

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



Понятия

- **Метод** - это такой способ воздействия на занимающихся, который позволяет решать задачи в различных условиях и с разным контингентом. Например, словесные методы воздействия применяются при ознакомлении, разучивании и совершенствовании двигательных действий.
- **Методический прием** - способ решения конкретной задачи в конкретных условиях. Например, адаптированный показ используется только на этапе начального разучивания при формировании двигательного представления.

Понятия

- **Нагрузка** - величина воздействия физических упражнений на организм (или прибавочная активность организма под воздействием ФУ). Эффект нагрузки определяется ее объемом и интенсивностью.
- **Объем нагрузки** - длительность воздействия физических упражнений или суммарное количество выполненной работы.
- **Интенсивность нагрузки** - качественная сторона, которая выражает силу воздействия в каждый момент деятельности или напряженность функций организма.
- **Пороговая частота сердечных сокращений** - это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает.
- **Пиковая частота сердечных сокращений** - это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате выполнения ФУ.

По направленности различают:

- методы развития физических качеств и активизации физического состояния организма. (чередование нагрузки и отдыха);
- методы обучения движениям и освоения культуры двигательной деятельности. Они основаны на регулировании состава и порядка выполнения двигательных действий;
- методы формирования психических и социальных (общественных) качеств личности. Они основаны на регулировании сенсорно-интеллектуальных и эмоционально-нравственных отношений, связанных с активной двигательной деятельностью.

По составу различают:

- сенсорно-информационные методы. (словесное, наглядное и рецепторное воздействие). Сенсорно-информационные методы больше используются при обучении движениям;
- методы практического упражнения. Они включают неоднократное выполнение двигательных действий (моторное воздействие);
- методы физиологического и психологического воздействия. Физиологические методы (массаж, электростимуляция, механотерапия и др.) используются для активизации метаболических процессов. Психологические методы (мотивационные, аутогенно-идеомоторного и ситуационного воздействия) применяют для управления эмоциональным состоянием занимающихся.

- Эффект нагрузки определяется ее объемом и интенсивностью.

Объем нагрузки - длительность воздействия физических упражнений или суммарное количество выполненной работы. Ее критерии: время выполнения и количество упражнений (длина дистанции или количество раз, суммарный вес).

Интенсивность нагрузки - качественная сторона, которая выражает силу воздействия в каждый момент деятельности или напряженность функций организма (показатели: скорость, темп, мощность, моторная плотность работы).

Стандартную нагрузку (одинаковую по своим параметрам в каждый момент упражнения) и переменную (меняющуюся по ходу упражнения): прогрессирующую (повышает функциональные возможности)

Убывающую (обеспечивает больший объем мышечной работы), **Варьирующую** (предупреждает образование функциональных барьеров и легко переключается на

Отдых как составной элемент методов физического воспитания может быть ...

Пассивным (отсутствие активной двигательной деятельности и относительный покой);

Активным (смена вида деятельности способствует быстрому восстановлению работоспособности). Активный отдых чаще используют при воспитании скоростных и силовых способностей.

Активно-пассивный отдых (в начале интервала отдыха дается активный отдых, а затем пассивный) использовали грузинские ученые при воспитании силовых способностей спортсменов в тяжелой атлетике.

- *Длительность интервала между частями нагрузки определяется закономерностями протекания восстановительных процессов и направленностью воздействий.*

Ординарный, или полный интервал отдыха - происходит полное восстановление работоспособности. Двигательная деятельность продолжается в естественном функциональном состоянии организма (развитие скоростных и силовых способностей).

Жесткий, или неполный интервал отдыха - очередная часть нагрузки выполняется в условиях недовосстановления отдельных функций или организма в целом (развитие силовой и скоростной выносливости).

Суперкомпенсаторный, или оптимизированный интервал - происходит сверхвосстановление функций организма (дают повышенную нагрузку и способствуют ускоренному физическому развитию).

Эффект интервала отдыха зависит и от суммарной нагрузки: постоянная длительность интервала отдыха при повторениях высокоинтенсивных упражнений вначале может быть экстремальной, затем полной, а в дальнейшем

Специфические методы физического воспитания

Методы строго регламентированного упражнения

Суть: твердо определена программа движений и точно дозируется нагрузка.

Использование этих 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.

Данная группа методов позволяет изучать двигательное действие любой сложности и развивать физические качества до возможных пределов.

Условно их разделяют на 2 группы:

- преимущественно направленные на развитие физических качеств.

Методы развития физических качеств

- В непрерывном (однократном, длительном) упражнении регламентируется только работа. **равномерный метод непрерывного упражнения** - ходе работы, где меняется только ее длительность ;
- **переменный метод** - где меняться только длительность и интенсивность.
- Если используется комплекс разнонаправленных ФУ - **круговой метод** (меняются все параметры и направленность).
- В повторном упражнении регламентируется число повторений (пример: равномерный - число повторений элемента, рывков штанги, бросков партнера; переменный - повторное пробегание или проплывание отрезка с разной интенсивностью; круговой - количество кругов). В
- интервальном методе регламентируются работа, повторение и отдых.

Методы, основанные на различных способах регламентации нагрузок и отдыха

- ❖ 1. **Равномерный метод упражнения** - гребля, бег, плавание с постоянной скоростью (стандартная по ходу упражнения нагрузка). Разновидность равномерного метода – повторное упражнение с интервалами отдыха (стандартно-интервальный: пробегание отрезков с околосредней скоростью и полным интервалом отдыха перед повторением). В серийно-повторном упражнении интервалами отдыха разделяют серии (3 подхода 4 x 65 кг).
- ❖ 2. **Стандартно-повторный** (повторное пробегание отрезков с постоянной скоростью или поднятие штанги одного и того же веса) - нагрузка повышается пропорционально продолжительности работы.
- ❖ 3. **Метод переменного непрерывного упражнения:** непрерывный бег с изменением скорости, кроссовый бег на местности. Частным примером этого метода является выполнение гимнастических и акробатических комбинаций, в прыжках на батуте переменным фактором будут разные по структурной сложности элементы.

- ❖ **Методы переменного интервального упражнения**, в которых нагрузка изменяется после каждого интервала отдыха. Варианты этого метода:
 - **интервальное упражнение с прогрессирующей нагрузкой**: пробегание дистанции с возрастанием скорости на каждом отрезке или однократное поднятие штанги с возрастанием веса в каждом подходе. Интервалы отдыха при этом полные или экстремальные, т.к. предъявляются повышенные требования к функциональным возможностям;
 - • **интервальное упражнение с варьирующей интенсивностью**: пробегание дистанции с ускорениями или поднятие штанги разного веса в каждом подходе. Тем самым совершенствуются центральные механизмы нервно-мышечной координации и быстрота переключения на разные функциональные уровни;
 - • **метод интервального упражнения с убывающей нагрузкой**: 800 + 400 + 200 + 100 м с сокращенными интервалами отдыха. Позволяет сохранить высокую интенсивность при сравнительно больших объемах работы.

- ❖ **Комбинированные методы** упражнения используются в практике чаще, чем методы равномерного и переменного упражнения. В них 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:** многократное повторение комбинации 2-х различных нагрузок (200 м быстрого - 100 м спокойного бега). Он позволяет достигать больших объемов высокоинтенсивных нагрузок;
 - • **метод повторно-прогрессирующего упражнения** (6x70 + 4x75 + 2x80 кг). Стандартное повторение нагрузки чередуется с нарастанием ее после интервала отдыха. Этот метод уступает переменному прогрессирующему упражнению по абсолютной величине силовых и скоростных проявлений, зато достигается большой объем нагрузки и создается лучшая база для функциональных и морфологических перестроек;

❖ Метод повторного упражнения с убывающими интервалами отдыха:

разновидность интервального стандартно-повторного упражнения, но с сокращением интервалов отдыха (повторное пробегание 200 м с постоянной скоростью и сокращением интервала отдыха после каждого пробегания). Происходят направленные функциональные сдвиги в организме (в частности, увеличение наличия молочной кислоты в крови), воспитывается специальная выносливость.

- ❖ **«круговая тренировка»** - составляет повторение разнонаправленных физических упражнений, объединенных в комплекс.

- ❖ **метод длительного непрерывного упражнения** (преимущественно направлен на развитие 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 и 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. Целостный, интегральный подход применяют при совершенствовании техники действий.

- *метод сопряженного воздействия* (дополнительные отягощения без искажения техники двигательного действия способствуют ускоренному развитию скоростно-силовых способностей);
- *вариативный метод* (совершенствование навыка в различных условиях вырабатывает способность к изменению технических характеристик движений, то есть достигается вариатизация техники).

Преимущества данного метода - сохранение структуры и ритма действия, недостатки - более быстрая утомляемость при разучивании и большая вероятность ошибок и искажений.

Метод расчлененно-конструктивного упражнения

заключается в обучении двигательному действию по частям (элементам) с последующим их объединением в целое.

Игровой метод упражнения - сюжетная организация действия, т.е. его сущность состоит в том, что деятельность организуется на основе содержания и правил игры.

Наиболее характерные черты игрового метода:

- повышенный эмоциональный фон двигательной деятельности;
- многообразие двигательных задач и комплексный характер деятельности;
- самостоятельность в выборе средств и способов решения возникающих задач, высокие требования, предъявляемые к находчивости и инициативе занимающихся;
- моделирование межличностных и межгрупповых отношений в виде взаимопомощи и соперничества.

К недостаткам данного метода следует отнести вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Получаемая занимающимися нагрузка зависит от активности играющих.

- ❖ **Соревновательный метод** упражнения заключается в соперничестве в условиях унификации действий, порядка борьбы и оценки достижений (в отличие от игрового метода, где имеется сюжетное содержание).

Наиболее характерные черты метода:

- высокий эмоциональный фон двигательной деятельности;
- максимальное проявление двигательных способностей и выведение организма на новый уровень функциональной подготовленности;
- выявление уровня владения двигательными действиями;
- содействие воспитанию волевых качеств личности.

Общепедагогические методы ФВ

- ▣ **методы словесного (вербального) и наглядного воздействия**, т.к. они используются во всех сферах обучения и воспитания человека.

Методы словесного воздействия:

1 группа: методы, в которых слово используется как средство передачи знаний (рассказ, описание, объяснение).

2 группа: методы управления деятельностью занимающихся (команды, распоряжения, приказание).

3 группа: методы анализа и оценки деятельности занимающихся (разбор, замечание, отчет, словесная оценка).

- **Методы наглядного воздействия** основаны на привлечении к процессу познания большого числа органов чувств.

Методы зрительной наглядности преимущественно используются для оценки и корректировки пространственных характеристик движений

- **Методы зрительного ориентирования** облегчают правильное выполнение движения в пространстве и во времени.
- **Методы звуковой наглядности** позволяют уточнить временные и пространственно-временные характеристики движений.
- **Методы двигательной наглядности** заключаются в развитии мышечных ощущений, поступающих от проприорецепторов двигательного аппарата, и использовании их для управления движениями
- **Методы срочной информации** позволяют оперативно получить срочные сведения о характеристиках движения с целью внесения коррекции.



Спасибо за внимание!!!