Методы физической культуры

Лекция № 5

План лекции

- 1. Методы, направленные на приобретение специальных знаний.
- 2. Методы, упражнения направленные на овладение двигательными умениями и навыками.
- 3. Методы, упражнения направленные на развитие двигательных качеств и совершенствование двигательных умений и навыков

Методы физической культуры

- способы работы преподавателя и занимающихся, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение.

- В деятельности учителя физической культуры, тренера по спорту, реабилитолога, рекреатора помимо понятия «метод» применяется термин «**методический прием**».
- Под методическим приёмом понимают способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.
- Приём – это составная часть метода, выражающая единичные, одноактные действия педагога. Внутри каждого метода используются разнообразные методические приемы. При одном и том же методе реализация его может осуществляться за счет разных приёмов.

МЕТОДИКА

- употребляется в двух смыслах:
- В узком – как совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями бега, прыжков, плавания и т.д.;
- в широком – как совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий, например методика физического воспитания в общеобразовательной школе.

Методический подход

- представляет собой совокупность способов воздействия педагога на занимающихся.

- Например, при разучивании двигательных действий и развитии физических качеств возможны два противоположных подхода: избирательный и целостный.

Методическое направление

- – это один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных, однотипных заданий, методов и методических приёмов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-то одного доминирующего фактора.
- *Например, использование непредельных отягощений с предельным числом повторений для развития силовых способностей.*

Методы, направленные на приобретение специальных знаний

УСТНЫЕ

ПЕЧАТНЫЕ

СЕНСОРНО-ПЕРЦЕПТИВНЫЕ

Методы направленные на устную передачу и усвоение информации

- РАССКАЗ
- БЕСЕДА
- ОБЪЯСНЕНИЕ
- АНАЛИЗ
- ЛЕКЦИЯ
- КОМАНДЫ И РАСПОРЯЖЕНИЯ

НАГЛЯДНЫЕ

ПОКАЗ

ДЕМОНСТРАЦИЯ ВИДЕО И ФОТО

МЕТОДЫ ОРИЕНТИРОВАНИЯ

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА

ПЕЧАТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Методы направленные на обучение технике физических упражнений

ЦЕЛОСТНЫЙ

ПО ЧАСТЯМ

Методы направленные на развитие физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков

МЕТОДЫ СТАНДАРТНОГО УПРАЖНЕНИЯ

Методы вариативного упражнения с регламентацией нагрузки и интервалов отдыха

Методы вариативного упражнения БЕЗ регламентации нагрузки и интервалов отдыха

- РАВНОМЕРНЫЙ
- ПОВТОРНЫЙ
- **ИНТЕРВАЛЬНЫЙ**
- ПЕРЕМЕННЫЙ
- **ИГРОВОЙ**
- СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ

РАВНОМЕРНЫЙ

- характеризуется тем, что занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп движений, амплитуду движений.

Применяется для:

- развития общей и специальной выносливости, повышения экономичности движений, воспитания волевых качеств.

Варианты равномерного метода:

Длительной равномерной тренировки

Кратковременной равномерной тренировки

+

- дает возможность выполнить значительный объем работы,
- способствует стабилизации двигательного навыка и возрастанию возможностей ССС
- оказывает большое психологическое воздействие на занимающихся, содействуя воспитанию волевых качеств: настойчивости, упорства и др.

—

- быстрая адаптация организма к применению метода,
- малая эффективность при работе с детьми и подростками.

ПОВТОРНЫЙ

- характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Применяется для:

- В **циклических упражнениях** повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных качеств. На средних и длинных – скоростной выносливости.
- В **ациклических упражнениях** (тяжелая атлетика, прыжки, метание) наряду с совершенствованием техники движений данный метод используется для развития силы и скоростно-силовых качеств .

ПЕРЕМЕННЫЙ

- характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, ритма, амплитуды движений.

Применяется для:

- развития аэробных или анаэробных возможностей, что зависит от варьирования скорости и длительности выполнения упражнения.

Варианты переменного метода:

с ритмичным колебанием интенсивности

с неритмичными колебаниями интенсивности

+

исключает монотонность в тренировке

–

нагрузки планируются приблизительно, как правило, по самочувствию на основании текущего субъективного контроля

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ

- характеризуется системным повторением нагрузки через определенные интервалы отдыха, причем, как нагрузка, так и интервал отдыха могут изменяться в различных соотношениях.

Варианты интервального метода:

Интенсивного интервального упражнения

Экстенсивного интервального упражнения

Интервальный спринт

Характеристика экстенсивного интервального упражнения

- * интенсивность работы 50 – 60% от максимальной в ациклических упражнениях и 60 – 80% в циклических. ЧСС во время работы находится на уровне 160 – 180 ударов в минуту;
- * продолжительность однократной работы 45 – 90 секунд. В беге, гребле и некоторых других видах спорта применяются и более продолжительные нагрузки 2 –3 минуты и более.
- * интервалы отдыха могут быть от 45 – 90 секунд до 1 - 3 минут сигналом к окончанию отдыха может служить снижение ЧСС до 120 – 130 ударов в минуту.
- * характер отдыха активный
- *в одной серии может быть 3 –4 повторения упражнения, а всего выполняется от 2 до 6 серий.

Характеристика интенсивного интервального упражнения

- * интенсивность работы 80 –95% максимальной мощности в циклических упражнениях и около 75% в ациклических. ЧСС в конце упражнения не должна превышать 180 ударов в минуту;
- * продолжительность однократной работы от 30 секунд до 2 минут;
- * интервал отдыха контролируется по восстановлению ЧСС до уровня 120 – 130 ударов в минуту и составляет в среднем 2 – 3 минуты. Между сериями отдых до 15 – 20 минут;
- * количество повторений упражнений в одной серии 3 – 4. Серии повторяются в отдельном тренировочном занятии от 2 до 6 раз.

Характеристика интервального спринта

- * интенсивность работы близка к предельной 95 – 100% ;
- * длительность работы 8 –15 секунд;
- * число повторений упражнений в одной серии 10 – 20 ;
- * количество всех серий в одном занятии от 2 до 8 и более;
- * интервал отдыха между сериями 7 –10 минут.

Применяется для:

ЭИУ	ИИУ
- направлен на развитие аэробной производительности организма.	- применяется для развития анаэробно-гликолитических возможностей организма занимающихся

Применяется для:

ИС

используется, главным образом, для повышения анаэробно-алактатных возможностей организма в легкоатлетическом беге, плавание, гребле и некоторых других видах спорта

ИГРОВОЙ

- это определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ

- характеризуется стимулированием интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.