

# МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Герасина Ульяна Валерьевна

**Метод** – способ применения основных средств и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера

**Методический приём** – это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения

# Методы физического воспитания

```
graph TD; A[Методы физического воспитания] --> B[Общепедагогические]; A --> C[Специфические];
```

Общепедагогические

Специфические

# Общепедагогические методы

```
graph TD; A[Общепедагогические методы] --> B[Совестные]; A --> C[Наглядные]
```

Совестные

Наглядные

# Словесные методы

- Дидактический рассказ
- Описание
- Объяснение
- Беседа
- Разбор
- Лекция
- Инструктирование
- Комментарии и замечания
- Распоряжения, команды, указания

# Наглядные методы

- ⦿ Непосредственная наглядность
- ⦿ Опосредованная наглядность
- ⦿ Направленного прочувствования  
двигательного действия
- ⦿ Срочной информации

# Специфические методы (практические)

Игровой

Соревновательный

Методы строго  
регламентированного  
упражнения

# ИГРОВОЙ МЕТОД

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры

Методические особенности игрового метода :

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков
2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий
3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели
4. Соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества
5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности



# СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

- в виде официальных соревнований различного уровня
- как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку

# Методы строго регламентированного упражнения

Методы воспитания физических качеств

Методы обучения двигательным действиям

Методы стандартного упражнения

Методы переменного упражнения

Целостный метод,  
Расчлененно -  
конструктивный,  
Сопряженного  
воздействия

1. стандартно-непрерывного упражнения
2. стандартно-интервального упражнения

1. переменного-непрерывного упражнения
2. переменного-интервального упражнения

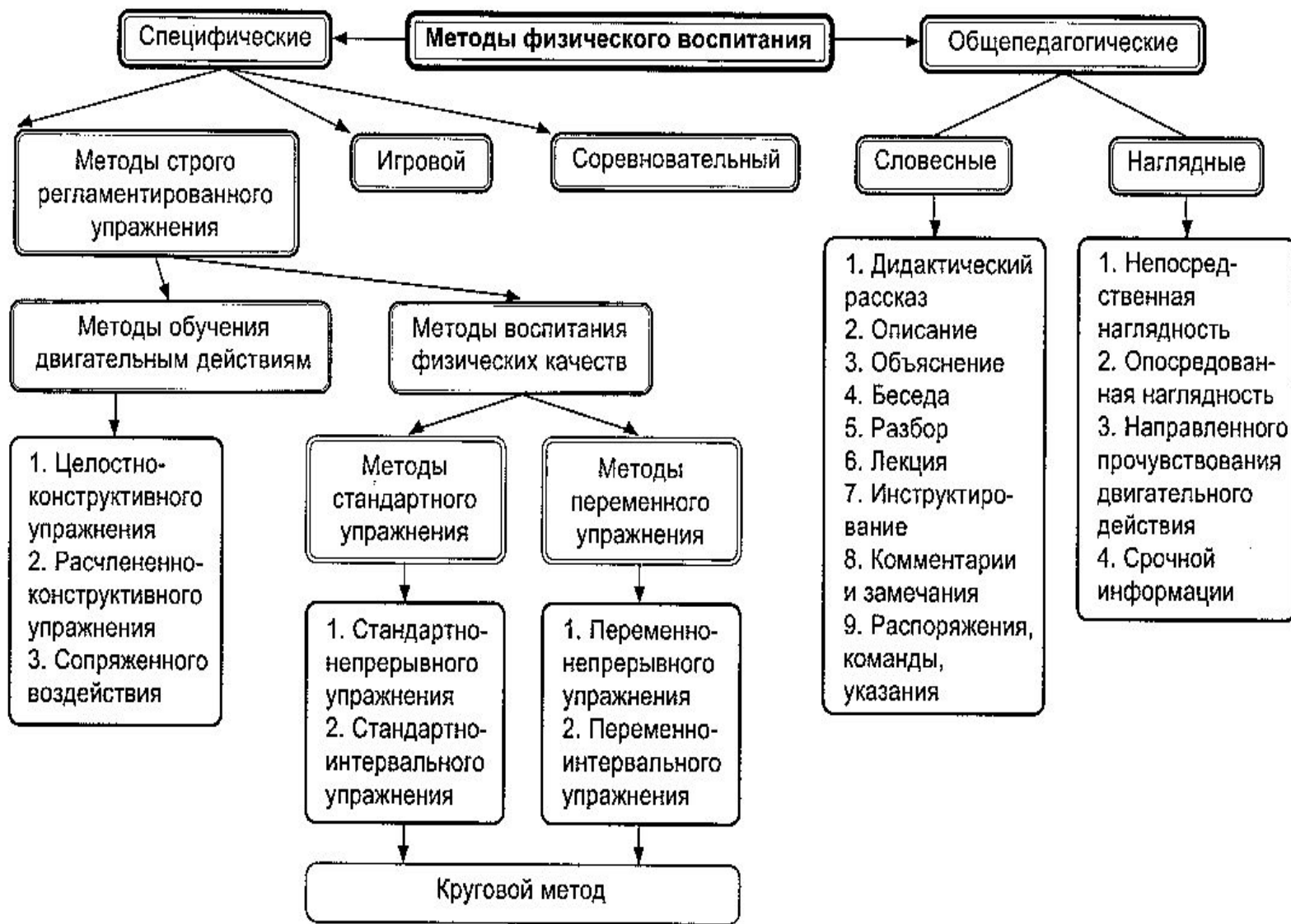
# КРУГОВОЙ МЕТОД

Представляет собой последовательное выполнение физических упражнений, по типу непрерывной или интервальной работы

Для каждого упражнения определяется место, которое называется **«станцией»**.

Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений и проходит круг от 1 до 3 раз

# МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



Д/З Дать характеристику и привести примеры методов воспитания физических качеств

### **§5.3 с.40**

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.