

Средства и методы физического воспитания

Доцент
кафедры ФКСиБЖД
Чайников С.А.

План:

1. Средства физического воспитания.
2. Исходные понятия: метод, методический прием, методика, методический подход.
3. Классификация методов физического воспитания.
4. Специфические методы физического воспитания.
5. Общепедагогические методы.

Список литературы:

Основная:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.
2. Кузнецов, В.И. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студентов учрежд. ВПО / В.И. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. – 409 с.
3. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. вузов / под ред. М.Я. Виленского. – М.: КноРус, 2012. – 423 с.

4. Физическая культура [Текст]: учеб.-метод. пособие / М-во образования и науки РФ, Мурман. гос. гуманитар. ун-т; авт.-сост. О.Г. Киевская. – Мурманск: МГГУ, 2012. – 129 с.
5. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обуч. по спец. «Физическая культура» / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. – 478 с.

Дополнительная:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие для вузов / И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.

2. Менхин, Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / Ю.В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 310 с.
3. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Текст]: учеб. пособие / В. С. Рубин. – М.: Физ. Культура, 2006. – 112 с.
4. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студ. вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Совспорт, 2007. – 464 с.
5. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие / Н. В. Решетников. – М.: Академия, 2006. – 176 с.

1. Средства физического воспитания

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы

1. Средства физического воспитания

Физические упражнения - это двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.

Основной признак ФУ – повторяемость.
ФУ имеют своё содержание и форму.

1. Средства физического воспитания

Содержание ФУ - это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т.п.).

1. Средства физического воспитания

Содержание физических упражнений
обуславливает их:

- оздоровительное значение;
- образовательную роль;
- влияние на личность.

1. Средства физического воспитания

Оздоровительное значение

Выполнение ФУ вызывает морфологические и функциональные перестройки организма, что позволяет (улучшить показатели здоровья, изменить телосложение, развить физические качества и во многих случаях оказывает лечебный эффект).

1. Средства физического воспитания

Образовательная роль

- познание законов движения в окружающей среде собственного тела и его частей;
- овладение новыми двигательными умениями и навыками;
- освоение специальных физкультурных знаний

1. Средства физического воспитания

Содержание ФУ определяется его формой.

Форма физического упражнения - это определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

В форме ФУ различают *внутреннюю и внешнюю структуру*.

1. Средства физического воспитания

Внутренняя структура ФУ обусловлена взаимодействием, согласованностью и связью различных процессов, происходящих в организме во время данного упражнения.

1. Средства физического воспитания

Внешняя структура ФУ - это его видимая форма, которая характеризуется *биомеханическими характеристиками движений* (соотношением пространственных, временных, пространственно-временных и динамических (силовых) параметров).

1. Средства физического воспитания

Пространственные характеристики

- положение тела и его частей (И.П. и оперативная поза в процессе выполнения движения);
- направление;
- амплитуда;
- траектория.

1. Средства физического воспитания

Временные характеристики

- длительность движения;
- темп движения - количество движений в единицу времени.

1. Средства физического воспитания

Пространственно-временные характеристики

- скорость;
- ускорение.

От скорости движений зависят их частота (темп), величина нагрузки в процессе выполнения упражнения, результат многих двигательных действий (ходьбы, бега, прыжков, метаний и др.).

1. Средства физического воспитания

Динамические характеристики

- Внутренние силы – силы сокращения и растяжения мышц;
- Внешние силы – трения, сопротивления окружающей среды, инерции, тяжести, реакции опоры.

1. Средства физического воспитания

Комплексная характеристика техники ФУ

Ритм – отражает распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения. Ритм объединяет все элементы техники в единое целое, является **важнейшим интегральным признаком** техники двигательного действия.

1. Средства физического воспитания

Техника ФУ

ТФУ - способы выполнения дв. д., с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

1. Средства физического воспитания

Фазы техники ФУ

- **Подготовительная фаза** - создание наиболее благоприятных условий для выполнения главной задачи.
- **Основная фаза** - движения, с помощью которых решается главная задача.
- **Заключительная фаза** завершает действие.

1. Средства физического воспитания

Критерии оценки техники ФУ

1. Результат ФУ;
2. Эталон техники;
3. Разница между 1 и 2.

Классификации ФУ

- **по признаку исторически сложившихся систем ФВ** (гимнастика, игры, спорт, туризм).
- **по анатомическому признаку ФУ** (по их воздействию на различные группы мышц).
- **по признаку направленности на развитие отдельных физических качеств** (скоростно-силовые, циклические на выносливость, координации движений, комплексного проявления физических качеств).

Классификации ФУ

- **по признаку биомеханической структуры движения** (циклические, ациклические и смешанные упражнения).
- **по признаку физиологических зон мощности** (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности).
- **по признаку спортивной специализации** (соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные).

Оздоровительные силы природы

- существенно влияют на занимающихся ФУ;
- изменения метеоусловий вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

Оздоровительные силы природы

Направления использования ОСП в процессе ФВ

- как сопутствующие факторы, дополняющие ФУ;
- как самостоятельные средства оздоровления и закаливания.

Оздоровительные силы природы

Главные требования использования ОСП в процессе ФВ

- Систематичность;
- Комплексность;
- Применение в совокупности с ФУ.

Гигиенические факторы

Цель – создание условий для успешной организации и проведения занятий ФУ.

1. **Общественная и личная гигиена** (чистота тела, одежды, обуви, мест занятий, инвентаря, воздуха, воды и т.д.);
2. **Режимы** (дня, питания, сна, двигательной активности).

2. Исходные понятия: метод, методический прием, методика, методический подход

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 (Ю.Ф. Курамшин).

Методы физического воспитания – это способы применения физических упражнений (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов).

Методический прием – это способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Прием – составная часть метода, выражающая единичные одноактные действия педагога.

Понятие «методика» употребляется в двух смыслах:

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

Методический подход представляет собой совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития.

2. Классификация методов физического воспитания



3. Специфические методы физического воспитания

Методы строго регламентированного упражнения



Методы воспитания физических качеств

методы
стандартного
упражнения

метод
стандартно-
непрерывного
упражнения

метод
стандартно-
интервального
упражнения

методы переменного
упражнения

метод
переменно-
непрерывного
упражнения

метод
переменно-
интервального
упражнения

круговой метод

4. Общепедагогические методы

Словесные методы:

- дидактический рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- лекция;
- инструктирование;
- комментарии и замечания;
- распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности:

- метод непосредственной наглядности;
- метод опосредованной наглядности;
- методы направленного прочувствования двигательного действия;
- методы срочной информации.

Спасибо за внимание!