

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECȚIA NR.11

TEMA: Viziunea modernă despre clasificarea metodelor.

În prezent, în teoria educației fizice există câteva clasificări ale metodelor de instruire, educare, dezvoltare a personalității.

În clasificarea propusă, metodele sunt divizate în trei grupuri mari:

I. Orientate spre însușirea cunoștințelor;

II Orientate spre însușirea priceperilor și deprinderilor motrice;

III Orientate spre dezvoltarea calităților, capacităților fizice.

Metode orientate spre căpătarea cunoștințelor. Cunoștințele reprezintă unul din componenții fundamentali ai conținutului de instruire fizică a personalității.

Aceste metode sunt determinate ca informații. Cunoștințele se însușesc în procesul unei anumite activități și se fixează în conștiință în formă de păreri, fapte, noțiuni și legități. Cu ajutorul cunoștințelor se formează o imagine mai clară a acțiunii motrice studiate, de care depinde reușita însușirii tehnicii mișcărilor (figura 4.2).

Metodele utilizate în procesul de instruire

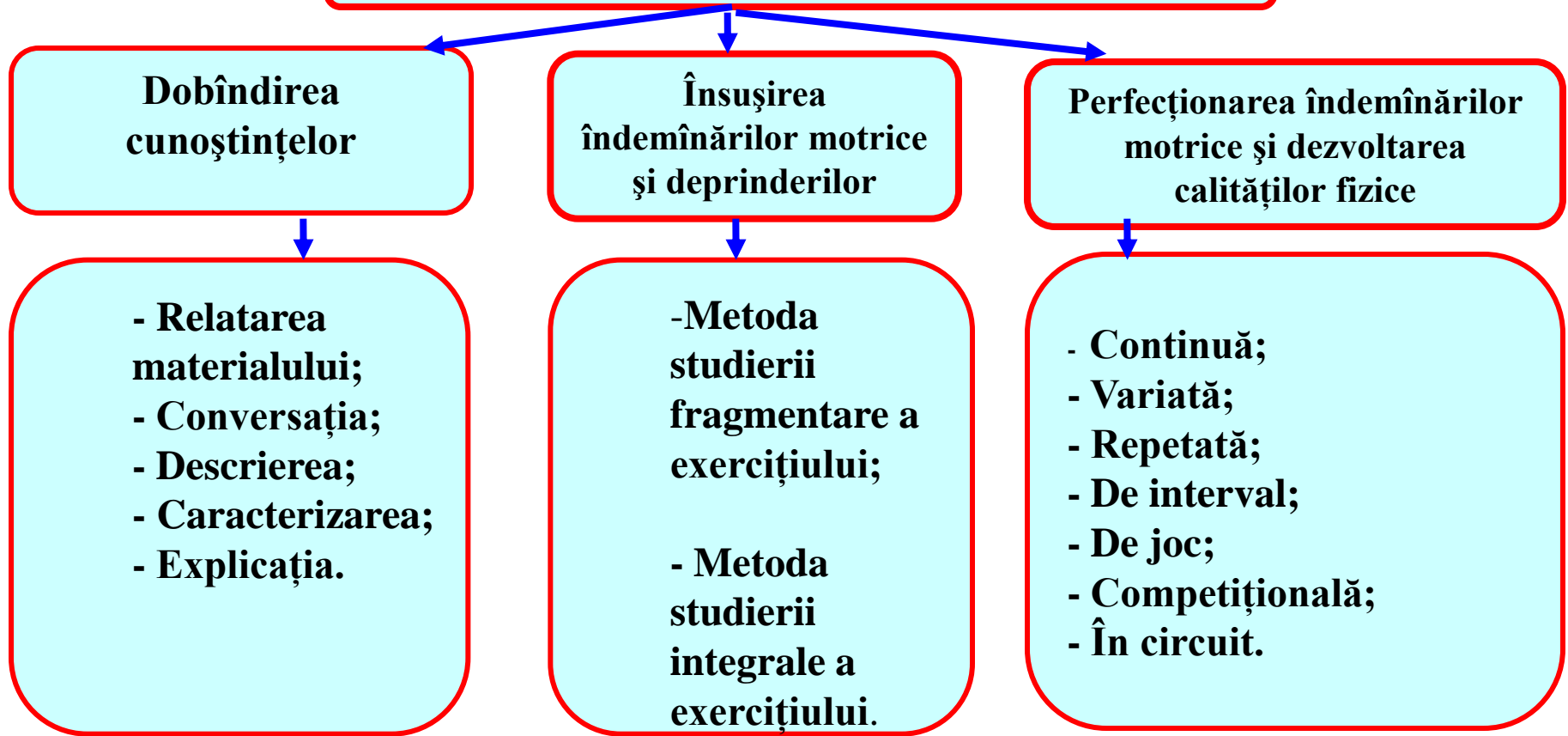


Figura 4.2. Clasificarea metodelor aplicate la însușirea funcțiilor motrice și dezvoltarea calităților fizice

Grupul de metode orientate spre căpătarea cunoștințelor conține metode ce prevăd transmiterea orală și însușirea informației. Relatarea orală se înfăptuiește în formă de povestiri, convorbiri, explicații, descrieri și alte forme de acțiune verbală.

Povestirea – este o relatare a știrilor în formă narativă. Cu ajutorul povestirilor putem comunica istorii despre descoperirile științifice în domeniul educației fizice, dezvoltarea probei de sport, tehnicii mișcărilor, metodicii de antrenament s. a. Ea este des utilizată în cadrul la organizarea activității de joc.

Convorbirea reprezintă o formă de însușire a materialului didactic cu ajutorul întrebărilor și răspunsurilor. După fiecare întrebare a antrenorului urmează răspunsul sportivului. Cerința principală a acestei metode – un sistem strict de întrebări gândite și posibile răspunsuri ale elevilor.

Descrierea – o enumerare amănunțită a indicilor, particularităților exercițiului studiat. Când se utilizează se vorbește ce trebuie de făcut, dar nu se indică de ce trebuie de procedat în așa fel.

Caracteristica – enumerare generalizată a celor mai importanți indici ai acțiunii. Este folosită în acele cazuri când nu are rost descrierea exactă și desfășurată a acțiunii studiate. Răspunsul la întrebare „Cum se face?” de exemplu: îndeplinirea lentă, energică ș. a. a mișcărilor.

Explicația presupune descoperirea legităților esențiale ale mișcărilor îndeplinite. Particularitatea principală a acestei metodele –dovezile teoretice ale acestei chestiuni analizate (eficacitatea mijlocului propus de rezolvare a sarcinii motrice). În timpul explicației se asigură o concepere adică a materialului studiat, se înfăptuiește o activizare a activității cognitive. Ea răspunde la două întrebări principale: „Pentru ce trebuie să faceți acest lucru”, „De ce așa și nu altfel?”.

Varietăți ale explicației:

- note explicative anexate – comentarii și observații laconice ce sunt folosite de pedagog atunci când elevii îndeplinesc exercițiul. Sunt necesare pentru a orienta și aprofunda concepțiile, de-a corecta sau menționa unele părți ale mișcării;
- instructajul – explicație verbală exactă a tehnicii acțiunilor studiate, a sarcinilor, exercițiilor, regulilor de îndeplinire ș .a.

Grupul de metode de însușire și utilizare a cunoștințelor se bazează pe transmiterea și conceperea informației cu ajutorul organelor de simț (metode perceptivă). Un alt grup de factori este legat de căpătarea informației despre mișcarea de către executor. Acești factori creează, respectiv, senzații percepții endogene, adică interne.

La crearea imaginii senzitive a exercițiilor studiate se utilizează mijloace și procedee exogenice și endogenice.

În primul caz se folosesc următoarele metode: demonstrarea exercițiului de către pedagog sau unul dintre elevi, demonstrarea desenelor, schemelor, fotografiilor, înregistrărilor video, simbolurilor, sunetelor lumini.

În al doilea caz se utilizează metode ale mișcării ce contribuie la crearea tabloului endogen al mișcării. În prezent, există o speranță legată de crearea mijloacelor tehnice ce vor permite o cunoaștere mai profundă a parametrilor mișcării.

Metodele informației urgente sunt folosite pentru a însuși unui parametri diferențiați ai mișcării.

Metode orientate spre însușirea priceperilor și deprinderilor motrice.

Metodele instruirii divizate presupun dezmembrarea exercițiilor pe părți. Aceste părți se unesc din nou odată cu însușirea acțiunii unitare.

Metoda conform divizărilor. Există multe procedee utilizate în cadrul procesului de instruire divizată a acțiunilor motrice: însușirea pozițiilor cheie și porțiunilor corpului, fixarea temporală a poziției corpului într-o etapă sau alta a exercițiului, imitarea mișcărilor, modificarea condițiilor inițiale și finale ale mișcării ș.a.m.d.

Metodele instruirii unitare se bazează pe faptul că de la bun început, mișcărilor se însușesc în componența acelei structuri unitare ce este tipică pentru acțiunea dată (sărituri, aruncări ș.a.).

Ele sunt folosite atunci când:

- se învață cele mai simple exerciții;
- se studiază câteva acțiuni complicate ce, din punct de vedere metodic, nu se studiază pe etape;
- se întărește și se perfecționează priceperile și deprinderile motrice.

Variantele metodelor unitare:

1. Metoda unitară propriu-zisă, ce presupune o utilizare în calitate de exercițiu de însușire a mișcării unitare, adică a acelei acțiuni ce servește drept obiect de studiere.

2. Metoda exercițiului unitar cu punerea unor sarcini particulare.

Metoda exercițiului unitar cu instruire desfășurată de la veriga principală. De exemplu, la aruncarea greutății, drept verigă principală servește efortul final, la aruncarea suliței – combinarea avântului cu efortul final.



Mulțumesc pentru atenție