

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.

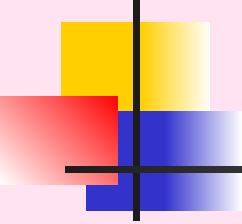


Классификация методов

Направленные
на овладение
знаниями

Направленные
на овладение
двигательными
умениями
и навыками

Направленные
на развитие
двигательных
способностей

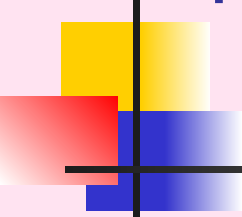


Методы, направленные на овладение знаниями

Методы
устной
Передачи
и усвоения
информации

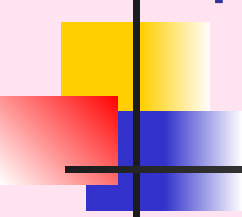
Методы
передачи
и усвоения
печатной
информации

Методы
обеспечения
наглядности



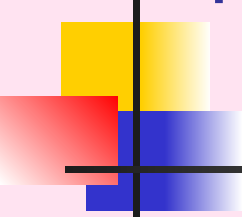
Методы устной передачи и усвоения информации

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.



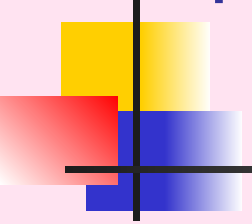
Методы устной передачи и усвоения информации

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.



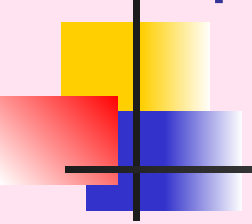
Методы устной передачи и усвоения информации

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.



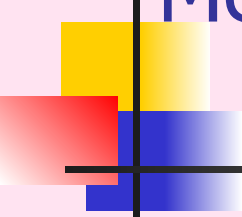
Методы устной передачи и усвоения информации

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;



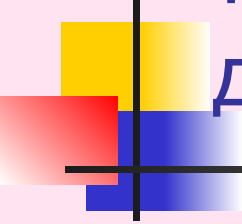
Методы направленного прочувствования двигательного действия

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.

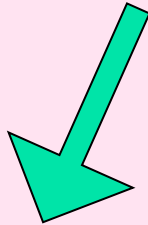


Методы срочной информации

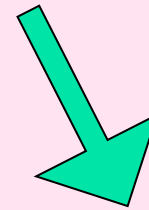
Предназначены для получения с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето– и звуколидеры, электромишени и др.) срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных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