

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

- 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ**
- 2 СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**
- 3 МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ)**
- 4 НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ
(ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ) МЕТОДЫ
ОБУЧЕНИЯ**
- 5 МЕТОДЫ ИДЕОМОТОРНОГО И
ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩЕГО УПРАЖНЕНИЯ**
- 6 МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
АППАРАТУРНЫХ УСТРОЙСТВ**

1 ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

- **Метод** - это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности.

- **Методический прием** - способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.
- Прием — это составная часть метода, выражающая единичные, одноактные действия педагога. Внутри каждого метода используются разнообразные методические приемы. Поэтому не случайно иногда методы рассматривают как определенное сочетание, совокупность различных приемов. С другой стороны — при одном и том же методе реализация его может осуществляться за счет разных приемов.

- Понятие методика употребляется в теории физической культуры в двух смыслах:
- - в узком, как совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями (бега, прыжков, метаний, лазанья, плавания и т.д.);
- - в широком, как совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий (методики физического воспитания — в дошкольных учреждениях, в школе, в вузе и пр.).

- **Методический подход** представляет собой совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития.
- К примеру, при обучении движениям можно использовать традиционные и нетрадиционные подходы (алгоритмический, адаптивно-программированного обучения с помощью ЭВМ и др.); при разучивании двигательных действий и развитии физических способностей (качеств) возможны два противоположных подхода: аналитический (избирательный) и целостный (интегральный).

- **Методическое направление** — это один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных, однотипных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-то одного доминирующего фактора.
- К примеру, при создании максимальных силовых напряжений в процессе развития силовых способностей выделяют следующие методические направления:
 - - преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений;
 - - использование предельных отягощений с непредельным числом повторений;
 - - преодоление сопротивлений с предельной скоростью и др.

2 СПЕЦИФИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

*2.1 Методы строго-
регламентированного упражнения*

*2.2 Методы частично-
регламентированного упражнения*

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

- 1 Закономерностями формирования двигательных навыков и развития физических способностей и вытекающими из них методическими принципами.
- 2 Поставленными целями и задачами обучения, воспитания и развития личности занимающихся.
- 3 Характером содержания учебного материала, применяемых средств.
- 4 Возможностями занимающихся — их возрастом, состоянием здоровья, полом, уровнем подготовленности, моторной одаренностью, физическим и умственным развитием, психофизиологическими особенностями и др.

- 5 Возможностями самих преподавателей — их предшествующим опытом, уровнем теоретической и практической подготовленности, способностями в применении определенных методов, средств, стилем работы и личными качествами.
- 6 Временем, которым располагает преподаватель. Например, беседа требует больше времени, чем описание.
- 7 Этапами обучения двигательным действиям, фазами развития физической работоспособности (повышение уровня развития качеств, их стабилизация или восстановление).
- 8 Структурой отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов тренировки.
- 9 Особенности внешних условий, в которых проводятся занятия (температура воздуха, влажность, сила ветра, состояние оборудования)

2.1 Методы строго-регламентированного упражнения

Здесь деятельность спортсмена (учащегося) организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая подразумевает следующее:

- - твердо предписанную программу движений (состав средств, порядок повторения движений, изменения и связи друг с другом);
- - максимально точное дозирование нагрузки, управление динамикой нагрузки по ходу упражнения, жесткое нормирование интервалов отдыха в установленном порядке чередования с фазами нагрузки;
- - создание облегченных условий управления действиями занимающихся.

Аналитический и целостный подходы в методах упражнения.

- Методы строго регламентированного упражнения применяются на всех этапах обучения движениям и воспитания физических качеств. При этом, в зависимости от особенностей изучаемых действий и этапа их освоения, ведущую роль могут приобретать различные методические направления.

- Первоначальное освоение двигательных действий может идти, как уже отмечалось, в целом и по частям. В первом случае движения сразу выполняются в составе типичной целостной структуры данного действия (прыжка, метания). Во втором случае действие (совокупность действий) подразделяют на составные элементы и осваиваются поочередно (например, при разучивании гимнастических комбинаций).

- Рассматривая процесс освоения действия, следует отметить, что расчленение имеет временный характер — в итоге все элементы должны быть сведены в целостное действие. Однако на различных этапах освоения действия в целом, как правило, вычленяют те или иные его детали. Таким образом, и в первом, и во втором случае особым образом как вычленяют, так и объединяют движения.

Учитывая сказанное, можно выделить два основных методических направления в процессе разучивания двигательных действий:

- - разучивание действия в расчлененном виде с последовательным объединением частей в целое (**метод расчлененно-конструктивного упражнения**);
- - разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением деталей (**метод целостного упражнения**).

- **Метод расчлененно-конструктивного упражнения** избирают при условии, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целого приводит к изменению сути движений и искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого вначале обычно упрощается за счет исключения отдельных относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ним и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

- Разучивая движения, в связи с основными методами используют ряд отмечавшихся ранее вспомогательных методических приемов (ориентирование, приемы облегчения внешних условий).

- В процессе разучивания движений обычно нет повторений в полном смысле этого слова: действие практически постоянно изменяют в тех или иных деталях так, чтобы приблизить его к намеченному образцу. Интервалы отдыха между попытками чаще всего жестко не лимитируют. Они устанавливаются так, чтобы поддержать достаточную физическую работоспособность и создать необходимые психологические предпосылки улучшения техники в очередной попытке.

- На этапах совершенствования двигательных действий особое значение имеет улучшение их качественной основы с одновременной отшлифовкой свойственных им форм. Ведущую роль здесь приобретает **метод целостного упражнения**, который характеризуется целостным выполнением действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств без нарушения структуры движений. Совершенствуя, например, прыжок в высоту, применяют дополнительные отягощения строго определенного веса, не искажающие технику движений (пояс со свинцовыми пластинами), содействуя тем самым развитию скоростно-силовых способностей, необходимых в прыжке, в единстве с улучшением навыка прыжка (т. е. как бы «на фоне» целостной структуры движений).

2.2 Методы частично- регламентированного упражнения

2.2.1 Игровой метод

2.2.2 Соревновательный метод

Игровой метод

- Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогически существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан лишь с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на материале любых физических упражнений, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

- Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты.
- *Сюжетно-ролевая основа.* Деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета (своего рода фабулы, смысловой канвы поведения в игре, намечающей главные линии действий и взаимоотношений играющих) и самостоятельно-импровизационного выполнения ими тех или иных ролей (игровых функций), предусматриваемых сюжетом.

- *Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал. Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют жестко все конкретные формы их действий; как правило, они, наоборот, допускают возможность широкого выбора и комбинирования способов достижения игровых целей.*

- *Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений.* В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения, как типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, так и типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления, возникают и разрешаются игровые конфликты. В атмосфере таких психически напряженных отношений рельефно выявляется — а при определенных условиях и формируется — ряд этических качеств личности.

- *Особенности регулирования воздействующих факторов.* Исходя из сказанного, нетрудно сделать вывод, что игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации заранее намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели и др.

Соревновательный метод

- Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятия (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором — в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

- Основная, определяющая черта соревновательного метода — конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

- Факторы соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официально определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально их уровню, признание общественной значимости достижений, отсеивание менее сильных при многоступенчатых соревнованиях, первенствах и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма, как правило более значительному, чем при внешне аналогичных не соревновательных нагрузках (в настоящее время это показано многими исследованиями).

- Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется во многом логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение.
- Поэтому соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного нормирования нагрузки, регулирования воздействий и непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

- По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

- Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по интенсивности

3 МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ (РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ)

3.1 Нагрузка и отдых в методах совершенствования двигательных действий

3.2 Методы стандартно-повторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки

3.3 Методы переменного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки

3.4 Комбинированные методы упражнения

- **3.1 Нагрузка и отдых в методах совершенствования двигательных действий**

- В основе этих методов лежит определенный порядок сочетания и регулирования нагрузки в процессе воспроизведения упражнения или тот или иной способ упорядочивания действий занимающихся и условий их выполнения.
- **Нагрузка** — это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

- Величина нагрузки зависит от ее объема и интенсивности.
- **Объем нагрузки** - длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненной в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц и т.д.).

- Критериями, при оценке внешней стороны объема, могут служить:
- - количество повторений упражнений (число подъемов штанги, число элементов в гимнастической комбинации, число атакующих и защитных действий в спортивных играх и единоборствах);
- - количество занятий и время, затраченное на них; суммарный вес отягощений;
- - суммарный километраж и другие показатели.
- При оценке внутренней стороны нагрузки показателями объема может быть, например, суммарный расход энергии за время упражнений или суммарные величины пульса в отдельных упражнениях за определенный период времени.

- **Интенсивность нагрузки** — это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени.
- Мерами интенсивности внешней стороны нагрузки, как правило, служат:
 - - скорость передвижения — в беге, плавании, лыжных гонках и т.д.;
 - - темп игры или боя — в спортивных играх и единоборствах;
 - - длина или высота — в прыжках или метаниях;
 - - моторная плотность занятия (отношение времени, затраченного на упражнения к общему времени занятия) — в гимнастических и иных упражнениях, вес преодолеваемого отягощения — в упражнениях со штангой, гантелями, набивными мячами, на блочных устройствах и т.д.

- В качестве показателей интенсивности внутренней стороны нагрузки могут быть минимальные, средние и максимальные значения ЧСС, величина энергетических затрат в единицу времени (в секунду или минуту).
- Нагрузку можно изменить за счет объема и интенсивности или обоих показателей одновременно.

Нагрузка бывает:

- стандартной — практически одинаковой по своим внешним параметрам (скорости и темпу движений, весу отягощений и др.) в каждый момент воздействия
- переменной (вариативной), изменяющейся в ходе выполнения упражнения.

- Нагрузка может иметь непрерывный характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо прерывный, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека, снизившегося в результате работы. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха:
 - - субкомпенсационные (неполные);
 - - компенсационные (полные);
 - - суперкомпенсационные (экстремальные);
 - - постсуперкомпенсационные.

- При субкомпенсационном (неполном) типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.
- **Компенсационный (полный)** тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня.
- **Суперкомпенсационный (экстремальный)** тип интервала отдыха — это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности.
- **Постсуперкомпенсационный (длинный)** тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены.

По своему характеру отдых может быть:

- пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности);
- активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление, — в беге, например, это будет спокойная ходьба, в плавании — неторопливые движения в воде и т.п.).

3.2 Методы стандартно-повторного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки

- Методы стандартного упражнения используются при совершенствовании двигательных действий и воспитании всех выделяемых физических качеств. Эти методы применяются как в рамках отдельного занятия, так и на протяжении серии занятий. В последнем случае «стандарт» нагрузки сохраняется до тех пор, пока не произойдет адаптация к ней и она станет стандартной не только по своим внешним параметрам, но и по ответным реакциям организма. Тогда устанавливается новый "стандарт", соответствующий повышенным функциональным возможностям организма.

- Часть методов стандартно-повторного упражнения характеризуется непрерывным выполнением заданной физической работы (**методы стандартного непрерывного упражнения**), а часть — чередованием дозированной нагрузки с интервалами отдыха (**методы стандартного интервального упражнения**).

- Методы стандартного непрерывного упражнения используются, прежде всего, при воспитании выносливости. Один из наиболее распространенных методов этого типа — **метод длительного равномерного упражнения.**

- Методы стандартного интервального упражнения характеризуются повторным воспроизведением действий через относительно постоянные интервалы отдыха.

3.3 Методы переменного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки

- Особенность методов переменного упражнения, как уже отмечалось, заключается в направленном изменении факторов воздействия по ходу упражнения. Это достигается изменением параметров движения (скорости, темпа, длительности и т. д.), способа выполнения действий, а также варьированием интервалов отдыха и внешних условий действия, дополнительных отягощений и т. д.

- Методы переменного непрерывного упражнения применяются на основе естественно-циклических движений. Типичный пример — метод переменного упражнения в кроссовом беге, который характеризуется варьированием скорости на протяжении дистанции по заданной нестандартной программе. К этой же группе методов можно отнести слитное выполнение комбинации некоторых ациклических движений, где основным переменным фактором здесь является структура движений).

- Методы переменного интервального упражнения характеризует системное чередование нагрузки и отдыха, причем как нагрузка, так и отдых могут изменяться в различных отношениях, что существенно расширяет возможность целесообразного воздействия на различные функциональные свойства организма.

- Методы прогрессирующего упражнения с интервалами, обеспечивающими рост нагрузки. Нагрузка изменяется однонаправленно в сторону увеличения, в том числе и по своим внешним параметрам. Это требует экстремальных либо ординарных интервалов отдыха.

- При использовании метода вариативного интервального упражнения, нагрузка постоянно меняется — повышается и уменьшается. Варьируемой величиной при выполнении движений циклического типа является скорость передвижения (ускорения в беге нестандартного характера и т. п.), а при выполнении ациклических движений с внешними отягощениями — вес снаряда. В определенных случаях варьируют также координационные связи между отдельными движениями (в "связках" гимнастических комбинаций) или в целом форму движения.

- Метод редуцирующего упражнения основан на поддержании одного из компонентов нагрузки (например, интенсивности) за счет регрессирующего изменения других (например, длины преодолеваемых частей дистанции). Позволяет сочетать большие объемы нагрузки с относительно высокой ее интенсивностью

3.4 Комбинированные методы упражнения

- **Метод повторно-прогрессирующего упражнения** характеризуется тем, что стандартное воспроизведение компонентов нагрузки в процессе упражнения чередуется с нарастанием ее, как, например, при подниманиях штанги, вес которой не меняется в отдельных сериях движений (состоящих из 2 — 5 повторений), но увеличивается с каждой новой серией. Интервалы отдыха здесь устанавливаются, естественно, такими, чтобы можно было увеличить нагрузку.

- **Метод стандартно-вариативного упражнения** включает элементы стандартной и разнонаправленно меняющейся нагрузки.
- **Метод повторного упражнения с убывающими интервалами** является разновидностью методов стандартно-повторного упражнения. Однако в отличие от последних, интервал планомерно сокращается, благодаря чему достигаются направленные функциональные сдвиги в организме.

- Широкое распространение получила **круговая тренировка** как целостная организационно-методическая форма занятий, включающая методы строго регламентированного упражнения.

- Отличительная черта круговой тренировки — серийное повторение упражнений, объединенных в единый комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены "станций" по замкнутому контуру. На каждой "станции" повторяется один вид движений или действий. Большинство из них имеет относительно локальный или региональный характер, воздействуя преимущественно на определенную мышечную группу.

- Круговая тренировка реализуется в рамках следующих методических вариантов:
- - по методу длительного непрерывного упражнения (при воспитании общей выносливости);
- - по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (при воспитании силовой и скоростно-силовой выносливости);
- - по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (при воспитании силовых и скоростных способностей в сочетании с другими компонентами физической работоспособности)

- **4 НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЕ
(ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ)
МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

- 4.1 *Словесные методы обучения*
- 4.2 *Наглядные методы обучения*

4.1 Словесные методы обучения

1. Дидактический рассказ.

- Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.

2. Описание.

- Это способ создания у занимающихся представления о действии. Описание предусматривает четкое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположения в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

- **4. Беседа.**
- Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.
- **5. Разбор** — форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.
- **6. Лекция** представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).
- **7. Инструктирование** - точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

■ **3. Объяснение.**

- Метод представляет собой последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д.
- В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким.
- Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

■ 8. Комментарии и замечания.

Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

- **9. Распоряжения, команды, указания**
- основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.
- *Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз).*
Распоряжения дают для выполнения для какого-либо действия (повернитесь лицом к окнам, постройтесь вдоль стены, и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе.

- Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык - это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.
- *Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, быстрее, выше взмах и т.п.). Указания чаще всего применяют в начальной школе.*

4.2 Наглядные методы обучения

Методы натуральной и опосредствованной демонстрации.

- К данной группе относится, прежде всего, методически оправданный показ упражнений (целостно, по элементам, замедленно, в обычном темпе). Для формирования адекватных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, уточнения и углубления представлений, полученных за счет непосредственных восприятий, широко пользуются вспомогательными средствами демонстрации. Методы опосредствованной демонстрации разнообразны и соотносятся со следующими видами опосредствованной демонстрации:

Опосредствованная демонстрация

обуславливает демонстрацию наглядных пособий (рисунки, схемы, фотографии, контурограммы), воссоздающих фазы двигательных действий, характеристики движений и условия их выполнения.

Предметно-модельная и макетная

демонстрация представляет демонстрацию, например, элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела, демонстрацию вариантов тактических комбинаций и возможных соревновательных и прочих ситуаций на макете игровой площадки, а также кино- и видеодемонстрацию (кинокольцовки, учебные кинофильмы, видеозаписи выполнения упражнений) в целях создания представлений о возможной динамике движения по мере его фазового развития.

- **Избирательно — сенсорная демонстрация** обуславливает воссоздание временных и пространственно-временных параметров осваиваемого движения с помощью разнообразного круга технических устройств в целях их трансформации в тактильные, зрительные и слуховые восприятия.

- **Методы "прочувствования" движений.** Важную роль в управлении движениями играют проприорецепторы двигательного аппарата (мышечно-двигательный или кинестетический анализатор). Мышечные ощущения в процессе освоения двигательных действий уточняются и занимают, в конечном счете, ведущее место в сенсомоторной основе двигательных навыков. Чтобы содействовать этому в целях сокращения сроков освоения действия с желаемыми параметрами, прибегают к методам направленного "прочувствования" движений с практической апробацией их в специально созданных условиях.

- **Методы ориентирования** определяют введение в обстановку действия предметных или символических ориентиров, которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движения, точку приложения усилий.
- **Методы лидирования и сенсорного программирования** выступают в качестве внешних факторов стимуляции, облегчая человеку решение двигательной задачи. Это, например, использование натурального лидирования в упражнениях циклического характера (бег за лидером, задающим темп передвижения), применение автокардиолидеров управления режимом выполнения упражнения по частоте сердечных сокращений в циклической и ациклической деятельности.

- **Методы срочной информации** обуславливают срочное получение человеком, выполняющим физические упражнения, объективных сведений о ходе движений с целью коррекции их (в случае необходимости) или сохранения заданных параметров. Внешние органы чувств (зрение или слух) благодаря информационным устройствам включаются в контроль за параметрами движений, которые в естественных условиях либо неподконтрольны, либо подконтрольны недостаточно

6 МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АППАРАТУРНЫХ УСТРОЙСТВ

- Значительная часть технических средств типа тренажеров применяется с целью обеспечить строго направленное «прочувствование» движений в специально созданных условиях и способствовать тем самым формированию рациональных двигательных действий.

- Тренажеры, извне направляя движения по заданным параметрам, облегчают тем самым формирование нужных мышечно-двигательных ощущений (например, гимнастические тренажеры с механическими устройствами, задающими направление и импульс вращения; тредбаны для бегунов и лыжников, снабженные устройствами, регулирующими продолжительность, темп и ритм движений).

- Особенно существенное значение для строго управляемого формирования целесообразных двигательных навыков приобретают тренажеры, оснащенные быстродействующей регистрационной, программирующей и информационной аппаратурой (тензометрическими регистраторами, электронными датчиками, светосигнальными и цифропечатающими устройствами и т. д.).

- Совершенствование методов обучения двигательным действиям и оперативного контроля за правильностью их выполнения связано в значительной мере с разработкой педагогически оправданных способов использования быстродействующих автоматизированных устройств, которые позволяют реализовать принцип срочной информации в управлении движениями.

- Этот принцип предусматривает экстренное сообщение выполняющему действие объективно зарегистрированной информации о параметрах его движений для коррекции (если возникают отклонения) и точного соблюдения заданных параметров.

- Вот несколько примеров. В спортивной ходьбе используется миниатюрное контрольно-информационное устройство (тензометрические стельки, электронные передающие и сигнальные элементы), закрепляемое на спортсмене, которое при нарушении двухпорной фазы мгновенно начинает подавать световые или звуковые сигналы.

- В некоторых устройствах, применяемых в тренировке легкоатлетов, срочная информация о величине и динамике проявляемых усилий (например, при толкании ядра, стартовом разгоне в спринте) подается в форме звукового сопровождения движений: модулированный звук, который генерируется специальной аппаратурой, соединенной с электронно-тензометрическим приспособлением, создает как бы звуковую картину прилагаемых усилий, помогающую контролировать и корректировать их.

- В настоящее время реализуется также идея использования устройств, рассчитанных на автоматизированное оперативное программирование некоторых параметров двигательной деятельности в сочетании с экспресс-контролем за выполнением заданной программы. Одним из первых шагов в этом направлении явилось применение портативных автокардиолидеров, которые программируют режим упражнений циклического характера по ЧСС, сличают заданную ЧСС с фактической, регистрируемой автоматически у спортсмена, и информируют его звуковыми сигналами в случае отклонения от программы.