

Методы строго регламентированного упражнения  
применяемые в процессе обучения двигательным  
действиям "Целостный и расчлененный".  
Физиологическая оценка.

Слово "метод" произошло от греческого "metodos" - способ достижения цели. В физическом воспитании методом принято считать способ достижения цели, решения конкретной задачи, или совокупность приемов и операций, используемых для ее решения. В процессе физического воспитания применяются разнообразные методы, среди которых можно выделить две большие группы: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех областях обучения и воспитания). К специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный). С их помощью решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения ФУ и воспитанием физических качеств.

К специфическим методам физического воспитания относятся: методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный). С их помощью решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения ФУ и воспитанием физических качеств.

## Методы строго регламентированного упражнения

- Все методы упражнения по особенностям регламентации деятельности занимающихся делятся на методы: строго регламентированного упражнения (МСРУ) и методы частично регламентированного упражнения (МЧРУ). Регламентация распространяется на программу движений, режим деятельности, дозировку нагрузки и отдыха. МСРУ позволяют избирательно воспитывать физические качества, использовать ФУ в занятиях с любым возрастным контингентом, эффективно осваивать технику изучаемых упражнений. В процессе обучения двигательным действиям преимущественно используются МСРУ и лишь на этапе совершенствования техники применяют МЧРУ (причем, в это случае программа движений, т.е. их состав, порядок выполнения, обязательно регламентируется).

# Методы обучения двигательным действиям

К ним относятся:

- 1) Целостный метод.
- 2) Расчлененный метод.



Целостный метод - упражнения применяется на любом этапе обучения. Суть его заключается в том, что техника двигательного действия осваивается в целостной структуре. Но следует помнить, что использовать этот метод можно только при изучении несложных движений.

-

Расчлененный метод - применяется на начальном этапе обучения и предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные элементы и поочередное разучивание их.

Обучение следует начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем – выделить из него элементы, требующие более тщательного изучения. Следует расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой возможности объединять их. С целью более доступного конструирования целостного движения выделенные элементы необходимо изучать в различных вариантах. Недостаток этого метода заключается в том, что разученные элементы не всегда удастся объединить в целостное двигательное действие. Поэтому при обучении сложного двигательного действия рекомендуется комбинировать целостный и расчлененный методы.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Красноярск 2018

Студент: Керимов Э.  
В