
- отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузки
- моделирование эмоционально-насыщенных межнациональных и межгрупповых отношений
- изменчивость условий ведения игры и выполнения действий
- комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств

3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД – обладает многими признаками соревнования

СМ имеет много общего с игровым, но есть и **отличие**
– последний имеет сюжетное начало.

Основная определяющая черта СМ –
конкурентное сопоставление в условиях
упорядоченного соперничества.

СМ усиливает возможность физических упражнений и
может способствовать максимальному проявлению
физических возможностей

Общепедагогические методы в ФВ

1. Методы вербального (речевого) воздействия
2. Традиционные общепедагогические методы:
 - *дидактический рассказ*
 - *инструктирование*
 - *беседа – вопросно-ответная форма*
 - *сопроводительные пояснения*

- ***дидактический рассказ*** – ***повествовательная форма изложения.***

Наиболее широко применяется в начальной и средней школе для ознакомления с новыми видами движений и действий, ознакомление с игрой

- ***Описание*** – способ создания представления о двигательном действии. Говорится что надо делать, но не указывается – как надо делать.

- ***Инструктирование*** – важнейший способ развития сознательного отношения к действию. Это словесное объяснение сущности изучаемого явления, предлагаемого упражнения

- ***Объяснение*** — большое место здесь занимают доказательства эффективности определенного способа выполнения движений (например: прыжок «перекидной» после «перешагивания»)

- ***беседа – вопросно-ответная форма*** – помогает высказывать свои мысли, и повысить эффективность на уроке. Проводится на основе приобретенных ранее знаний

- ***сопроводительные пояснения*** – лаконичные комментарии и замечания, которые сопровождают выполнение упражнения

Специализированные формы и приемы речевого воздействия)

Распоряжения и команды – СФ устного
воздействия

Отличаются особой краткостью и предельной
лаконичностью.

Распоряжения даются для выполнения какого-
либо действия

Например: «встаньте спиной друг к другу»

Команда имеет определенную форму,
установленный порядок и точное содержание

- **Указания (распоряжения)** — отличается краткостью и требует четкого выполнения
- **Разбор** — отличается от беседы тем, что проводится после выполнения упражнения
- **Подсчет** — позволяет задать ученикам необходимый темп или ритм (н: «раз-два-три-четыре»)
- **Словесная оценка** — результат анализа выполненного упражнения. Применяется не только для определения степени достигнутых успехов, но и для оценки действий по ходу выполнения заданий

Особая группа методов и приемов

Эта группа методов основана на внешних и внутренних высказываниях самих воспитуемых:

- **Устные сообщения** – ученики выступают в роли учителя: подмечают и указывают на ошибки других
- **Взаиморазъяснение** – внешнеречевое общение
- **Самоанализ, самообучение, саморегуляция** – основано на внутриречевых формах (анализ и произнесение про себя могут моделировать предстоящие действия)

Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения

Эти методы основаны на использовании внутренней речи, где гарантирована органическая связь слова, мышечного двигательного представления и разнообразных проприорецептивных ощущений

Идеомоторное упражнение — многократное мысленное воспроизведение двигательного действия

Эмоциональная психонастройка — настройка на предстоящее действие с помощью волнующих образов, привлекаемых их жизненного опыта, кино

Средства и методы обеспечения наглядности

обеспечивают зрительное и слуховое восприятие
двигательного действия

- **показ** – демонстрируется преподавателем в замедленном или обычном темпе

Задачи показа:

1. должен быть доступным для воспроизведения
2. в показе должна отражаться высшая степень спортивного мастерства
3. акцентируются значимые элементы
4. недопустим небрежный, неточный показ

- **зеркальный показ** – целесообразен лишь при показе простых ОРУ

Обеспечивается путем демонстрации наглядных аналогов:

1. графические наглядные пособия (графики, схемы, фотографии)
2. плакаты
3. рисунки мелом на доске (с необходимыми пояснениями)
4. зарисовки учеников в виде контурных фигурок
5. предметно-модельная и макетная демонстрация (муляж человеческого тела)
6. кино и видеозаписи (учебные кинофильмы, кинокольцовки)

Целесообразность применения любого из перечисленных методов обеспечивается соблюдением ряда требований:

- научная обоснованность
- соответствие поставленной задаче обучения
- обеспечение воспитательного характера
- соответствие специфике учебного материала
- соответствие индивидуальной и групповой подготовленности
- соответствие условиям занятий
- разнообразие методов

Методы активизации процесса ФВ

Направлены не на повышение интенсивности ФУ на уроках, а на развитие и активизацию познавательной деятельности детей, на расширение их кругозора ...

К ним относятся:

- Паспортизация состояния здоровья и степени подготовленности детей
- Домашние задания по ФК
- Метод круговой тренировки (КТ) – в основу которого положено серийное повторение нескольких видов упражнений, объединенных в комплекс: ученики проходят 8-10 «станций», на каждой из которых свое оборудование и осваиваются самостоятельно разные упражнения. Число повторений на каждой из «станций»

Устанавливают индивидуально в зависимости от показателей теста (МТ) и максимума повторений (МП) – предварительное испытание на доступное число повторений

В комплексы КТ обычно включают несложные и предварительно хорошо изученные упражнения

- **Коллективный способ обучения (КСО)** – обучение двигательным навыкам в парах, тройках, четверках ...
- **Методы оценки и самооценки** – оценка качества выполнения упражнения друг друга – нужно использовать постоянно
- **Методы анализа и самоанализа** – отличие от самооценки: оценка не выводится, а проводится словесный анализ деталей ФУ

- **Метод развития познавательной деятельности** – опрос, рассказ, объяснение, направленные на развитие у учеников памяти, речи, мышления
- **Метод работы на уроках ФК по карточкам** – составление карточек, рисунков с обоснованием
- **Метод проблемного обучения** – решение учениками какой-либо задачи или вопроса, поставленной учителем
- **Организационно-деятельностные игры (ОДИ)** – решение задач при помощи «мозгового штурма». Например: выполнить упражнения, которые потребуются космонавтам при полете на луну – игра «Полет на Луну»
- **Метод анкетирования** – анкетирование среди родителей (начальная школа), а с 5-го класса – среди учеников – узнать физическое состояние, настроение, желание заниматься...

Например: сочинение на тему «Моя физическая культура»

- Укрупнение дидактических единиц – на одном уроке могут быть пройдены несколько тем близких по смыслу и содержанию

Также к методам АПФВ относятся:

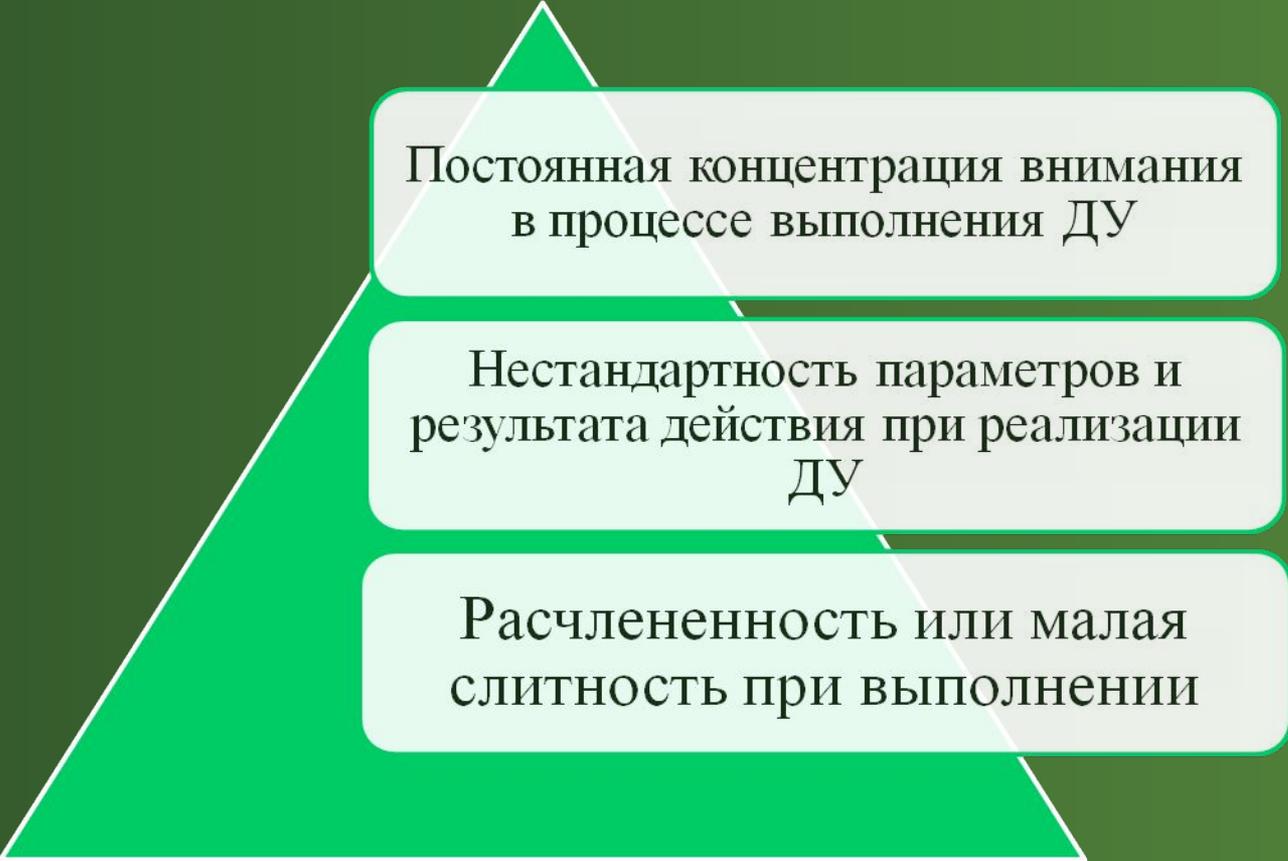
- Метод интеграции ФК и начальной военной подготовки (старшие классы)
- Олимпиадный бой
- Реализация межпредметных связей (МПС)
- Музыкальное сопровождение уроков
- Использование технических средств обучения (ТСО)
- Реализация программы «здоровье» в школе, детском саду ...

Обучение двигательным действиям

В результате формирования ДД возникает двигательное умение.

ДУ – форма реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять ДД на основе неавтоматизированных (не доведенных до автоматизма) целенаправленных операций.

Отличительные признаки ДУ



Постоянная концентрация внимания
в процессе выполнения ДУ

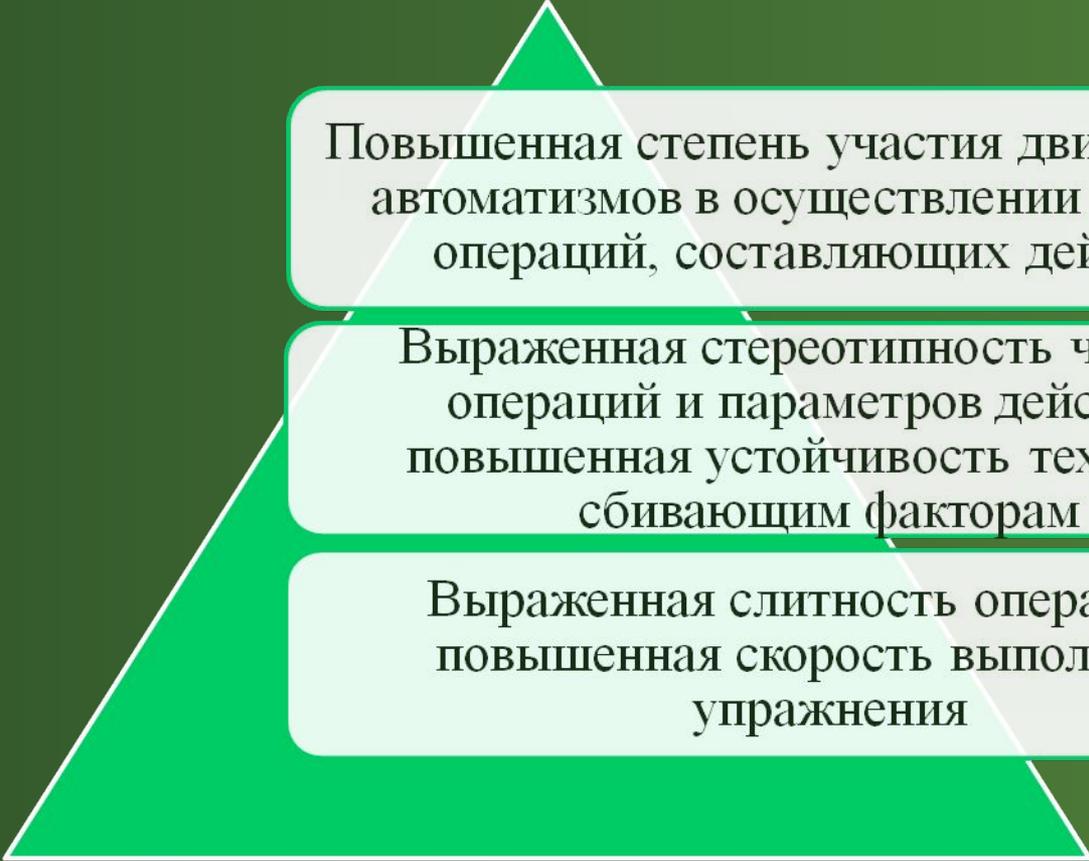
Нестандартность параметров и
результата действия при реализации
ДУ

Расчлененность или малая
слитность при выполнении

Данная схема отражает отличия ДУ от двигательного навыка (ДН) – это последовательные ступени

ДН – форма реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации ДУ.

Признаки ДН:



Повышенная степень участия двигательных автоматизмов в осуществлении частных операций, составляющих действие

Выраженная стереотипность частных операций и параметров действия; повышенная устойчивость техники к сбивающим факторам

Выраженная слитность операций и повышенная скорость выполнения упражнения

Образование **ДУ** начинается с создания у обучающихся установки на овладение **ДД**.

Для формирования **ДУ** необходимы:

- информационная основа действия
- мотивационная основа действия
- ориентировочная основа действия
- программа действий
- анализ и оценка выполнения действия

Все это составляет физиологическую основу **ДН** и обуславливает его характерные черты:

- автоматичность
- системность
- устойчивость

Спасибо за внимание!

