

# Методы физического воспитания. Классификация методов физического

воспитания

Под методами физического воспитания понимаются **способы применения физических упражнений.**

Две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

**Домашнее задание. Учебник «Теория и методика физической культуры» № 4.2.1 стр. 40-45**

**Привести примеры выполнения упражнений в соответствии с изученными методами.**

**Самостоятельную работу выполнить в тетради.**

# Специфические

## методы

- 1) методы строго регламентированного упражнения;**
- 2) игровой метод** (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод** (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

# Общепедагогические

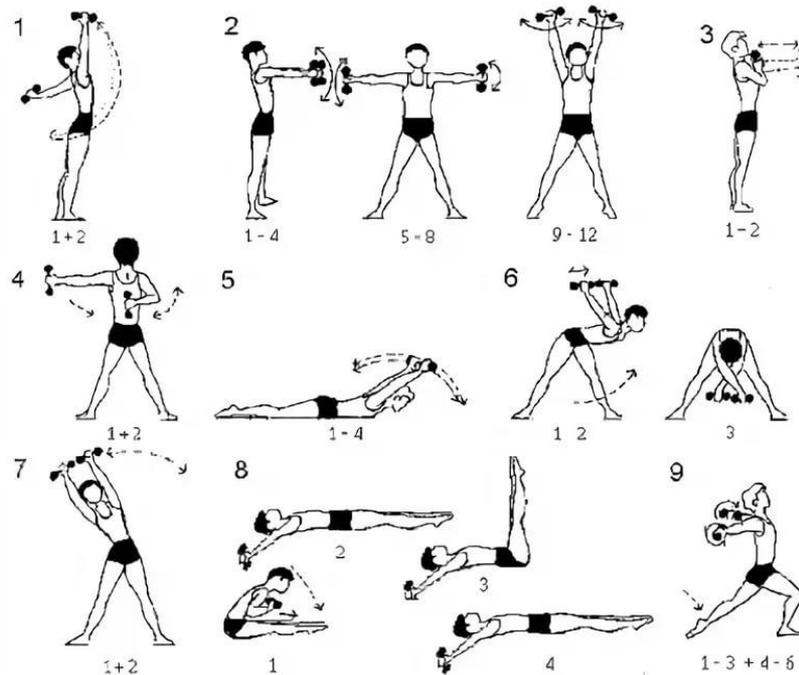
## методы

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

*Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.*

# Методы строго регламентированного упражнения

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленными

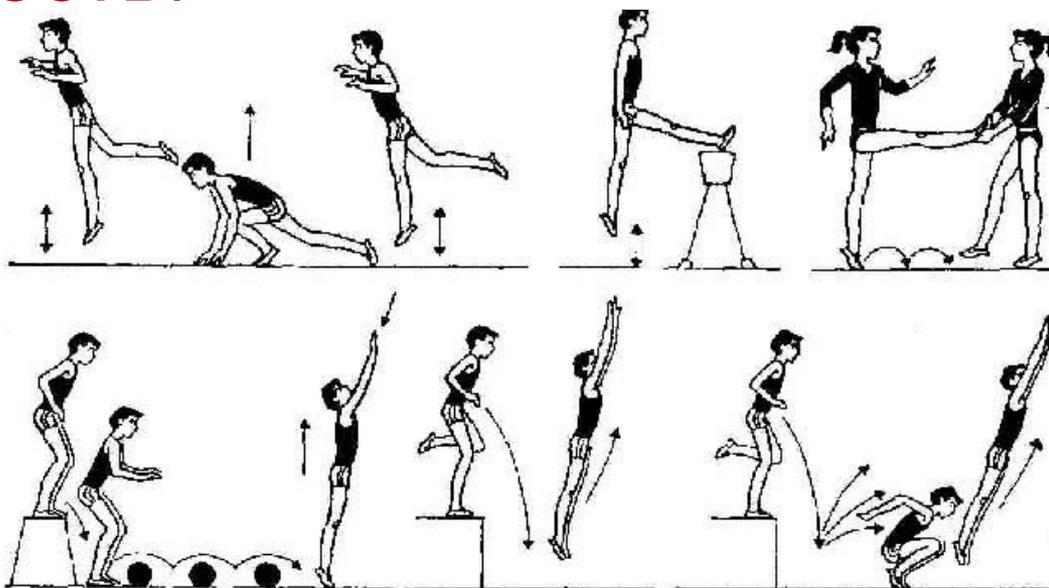
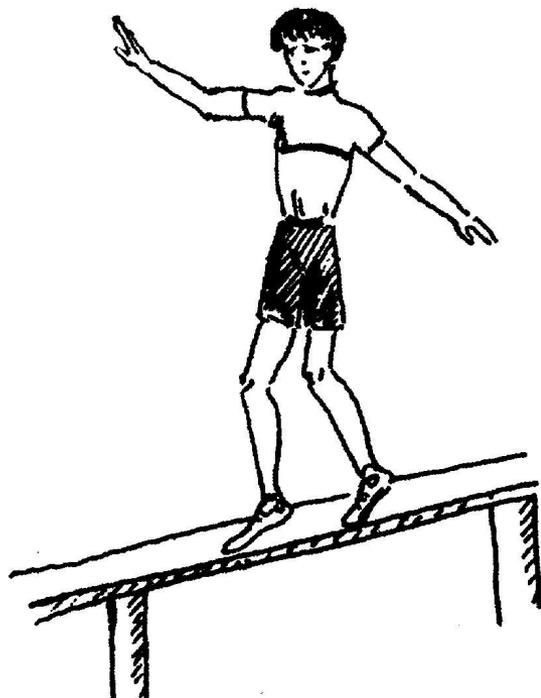


- Метод позволяет:
- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе;
  - 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности;
  - 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
  - 4) избирательно воспитывать физические качества;
  - 5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;
  - 6) эффективно осваивать технику

Все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две

подгруппы:

1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы воспитания физических качеств.



# Методы обучения двигательным действиям

- 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) расчлененно-конструктивный;
- 3) сопряженного воздействия.

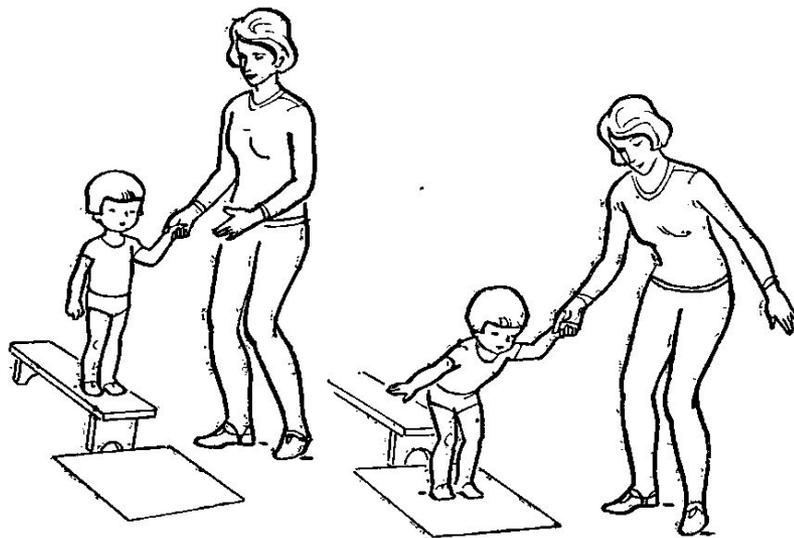


Рис. 38

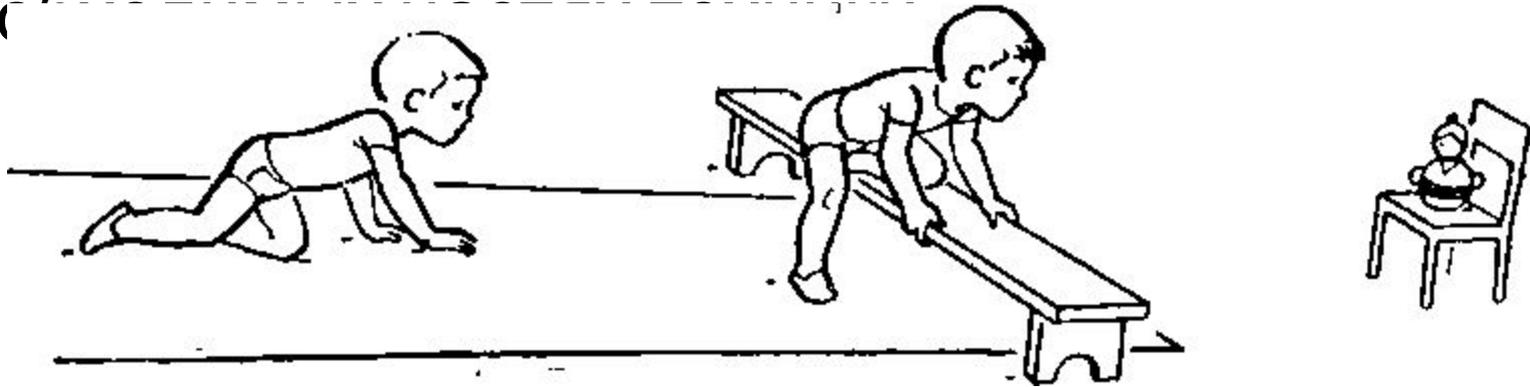
# 1. Метод целостно-конструктивного упражнения.

Применяется на любом этапе обучения. Техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части.

Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, общеразвивающие упражнения, лыжи, .).



Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на неск

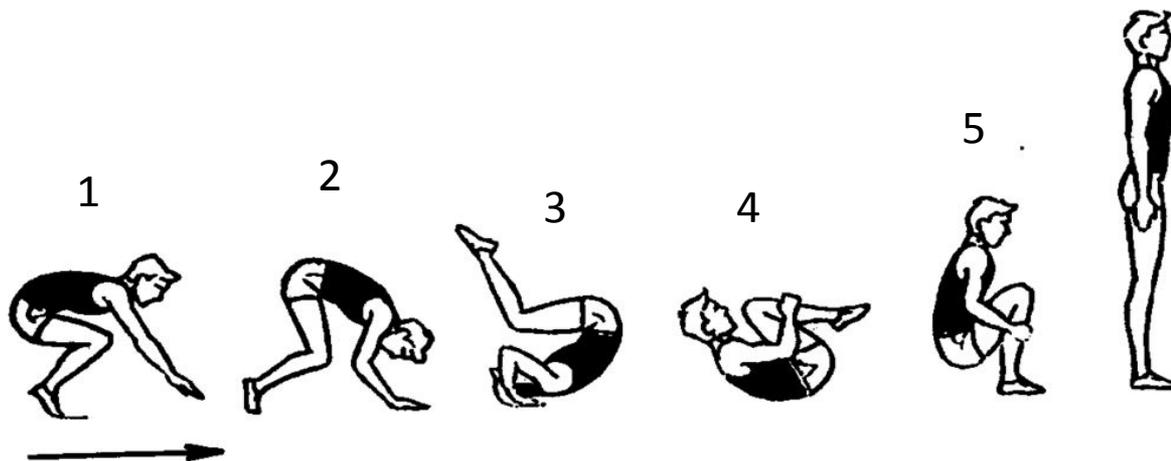


Недостаток: фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. При освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

# Расчлененно-конструктивный

метод

Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.



При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила:

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

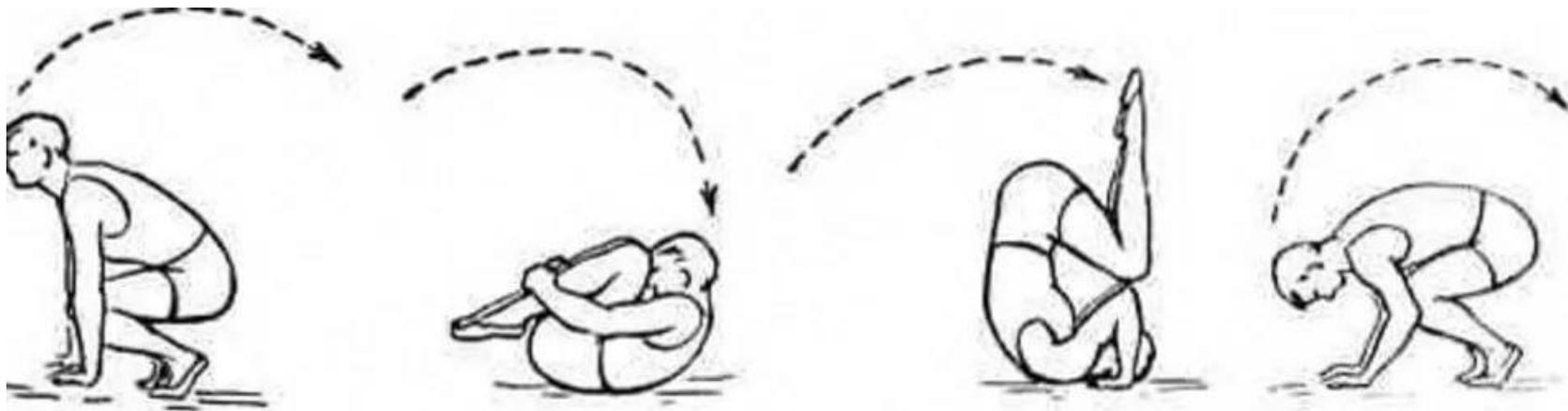


Рис. 77. Кувырок назад

2. Необходимо расчленять упражнения таким образом, **чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными** или менее связанными между собой;
3. Изучать **выделенные элементы в сжатые сроки** и **при первой же возможности объединять их**;
4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

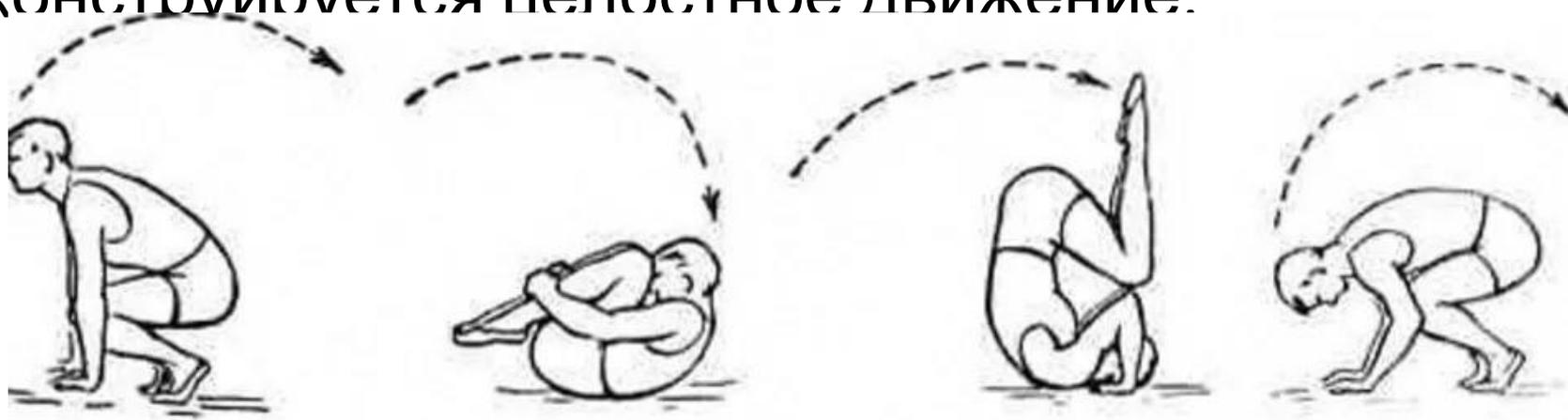


Рис. 77. Кувырок назад

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удастся объединить в целостное двигательное действие.

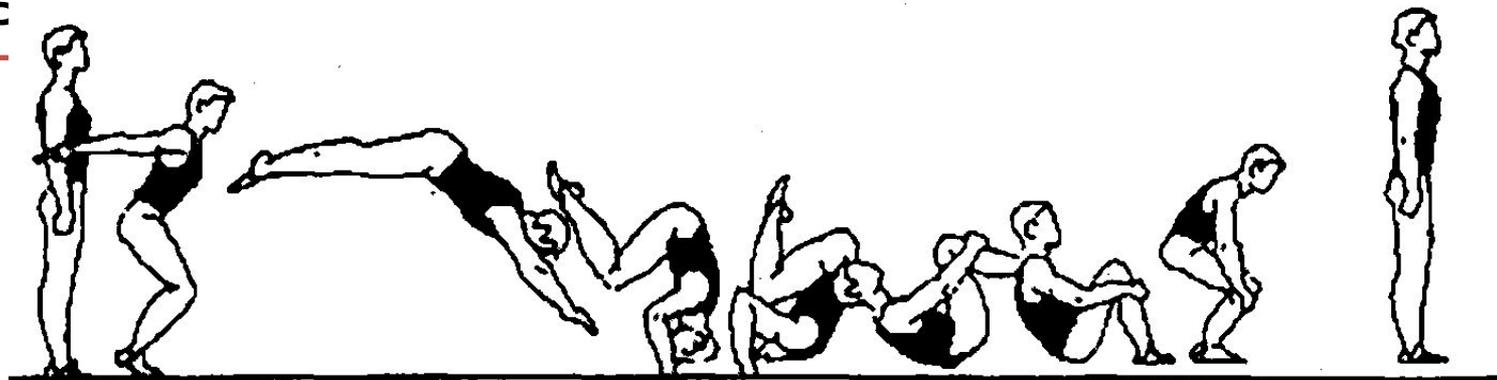


Рис. 16. Кувырок вперед прыжком

В практике физического воспитания целостный и расчлененно-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению.

# Метод сопряженного

## воздействия

Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности.

Техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих у физических усилий.



При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.



## 2. Методы воспитания физических

качеств А. Методы стандартного

Направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть **непрерывным** и **прерывистым** (**интервальным**)

**Метод стандартно-непрерывного упражнения** - представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной).

Наиболее типичными его разновидностями являются:

- а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнениях);
- б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

**Метод стандартно-интервального упражнения** — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

## Б. Методы переменного

### упражнения.

Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с *прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой*.

Упражнения с *прогрессирующей нагрузкой* непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма.

Упражнения с *варьирующей нагрузкой* направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров».

Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.



# Метод переменного-непрерывного

## упражнения

Характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических

упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

## Метод переменного-интервального

упражнения

Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) *прогрессирующее упражнение* (например, последовательное однократное поднимание штанги весом 70—80—90—95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами;

б) *варьирующее упражнение* с переменными интервалами отдыха (например, поднимание штанг», вес которой волнообразно изменяется — 60—70—80—70—80—90—50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

в) *нисходящее упражнение* (например, пробегание отрезков в следующем порядке — 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

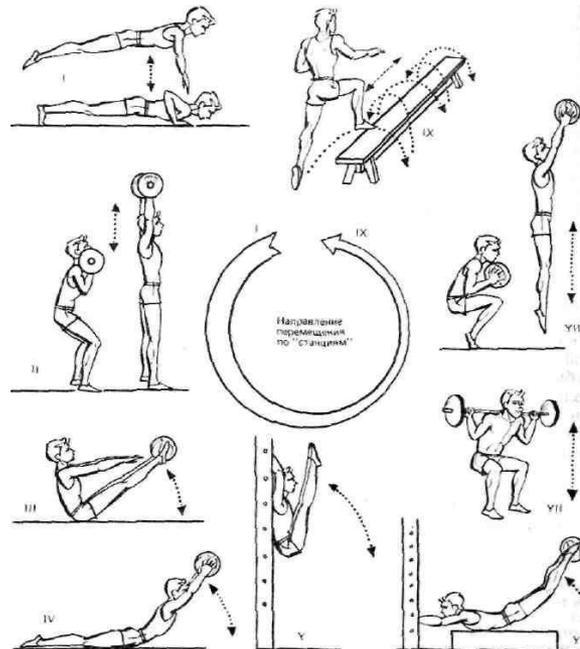


*Рис. 6. Техника бега на короткие дистанции (В. Борзов)*

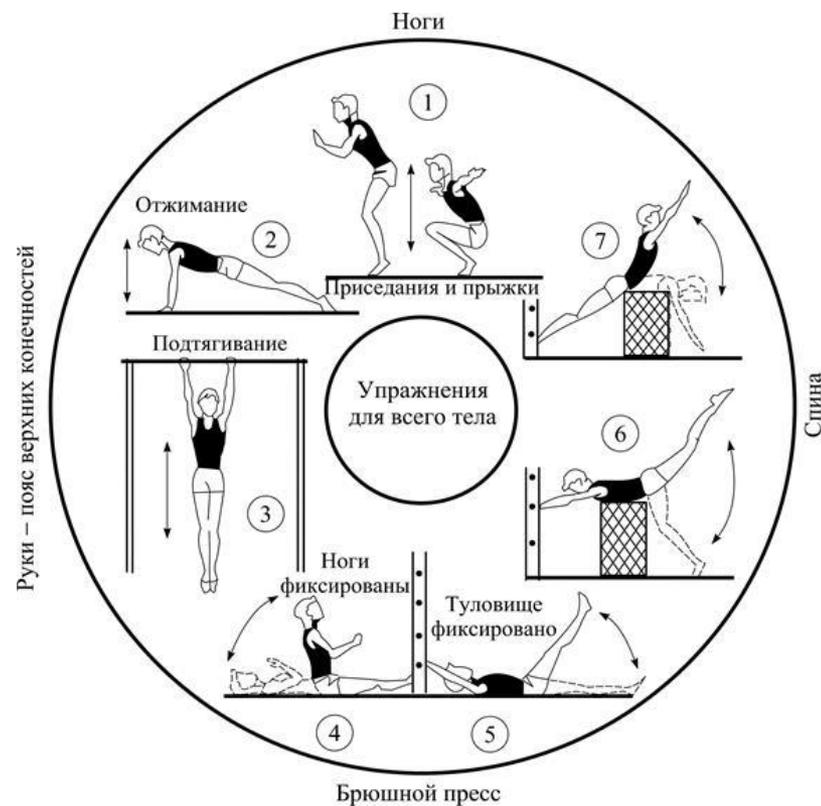
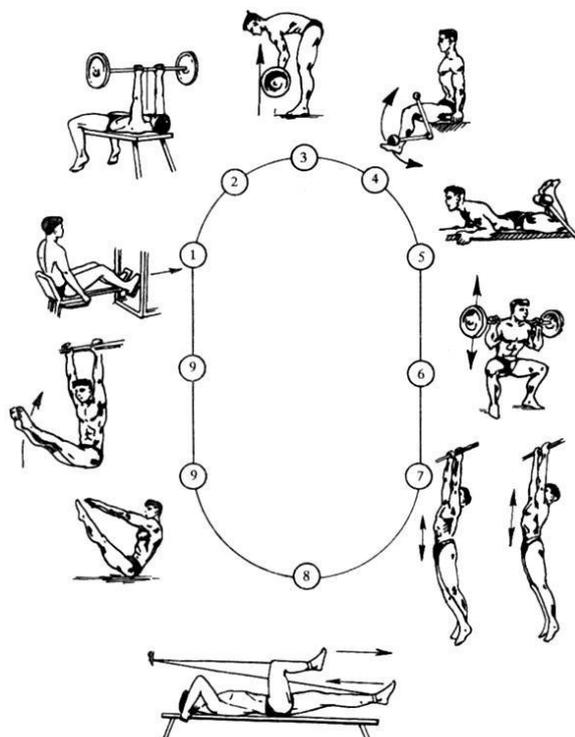
# Круговой

## МЕТОД

Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы 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 (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз



## Вопросы и задания

1. Что понимается под методами физического воспитания? Охарактеризуйте группы методов использованных в физическом воспитании.
2. В чём заключаются методы строго-регламентированного упражнения; отличительные особенности групп строго-регламентированного упражнения?
3. Какие методы используют при обучении двигательным действиям? Приведите пример, обучения двигательным действиям на конкретном примере.

4. В чём заключается суть целостного - конструктивно метода упражнения? Приведите конкретный пример, обучения двигательным действиям при использования метода.

5. Охарактеризуйте отличие целостно-конструктивного метода от расчлененно-конструктивного при обучении двигательным действиям. Приведите пример, обучения двигательным действиям при применении расчлененно-конструктивного метода.

6. Для чего используется метод сопряжённого упражнения? Приведите пример, использования метода сопряжённого упражнения при обучении двигательным действиям.

7. Охарактеризуйте методы воспитания физических качеств. Какие методы используются для воспитания выносливости; силы; ловкости; быстроты; гибкости? Приведите примеры.