

Лекция – 4 ТМФВиС (2ч)

Тема: Методы физического воспитания.

План:

Типологическая характеристика методов.

1. Методы строго регламентированного упражнения.
2. Методы обучения двигательным действиям
3. Нагрузка и отдых
4. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.

1. Типологическая характеристика методов физического воспитания

Способы передачи ученикам знаний и умений, способы воздействия учителя на учеников, способы работы самих учеников – всё это относится к методам (в переводе с греческого – способ, путь) и к методическим приёмам.

Педагогические методы включают в себя:

1. Словесные методы;
2. Методы наглядного воздействия.
3. Практические методы.

Метод использования слова. Слово активизирует процесс обучения, формирует представления, помогает осмыслению и восприятию учебной задачи. Слово носит две функции: смысловую и эмоциональную.

Метод наглядного восприятия. Обеспечивает зрительные и слуховые восприятия.

Показ двигательного действия – это обучение путям подражания. Факторы готовности учеников к подражанию: готовность по усилиям и сложности упражнения, полное представление учеников об упражнении (т.е. уровень знаний), интерес учеников, стремление к активному воспроизведению.

Демонстрация наглядных пособий – позволяет акцентировать внимание учеников на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

Плакаты – отражают те моменты, которые трудно акцентировать при показе.

Рисунки мелом на доске – создают более запоминающееся представление об очередности фаз движения, об основе техники.

Зарисовки - выполняются учениками, позволяют графически выразить понимание двигательного действия.

Предметные пособия – шарнирные модели позволяют демонстрировать, отдельные движения звеньев тела, или всего тела в пространстве.

Кинофильм – видеозапись позволяет воспроизводить, многократно, на уровне высшего спортивного мастерства, в разных плоскостях, в общем, плане и в крупном плане для акцентирования действий.

Рapidная съёмка – киносъёмка движений с повышенной частотой. Проекция киноплёнки дает на экран замедленное движение. Звуковые и светосигнализация – создают необходимые слуховые и зрительные ориентиры

для начала и окончания двигательного действия.

Методы основанные на активной двигательной деятельности. Их *две группы: методы строго регламентированного и частично регламентированного упражнения.*

2. Методы строго регламентированного упражнения

Методы обучения двигательным действиям

1. *Метод целостно-конструктивного воздействия.* Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет изучать структурно несложные движения.

2. *Расчленённо-конструктивный метод.* Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественного со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

3. *Метод сопряжённого воздействия.* Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основ, т.е. результативности.

3. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов

«**Нагрузка**» характеризует величину запросов, предъявляемых организму упражнением. Соответственно различают предельную, большую, среднюю, малую и др. нагрузки).

Нагрузка – это дополнительная по сравнению с покоем степень функциональной активности организма, приносимая выполнением упражнения (или упражнений), а также степень переносимых при это трудностей.

Эффект ФУ связан закономерно с параметрами предъявляемых им нагрузок.

Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Внешние показатели нагрузки – это величины, характеризующие совершаемую работу в её внешне выраженных размерах (продолжительность упражнения, количество физико-механической работы, преодолеваемое расстояние, скорость движения и т.д.)

Внутренние показатели нагрузки говорят о степени мобилизации функциональных и приспособительных возможностей организма, вызываемых упражнением (степень увеличения ЧСС, лёгочной вентиляции, потребления кислорода, ударный и минутный объём крови и т.д.) Эти показатели важны для оценки и направленного регулирования нагрузок в ФВ.

Внешние показатели нагрузки ориентируют на намечаемые доступные и необходимые величины нагрузок. По ним сопоставляют ответные реакции организма.

Внутренние показатели нагрузки – говорят о степени мобилизации функциональных и приспособительных возможностей организма во время упражнения и в результате выполнения его. Позволяют оценить соответствие (либо несоответствие) нагрузки его возможностям и с учетом этого определить её целесообразную меру.

$$P. (\text{занятия}) = \frac{T (\text{время затраченное на выполнение упр.})}{T (\text{общее время занятия})} \times 100\%$$

Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений

Использование нагрузок в процессе ФВ связано с нормированием и регулированием интервалов отдыха между упражнениями, повторениями их и занятиями в целом.

Пассивных отдых – это относительный покой, сменяющий двигательную активность.

Активный отдых – это отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности.

Типы интервалов отдыха. Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия, естественно, не равны интервалам между занятиями: первые значительно короче и более вариативны, чем вторые.

Ординарный интервал, продолжительность которого соразмерна продолжительности фазы относительной нормализации функционального состояния организма, следующей за выполнением упражнения. Уровень оперативной работоспособности к концу такого интервала отдыха приближается к бывшему до предыдущего упражнения на столько, что оно может быть повторено без ущерба для качества и количество работы, требуется для его выполнения. Величина ординарных интервалов не постоянна. Длится от десятков секунд при кратковременных упражнениях до многих минут при упражнениях большой продолжительности и интенсивности.

Напряжённый интервал – это интервал, протяжённость которого настолько невелика, что очередная нагрузка как бы совмещается с остаточной функциональной активностью определённых систем организма, вызванной предыдущей нагрузкой, в результате чего воздействие очередной нагрузки увеличивается, причём в ряде ситуаций это происходит с нарастающими сдвигами во внутренней среде организма, затрудняющими выполнение упражнения (нарастает существенно содержание молочной кислоты в крови). Такой интервал короче, чем ординарный для режимов нагрузки и отдыха, направленных для воспитания выносливости.

«Минимум» интервал – наименьший интервал отдыха между упражнениями, по истечению которого может выявляться ближайшее последствие предшествующего упражнения (либо серии упражнений), выражающееся в повышенных показателях оперативной работоспособности

при выполнении последующего упражнения. В специальной литературе такой интервал обозначают «кратковременно оптимизирующим». Интервал такого типа удаётся вводить по ходу занятия реже, чем ординарный и напряженный интервалы, так как эффект ближайшего стимулирующего последствия упражнений, с которым он связан, имеет переходящий характер: перестаёт возникать по мере кумуляции утомления в процессе повторного воспроизведения упражнений на протяжении занятия.