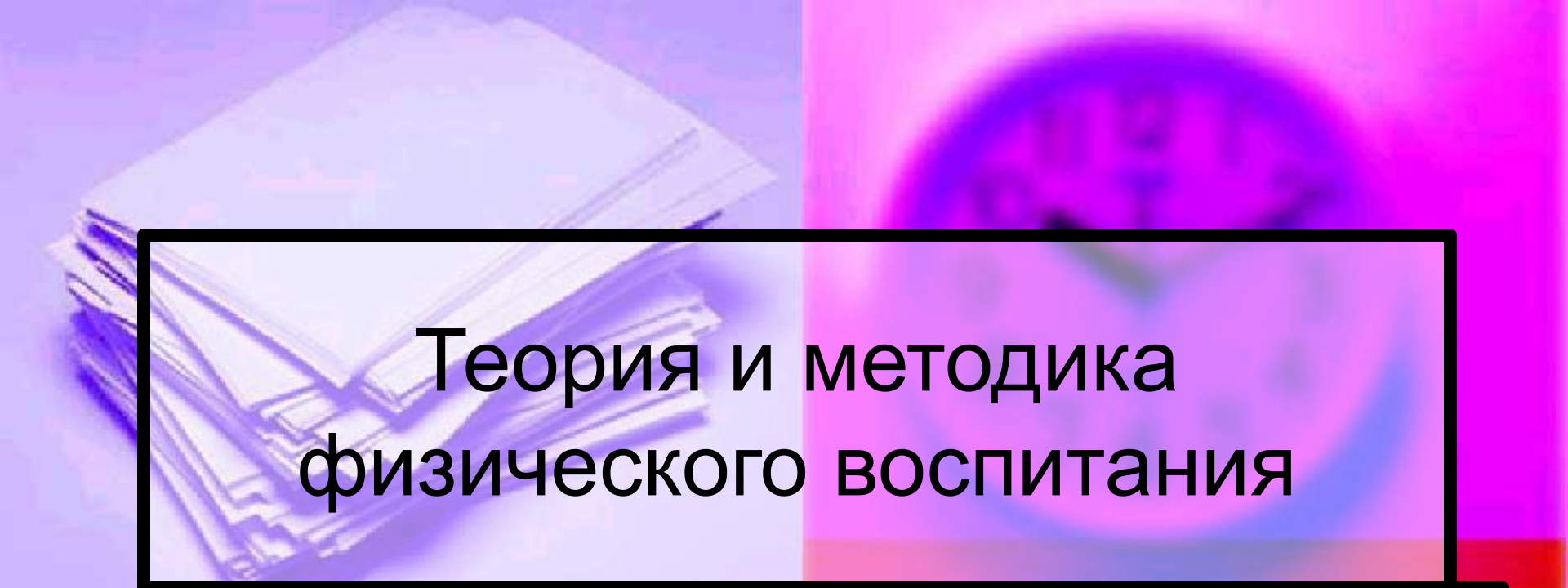




Теория и методика физического воспитания



Методы физического воспитания

Методы физического воспитания

1. Специфические методы физического воспитания.
 - 1.1. Методы строго регламентированного упражнения
 - 1.2. Игровой метод
 - 1.3. Соревновательный метод.
2. Общепедагогические методы физического воспитания.
 - 2.1 .Словесные методы.
 - 2.2. Методы наглядного воздействия.

Методы физического воспитания

- это способы применения физических упражнений

Методы физического воспитания

- специфические (характерные только для процесса ФВ)
- общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. методы строго регламентированного упражнения.
2. игровой метод (использование в игровой форме).
3. соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Общепедагогические методы включают в себя:

1. словесные методы:
2. методы наглядного воздействия.

Методы строго регламентированного упражнения позволяют:

1. осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по выбору упражнений, их комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
2. строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от психофизиологического состояния занимающихся и решаемых задач;
3. точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
4. избирательно воспитывать физические качества;
5. использовать физические упражнения с любым возрастным контингентом;
6. эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

Все методы строго
регламентированного
упражнения подразделяются
на две подгруппы:

1. методы обучения двигательным действиям
2. методы воспитания физических качеств

Методы обучения двигательным действиям

1. целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения)
2. расчленено-конструктивный
3. сопряженного воздействия

Метод целостно-конструктивного упражнения

применяется на любом этапе обучения

- Сущность состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.д.).
- Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

Расчленено-конструктивный метод
применяется на начальных этапах обучения

Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила:

1. обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.
2. необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.
3. изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.
4. выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Метод сопряженного воздействия

- применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности.
- Суть его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.д.
- При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы воспитания физических качеств

- Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Методы стандартного упражнения
в основном направлены на достижение и
закрепление адаптационных перестроек в
организме

Стандартное упражнение может быть
непрерывным и прерывистым
(интервальным)

Методы стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило умеренной)

Наиболее типичными его разновидностями являются:

- равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений);
- стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Методы переменного упражнения

- характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются:
- упражнения с прогрессирующей,
- варьирующей и
- убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой

- ведут к повышению функциональных возможностей организма.

Упражнения с варьирующей нагрузкой

- направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров».

Упражнения с убывающей нагрузкой

- позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода
переменного упражнения являются:

1. метод переменного-непрерывного
упражнения
2. метод переменного-интервального
упражнения
3. круговой метод

Метод переменного- непрерывного упражнения

- характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.
- Различают следующие разновидности этого метода:
- переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);
- переменное поточное упражнение серийное - выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного- интервального упражнения

- характеризуется наличием различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:
- прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-80-90-95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами);
- варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднятие штанги, вес которой волнообразно поднимается — 60-70-80-70-80-90-100 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин.):
- нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке — 800+400+200+100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

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 т.д.) и проходит круг от 1 до 3 раз.

Игровой метод в системе ФВ

- используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.
- Сущность заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

- 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;
- наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий;
- выбор разнообразных способов достижения цели способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности;