




# Педагогический Совет 2009-2010 год.

# МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ


- В спортивной деятельности под термином метод понимают способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера (ученика и учителя).
- В спортивной деятельности используются 2 большие группы методов: 1) общепедагогические – словесные и наглядные методы; 2) практические – метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

- 
- Применение методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, а также наличия материально-технической базы, возможностей её использования.

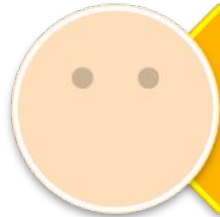
- В физическом воспитании преподаватель свои общепедагогические и специфические функции реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управляет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, оказывает влияние на учеников

# Словесные методы

- 1 · **Дидактический рассказ**  
· Описание, объяснение учебного материала и лекция
- 2 · **Объяснение**  
· инструктирование
- 3 · **Беседа**  
· разбор
- 4 · **Анализ**  
· Комментарии и замечания
- 5 · **Обсуждение**
- 6 · **Указания**  
· команды
- 7 · **Словесная оценка**
- 8 · **Разъяснения**

- 
- В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий

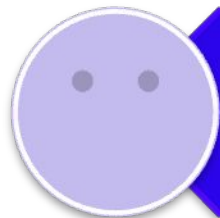
# Наглядные методы



Непосредственная наглядность  
(преподаватель или занимающийся)



Опосредованная наглядность (демонстрация  
учебных видеофильмов, кинограмм  
двигательных действий, рисунков , схем)



Направленное прочувствование  
двигательного действия



Срочная информация

# Методы физического воспитания - практические





# Методы строго регламентированного упражнения

Метод обучения двигательным действиям

1. Целостно-конструктивного упражнения
2. Расчленённо-конструктивного упражнения
3. Сопряжённого воздействия

Методы воспитания физических качеств

Методы стандартного упражнения

1. Стандартно-непрерывного упражнения
2. Стандартно-интервальные упражнения

Методы переменного упражнения

1. Переменно-непрерывного упражнения
2. Переменно-интервального упражнения

Круговой метод

# Игровой метод

Всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков


Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий.

Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизированный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности.

Соблюдение условий и правил, формирует нравственные качества – взаимопомощь, сотрудничество, волю, коллективизм, дисциплину

Удовольствие, эмоции, привлекательность формирует положительный интерес и мотив к фк

# Соревновательный метод



**Официальные соревнования** – Олимпийские игры, чемпионаты мира, первенства страны, города, отборочные соревнования

**Элемент организации урока**, любого физкультурного занятия, спортивная тренировка

Стимулирует максимальное проявление двигательных способностей и выявляет уровень их развития.

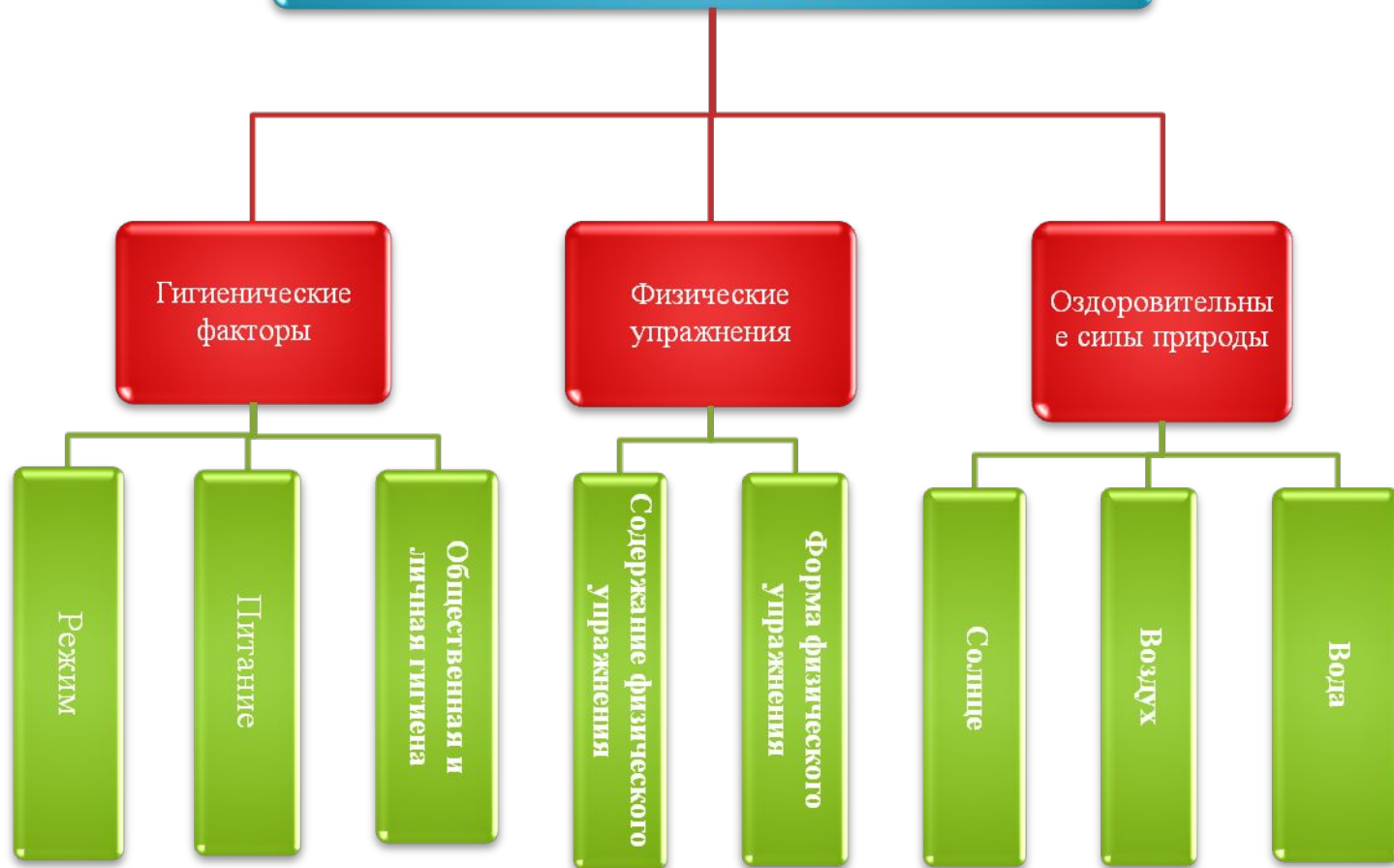
Выявляет и оценивает качество владения двигательными действиями.

Обеспечивает максимальную двигательную нагрузку, содействует воспитанию волевых физических качеств

# Средства физического воспитания

- Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств: физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – оздоровительные силы и гигиенические факторы.
- Комплексное использование этих средств позволяет специалистам решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

# Средства физического воспитания



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Готовясь к занятию и выбирая оптимальные методы, преподаватель должен предусмотреть, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функцию.
- Ни одним из методов нельзя ограничиться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.