

# Методы обучения физическим упражнениям



# Метод

*(от греч. methodos- способ, путь)*  
**способ передачи знаний и умений,  
способы воздействия педагога на  
воспитанников.**

*Каждый метод реализуется с  
помощью методических приемов,  
входящих в состав данного метода*

**Методика в образовании** — описание  
конкретных приёмов, способов,  
техник педагогической деятельности  
в отдельных образовательных  
процессах

*Коджаспирова Г. М. и Коджаспиров А. Ю.  
Словарь по педагогике.*

# Методика обучения предмету включает в себя:

- цели обучения
- принципы обучения
- содержание обучения
- средства обучения
- формы обучения
- методы обучения

*Сенькина Г. Е., Емельченков Е. П., Киселёва О. М.  
Методы математического моделирования в обучении:  
монография/ Смол. гос. ун-т*

# **Классификация методов**

- **НАГЛЯДНЫЕ**  
(зрительного восприятия)
- **СЛОВЕСНЫЕ**  
(слухового восприятия)
- **ПРАКТИЧЕСКИЕ**  
(двигательного восприятия)

# Наглядные методы (зрительного восприятия)

- Методы данной группы обеспечивают зрительное восприятие изучаемого действия, которое выполняет педагог или другой ребенок.
- При этом возможно использование наглядных пособий.
- Зрительное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

# Показ физических упражнений

- Применяется, когда детей знакомят с новыми движениями.
- Упражнение демонстрируется несколько раз.
- Педагогу следует тщательно подготовиться к показу упражнения.
- Важно правильно выбрать место, чтобы показываемое упражнение было видно всем детям.
- Наиболее сложные упражнения (метание, прыжки и др.) следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук.

# Демонстрация наглядных пособий

- В виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, диафильмы), а также кино- и видеофильмов используется для уточнения техники физических упражнений.
- Наглядные пособия целесообразно показывать в свободное от занятий время.

*Рассматривая их, дети уточняют свои зрительные представления о физических упражнениях, правильнее выполняют их на физкультурных занятиях и точнее изображают в своих рисунках.*



# Имитация

- Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает важное место при обучении детей физическим упражнениям.
- Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения.
- Имитация широко используется при освоении общеразвивающих упражнений и таких движений, как ходьба, бег и др.
- Имитация используется во всех возрастных группах. Но чаще она применяется в работе с младшими детьми.

# Зрительные ориентиры

- Побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более энергичному выполнению упражнений.
- Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

# Словесные методы (слухового восприятия)

**Методы слухового восприятия  
основываются на использовании  
педагогом слова.**

*Через слово ребенок получает новые знания, понятия, что во многом определяет его отношения к занятиям физическими упражнениями в целом и к изучаемому упражнению в частности.*

# Рассказ

➤ Придуманый педагогом или взятый из книги, используется для возбуждения у детей интереса к занятиям физическими упражнениями, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

➤ Сюжетный (тематический) рассказ можно применять непосредственно на занятии.

*На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.*

# Описание

➤ это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения.

➤ Описание, необходимое для создания общего представления о движении, используется обычно при обучении детей старшего дошкольного возраста.

*Словесное описание нередко дополняется показом упражнения.*

# Объяснение

- Используется при разучивании упражнений.
- В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии.
- Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже известные упражнения.
- Дети привлекаются к объяснению физических упражнений, как правило, при закреплении двигательных навыков.

# Беседа

- Чаще всего имеет вопросно-ответную форму.
- Беседа помогает педагогу выяснить интересы детей, их знания, степень усвоения движений, правил подвижной игры, а детям - осознать, осмыслить свой чувственный опыт.
- Беседу проводят как до занятий, прогулок, экскурсий, так и после них.
- Педагог заранее подбирает темы, намечает вопросы и продумывает методику проведения беседы (приемы активизации детей и т.д.).

# Разбор

- Отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания (например, игры).
- Разбор может быть односторонним, когда его проводит только педагог, или двусторонним - в виде беседы с участием детей.



# Указание (или распоряжение)

- Отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения.
- Указания могут быть использованы для
  - ✓ уточнения задания;
  - ✓ напоминания, как действовать;
  - ✓ для предупреждения и исправления ошибок у детей;
  - ✓ оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение);
    - ✓ поощрения.

# Оценка

- Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда она дается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания.
- Воздействие на детей такой оценки возрастает, если она индивидуализирована.
- Оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, эффективна в конце занятия, она должна носить позитивный характер.

# Команда

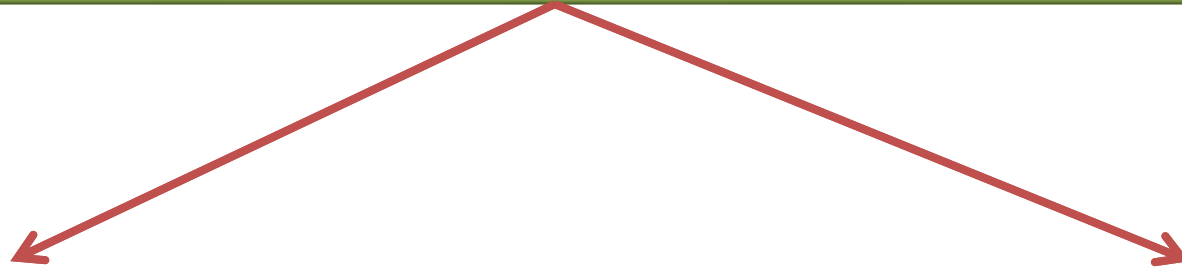
- Понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание
- Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном.
- Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей.

*Команды используются только при работе со старшими дошкольниками.*

# Подсчет

- Позволяет задавать детям необходимый темп выполнения движений
- Осуществляется он несколькими приемами:
  - голосом с применением счета («раз-два-три-четыре» )
  - счетом в сочетании с односложными указаниями («раз-два-наклон-четыре»)
  - только односложными указаниями («вдох-вдох-выдох-выдох»).
- Подсчет должен быть использован только для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять темп по ходу работы.

# Практические методы (двигательного восприятия)



**методы строго  
регламентированного  
упражнения**

**методы частично  
регламентированного  
упражнения**

# Методы строго регламентированного упражнения

*Характеризуется многократным  
выполнением действия при строгой  
регламентации формы движений,  
величины нагрузки, ее нарастания,  
чередования с отдыхом*

# **Метод разучивания по частям**

**предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.**

# **Метод разучивания в целом**

**предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения.**



# Равномерный метод

- характеризуется тем, что при его использовании занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно, в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25 - 75 % от максимальной), стремясь сохранить постоянный темп, ритм, величину усилий и амплитуду движений.
- Равномерный метод применяется в основном в упражнениях циклического характера (бег, лыжи, плавание), на занятиях в естественных условиях, в местах, богатых кислородом (лес, парк, у реки).
- Данный метод направлен на развитие выносливости и предполагает выполнение упражнений со средней степенью интенсивности.

# Переменный метод

- характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений.
- Он помогает педагогу развить у ребенка скоростные способности и выносливость, координацию движений, воспитать у него волевые качества.
- Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях (бег с ускорениями, остановками, выполнение упражнений в разном темпе и др.).

# **Повторный метод**

**Тренирующее воздействие повторного метода наблюдается вследствие многократного выполнения интенсивных упражнений на фоне полного восстановления.**

# Методы частично регламентированного упражнения

*Допускается относительно свободный выбор  
действий ребенком для решения  
поставленной задачи*

*Используется на этапе совершенствования,  
когда дети уже обладают достаточным  
объемом знаний*

# Игровой метод

**Обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании.**

*Например, игровым методом можно провести все занятие под девизом: «Мы готовимся В полет», не использовав при этом ни одной подвижной игры. Изучение, предположим, способов переноски грузов можно организовать в виде игры «Строим дом».*

# Соревновательный метод

➤ обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение.

➤ Соревновательный метод может использоваться при любой форме организации занятий, имеющих целью проведение соревнования по любым физическим упражнениям.

*Например, соревновательным методом можно провести все физкультурное занятие, начиная от построения и заканчивая выходом из зала.*