

# **МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

Лекция №3

# План лекции

1. Нагрузка. Компоненты нагрузки
2. Понятие о методах
3. Методы строго регламентированного упражнения
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод
6. Круговой метод

**Нагрузка** – воздействие физических упражнений на организм и ответная реакция организма на это воздействие



- **Внешняя сторона**

Величины, характеризующие совершаемую работу в ее внешне выраженных размерах (продолжительность, расстояние, скорость и др.)



- **Внутренняя сторона**

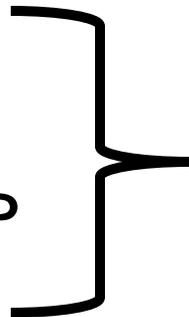
Величина функциональных сдвигов в организме, вызываемых упражнением (ЧСС, УОК, МОК и др.)

**Нагрузка** – воздействие физических упражнений на организм и ответная реакция организма на это воздействие

## **Компоненты нагрузки**

1. Объем

2. Интенсивность



**Величина  
нагрузки**

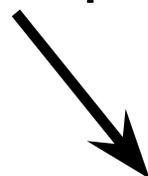
3. Отдых - управление общим эффектом упражнений, нагрузок

**Объем** – длительность воздействия,  
количество выполненной работы



## **Внешняя сторона**

- время выполнения упражнения
- количество движений
- дистанция
- вес отягощения



## **Внутренняя сторона**

- общая пульсовая и энергетическая стоимость упражнения

**Интенсивность** – сила воздействия,  
напряженность количество  
выполненной работы в единицу

времени



**Внешняя  
сторона**

- скорость
- темп  
движений
- амплитуда
- мощность  
работы



**Внутренняя  
сторона**

- общая  
пульсовая и  
энергетическая  
интенсивность  
празннения

# Отдых



## Активный

Переключение  
на вид  
деятельности,  
отличный от  
основного

## Пассивный

Относительный  
покой,  
сменяющий  
двигательную  
активность

# Интервалы отдыха

- **Интервалы отдыха во время занятий** обеспечивают достижение необходимого уровня оперативной работоспособности
- **Интервалы между занятиями** обеспечивают достижение необходимого (обычного, избыточного, частичного) уровня работоспособности к видам работы, составляющих основу следующего занятия

# Типы интервалов отдыха

- **Ординарный** - позволяет восстановить уровень оперативной работоспособности
- **Напряженный** – позволяет совместить очередное воздействие с остаточными сдвигами, вызванными предыдущим воздействием
- **Жесткий** – интервал короче напряженного и суммация предыдущего и последующего занятий может вызвать мощную суперкомпенсацию
- **Суперкомпенсаторный** – интервал достаточный для наступления суперкомпенсации

Метод – это способ достижения определенных целей

- **Методы физического воспитания** – это способы использования средств физического воспитания для решения его задач.
- **Методический прием** – способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации
- **Методика** – совокупность различных методов, приемов, средств и форм организации занятий

# Методы физического воспитания



## Специфические методы

- Методы строго регламентированного упражнения
- Методы частично регламентированного упражнения

## Общепедагогические методы

- Методы использования слова
- Методы обеспечения наглядности

# Специфические методы физического воспитания

## Педагогические возможности:

1. Осуществление двигательной деятельности занимающихся по предписанной программе
2. Строгое регламентирование нагрузки по объему и интенсивности, а также управление ее динамикой в зависимости от состояния занимающихся и решения задач
3. Точное дозирование интервалов отдыха между частями нагрузки
4. Избирательное воспитание физических качеств
5. Использование физических упражнений на занятиях с любым возрастным контингентом
6. Эффективное освоение техникой движений

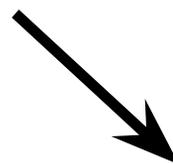
# **Методы строго регламентированного упражнения**

Деятельность занимающихся организуется и регулируется с полной регламентацией:

- программа движений (состав движений, порядок повторения движений, связи движений)
- нагрузка и интервалы отдыха, порядок чередования нагрузки и отдыха



**Методы  
обучения  
двигательным  
действиям**

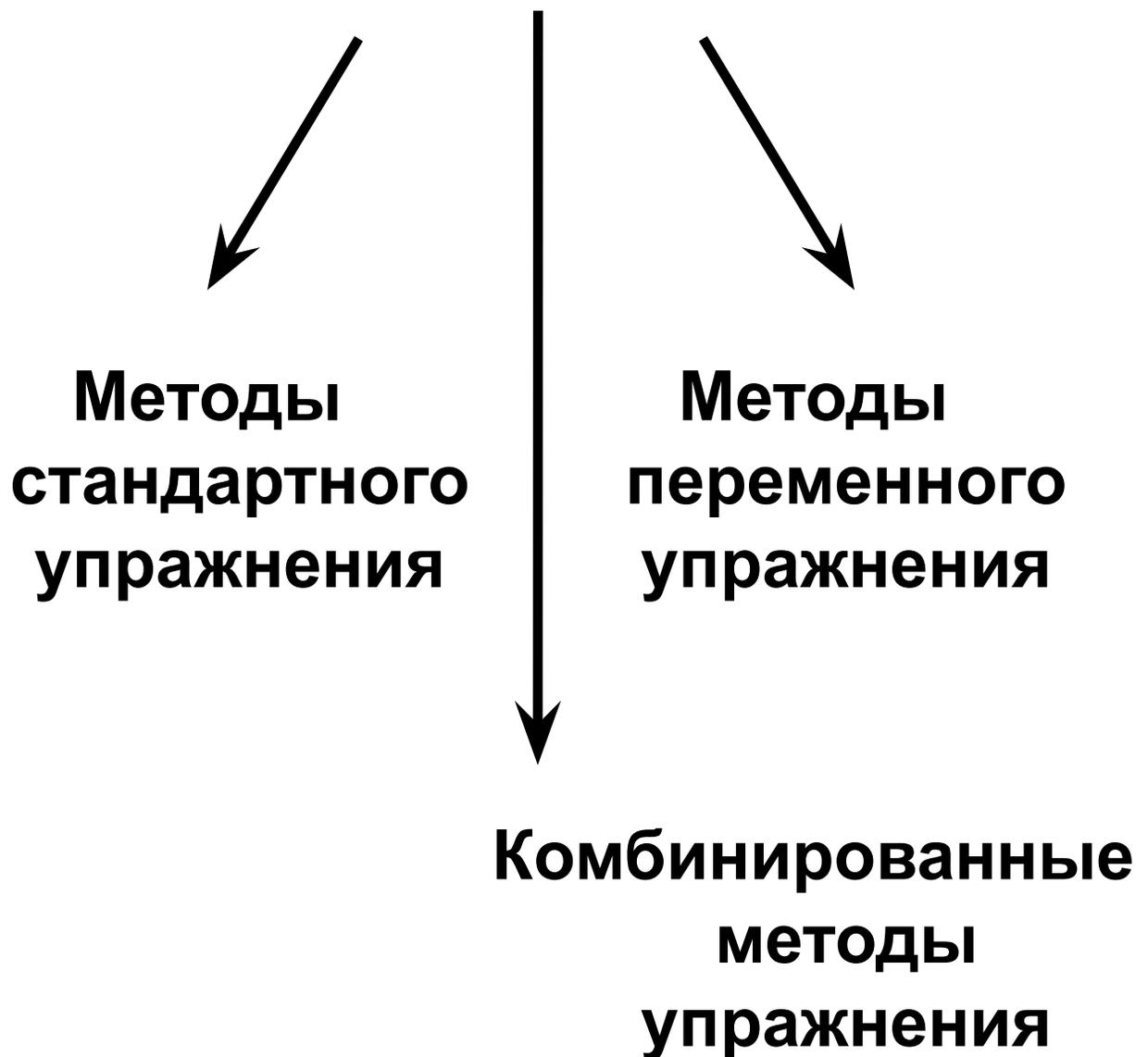


**Методы  
воспитания  
физических  
качеств**

# **Методы обучения двигательным действиям**

- 1. Метод расчлененно-конструктивного упражнения**
- 2. Метод целостно-конструктивного упражнения**
- 3. Метод «сопряженного» воздействия**

# Методы воспитания физических качеств



# **1. Методы стандартного упражнения (воспитание выносливости):**

- **Непрерывные методы**

- а) метод стандартно-непрерывного упражнения (равномерный метод)

- б) метод стандартного поточного упражнения

- **Прерывные методы**

- а) метод стандартно-интервального упражнения

## **2. Методы переменного (вариативного) упражнения (достижение адаптационных изменений):**

- метод переменного непрерывного упражнения
  - метод переменного интервального упражнения
- а) метод прогрессирующего упражнения
- б) метод вариативного интервального упражнения
- в) метод редуцирующего упражнения

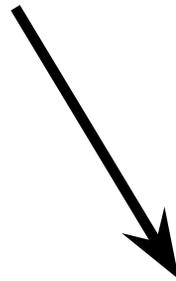
### **3. Комбинированные методы упражнений:**

- а) метод повторно-прогрессирующего упражнения
- б) метод стандартно-вариативного упражнения
- в) метод повторного упражнения с убывающими интервалами

# **Общепедагогические методы**



**Методы  
использования  
слова**



**Методы  
обеспечения  
наглядности**

# Методы использования слова

- дидактический рассказ
- описание
- объяснение
- беседа
- разбор
- лекция
- инструктирование
- комментарии и замечания
- распоряжения, команды, указания

# Методы обеспечения наглядности

- непосредственная  
наглядность
- опосредованная наглядность
- направленного  
прочувствования  
двигательного действия
- срочной информации