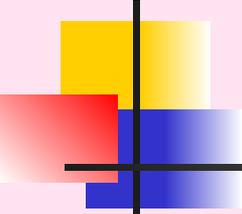


# Методы формирования физической культуры личности

---

## **План:**

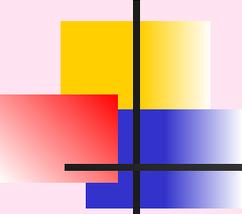
1. Методы, направленные на приобретение знаний
2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками
3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей



## Термин «Метод»

---

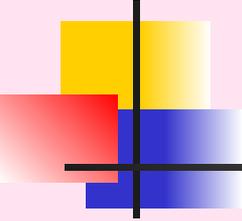
**Метод** (в теории физической культуры) - способ выполнения или применения конкретного упражнения или применение других средств, обеспечивающих достижения поставленной цели



# Методический прием

---

**Методический прием** – способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

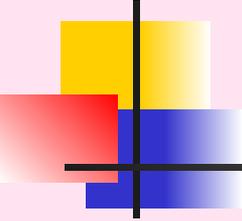


# Классификация методов

Направленные  
на овладение  
знаниями

Направленные  
на овладение  
двигательными  
умениями  
и навыками

Направленные  
на развитие  
двигательных  
способностей

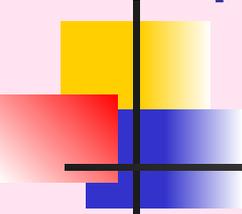


# Методы, направленные на овладение знаниями

Методы  
устной  
Передачи  
и усвоения  
информации

Методы  
передачи  
и усвоения  
печатной  
информации

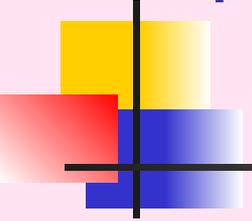
Методы  
обеспечения  
наглядности



# Методы устной передачи и усвоения информации

---

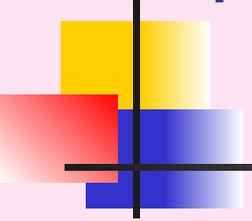
1. **Рассказ** – повествовательные формы изложения чаще используется при организации игровой деятельности.
2. **Описание** – это способ создания у обучаемого представления о двигательном действии.
3. **Объяснение** – представляет собой последовательное, логическое изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д.



# Методы устной передачи и усвоения информации

---

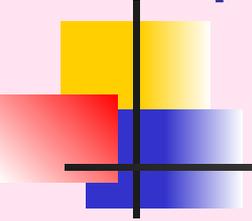
4. **Беседа** – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.
5. **Разбор** – отличается от беседы тем, что проводится после выполнения какого-либо задания.
6. **Лекция** – представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).
7. **Задание** – предусматривает постановку задачи перед уроком или частных задач по ходу урока.



# Методы устной передачи и усвоения информации

---

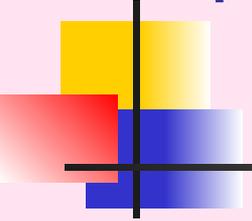
8. **Указание** – отличается краткостью и требует безоговорочного исполнения. Через указание обучаемые получают точную ориентацию в способах решения задачи, в приемах исправления ошибки, но без обоснования.
9. **Оценка** – является результатом анализа выполнения действия. Оценивать следует успехи или неудачи в освоении учебного материала, отношение к работе, но ни в коем случае не личность человека.



# Методы устной передачи и усвоения информации

---

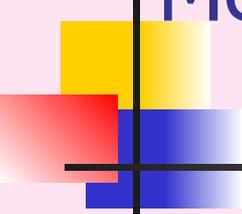
10. **Команда** – имеет форму приказа к немедленному исполнению действия, к его окончанию или к изменению темпа движений.
11. **Подсчет** – позволяет задавать необходимый темп выполнения движений.
12. **Самопроговаривание** – перед выполнением упражнения ученик преднамеренно мысленно воссоздает технику исполнения этих упражнений, сопровождая мысленное выполнение действий проговариванием выполняемых элементов, движений вслух, а затем «про себя» - во внутренней речи.



# Методы устной передачи и усвоения информации

---

13. **Идеомоторная тренировка** – мысленное выполнение действий.
14. **Словесная саморегуляция** – метод основан на применении внутренней речи при выполнении действий. Регуляция двигательной деятельности может осуществляться с помощью самоприказов, самоубеждений, самовнушений и др.

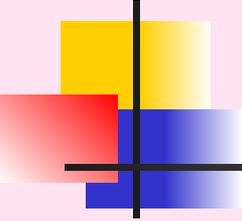


# Методы передачи и усвоения печатной информации

---

***включают методы работы с учебниками, книгами, учебными карточками, программированными пособиями.***

Применяются для стимулирования познавательного интереса и активности занимающихся, углубления их знаний в сфере физической культуры и спорта.



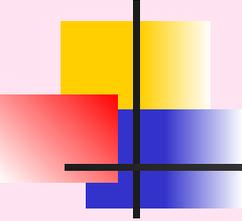
# Методы обеспечения наглядности

---

Способствуют усвоению и использованию знаний на основе передачи и восприятия информации посредством органов чувств (перцептивные методы). К ним относятся:

## **1 . Методы непосредственной наглядности**

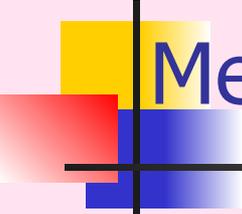
(показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);



## Методы обеспечения наглядности

---

- 2. Методы опосредованной наглядности;**
- 3. Методы направленного прочувствования двигательного действия;**
- 4. Методы срочной информации.**

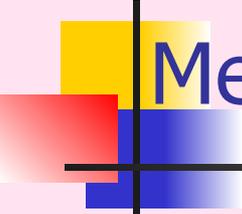


# Методы непосредственной наглядности

---

Предназначены для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (физического упражнения).

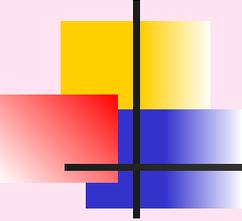
*Непосредственный показ* (демонстрация) движений преподавателем или одним из занимающихся всегда рекомендуется сочетать с методами устной информации



## Методы непосредственной наглядности

---

При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений, повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

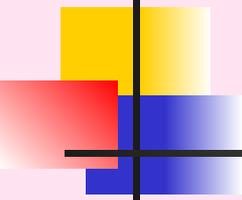


# Методы опосредованной наглядности

---

создают дополнительные возможности для восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения.

К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.



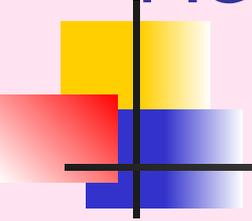
# Методы направленного прочувствования двигательного действия

---

Направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела.

К ним относятся:

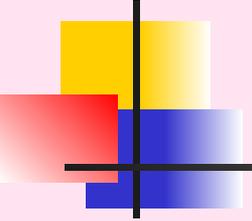
1. Направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия;
2. Выполнение упражнений в замедленном темпе;



# Методы направленного прочувствования двигательного действия

---

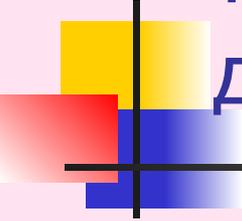
3. Фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия;
4. Использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.



## Методы срочной информации

---

Предназначены для получения с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т. д.).



# Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками

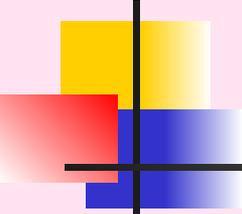
---



**расчлененного  
упражнения**



**целостного  
упражнения**



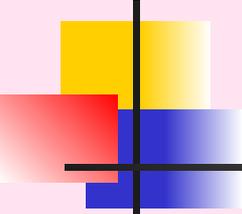
## Метод расчлененного упражнения

---

Предполагает разделение упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие.

Этот метод применяется в следующих случаях:

1. При обучении сложно-координационным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
2. Если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало взаимосвязанных между собой;

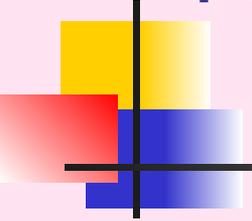


## Метод расчлененного упражнения

---

Этот метод применяется в следующих случаях:

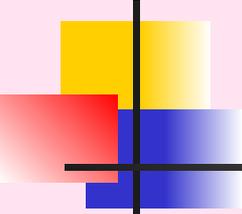
3. Если упражнение выполняется так быстро, что нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
4. Когда целостное выполнение упражнения может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы.



## Рекомендации по применению метода расчлененного упражнения

---

1. расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
2. изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их;
3. выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.



## Метод целостного упражнения

---

С самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия.

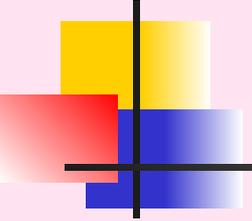
Он преимущественно используются при:

1. разучивании более простых упражнений;
2. изучении некоторых сложных действий, которые, с методической точки зрения, нецелесообразно изучать по частям;
3. закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков.

# Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей

---

1. Равномерный
2. Переменный
3. Повторный
4. Интервальный
5. Круговой
6. Игровой
7. Соревновательный

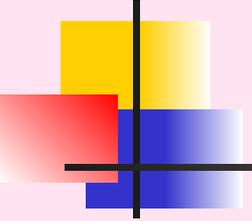


# Равномерный метод

---

Характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.

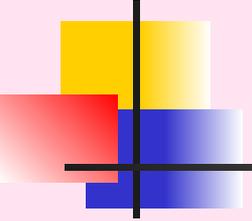
Интенсивность можно считать постоянной если её колебания не превышают 3 % от средней.



# Переменный метод

---

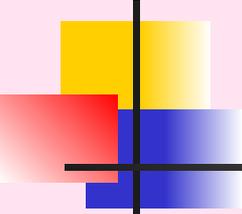
Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.



# Повторный метод

---

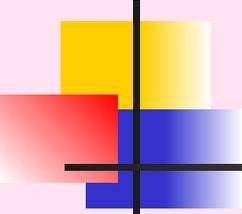
Характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности



# Интервальный метод

---

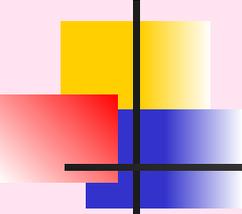
Характеризуется многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха.



# Круговой метод

---

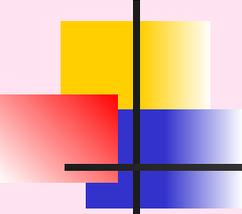
Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.



# Игровой метод

---

Основу данного метода составляет сюжетно организованная двигательная деятельность, в основу которой положен свободный выбор способов достижения цели и получаемое человеком удовлетворение.



# Соревновательный метод

---

Это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков.