



УДК 47.245

А. Г. Дорожкин

**МЕТОДИКА И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ***Алтайская академия гостеприимства, г. Барнаул*

В статье рассматривается теория и методика физического воспитания, система физической культуры и спорта России, организация и проведение обучения физическим упражнениям педагогика сотрудничества учителя с обучаемыми, а так же информационные технологии в сфере физической культуры и спорта.

*Ключевые слова: методика, методы, процесс обучения, физические упражнения*

Специальные знания и двигательные действия как предметы обучения, воспитания и образования требуют от учителя владения определёнными способами преподавания, от обучаемого - способами учения. Как вести обучаемых от незнания к знанию, от неумения к умению - одна из стержневых задач конструктивной деятельности учителя. Методов, методик, методических приёмов и способов воспитания и образования много, но ни один из них не является универсальным. Знания позволяют правильно ориентироваться в их многообразии и отбирать наиболее эффективные для решения учебных задач.

Методических приёмов много, но учитель на определённом этапе своей деятельности владеет только своими приёмами, которые устаревают, видоизменяются, трансформируются или создаются новые. Часто различие в уровне преподавания объясняется именно разным объёмом методических приёмов, которыми владеет педагог. Обучение процесс двусторонний: учитель учит, ученики учатся. Специальную систему методов и методических приёмов обучения, иногда и форму организации занятий, созданную для изучения конкретного двигательного действия определённым составом занимающихся, принято называть методикой обучения.

Целесообразность применения метода (методического приёма) обеспечивается соблюдением следующих требований. Научная обоснованность метода обеспечивается оздоровительным, воспитательным и образовательным эффектом от занятий упражнениями. Соответствие поставленной задаче обучения - отсутствие конкретных задач занятия не позволяет правильно подобрать методы обучения. Обеспечение воспитывающего характера обучения - выбранный метод должен обеспечить эффективность обучения, воспитание познавательной активности обучаемого. Недопустимы методы, сковывающие инициативу ученика, требующие от него лишь механического воспроизведения движений. Соответствие принципам обучения - метод обучения обязан опираться на реализацию системы принципов. Недопустимо односторонне толковать связь метода с отдельно взятым принципом.

Соответствие специфике учебного материала - методы обучения одинаковы для всех видов упражнений. Однако каждое из них, в соответствии со своими характеристиками и сложностью, требует специфических способов обучения. Соответствие индивидуальной и групповой подготовленности учащихся - учитываются возрастные закономерности восприятия учебного материала. Наиболее приемлем метод разучивания в целом, но с последующим акцентированием внимания на отдельные элементы. К слабо подготовленному ученику надо применить метод разучивания по частям. Соответствие индивидуальным особенностям и возможностям учителя - каждый обязан владеть методами обучения и воспитания в полном объёме. Однако он владеет привычными для него методами. Соответствие условиям занятий - можно достичь оптимальной моторной плотности занятия при методе разучивания в целом.

Разнообразие методов - ни один из методов не может быть признан единственным и основным. Универсализация любого метода порождает недоверие к нему. Для достижения успеха в обучении применяются разнообразные методы. Следует помнить, что не существует плохих методов. Каждый метод по своему хорош. Плохими их делают методически неподготовленные педагоги. То, что эффективно действует в одних педагогических ситуациях, может оказаться совершенно бесполезным, даже вредным - в других. В педагогической практике необходимо применять систему методов обучения. В ней должны максимально использоваться сильные стороны методов и нейтрализоваться слабые.

Результативность метода - оценивается прочностью владения учебным материалом при одновременном содействии оздоровлению и воспитанию учащихся.

*Классификация и характеристика методов обучения.*

Классификация методов обучения позволяет учителю оценить сходство и различие способов преподавания учебного материала и усвоение его учащимися, что необходимо знать при выборе методов для решения задачи. Методы раскрывают процесс обучения с различных сторон. В теории и практике физкультурно - спортивной деятельности распространение получил способ, который отражает специфику учебного материала, требующий от учащегося знаний и практического овладения двигательным действием.

Классификация методов по способу получения учащимися информации подразумевает, что источником информации является учитель. Каждый из методов обучения обладает возможностями для развития познавательной активности учащихся, что зависит от умения учителя реализовать эти возможности. По способу получения знаний и умений методы обучения делятся на практические методы, методы использования слова, методы наглядного восприятия. Эти группы методов обеспечивают ознакомление



обучаемого с изучаемым действием с помощью анализаторных систем организма: ученик слушает, наблюдает, ощущает сам процесс движения. При обучении действиям особое значение приобретают практические методы.

Каждая группа методов представлена несколькими разновидностями, иногда неравноценными по частоте использования в педагогической деятельности. Без команды, объяснения, показа трудно себе представить любое занятие по физической культуре. Метод демонстрации применяется реже. Практические методы обучения основаны на активной двигательной деятельности и разделяются на методы разучивания по частям и в целом на методы игровой и соревновательный. Два метода из разных групп могут совмещаться, так как одно и то же действие может одновременно осваиваться, например методом разучивания по частям и соревновательным методом. Однако это не даёт оснований для отождествления этих методов.

*Методы использования слова при обучении физическим упражнениям.*

Методами использования слова учитель осуществляет функции, направленные на конструктивную и организаторскую деятельность, на установление с учениками взаимоотношения. Слово активизирует процесс обучения, так как соответствует формированию полных и отчётливых представлений, помогает осмыслить, активнее воспринимать учебную задачу. Через слово обучаемый получает новые знания, понимая и их терминологическое определение, что во многом определяет его отношение к физическому воспитанию в целом, к изучаемому упражнению в частности. Слово должно быть образным, что повышает его наглядность и доходчивость для ученика. Смысловая функция слова лежит в основе правильного решения проблемы терминологии в физической культуре и спорте. Рассказ - повествовательная форма изложения применяется учителем при организации игровой деятельности учащихся. Описание - способ создания представления о действии. Объяснение - способ развития сознательного отношения к действиям, так как вскрывает основу техники, отвечает на главный вопрос "Почему?" Беседа повышает активность, развивает умение высказывать свои мысли, оценивать проделанную работу. Разбор отличается от беседы тем, что производится после выполнения задания (например, игры). Разбор может быть односторонним, когда его проводит учитель или двусторонним - в виде беседы с учащимися. Задание предусматривает постановку задачи перед занятием или частных задач по его ходу. Учитель объясняет способы выполнения задачи учащиеся выполняют требуемое.

Указание (распоряжение) отличается краткостью и требует безоговорочного исполнения. Акцент учащихся на необходимости выполнения задачи, одновременно повышается уверенность в возможности её выполнения. Оценка - результат анализа выполнения действия. Команда - специфический и наиболее распространённый метод использования слова в физкультурно -

спортивной деятельности. Подсчёт - задаёт ученикам необходимый темп выполнения движений.

*Методы наглядного воспроизведения.*

Методы наглядного воспроизведения обеспечивают зрительное и звуковое восприятие изучаемого действия. Просмотр и прослушивание темпа и ритма движений создают у учащихся разностороннее представление о действии, рассматривают ориентировочную основу для последующего их воспроизведения. Наглядное восприятие способствует быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям. Использование методов наглядного восприятия зависит от этапа обучения. На первых этапах они применяются чаще, на этапе совершенствования их используют для исправления ошибок. Рисунки мелом на доске (электронной доске) обладают преимуществом перед плакатами, хотя и не могут их полностью заменить. Последовательно изображая элементы действия, следовательно, поочерёдно сосредотачивая внимание обучаемых на этих элементах, можно создать запоминающееся представление о последовательности физ. движений, об основе и деталях техники.

Способность учиться рисовать - немаловажный фактор эмоционального и эстетического воздействия на учащихся. Зарисовки, выполняемые обучаемыми в виде контурных фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры действия, образно продумывать выполнение, найти свои ошибки. Предметные пособия обладают ограниченными возможностями, оказывают сильное эмоциональное воздействие объёмные и плоскостные шарнирные модели называют демонстрировать движения отдельных звеньев тела, траектории и амплитуды движений, передвижения тела в пространстве, но только в одной плоскости.

Кинофильмы, видеофильмы, компьютерные мультимедийные технологии DVD при всех технических трудностях демонстрации упражнений в педагогическом процессе обладают большими возможностями. С их помощью можно многократно демонстрировать исполнение действий высшего спортивного мастерства. Звуковая и световая сигнализации создают необходимые слуховые и зрительные ориентиры начала и окончания движения, задают определённый темп и ритм движений, направление, амплитуду.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Теория и методика физического восприятия и спорта способствует формированию любви к благодарной профессии педагога, учителя, тренера, и организатора, она даёт возможность повышения общей педагогической культуры и спорта.

В образовательных учреждениях физической культуре отводят особое место. Она принадлежит к профилирующим дисциплинам, помогает



будущим специалистам лучше познать свою профессию , готовит учащихся и студентов к практической деятельности.

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И. С. – 2013

Кирикович Т. Дидактическая модель профильного обучения / Т. Кирикович, Т. Марчук, Л. Смирнова // Народное образование. – 2009. - №2. – С. 180-186

#### **Как цитировать:**

Дорожкин, А.Г. (2015). Методика и практика физкультурно-спортивной деятельности. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 46-50.

© *Дорожкин, 2015*

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)