Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями

Помимо последовательности прохождения этапов обучения и воспитания в методике занятий физкультурными упражнениями важное значение имеют способы обучения и упражнениям. Способы обучения - это пути и методы, при помощи которых преподаватель передает студентам знания, формирует у них соответствующие двигательные навыки и специальные физические качества. Способы обучения упражнениям основаны на использовании слова, чувственного восприятия, взаимоконтакта преподавателя с обучаемым в процессе учебно-воспитательной деятельности. В практике обучения и воспитания имеют место раличные словестные, наглядные и практические методы, которые применяются в взаимосвязи на всех этапах обучения. Хотя их можно использовать дифференцировано на определенных этапах. Выбор того или иного способа будет зависить от содержания учебного материала, от задач обучения, практической подготовленности руководителя и его методического мастерства.

Словестные способы основаны на использовании слова как средства воздействия на занимающихся и включает объяснение, рассказ, беседу, подачу команд, указаний, замечание. Наглядные способы обучения - это показ, демонстрация видеофильмов, кинограмм, фотографий, плакатов, схем, которые создают у студентов образные представления об изучаемых упражнениях. Их показ должен быть четким, образцовым, иначе он отрицательно воздейсвует на психику обучаемого, ведет к неправильному выполнению приемов и действий. Он важен на первоначальном этапе обучения, когда объяснение не дает полного представления об упражнении. В случае необходимости применяется "зеркальный" способ показа. Одна из форм использования этого способа обучения - показные занятия.

Практические способы играют решающую роль в формированиидвигательных навыков, развития и совершенствования физических и специальных качеств у студентов. Это, как правило, повторение упражнений целеустремленно и многкратно с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

Важным в обучении и такие методические приемы, как опробование, выполнение упражнений по командам преподавателя, самостоятельное выполнение упражнений, оценка и поощерение, оказание помощи и страховка, игры, эстафеты, соревнования, подготовительные упражнения. Все это применяют в тесной взаимосвязи чтобы добиться высокой эффективности от каждого учебного занятия.

Перечислив различные способы обучения физическим упражнениям, перейдем к освещению принципов, лежащих в основе методики занятий физкультурными упражнениями.

Обучение осуществляется в соответствии с основными педагогическими принципами: активности, сознательности, систематичности, наглядности, постепенности и доступности, прочности овладения заний.

Принцип активности означает целеустремленное участие занимающихся в учебном процессе, что достигается следующими условиями:

а) четкостью процесса оучения, живым и интересным проведением занятий, повышением внимания студентов, заинтересованности в успешном выполнении упражнений;

б) применением состязательности и приданию обучению увлекательности, эмоционального подъема, проявлению значительных волевых усилий.

Состязательность вызывает у студентов стремление к максимальному эффективному выполнению упражнений. Однако надо учитывать, что в начальном периоде обучения состязательный метод применять не целесообразно, так как при слабой подготовленности могут возникать ошибки, которые затем будет сложно исправлять. Объективная оценка и поощерение стимулируют студентов к активности уверенности в своих силах. Нельзя необоснованно снижать оценки или наоборот преувеличивать.

Самостоятельное выполнение упражнений закрепляет успех в заинтересованности обучения и воспитания студентов.

Принцип сознательности означает, что занимающийся ясно понимает необходимость разучивания упражнений и сознательно относиться к их овладению.

Реализация данного принципа зависит от разъяснения студентам следующих условий:

а) значения физической культуы в повышении и улучшении качества учебы и физического состояния;

б) целей, задач и программы обучения, конкретные требования, необходимые для выполнения каждого упражнения;

в) сущности изучаемых упражнений и их влияние на организм, ясное понимание техники выполнения упражнений;

г) необходимости формирования навыков анализа и обобщения своих успехов и неудач.

Принцип систематичности означает последовательное и регулярное прохождение учебной программы с таким расчетом, чтобы предыдущие простые упражнения были подводящими для более сложных, с закреплением и развитием достигнутых результатов, Регулярность обучения обеспечивается использованием всех форм физической культуры.

Систематичность при разучавании упражнений достигается методически правильном распределении материала в процессе обучения. Регулярность использования всех форм физической культуры обеспечивается многократным повторением упражнений. Перерывы между занятиями и тренировками не должны превышать 2-3 дней. Иначе занятия не дадут эффекта и снизят уровень физической подготовленности студентов.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ преподавателем изучаемых упражнений в сочетании с доходчивым и образцовым объяснением. Целестное, ясное и правильное представление у студентов о разучиваемых приемах и действиях при их образцовом показе позволяет быстрее осовить технику выполнения упражнений.

Для этого необходимо умело использовать наглядные пособия, учебные кониграммы, видеофильмы, плакаты, схемы, макеты. Принцип постпенности и доступности означает непрерывное усложение упражнений и их возможность выполнения каждым студентом. Надо соблюдать последовательность в переходе от легких упражнений к более сложным и трудным. Сначала раучивают их по элементам с простой обстановке, затем совершенствование в более сложных условиях.

Постепенное повышение нагрузки в процессе обучения достигается ее соответствием уровню функционального состояния организма и доступности для занимающихся. В противном случае это может привести к различным травмам. При хорошей подготовленности можно применять и повышенные нагрузки.

Принцип прочности означает закрепление сформированных двигательных навыков, сохранение выского уровня развития физических и специальных качеств в течении длительного времени. Условиями обеспечения прочности достигается многократным повторением упражнений в различных сочетаниях и разнообразной обстановке, а также систеатической проверкой и оценкой достигнутых результатов.

При подготовке данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.studentu.ru>