

UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

CATEDRA: TEORIA ȘI METODICA CULTURII FIZICE

**TEORIA ȘI
METODOLOGIA
ANTRENAMENTULUI
SPORTIV**

LECTIA NR.12

TEMA: Baza structurală a metodelor în educația fizică

Metodele pregătirii sportive pot fi concepute ca mijloace ale activității antrenorului și sportivului, cu ajutorul cărora se dezvoltă calitățile necesare și se formează concepțiile despre lume. În scopuri practice, toate metodele se deviază condițional în trei grupuri: verbale, intuitive și practice. În timpul antrenamentului sportiv, toate aceste metode se folosesc în diferite combinații. Fiecare metodă nu se utilizează standard ci se aplică la diferite cerințe concrete, condiționate de particularitățile pregătirii sportive. Unul dintre cele mai importante elemente de bază ale tuturor metodelor educației fizice reprezintă mijlocul selectat de reglare a efortului și ordinea combinării efortului cu odihna. În exercițiile fizice, drept efort este numită mărimea acțiunii lor asupra organismului, cât și nivelul de învățare a greutăților obiective și subiective. Cu alte cuvinte, cu acest termen numit, mai întâi de toate, mărimea cantitativă a acțiunilor exercițiilor fizice. Efortul este urmat de pierderea „potențialului de activitate” al organismului (resurse energice ș.a.) și de oboseală. Oboseala este strâns legată de odihnă, în timpul căreia se desfășoară procese de restabilire, eforturi condiționate. Astfel, efortul, prin intermediul oboselei, duce la restabilire și mărirea capacității de muncă.

Metodele exercițiului strict reglamentat

În metodele de acest gen, activitatea elevilor este organizată și reglată printr-o reglamentare totală, ce constă:

- dintr-un program strict de mișcări (o componentă a mișcărilor condiționată din timp), ordinea repetării lor, modificările și legăturile reciproce dintre ele);
- dintr-o dozare cât mai posibil exactă a efortului și dirijarea dinamicului efortului în timpul îndeplinirii exercițiului, cât și dintr-o normare clară a intervalelor de odihnă și o succedare a lor strictă cu etapele efortului:
- în crearea și utilizarea condițiilor externe, ce ușurează procesul de dirijare cu acțiunile elevilor (alcătuirea și împărțirea grupei în timpul antrenamentelor, utilizarea mijloacelor, trenajoarelor și altor dispozitive tehnice ce contribuie la îndeplinirea sarcinilor instructive, la dotarea efortului ș.a.).

Metodele exercițiului strict reglamentat dispun de o mulțime de variante concrete, utilizarea cărora depinde, în primul rând, de conținutul și etapele antrenamentelor, ce schimbă succesiv în procesul educației fizice.

Particularitățile reglementării efortului și odihnei în metodele exercițiului.

Normarea și reglarea efortului în procesul exercițiului se simplifică considerabil dacă, în calitate de factor de acționare, în fiecare metodă aparte se folosește nu complexul de exerciții diferite, ci un anumit fel de acțiuni cu sarcină motrică concretă (parcurgerea unei anumite distanțe cu o viteză oarecare, sărituri la o oarecare înălțime ș.a.m.d.).

Aceste metode pot fi împărțite în două grupuri mari conform indicelui de standardizare sau variere a parametrilor externi ai efortului:

- 1) metodele exercițiului standard repetat;
- 2) metodele exercițiului variabil.

Metodele exercițiului standard repetat în regimul unui efort continuu și de interval

Metodele exercițiului standard se folosesc pentru educarea tuturor calităților fizice, cu toate că în măsură diferită. Aceste metode se utilizează în timpul unui antrenament, cât și pe parcursul mai multor lecții. În ultimul caz, „standardul” efortului se păstrează pînă cînd nu va avea loc adaptarea și efortul va deveni standard nu numai conform parametrilor proprii externi, ci și conform reacțiilor de răspuns ale organismului.

Metodele exercițiului variabil în regimul efortului continuu și de interval.

O trăsătură specifică a tuturor metodelor exercițiului variabil-modificări direcționare ale factorilor de acționare pe parcursul exercițiului.

Această metodă are o semnificație deosebită pentru perfecționarea mecanismelor centrale ale coordonării neuro-motrice, flexibilității funcțiilor reglative și este foarte efektivă atunci când este necesar de-a „mișca” stereotipul indirect al deprinderii motrice în interesele restructurării ei sau măririi diapazonului variațiilor utile.

Metodele exercițiilor combinate.

Deseori, în practică metodele cercetate sunt combinate, formînd de la ele metode derivate.

În principiu, sunt posibile cele mai diverse variante de combinare a elementelor ce caracterizează metode aparte: elementele de standardizare a efortului pot să se combine, în ordine diferită, cu modificările unor sau altor componenți ai lui, continuitatea unor etape ale exercițiului se schimbă cu intervalele de odihnă în procesul exercițiului ș.a.m.d. Respectiv este mare și numărul de metode combinate.

Despre particularitățile metodelor exercițiului strict reglementat în cadrul conținutului antrenamentelor complexe.

Deseori, în timpul unui antrenament se folosesc un șir de exerciții fizice diferite (de exemplu, din gimnastica sportivă și exerciții de pregătire generală). Apare necesitatea de-a orîndui metodic acțiunea lor în general cu ajutorul metodelor cercetate.

Metodele exercițiului strict reglementat capătă particularități ce pornesc de la caracterul complex al activității. Astfel, în metodele exercițiului standard repetat, drept obiect al repetării normate va fi nu doar o mișcare sau acțiune aparte, ci totalitatea acțiunilor incluse în complex (de exemplu, combinație de gimnastică). La fel și reglementarea ordinei se referă atît la intervalele dintre îndeplinirea acțiunilor aparte, cît și la intervalele dintre seriile de acțiuni.

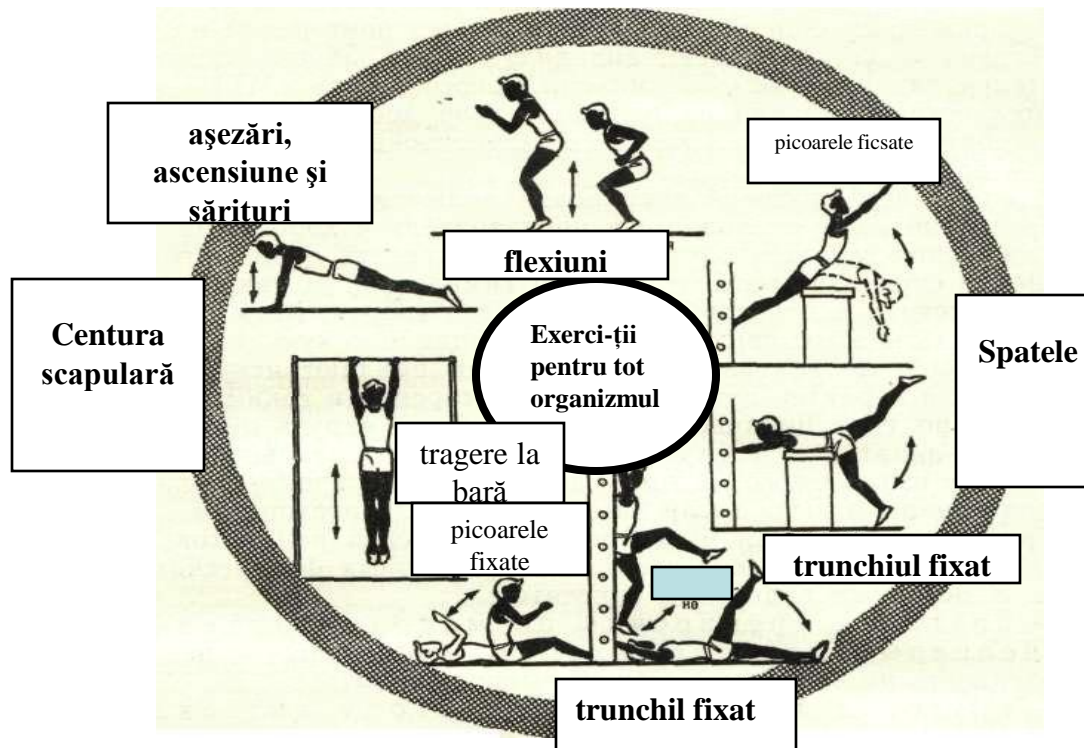


Fig.10.4 .Simbolul antrenamentului în circuit

Metoda jocului.

Semnificația jocului ca fenomen social variat iese din sfera educației fizice și chiar a educației în general. A apărut în cele mai timpurii etape ale istoriei și s-a dezvoltat odată cu întreaga cultură a societății, jocul servește satisfacerii diferitor necesități – de autocunoaștere și contactare externă, dezvoltare fizică și spirituală, odihnă și distracții ș.a.

Metoda competițională.

Metoda competițională presupune o activitate competițională organizată special, care, în cazul dat, apare în calitate de mijloc optimal de mărire a rezultatelor procesului de antrenament. Utilizarea acestei metode este legată de cerințele înalte față de posibilitățile tehnico-tactice, fizice și psihologice ale sportivului, cauzează modificări mari în activitatea celor mai importante sisteme ale organismului, astfel stimulând procesele de adaptare și asigurând perfecționarea integrală a diferitor părți ale pregătirii sportului.



Mulțumesc pentru atenție