

Лекция. Методы формирования физической культуры личности

Вопросы:

1. Базовые основы методической деятельности.
2. Общие требования к выбору методов обучения.
Классификация методов.
3. Общепедагогические методы.
4. Специфические методы.
5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания

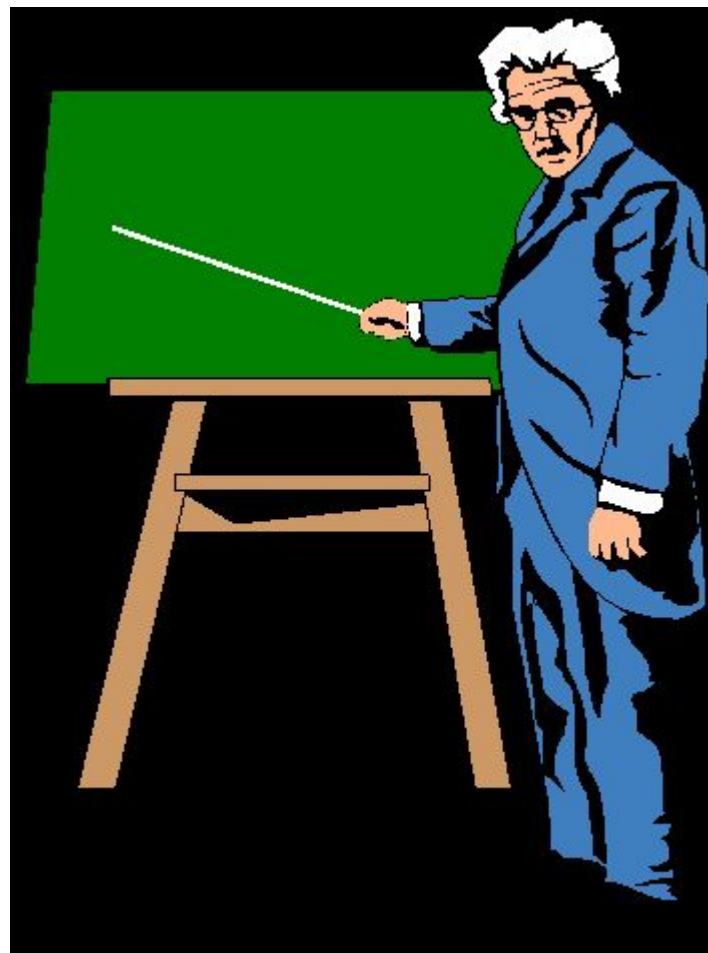
Литература:

1. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Академия, 2003. - 480 с.:



1. Базовые основы методической деятельности

- 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** – составная часть метода, способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

- **МЕТОДИКА**

- *в узком смысле* - совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями (*бега, прыжков, метаний, лазанья, плавания и т.д.*);
- *в широком смысле* - совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий (методики физического воспитания — в дошкольных учреждениях, в школе, в вузе и пр.).



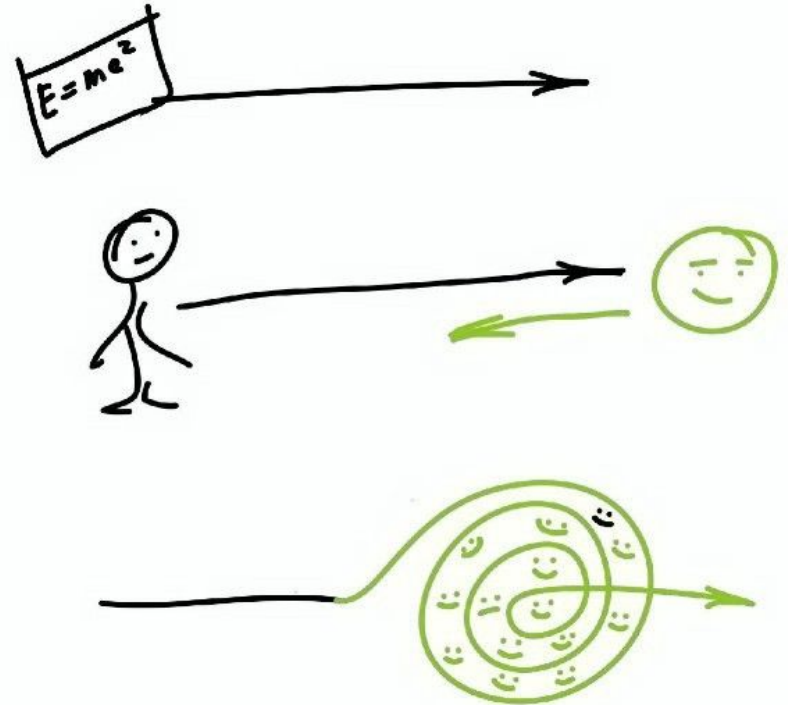
- **МЕТОДИЧЕСКИЙ ПОДХОД** - совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития.
- **МЕТОДИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ** - это один из путей в методике обучения двигательным 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.



2. Общие требования к выбору методов обучения. Классификация методов.

Выбор и применение конкретного метода в практике зависит от ряда факторов и условий:

- закономерностями формирования двигательных навыков и развития физических способностей и вытекающими из них методическими принципами;
- поставленными целями и задачами обучения, воспитания и развития личности занимающихся;
- характером содержания учебного материала, применяемых средств;
- возможностями занимающихся - их возрастом, состоянием здоровья, полом, уровнем подготовленности, моторной одаренностью, физическим и умственным развитием, психофизиологическими особенностями и др.;



- возможностями самих преподавателей их предшествующим опытом, уровнем теоретической и практической подготовленности, способностями в применении определенных методов, средств, стилем работы и личными качествами;
- временем, которым располагает преподаватель;
- этапами обучения двигательным действиям, фазами развития физической работоспособности (повышение уровня развития качеств, их стабилизация или восстановление);
- структурой отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов тренировки;
- особенностями внешних условий, в которых проводятся занятия (температура воздуха, влажность, сила ветра, состояние оборудования).



2. 1. Классификация методов.



3. *Общепедагогические методы*

Общепедагогические методы (направленные на приобретение знаний)

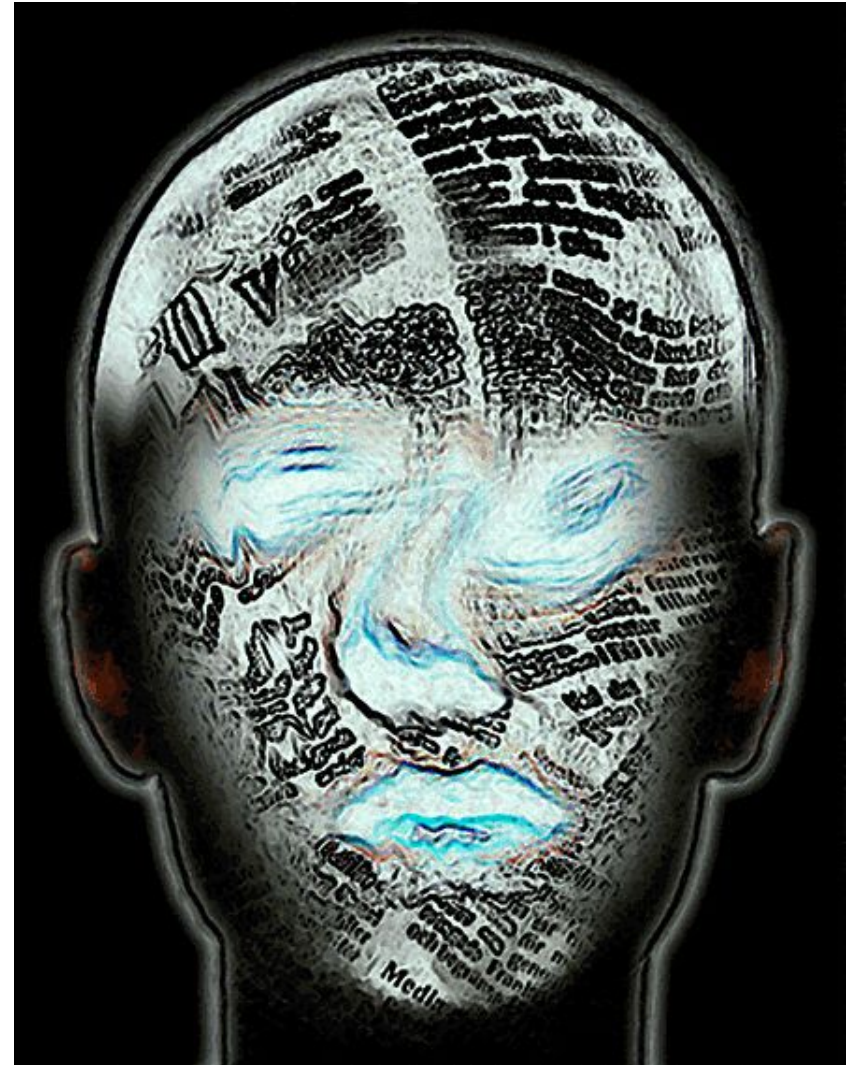
- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.
- Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, наличия материально-технической базы.



Общепедагогические методы (направленные на приобретение знаний)

Словесные методы:

1. Дидактический рассказ
2. Описание
3. Объяснение
4. Беседа
5. Разбор
6. Лекция
7. Инструктирование
8. Комментарии и замечания
9. Распоряжения, команды, указания.
10. Идеомоторной тренировки
11. Словесной саморегуляции



Общепедагогические методы (направленные на приобретение знаний)

Методы обеспечения наглядности:

- метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
- методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и ДР.);
- методы направленного прочувствования двигательного действия;
- методы срочной информации.



4. Специфические методы

К **специфическим методам** физического воспитания относятся:

1. Методы строго регламентированного упражнения;
2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).



Методы строго регламентированного упражнения

1. Методы обучения двигательным действиям

- метод целостно-конструктивного упражнения;
- расчлененно-конструктивный метод.



Методы строго регламентированного упражнения

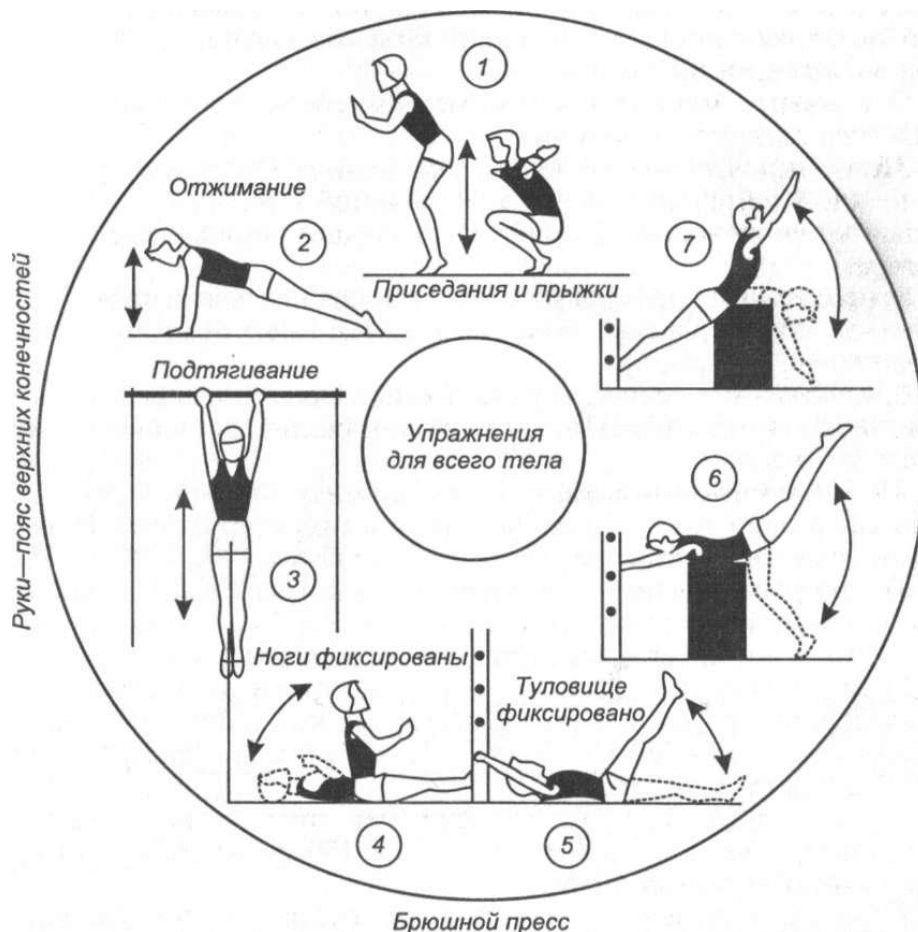
2. Методы воспитания физических качеств

а) методы стандартного упражнения:

- метод стандартно-непрерывного упражнения;
- метод стандартно-интервального упражнения

б) методы переменного упражнения:

- метод переменного-непрерывного упражнения;
- метод переменного-интервального упражнения;
- круговой метод



Игровой метод

- **игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);**
- **наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;**
- **широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;**



Игровой метод

- соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.;
- присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

Недостатки: ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.



Соревновательный метод

Основные проявления

соревновательного метода:

- в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т. п.);
- как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Возможности соревновательного метода:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.



5. **Общеметодические и специфические принципы физического воспитания**



5. *Общеметодические и специфические принципы физического воспитания*

5.1. *Общеметодические принципы физического воспитания*

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности (зрительная, звуковая, двигательная наглядность);
- принцип доступности и индивидуализации (объективные и субъективные показатели доступности физических нагрузок);



5.2. Специфические принципы физического воспитания

- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
- принцип циклического построения занятий
- принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;

