

Лекция 7.

Дидактика в системе педагогики физической культуры и спорта.

Особенности построения учебного занятия по предмету «Физическая культура».

Обучение определяется в дидактике как двусторонний процесс, осуществляемый учителем (преподавателем) и обучающимися в их взаимодействии. В этом процессе учащиеся усваивают знания, умения, навыки и способы познавательной деятельности. В процессе обучения реализуются цели образования.

Образование – это процесс и результат усвоения систематизированных знаний, умений, навыков, интеллектуальное развитие обучаемых.

Дидактические принципы определяют содержание, формы и методы учебной работы в соответствии с целями воспитания и закономерностями обучения. Реализация принципов обучения разрабатывается в теории обучения. Дидактические теории создают профессиональные основы для квалифицированного проведения тех или иных форм учебных занятий – будь то урок, лекция, семинар, лабораторное, практическое занятие и т. д. «Разворачивая» содержание дидактических принципов, теории обучения ориентируют педагогов на то, как надо готовиться к проведению различных форм учебных занятий, как можно конструктивнее осуществлять творческие замыслы, как стимулировать активность обучаемых, как добиться оптимальных результатов. Алгоритмы теории обучения построены на принципах дидактики. С учетом закономерностей, принципов обучения, а также содержания образования, избираются те или иные конкретные формы обучения.

Формы организации обучения – это способы организации обучения, внешнее выражение согласованной деятельности между педагогом и обучающимися, тогда **методы** – это способы взаимодействия с обучаемыми. Метод включает в себя определенную последовательность приемов. Иными словами, прием – это органическая деталь метода. Таким образом, **теория, методы и приемы обучения реализуют закономерности и принципы дидактики**. При этом средства обучения – визуальные, звукотехнические, кинематические и др. являются своеобразным языком дидактики. Когда это дидактически целесообразно, процесс преподавания насыщается образностью и эмоциональностью.

Основными методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться в процессе построения занятий физической культурой, являются принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, динамичности. Принципы сознательности и активности предусматривают формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса студентов к занятиям физическими упражнениями.

Принцип наглядности в физическом воспитании обеспечивается комплексным использованием многообразных форм наглядности: показа двигательного действия преподавателем или подготовленным

студентом, просмотра учебных видеофильмов, наглядных пособий, рисунков, схем, зрительных и слуховых ориентиров и др. Применение различных форм и средств наглядности способствует формированию точного образа двигательного действия или двигательного задания (модели деятельности) в целом.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает строго учитывать возрастные особенности, пол, уровень подготовленности, индивидуальные различия в физических и психических способностях студентов. Доступность упражнений или нагрузок не означает полного отсутствия трудности при их выполнении, а предполагает постоянное и последовательное преодоление их путем мобилизации физических и духовных сил занимающихся. Мера доступности изменяется в зависимости от степени технической, физической и функциональной подготовленности студента: что было недоступно на одном этапе обучения, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и предъявляемые требования.

Принцип систематичности — это прежде всего регулярность занятий, рациональное распределение нагрузок и отдыха. Если за учебным или тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то это приведет к снижению уровня работоспособности. Систематичность или непрерывность процесса обучения и воспитания заключается в том, что положительный эффект каждого последующего занятия должен как бы «наслаиваться» на «следы»

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы (рис. 1). Основным специфическим средством физического воспитания являются **физические гигиенические факторы**



Рис. 1. Средства физического воспитания

Физические упражнения — это двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений (циклических, ациклических, динамических, статических, аэробных, анаэробных и др.) велико. Они различны по форме, содержанию, направленности (рис. 2).



Рис 2. Классификация физических упражнений

Педагогические основы физического воспитания. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий) способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

В физическом воспитании используются **общепедагогические** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания) и **специфические** (характерные только для физического воспитания) методы. Из общепедагогических методов, широко используемых в физическом воспитании, следует **выделить словесные методы**. Практически вся деятельность в процессе обучения и воспитания связана с **использованием метода словесного воздействия**. С его помощью сообщают знания, дают задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, управляют поведением занимающихся. К словесным методам относятся: лекции, беседы, рассказ, объяснения, указания, распоряжения и команды, словесные оценки,

комментарии, замечания и многое другое. Применение того или иного словесного метода зависит от возраста занимающихся, этапа обучения двигательному действию, уровня физической и интеллектуальной подготовленности.

К специфическим методам физического воспитания относятся **методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы**. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют: 1) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния студента; 2) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма; 3) избирательно воспитывать физические качества; 4) эффективно осваивать технику физических упражнений. В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: **методы обучения технике двигательного действия и методы воспитания физических качеств**. Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении.

Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Обычно применяется на начальном этапе обучения.

Метод целостного обучения применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре. Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха. Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.

Игровой метод — это метод использования физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств.

Игру надо рассматривать и как систему конкретных действий, выполняемых в рамках определенных правил (по этим признакам можно отличить, например, «Круговую лапту» от «Мяч - ловцу»), и как метод, которым можно решать разнообразные педагогические задачи вне зависимости от характера физических упражнений.

Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие игрового метода гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры.

Наиболее характерные признаки игрового метода:

1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях. Метод позволяет воспроизводить сравнительно сложные взаимоотношения между людьми. Даже командные соревнования, например в беге, не создают столько многогранных ситуаций между участниками, сколько появляется их в игре двух человек. В связи с этим при игровом методе тщательно регламентируются взаимоотношения между играющими.
2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий. В результате этого играющие должны владеть многообразными способами решения возникающих задач, а сформированные у них навыки отличаться гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям.
3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях. Вариативность игровых ситуаций требует самостоятельности в выборе наиболее результативных физических упражнений.
4. Отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке. В пределах официальных или условных правил ученики могут использовать те действия, которые, по их мнению, наиболее эффективны. При этом нагрузка, падающая на участника, полностью зависит от его активности, выполняемой в игре функции и некоторых заранее определенных условий (длительности использования метода, количества участников, содержания игры и пр.). Степень регламентации повышается в тех сравнительно редких случаях, когда игровой метод применяется для изучения новых действий. Например, этим методом можно изучить один из элементов лазанья по канату - сгибание ног вперед при вися на прямых руках (обучение организуется в виде игры: преодоление «рва» с помощью качающегося каната).
5. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств. Для достижения успеха в игре участнику приходится использовать целый комплекс действий (бег, прыжки, метания и пр.), причем в самых различных сочетаниях. Все это обеспечивает комплексное воздействие на организм играющих. Сравнительно редкие исключения из этого правила обусловлены применением игрового метода для изучения какого-либо отдельного действия или его части.
6. Во многих случаях взаимоотношения между играющими осуществляются через какие-либо предметы, например мячи.

Для игрового метода характерно наличие всех или большинства перечисленных признаков. Поэтому один-два признака, встречающиеся в соревновательном методе, не делают последний равнозначным первому.

Итак, игровой метод создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств, для совершенствования координации, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы. Однако у этого метода есть и слабая сторона: ограниченная возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение. **Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода.** Однако соревновательный метод потому и имеет более широкую сферу применения, что может использоваться при любой форме организации занятий, имея предметом соревнования любые физические упражнения. Например, соревновательным методом можно провести весь урок физического воспитания, начиная от построения перед уроком и заканчивая выходом из зала.

Соревновательный метод — это выполнение физических упражнений в форме соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное достижение. Фактор соперничества создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность студентов к выполнению тех физических упражнений, в которых они должны соревноваться.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода являются следующие:

1. Подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами. Подобная задача является фактором стимуляции активности и творчества участников, мерилom оценки и сопоставления их подготовленности.
2. Максимальное проявление физических, и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения. В результате соревновательный метод создает условия для более полного раскрытия функциональных возможностей организма.
3. Ограниченные возможности в управлении учениками, в регулировании их нагрузки. Этот метод требует большой самостоятельности в решении возникающих по ходу выполнения действия задач.

Следовательно, соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании; требует достаточно высокого уровня развития физических качеств, причем в их комплексном проявлении; педагогически оправдывает себя при условии развитой психической устойчивости учеников к победам и неудачам. Этот метод, с одной стороны, дает наибольший педагогический эффект при условии предварительной разносторонней подготовки учеников, а, с другой стороны, с его помощью можно повысить уже имеющийся уровень подготовленности.



СЛОВЕСНЫЕ МЕТОДЫ предусматривают устную передачу и усвоение информации. С помощью слова ПЕДАГОГ осуществляет процесс обучения. Устное изложение осуществляется в виде следующих форм речевого воздействия:

РАССКАЗ – повествовательная форма изложения событий. В рассказе сообщаются истории развития видов спорта, методики тренировки.

ОПИСАНИЕ – способ создания у ученика представления о действии. При его применении говорится, что надо делать, но не указывается почему надо делать так

ОБЪЯСНЕНИЕ – предполагает раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений, обеспечивает глубокое понимание изучаемого учебного материала, побуждает обучаемых к активной мыслительной деятельности. Оно отвечает на два главных вопроса: «Почему так а не иначе?» и «зачем это нужно делать?».

БЕСЕДА – представляет собой вопросно-ответную форму овладения учебным материалом. Беседа протекает в виде вопросов и ответов или в виде свободного выяснения взглядов. Главное требование этого метода – строгая система продуманных вопросов и предполагаемых ответов.

РАЗБОР – отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания.

ОЦЕНКА – результат анализа выполненного действия (например, «хорошо», «правильно», «плохо» и др.).

ПОДСЧЕТ – позволяет задавать ученикам необходимый темп (гребля, для чувства темпа).

УКАЗАНИЕ – словесное воздействие с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и др.).

КОМАНДА – форма приказа к немедленному исполнению действия, его окончанию или изменению. (Стартовые команды, строевые, судейские реплики).

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА – мысленное выполнение действий.

СЛОВЕСНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ – основан на применении внутренней речи при выполнении действий. Регуляция двигательной деятельности может осуществляться с помощью самоприказов, самоубеждений и самовнушений.

САМОПРОГОВАРИВАНИЕ – применяется для создания общей картины предстоящих двигательных действий. Суть его состоит в преднамеренном мысленном воссоздании техники выполнения упражнения, сопровождая мысленное выполнение действий проговариванием выполняемых элементов, движений вслух, а затем и «про себя» с акцентом внимания на самые важные характеристики техники.

МЕТОДЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАГЛЯДНОСТИ

МЕТОД НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ НАГЛЯДНОСТИ

– предназначен для создания у занимающихся представления о технике выполнения двигательного действия и осуществляется непосредственным показом движений самим преподавателем или одним из учеников.

МЕТОД ОПОСРЕДОВАННОЙ НАГЛЯДНОСТИ

создает дополнительные возможности для восприятия двигательного действия с помощью предметного изображения (плакаты, пособия, кино, видео-, зарисовки и т.д.)

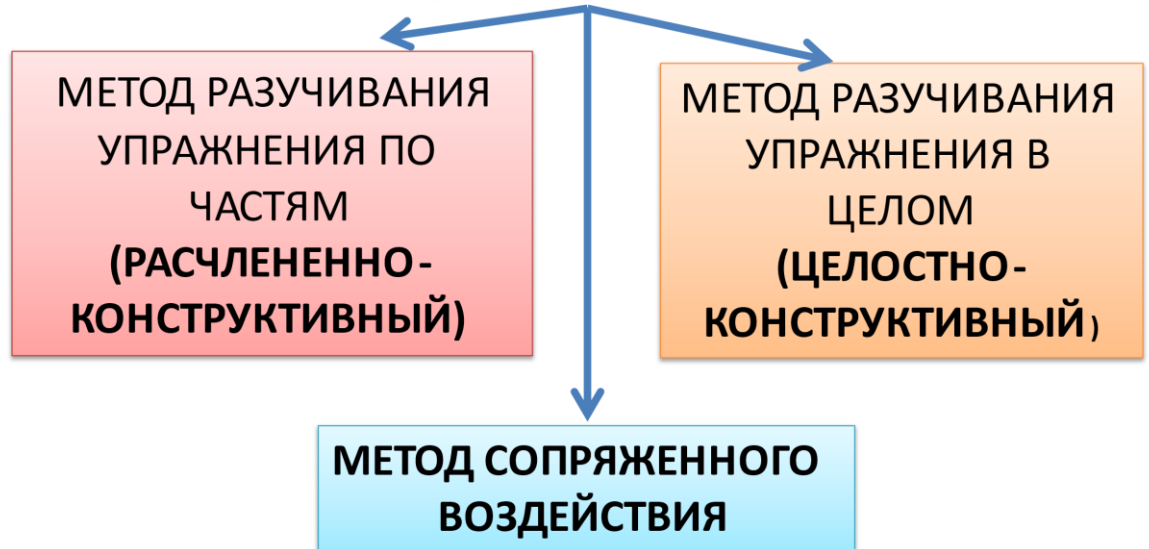
МЕТОДЫ НАПРАВЛЕННОГО ПРОЧУВСТВОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

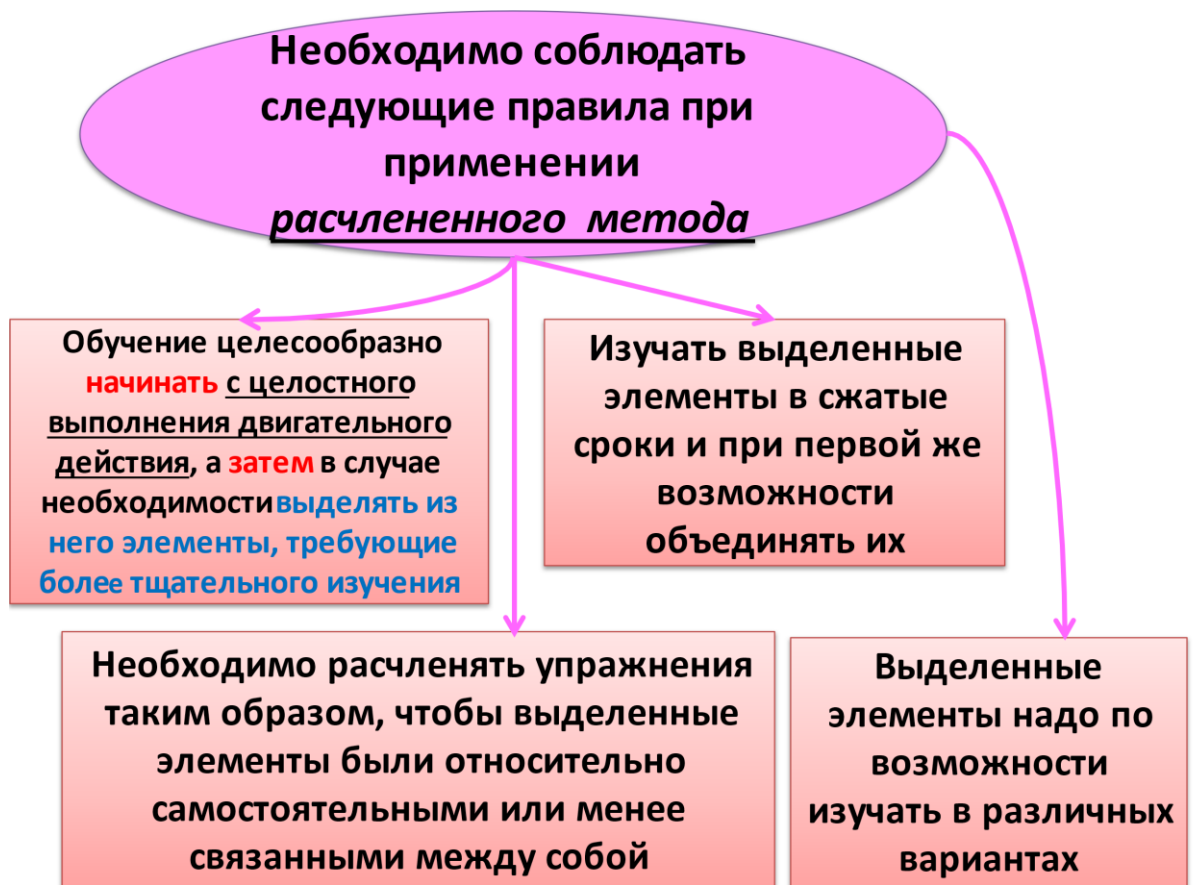
направлены на организацию восприятия сигналов отработавших мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

- направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия;
- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения упражнения.

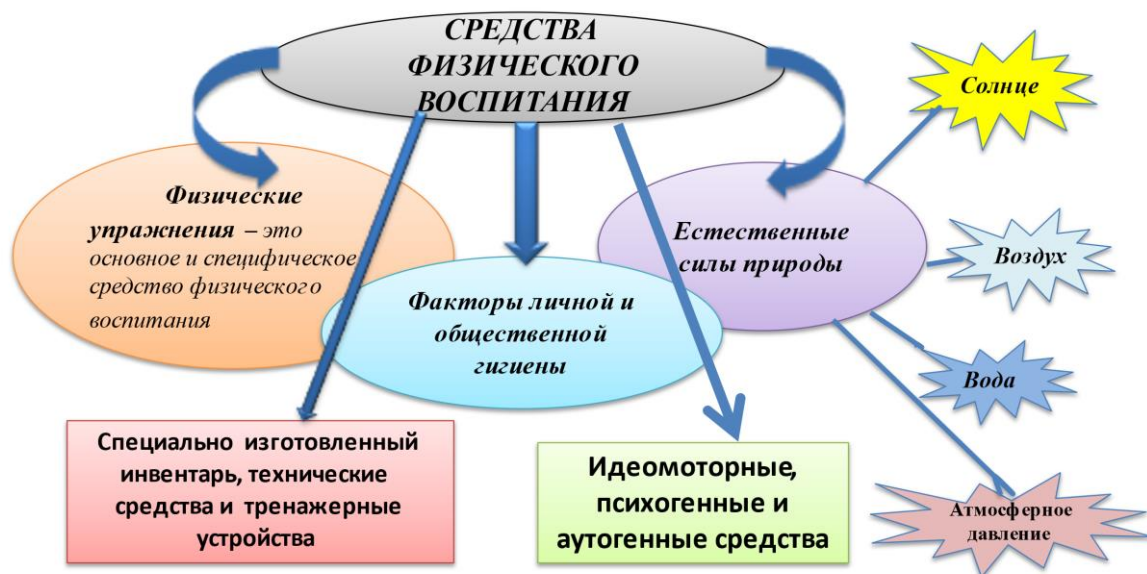
МЕТОДЫ ОВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяются на:





Основные средства физического воспитания





КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ – это разделение их на группы в соответствии с определенным квалификационным признаком.

В настоящее время известно **более 300 классификаций физических упражнений**, причем, наибольшее значение имеют классификации, осуществленные по следующим признакам:

1. По целевой направленности их использования

- общеразвивающие,
- профессионально-прикладные,
- спортивные,
- лечебные,
- рекреационные

2. По воздействию на развитие отдельных физических качеств

- скоростные,
- силовые,
- скоростно-силовые
- координационные
- упражнения для развития выносливости
- упражнения для развития гибкости.

3. По анатомическому признаку

- упражнения для мышц рук, плечевого пояса,
- туловища,
- шеи,
- ног и др.

4. По структурным биомеханическим признакам

о циклические (бег, ходьба, плавание и др.),
о ациклические (метания, прыжки и др.);
о комбинированные (прыжки или метания с разбега);

5. По мощности выполняемой работы

В данном случае выделяют упражнения умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной мощности.

Дидактика физической культуры и спорта является частной ветвью общей дидактики.

В ней изучаются содержание и закономерности обучения двигательным действиям при занятиях физическими упражнениями и спортом и доведение их исполнения до высокого уровня мастерства.

Положения общей дидактики здесь приобретают свои специфические особенности в реализации принципов и в применении методов и организационных форм обучения

1. Источником и целью обучения является двигательная деятельность. Происходит многолетняя специализация в определенных двигательных действиях с целью добиться наилучшего или наивысшего для себя результата в их исполнении.

2. Высокие физические нагрузки в ряде двигательных действий и многих видах спорта требуют, как ни в одной другой области обучения, опоры на медико-биологические науки с целью контроля за состоянием здоровья для внесения необходимых корректив в методику учебно-тренировочного процесса.

3. Одновременно, а лучше, если это осуществляется с опережением, возникает потребность в развитии у занимающихся личностных качеств: моральных, волевых и, особенно, двигательных, что постепенно вносит коррективы в исполнение действий. Поэтому совершенствование техники и тактики движений в спорте происходит непрерывно и постоянно.

4. Имеется тесная связь, или, вернее, единство обучения с воспитанием, что вытекает из содержания предыдущего пункта и обусловлено диалектичностью возможного нравственного влияния спорта на личность.

5. Важность организации процесса учения, добровольного, сознательного и активного, включающего различные сложные задачи по самовоспитанию, что является основополагающим для роста и достижения высоких спортивных результатов.