

Лекция –5 (2ч)

Тема: Методы физического воспитания.

План.

1. Специфические методы физического воспитания.
2. Методы строго-регламентированного упражнения.
3. Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения
4. Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений
5. Комбинированные методы упражнения
6. Форма занятия – «Круговая тренировка».
7. Игровой метод
8. Соревновательный игровой метод.
9. Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании:

1. Специфические методы ФВ

Методы, применяемые только в процессе физического воспитания, называются специфическими или практического упражнения. Посредством их обучают двигательным действиям и совершенствуют функциональные способности организма.

В настоящий период в ТМФВ принято выделять:

- **методы строгой регламентации упражнения;**
- **игровой метод упражнения;**
- **соревновательный метод упражнения.**

Они позволяют строго направлено решать задачи обучения движениям и воспитания двигательных способностей. Методами организуется и регулируется деятельность занимающихся с полной регламентацией, которая состоит:

- **в твердо предписанной программе движений** (состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- **в точном нормировании нагрузки и управление её динамикой по ходу упражнения.** Нормирование интервалов отдыха проходит в строго установленном чередовании их с фазами нагрузки;
- **в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся.**

Суть использования методов предусматривает:

- **выполнение упражнений в строго заданной форме;**
- **избирательное воздействие упражнений на различные части тела;**
- **строгое дозирование нагрузки и управление ее динамикой в ходе упражнения;**
- **избирательное развитие не только отдельных качеств, но и их**

компонентов;

– **обеспечение индивидуализации в обучении.**

Смысл метода строго регламентированного упражнения обеспечить условия для освоения новых двигательных умений и навыков и точное направление воздействия на развитие физических качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов и выбор зависит от содержания занятий, этапов подготовки занимающихся.

Аналитический (избирательный) и *целостный* (интегральный) подходы в методах упражнения.

Два подхода противоположных к освоению структуры двигательных действий – без расчленения их на составные элементы и с расчленением.

Профессор Г.Г.Наталов классифицирует их по составу компонентов и способу развертывания нагрузки:

– В **непрерывном** (однократном, длительном) упражнении регламентируется только работа.

– Если в ходе работы меняется только ее длительность – **равномерный метод** непрерывного упражнения;

– Если длительность и интенсивность – **переменный метод**.

– Если используется комплекс разнонаправленных ФУ – **круговой метод** (меняются все параметры и направленность).

Классификация проведена по объему, интенсивности и направленности нагрузки.

2. Методы строго регламентированного упражнения

Методы строго-регламентированного упражнения позволяют изучать двигательное действие любой сложности и развивать физические качества до возможных пределов. Условно их разделяют на 2 группы:

1) преимущественно направленные **на воспитание физических качеств**;

2) **методы обучения двигательным действиям.**

В **повторном упражнении** регламентируется число повторений (пр.: **равномерный** – число повторений элемента, рывков штанги, бросков партнера; **переменный** – повторное пробегание или проплывание отрезка с разной интенсивностью; **круговой** – количество кругов). Отдых не регламентируется: полный или экстремальный.

В **интервальном методе** регламентируются работа, повторение и отдых. Методы, основанные на различных способах регламентации нагрузок и отдыха:

– **равномерный метод упражнения** – гребля, бег, плавание с постоянной скоростью (стандартная по ходу упражнения нагрузка) или **стандартно-повторный** – повторное пробегание отрезков с постоянной скоростью или поднимание штанги одного и того же веса)

– **переменные** (вариативные) упражнения с переменной нагрузкой по ходу работы. Выполняются с изменением параметров движения – темпа, скорости, длительности, со сменой способа выполнения действий, варьирования интервалов отдыха, изменения внешних условий выполнения действий, усложнением или облегчением. Общая направленность методов переменного упражнения – стимулирование роста функциональных возможностей организма.

Варианты этого метода:

- интервальное упражнение с прогрессирующей нагрузкой;
- интервальное упражнение с варьирующей интенсивностью;
- метод интервального упражнения с убывающей нагрузкой;

– **интервальный метод упражнения** предусматривает дозирование интервалов отдыха (жесткие интервалы). Происходит специализированное воздействие и проявление функциональных возможностей, развивают специальную выносливость;

– **комбинированные методы упражнения**. Сочетается стандартная и переменная нагрузки, а также варьируется величина отдыха; все это позволяет более точно регламентировать нагрузку и гибко ее изменять. Основные варианты комбинированного упражнения:

- *метод повторно-переменного упражнения*
- *метод повторного упражнения с убывающими интервалами отдыха*.

Отдельно можно выделить метод комбинированного упражнения комплексном содержания занятий,

– **«круговая тренировка»**. Основу тренировки составляет повторение разнонаправленных физических упражнений, объединенных в комплекс. Варианты круговой тренировки:

– **метод длительного непрерывного упражнения** (преимущественно направлен на воспитание общей выносливости);

– **метод интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха** (направлен на воспитание скоростной и силовой выносливости);

– **метод интервального упражнения с полными интервалами отдыха** (челночный бег, серийное выжимание штанги с незначительным весом максимальной частотой) воспитывает скоростные и силовые способности в сочетании с другими компонентами физической работоспособности.

Методы обучения двигательным действиям.

Метод целостного упражнения заключается в многократном повторении действия полностью. Варианты данного метода: **метод сопряженного воздействия** (дополнительные отягощения безискажения техники двигательного действия способствуют ускоренному развитию скоростно-силовых способностей); **вариативный метод** (совершенствование навыка в различных сочетаниях вырабатывает способность к изменению технических характеристик движений, то есть достигается вариатизация техники).

Метод расчлененно - конструктивного упражнения заключается в обучении двигательному действию по частям (элементам) с последующим их объединением в целое.

3. Схема методов строго регламентированного упражнения

В процессе разучивания двигательных действий эти методы подразделяются по признаку особенностей сочетания аналитического и целостного подходов на два типа:

1. **Методы расчленённо-конструктивного упражнения.**
2. **Методы целостно-конструктивного упражнения.**

В процессе совершенствования двигательных навыков и воспитания физических качеств аналогичные по методическому смыслу подходы (избирательный и интегральный) воплощаются также в двух типах методов:

1. **Метод избирательно-направленного воздействия** (с избирательным воздействием на отдельные двигательные качества, свойства).

2. **Методы сопряженного упражнения** (с одновременной направленностью на совершенствование структуры движений и качественных сторон двигательных действий).

По признаку стандартизации или варьирования действий в процессе их воспроизведения (для закрепления и совершенствования двигательных навыков, увеличения и сохранения достигнутого уровня, функциональных возможностей) методы подразделяются на две группы:

1. **Методы стандартно-повторного упражнения**
2. **Методы вариативного упражнения.**

По признаку слитности или дискретности нагрузки в каждой из этих групп есть подгруппы:

– *Методы стандартно-повторного слитного упражнения (в режиме непрерывной нагрузки).*

– *Методы стандартно-повторного интервального упражнения (в режиме прерывистой нагрузки).*

– *Метод вариативно-слитного упражнения (в режиме непрерывной нагрузки).*

– *Метод вариативного интервального упражнения (в режиме прерывистой нагрузки).*

Соединение указанных признаков в рамках отдельных методов характеризует комбинированные разновидности методов упражнения в частности:

– *методы стандартно-вариативного упражнения в режиме непрерывной и интервальной нагрузки;*

– *с постоянными и меняющимися интервалами отдыха;*

– *с прямолинейно-возрастающей и волнообразной динамикой нагрузки и т.д.*

При комплексном содержании занятий используются специальные модификации методов упражнений в структуре «Круговой тренировки» по типу:

- *непрерывного (слитного) длительного упражнения;*
- *интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха;*
- *интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха и др.*

4. Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения

Поэтому признаку методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две противоположных группы:

- **Методы стандартно повторного упражнения;**
- **методы вариативного (переменного) упражнения.**

Методы стандартно повторного упражнения отличаются повторным выполнением заданных движений без изменения их структуры и внешних параметров нагрузки (повторное пробегание какой-либо дистанции с постоянной скоростью, многократное поднимание штанги одного и того же веса, одним и тем же способом).

Отличительная черта **методов вариативного (переменного) упражнения** – направленное изменение воздействующих факторов по ходу упражнения:

- *путём прямого изменения параметров движений (скрости, темпа, длительности и т.д.);*
- *смена способа выполнения действия;*
- *путём варьирования интервалов отдыха и внешних условий;*
- *дополнительные отягощения.*

Суть – предъявление организму новых, необычных требований, с целью увеличения функциональных возможностей организма. что способствует расширению диапазона регулирования движений, образованию тонко отлаженных двигательных координаций, совершенствованию самих навыков. Распространённые варианты:

- **нарастание нагрузки по ходу воспроизведения действий** (увеличение веса штанги с каждым очередным подходом);
- **волнообразное изменение нагрузки** (увеличение веса штанги в нескольких подходах, чередуемое с уменьшением его, периодическое варьирование скорости в процессе пробегания дистанции).

5. Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений.

Эффект упражнений зависит от порядка сочетания нагрузки и отдыха. По этому признаку методы строго регламентированного упражнения делятся на *две подгруппы*:

1. Методы упражнений в режиме непрерывной (слитной) нагрузки;

2. Методы упражнения в режиме интервальной (дискретной) нагрузки.

Методы упражнений в режиме непрерывной нагрузки характеризуются слитностью воздействий, задаваемая нагрузка не прерывается интервалами отдыха, а даётся «в один приём», отдых предоставляется по окончании всей нагрузки. Один из них – *метод равномерного, длительного упражнения* («равномерной тренировки»), связанный с выполнением циклических движений (в ходьбе, беге, плавании, гребле т.д.).

Метод переменного упражнения – связанный с длительным непрерывным выполнением *движений циклического характера*, но с переменной скоростью, варьируемой на протяжении дистанции по заданной программе. Метод направлен на воспитание выносливости. Аналогичные методы можно применять при выполнении *ациклических упражнений*, которым придаётся искусственно циклический характер путём слитных повторений.

Методы упражнений в режиме интервальной нагрузки (методы интервального упражнения) отличаются прерывистостью нагрузки и системным чередованием её пропорций с нормированными интервалами отдыха в процессе выполнения задания. В различных вариантах таких методов используются «минимакс» интервалы, ординарные и напряжённые интервалы отдыха.

В сочетании со стандартизацией или варьированием воздействующих факторов режим интервальной нагрузки характеризует различные варианты методов; соответственно надо различать методы:

1. *Стандартно-повторного интервального упражнения.*
2. *Вариативного интервального упражнения.*

Примером стандартно-повторного интервального упражнения может служить многократное пробегание заданного стандартного отрезка дистанции (100, 200, 400 и др.) с достаточно высокой скоростью и с нормированными интервалами отдыха после каждой пробежки (1 – 2 или несколько более минут спокойной ходьбы), обеспечивающими возможность повторения заданной нагрузки и в то же время не допускающими чрезмерного снижения функциональной активности организма.

3. *Примеры вариативно интервального упражнения:*

4. *Серийное пробегание отрезков дистанции с переменной скоростью, с сокращающимися интервалами отдыха между сериями*, поднимание штанги, вес которой изменяется по заданной программе, а интервалы между подходами варьируют в расчете на оптимизацию работоспособности. Основным варьируемым фактором является способ

координации движений, что имеет значение для развития координационных способностей)

6. Комбинированные методы упражнения.

Методы строго регламентированного упражнения часто бывают представлены в разнообразных сочетаниях.

Варианты комбинирования:

1. **Метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой.** Сочетание повторного воздействия одной и той же нагрузки с нарастанием её по ходу упражнения.
2. **Метод стандартно-вариативного упражнения** – объединяет моменты стандартизации и разнонаправленного варьирования воздействий. Например: при повторном пробегании с ускорением на первом отрезке и замедлением темпа до относительно умеренного на втором.
3. **Метод повторного упражнения с убывающими интервалами отдыха.** Достигаются направленные функциональные сдвиги в организме. Например: Бег на воспитание выносливости на средние дистанции. Вариант: За основу берётся повторное выполнение работы субмаксимальной мощности. Серийное пробегание 200м 3 – 4 раза с субмаксимальной скоростью, а затем повторение этой серии с нормированными паузами.

«Круговая тренировка». По сути, это организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основу «Круговой тренировки» составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов ФУ, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой упорядочивающей схемой – символом «КТ». Упражнения повторяются в порядке последовательного прохождения 8 – 10 «станций» (мест для каждой из них с соответствующим оборудованием), которые располагаются в зале или на площадке по кругу, либо похожим образом, так чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид упражнений или действий (воздействуют на определённую группу мышц). Число повторений на каждой «станции» устанавливают индивидуально, в зависимости от показателей так называемого максимального теста (МТ) или «максимума повторений» (МП) – предварительного испытания на доступное предельное число повторений (часто в качестве тренировочной нормы берут $\frac{1}{2}$ или $\frac{1}{3}$ до $\frac{2}{3}$ МТ)

В комплекс «КТ» включают технически несложные и хорошо разученные движения из числа средств ОФП и спортивно-вспомогательной гимнастики, а также из тяжёлой и легкой атлетики и др.

Весь «круг» в отдельном занятии проходят 1 – 3 раза слитно или интервально дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха и число повторений.

«Круговая тренировка» имеет ряд методических вариантов рассчитанных на воспитание различных физических качеств:

1. **«КТ» по типу непрерывного длительного упражнения** – общая выносливость:

2. **«КТ» по типу интервального упражнения с напряжёнными интервалами отдыха** – силовая и скоростно-силовая выносливость;

3. **«КТ» по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха** – силовые или скоростно-силовые способности в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической работоспособности.

В «КТ» сочетаются достоинства избирательно направленного и общего комплексного воздействия, а также строго упорядоченного и вариативного воздействия.

7Игровой метод

Игра возникла на ранних этапах истории, развивалась со всей культурой общества, служит удовлетворению потребностей в самопознании и общении, в духовном и физическом развитии, в отдыхе и развлечении.

Главная функция игры – это педагогическая, является средством и методом воспитания.

Основные методические особенности игры:

– **Сюжетно-ролевая основа.** Деятельности организуется на основе условного сюжета и самостоятельно-импровизационного выполнения тех или иных ролей. Игровые сюжеты и роли отображают жизненные явления, ситуации, отношения.

Отсутствует жесткая регламентация действий Игровой сюжет и правила игры, намечают лишь общие линии поведения играющих, не определяют жестко все конкретные формы их действий, допускаю возможность широкого выбора и комбинирование способов достижения игровых целей. Действия в игре носят импровизационный характер с проявлением самостоятельности, инициативности, находчивости и др. личных качеств.

Игровая деятельность строится на комплексном материале различных двигательных действий (бег с маневрированием, передача мяча, ловля, броски с поражением предметных целей, преодоление препятствий). Для игровой деятельности характерна динамичность операций, связанных с непрерывным решением быстро и внезапно возникающих двигательных задач, что развивает координацию и другие двигательные способности..

8.Соревновательный метод.

Соревнование (или состязание) как игра имеет значение как способ организации и стимулирования деятельности, в искусстве, в спорте. Соревновательный метод в физическом воспитании проявляется в форме:

- соревновательного начала в качестве общей организации занятий (способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений).

- в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчинённой логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Основная черта соревновательного метода – это конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение.

Соревновательный применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях.

Позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать наивысшему развитию.

Воспитывать моральные и волевые качества: целеустремлённость, инициативность, решительность, настойчивость, способность преодолевать трудности, самообладание, самоотверженность и др.

Но, фактор соперничества может формировать не только положительные, но отрицательные черты характера (эгоизм, чрезмерное честолюбие, тщеславие и т.п.)

Соревновательный метод оправдывает себя при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

9. Общепедагогические и другие средства и методы в ФВ

Это специфические средства и методы в ФВ, их разновидности, а также гигиенические, естественнородовые факторы обеспечивающие направленное воздействие на физическое состояние, и развитие человека.

Методы вербального (речевого) воздействия

- инструктирование – точное, ёмкое объяснение при постановке заданий;
- указания и команды – лаконичные (в повелительном наклонении) способы оперативного управления действиями занимающихся;

- сопроводительные пояснения и замечания – лаконичные направляющие комментарии, одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий (непосредственно во время упражнений или либо в интервалах между ними)

- оценочные суждения – оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, если они допущены, причин удач или неудач.

– Особую группу составляют методы и приёмы, основанные на использовании внешней и внутренней речи самих воспитываемых:

- устные сообщения – отчёты;
- взаиморазъяснения;
- самопроговаривание;
- самоприказы;
- самооценка и т.п.

Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения Метод использования внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений, сформированных в тесной взаимосвязи, для самовоздействия на физические и психические состояния, регулирование его и обеспечение готовности к действию.

1. Идеомоторное упражнение – многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или неудачающихся операциях.

2. Эмоциональная самонастройка на предстоящие действия – создание живых волнующих образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино и т.д. с тем, чтобы создать необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации, самопобуждения и саморегуляции (древние корни индийской «хатке-йоге» и китайской гимнастики «ушу»).

3. Аутогенная тренировка – система регулярно применяемых приёмов самовнушения, специально релаксационных и других методов, заимствованных из психогигиены, психологии и медицины. Применяются в специальной подготовке спортсменов. "«Психорегулирующая тренировка"», включающая методы релаксации, мобилизации и коррекционного моделирования двигательных действий.

(Смотри лекцию №5) Методы и средства обеспечения наглядности.

- демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий;
- предметно-модельная и макетная демонстрация;
- кино-видеомагнитофонная демонстрация.

Аппаратурно-методическое обеспечение – внедрение технических средств.

Естественноредовые и гигиенические факторы ФВ – воздух, вода, солнечная радиация.