

# **Лекция 6. Методика физического воспитания студентов**

1. Особенности методов обучения физическим упражнениям;
2. Особенности методов тренировки в физическом воспитании студентов.

# **1. Особенности методов обучения физическим упражнениям**

**Методика физического воспитания студентов** составляет совокупность взаимосвязанных методов и методических приемов.

**Методы физического воспитания** – это определенные способы или пути решения какой-либо конкретной задачи по физическому совершенствованию студентов

# **1. Особенности методов обучения физическим упражнениям**

**Методы обучения направлены на формирование у студентов двигательных навыков, приобретение теоретических знаний, получение ими организаторских и методических умений.**

# 1. Особенности методов обучения физическим упражнениям

Обучение двигательным действиям осуществляется в три этапа:

1. Ознакомление и разучивание;
2. Упрочение навыков (формирование умения оптимального использования навыков в различных условиях);
3. Совершенствование двигательных действий.

# 1. Особенности методов обучения физическим упражнениям

**Ознакомление** способствует созданию у студентов правильного двигательного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: правильно назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение.

# 1. Особенности методов обучения физическим упражнениям

**Разучивание** направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков.

**Способы разучивания:**

1. в целом;
2. по частям;
3. по разделениям;
4. с помощью подготовительных физических упражнений.

# **1. Особенности методов обучения физическим упражнениям**

**Упрочение навыков** – закрепление у студентов двигательных навыков и умений путем их многократного повторения в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств.

# 1. Особенности методов обучения физическим упражнениям

**Совершенствование двигательных действий** – обеспечение заданного уровня овладения двигательным действием, необходимого для эффективного использования его в жизненной практике и (или) для дальнейшего совершенствования в двигательной деятельности.



# 1. Особенности методов обучения физическим упражнениям

## Предупреждение травматизма обеспечивается:

- четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения;
- высокой дисциплинированностью студентов, хорошим знанием ими приемов страховки и самостраховки, правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- систематическим контролем над соблюдением установленных норм и правил

## 2. Особенности методов тренировки в физическом воспитании студентов

В системе физического воспитания на этапах упрочения и совершенствования двигательных действий применяется шесть основных методов тренировки:

- 1) равномерный, 2) повторный,
- 3) переменный, 4) интервальный,
- 5) игровой и 6) соревновательный.

## **2. Особенности методов тренировки в физическом воспитании студентов**

### **Равномерный метод**

Этот метод предполагает выполнение физических упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на одном занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода – повышение аэробных возможностей организма студента

## **2. Особенности методов тренировки в физическом воспитании студентов**

### **Повторный метод**

В нем предусматривается повторное выполнение подходов с повышенной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена.

## **2. Особенности методов тренировки в физическом воспитании студентов**

### **Переменный метод**

Содержание выполнения упражнений переменным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов, в каждой из которых меняется интенсивность физической нагрузки.

## **2. Особенности методов тренировки в физическом воспитании студентов**

### **Интервальный метод**

Интервальным методом повышаются темповые возможности организма студента. Этот метод наиболее распространен среди наиболее физически подготовленных студентов, занимающихся спортом.

Упражнение выполняется в высоком темпе серийно – продолжительностью 1–2 минуты. Промежутки между сериями чередуются строго регламентированными интервалами отдыха.

## **2. Особенности методов тренировки в физическом воспитании студентов**

### **Соревновательный метод**

Этот метод дает студенту представление о максимальном темпе, а также позволяет определить степень адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем к физической нагрузке, вызванной повышением интенсивности упражнений.

## **2. Особенности методов тренировки в физическом воспитании студентов**

### **Игровой метод**

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

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



# Основные физические качества и соответствующие методы тренировки

Физические качества	Методы тренировки
Быстрота	Интервальный, игровой, соревновательный
Сила	Повторный, переменный
Ловкость	Повторный, интервальный, игровой, соревновательный
Выносливость	Равномерный, повторный, переменный, интервальный, соревновательный
Гибкость	Равномерный, повторный

# Контрольные вопросы:

1. Назовите три основных этапа при обучении двигательным действиям.
2. Чем обеспечивается предупреждение травматизма на занятиях по физическому воспитанию?
3. Перечислите шесть основных методов тренировки на этапах упрочения и совершенствования двигательных действий в системе физического воспитания.
4. Напишите формулу определения максимального значения пульса.
5. Назовите 2-3 метода тренировки, наиболее приемлемые для большинства студентов.
6. Для решения каких задач в системе физического воспитания используется игровой метод?