

ТЕМА 5. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

План

1. Средства физического воспитания.
2. Основные характеристики физических упражнений.
3. Значение физических упражнений.
4. Вспомогательные (дополнительные) средства физического воспитания.
5. Методы физического воспитания.

1. Средства физического воспитания

Средствами физического воспитания принято называть все то, с помощью чего можно добиться решения задач физического воспитания. Следовательно, те средства, которые обеспечивают решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, можно считать средствами физического воспитания. В педагогике физического воспитания все средства делятся на две группы – основные и вспомогательные.

Основными средствами ФВ являются *физические упражнения*, а *вспомогательными (дополнительными)* – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Принадлежность физических упражнений к основным средствам физического воспитания объясняется их главенствующей ролью в решении задач физического воспитания, а вспомогательные средства дополняют положительное влияние физических упражнений на организм человека. Само понятие «*физическое упражнение*» предполагает многократное выполнение различных движений: физическое – двигательная деятельность (движения, акты); упражнение – упражняться выполнять многократно.

Физическими упражнениями, по словам основоположника современной интегративной теории физической культуры и спорта Льва Павловича Матвеева (1924-2006), называются двигательные акты, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям.

То есть только те двигательные акты (действия, движения), которые по сути способны решать задачи физического воспитания и выполняются в соответствии с научно обоснованными закономерностями процесса физического воспитания, можно называть физическими упражнениями. Это необходимо четко понимать, поскольку существует опасность подмены понятий и физическими упражнениями иногда считают трудовые или

бытовые двигательные действия, Несмотря на то, что трудовые операции (переноска грузов, обслуживание техники, уборка территории и т.п.) являются трудоемкими, а некоторые из них достаточно сложны координационно (профессиональная деятельность), они не могут решать задачи физического воспитания. Это связано с организацией их выполнения: неудобная оперативная поза, спецодежда, условия труда, отсутствие планирования нагрузки и отдыха, отрицательный эмоциональный фон и др.

Также трудно себе представить, что трудовыми операциями можно развивать эстетический вкус, воздействовать на психоэмоциональную сферу человека. Трудовые действия необходимы в жизнедеятельности человека: основные движения и другие физические упражнения, изучаемые в школе на уроках физической культуры, во многом способствуют их формированию. Кроме того, в профессиональных учебных заведениях на занятиях физической культурой вводится так называемая профессионально-прикладная физическая подготовка: учащиеся овладевают движениями, которые необходимы для обеспечения будущей профессиональной деятельности.

Следовательно, нельзя заменять физические упражнения трудовыми операциями и наоборот. В отечественной физической культуре такие попытки уже были на рубеже 1920-1930-х гг. Сторонники пролетарской культуры (Пролеткульт) считали, что физические упражнения должны быть заменены на трудовые операции. Время показало несостоятельность таких заявлений, основанных на примитивном понимании физической культуры и сущности физических упражнений. Однако в 1980-е гг. такие предложения снова звучали от некоторых представителей педагогики, что свидетельствует о проблемах в понимании значения физической культуры для формирования человека даже в системе образования и воспитания.

Также необходимо знать, что существует понятие «основные движения» (базовые, жизненно необходимые), к которым относят ходьбу, бег, прыжки, лазания и метания. Эти двигательные действия считаются основными, потому что их двигательная основа содержит базу, фундамент для всех остальных движений, в том числе и спортивного характера. Если основные движения не сформированы достаточно хорошо, это затрудняет формирование других упражнений, в том числе и видов спорта. Поэтому в физическом воспитании, начиная с дошкольного образования, а затем в школьной физической культуре уделяется большое внимание освоению именно этих, жизненно важных двигательных действий, доставшихся

современному человеку еще от первобытных людей (считается, что первым физическим упражнением было метание).

В современном физическом воспитании постоянно появляются новые формы двигательной деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительной направленности, реализуемой в основном через систему фитнес-клубов, спортивно-оздоровительных центров и т.д., что свидетельствует о возрастающем интересе населения к двигательной активности, ведению здорового образа жизни. Однако необходимо понимать, что любые новые виды движений не могут заменить собой основные движения, отобранные в результате тысячелетнего развития человека и доказавшие свою состоятельность. Более сложные координационные движения формируются только на базе основных движений и их разновидностей, тем не менее даже от специалистов физического воспитания можно слышать суждения о замене некоторых основных движений другими, более «современными» упражнениями. Например, некоторые специалисты предлагают заменить лазания по канату на другие упражнения, ввиду сложности организации обучения, опасности травматизма. Также достаточно распространено мнение о форсировании обучения детей упражнениям, в том числе и физическим нагрузкам специфической направленности: часто говорят о необходимости более раннего, чем принято, возраста занятий атлетической гимнастикой или силовой подготовкой, для чего уже с детского возраста приучают работать на специально разработанных детских силовых тренажерах. Также опасны попытки ранней специализации в различных видах спорта, где в ущерб фундаментальной подготовке общеразвивающего характера происходит замена на специализированные упражнения, освоение которых должно осуществляться значительно позже. Такие подходы несостоятельны, поскольку противоречат закономерностям процесса физического воспитания и не имеют должного научного обоснования. Подобные попытки в подавляющем большинстве случаев приводят к ущербу для здоровья и остановке спортивных результатов впоследствии.

Таким образом, учитель физической культуры является специалистом, в большей степени, чем кто-либо другой, стоящим на позициях сохранения традиционности и соблюдения основополагающих подходов к физическому воспитанию, и должен уметь отличать физические упражнения от различных «суррогатных» упражнений и видов двигательной деятельности.

Под техникой физического упражнения понимают такой способ его выполнения, при котором двигательная задача решается наиболее рационально. То есть физическое упражнение предполагает выполнение

какой-либо двигательной задачи (прыжком или бегом преодолеть некоторое расстояние, за счет физических усилий преодолеть воздействие тяжести или сопротивление соперника, обыграть соперника по определенным правилам и др.). Эта двигательная задача должна быть выполнена наиболее рационально: как можно быстрее, точнее, результативно и т.п. Основные требования к соблюдению техники физических упражнений сформировались на протяжении многовековой истории человечества: сначала опытным путем, а затем научно обоснованно. Техника современных физических упражнений и видов спорта получает научное обоснование и внедряется в практику.

В *содержание* техники физических упражнений входит *их внешняя и внутренняя структура*. *Внешняя структура* упражнения – это его видимая часть, те движения, которые необходимо выполнить для решения двигательной задачи. *Внутренняя структура* содержит невидимую часть упражнения – процессы, которые протекают в организме во время выполнения упражнения: повышение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД), изменение реакции крови, особенности газообмена и т.д. *Внешняя и внутренняя структура* составляют *форму* упражнения. Внешняя и внутренняя структуры упражнения взаимосвязаны. Изменения внешней структуры упражнения несут изменение и внутренней их составляющей. *Увеличение темпа упражнения* (бег или другое циклическое упражнение) приведет к некоторым изменениям работы функциональных систем: увеличится ЧСС, количество дыхательных актов, изменятся механизмы энергообеспечения и др. Изменение исходного или конечного положения упражнения (например, при выполнении кувырка вперед) приведет к выполнению новых движений, согласованию работы опорно-двигательного аппарата. В то же время необходимо понимать, что по мере роста тренированности изменения внешней структуры упражнения могут не оказывать столь значительного влияния на работу функциональных систем, что связано с адаптацией организма. В этом случае для воздействия на организм занимающегося необходимо вносить значительные изменения в режим и условия выполнения уже известных упражнений. Специалисту физического воспитания необходимо знать как внешнюю, так и внутреннюю часть физических упражнений. Это позволит ему не только понимать сущность выполняемого упражнения, но и пути, условия для оптимального их использования с целью воздействия на занимающихся.

Составляющими техники физического упражнения являются его основа и детали. *Основа техники* физического упражнения представляет собой совокупность тех звеньев структуры упражнения, которые, безусловно,

необходимы для решения двигательной задачи определенным способом. Например, прыжок в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. Наиболее важная часть упражнения – это *основное звено техники*. Например, отталкивание в прыжках, финальное усилие в метаниях и т.п. Как правило, освоение техники упражнения начинается именно с основного звена. Это позволяет заложить правильный ритм упражнения и создать у занимающихся полноценный образ выполняемого движения. В некоторых случаях (например, если упражнение травмоопасно) обучение начинают с заключительного звена, что позволяет сформировать навыки самостраховки, правильного приземления. *Детальми техники* являются некоторые составляющие упражнения непринципиального характера, в основном индивидуального: например, ширина стойки, глубина подседания и т.п.

Также в физическом упражнении выделяют его **фазы**: подготовительную, основную и заключительную. *Подготовительная фаза* создает наиболее благоприятные условия для выполнения упражнения (принятие стартового положения, выполнение замаха при метаниях, наиболее выгодное тактическое расположение в спортивных играх и единоборствах и т.д.). *Основную фазу* составляют движения, с помощью которых решается главная задача двигательного действия (стартовый разгон и бег по дистанции в беге, выпрямление ударной конечности с поворотом туловища в единоборствах, отталкивание и прыжок в различных прыжках и т.д.). *Заключительная фаза* завершает действие (пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия или погашения инерции тела в различных упражнениях и др.).

Педагогическое оценивание техники физических упражнений происходит по следующим критериям:

- **результативность**. Такое выполнение упражнения, при котором достигается необходимая или наибольшая его результативность, в том числе в условиях соревнований: время пробега дистанции; сила удара в единоборствах; точность броска мяча и др.;

- **параметры техники**. Сопоставление наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники, возможной при выполнении упражнения: амплитуда выполнения гимнастических элементов, подседание в лыжном спорте и др.;

- **сравнение результатов**. Сравнение показанного результата с объективно возможным: длина скольжения на лыжах, вес поднимаемых отягощений и др.

На уроках физической культуры в зависимости от особенностей выполняемых упражнений могут использоваться различные критерии.

Под **характеристиками физических упражнений** понимают некоторые признаки, характеризующие рациональные движения, применяемые в физическом воспитании при анализе выполнения физических упражнений. Существуют *кинематические и динамические характеристики физических упражнений*.

2. Основные характеристики физических упражнений

Кинематические характеристики отражают биомеханические характеристики движений: пространственные, временные и пространственно-временные.

Пространственные характеристики

Правильное исходное положение крайне необходимо в основном для кратковременных и мощных упражнений: легкоатлетические прыжки и метания, спринтерский бег, ударные и бросковые действия в единоборствах, передачи мяча и подачи в спортивных играх и др. В этих случаях правильное исходное положение во многом определяет эффективность и успешность выполнения всего упражнения. В длительных и малоинтенсивных упражнениях исходное положение практически не имеет значения: например, в длительном беге на выносливость.

Рациональная оперативная поза в процессе выполнения упражнения позволяет выдерживать структуру упражнения, тем самым соблюдая правильную технику его выполнения. Оперативная поза изменяется в зависимости от характера упражнения. В циклических упражнениях она изменяется незначительно. В сложнокоординационных видах спорта (упражнения спортивной и художественной гимнастики, синхронное плавание и др.) оперативная поза изменяется значительно. В ситуационных видах спорта (спортивные игры и единоборства) спортсмену необходимо вносить изменения в оперативную позу в зависимости от изменяющихся условий соревновательной борьбы.

Траектория отражает направление движения тела спортсмена при выполнении упражнений: прямолинейная, криволинейная.

Амплитуда движений характеризует размах движений в суставах при выполнении упражнений. Практически во всех видах спорта спортсмены повышают подвижность в суставах для обеспечения необходимой амплитуды. Она оказывает влияние на результативность упражнений: дальность полета снаряда и длину прыжка в легкоатлетических метаниях и

прыжках, силу удара и мощность бросков в единоборствах и др. В спортивной и художественной гимнастике, фигурном катании амплитуда движений является необходимым условием качественного (в том числе и эстетически) выполнения элементов.

Временные характеристики

Длительность упражнения – время, за которое было выполнено упражнение.

Темп – количество повторений упражнения (или циклов) в единицу времени.

Пространственно-временные характеристики

Скорость выполнения упражнения – быстрота выполнения упражнения. Поддержание высокой скорости в спринтерском беге, беге на средние дистанции и т.п. является необходимым условием их выполнения.

Ускорение отражает быстроту изменения скорости тела при выполнении упражнения. В единоборствах и некоторых спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол) является важнейшей способностью, обеспечивающей эффективность соревновательной борьбы.

Динамические характеристики отражают биомеханические силы, используемые в движениях. В технике выполнения физических упражнений заложены требования, позволяющие грамотно использовать внутренние и внешние силы.

Внутренние силы. Силы тяги мышц, упругого эластического сопротивления растягиванию мышц и связок, – силы, возникающие при взаимодействии звеньев опорно-двигательного аппарата при выполнении упражнений,

Внешние силы. Гравитационные силы, силы трения, силы реакции опоры, сопротивления внешней среды и др.

Ритм – комплексная характеристика, отражающая закономерный порядок распределения усилий во времени и в пространстве, последовательность и их изменение (*акцентированные движения, длительность напряжения и расслабления, наращивание мощности движения и др.*). «Закладка» ритма осуществляется с момента изучения техники упражнения. Неправильно заложенный ритм упражнения приводит к неправильному его выполнению.

3. Значение физических упражнений

Физические упражнения имеют образовательное, оздоровительное и воспитательное значение. *Образовательное значение* заключается в

формировании основных движений, необходимых для жизнедеятельности современного человека и выполнения упражнений спортивного характера. Человек, не владеющий техникой основных движений, не может считаться физически образованным. Также при выполнении упражнений осуществляется передача необходимых теоретических сведений. *Оздоровительное значение* физических упражнений заключается в многолетнем сохранении и укреплении здоровья, чему способствуют физические упражнения, выполняемые в соответствии с научными представлениями об организации процесса физического воспитания. Воспитательное значение проявляется в формировании личностных качеств (трудолюбие, упорство, дисциплинированность), необходимых для выполнения упражнений, особенно в условиях соревнований. Морально-нравственные качества формируются в процессе соблюдения морально-этических норм процесса физического воспитания (уважение, соблюдение традиций, норм, правил).

Классификация физических упражнений необходима, так как позволяет понимать принадлежность упражнений, их значение и влияние. В основе любой классификации лежит какой-либо признак. Ниже приводится основной классификационный ряд упражнений.

По признаку *исторически сложившихся систем физического воспитания*. Исторически сложилось так, что все физические упражнения формировались в четыре группы: *гимнастика, игры, спорт, туризм*. Данная классификация сейчас практически не применима, так как не отражает всего разнообразия современных физических упражнений.

По *анатомическому признаку выполняемых упражнений*. Упражнения группируются по воздействию на различные мышечные группы: *мышцы рук и плечевого пояса, ног, брюшного пресса, шеи, спины и др.* Классификация применяется в основном в гимнастике при выполнении общеразвивающих упражнений (ОРУ), а также в условиях урока физической культуры в школе и спортивной тренировки при воспитании различных физических качеств.

По признаку *биомеханической структуры упражнения*. *Циклические*, в основе которых лежит повторяемость движений, цикл: бег, ходьба, плавание, гребля, лыжные гонки. *Ациклические*, в которых отсутствует закономерная повторяемость движений: метания, прыжки, игры, единоборства. *Смешанные*, в которых присутствуют циклические и ациклические движения. Применяется для характеристики видов спорта или упражнений.

По *признаку физиологических зон мощности, в которых выполняется упражнение*. Существуют четыре основные зоны мощности: максимальная, субмаксимальная, большая и умеренная. Эта классификация имеет широкое применение в спортивной физиологии, так как позволяет подбирать упражнения для избирательного воздействия на воспитание различных физических качеств и способностей.

По признаку *спортивной специализации*. Соревновательные: упражнения, применяемые на соревнованиях, а также в условиях урока физической культуры и спортивной тренировки. Специально-подготовительные – подводящие и развивающие. Подводящие: способствуют освоению техники упражнений; развивающие – укреплению мышечной системы. Общеподготовительные (упражнения общей физической подготовки): бег, лыжная подготовка, плавание, силовые упражнения и др. Данная классификация применяется в спортивной тренировке при планировании различных физических упражнений в зависимости от этапа и периода подготовки. В настоящее время практически во всех видах спорта достаточно хорошо систематизированы выполняемые упражнения, но вместе с тем проблема классификации упражнений в спорте остается актуальной.

По признаку *преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств*. Скоростно-силовые упражнения – кратковременные, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринт, прыжки, метания и др.). Циклического характера на выносливость – относительно длительные (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, бег на коньках и т.п.). Упражнения высокой координации движений – акробатика, гимнастика, фигурное катание и т.п. Упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях нестандартных соревновательных ситуаций: спортивные игры, единоборства, фехтование. Данный признак удобен для систематизации упражнений при планировании нагрузки в спортивной тренировке, а также на уроках физической культуры.

4. Вспомогательные (дополнительные) средства физического воспитания

Кроме основных средств, в физическом воспитании должны применяться **вспомогательные средства**. Они дополняют эффект от применения физических упражнений. К вспомогательным средствам ФВ относятся оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Оздоровительные силы природы – солнце, воздух и вода – могут применяться как относительно самостоятельные средства: закаливание солнечными и воздушными ваннами, водой. Однако наибольший эффект от них будет в случае применения их как сопутствующих физическим упражнениям: занятия на воздухе, в воде. В практике физического воспитания необходимо стремиться к тому, чтобы по возможности наибольшее время занятий проводить на свежем воздухе. Это касается как уроков физической культуры, так и тренировочных занятий. В летнее время особое значение имеют оздоровительные спортивные лагеря.

Гигиенические факторы – личная и общественная гигиена. Личная гигиена включает гигиену питания, режима дня, двигательной деятельности, одежды и обуви и др. Общественная гигиена – это гигиена общественных мест занятий физическими упражнениями. Соблюдение гигиенических требований служит важным фактором улучшения влияний физических упражнений, достижения тренировочного эффекта.

Необходимым условием применения вспомогательных средств физического воспитания является соблюдение принципов *комплексности, систематичности и применения в сочетании физическими упражнениями*.

5. Методы физического воспитания

Классификация методов физического воспитания. Методы физического воспитания – это способы применения физических упражнений.

Иногда понятие «метод» могут заменять понятием «тренировка». Например, повторный метод воспитания физических качеств можно называть повторной тренировкой или методом повторной тренировки. Это относится и к круговому методу, который часто называют круговой тренировкой.

В физическом воспитании выделяют две большие группы методов – *специфические и общепедагогические*, которые, в свою очередь также делятся на различные методы. Таким образом, более узкие частные методы физического воспитания имеют иерархическую подчиненность по отношению к «главному» методу. Это связано с тем, что для решения задач физического воспитания должно быть использовано большое количество различных методов, имеющих узкую направленность, но в то же время общие признаки. Иногда для обозначения подчиненности по отношению к «главному» методу применяют понятие «подметод».

Методика – это совокупность методических принципов и методов. Методика специфична и направлена на определенную деятельность,

например методика физического воспитания детей дошкольного возраста или методика воспитания общей выносливости. Необходимо также не путать методы физического воспитания со способами выполнения физических упражнений или способами организации занимающихся на уроках физической культуры.

Специфические методы физического воспитания

Специфические методы физического воспитания отражают непосредственно специфику выполнения физических упражнений, и их применение осуществляется по двум направлениям:

- обучение двигательным умениям и навыкам (технике упражнений);
- воспитание физических качеств и способностей.

К специфическим методам физического воспитания относятся **метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.**

Метод строго регламентированного упражнения характеризуется выполнением упражнений по строго предписанной программе, регламенту. То есть при применении этого метода необходимо предварительно зарегистрировать основные требования к выполнению физических упражнений: длину дистанции, количество повторений, интервалы отдыха, скорость и т.п.

Метод строго регламентированного упражнения является основным, поскольку имеет ряд преимуществ: позволяет эффективно обучать технике упражнений, направленно воспитывать различные физические качества и способности, дозировать нагрузку и отдых, осуществлять занятия с любыми возрастными и квалификационными группами занимающихся, проводить массовые занятия и др. Отрицательной стороной метода строго регламентированного упражнения можно считать невысокий эмоциональный фон занятий и излишнюю монотонность.

При обучении двигательным умениям и навыкам (технике упражнений) выделяют три различных метода: целостно-конструктивный (целостный), расчлененно-конструктивный (расчлененный) и сопряженный.

Целостный метод представляет собой освоение техники упражнения в целом, в его целостной структуре. Целостный метод применяется при освоении относительно доступных упражнений, техника которых не может быть выполнена по частям: кувырок вперед, прыжок в длину с места, попеременный двухшажный ход и т.п. Этот метод является приоритетным в работе с детьми младшего школьного возраста, поскольку, в силу

особенностей развития центральной нервной системы, они более эффективно осваивают целостные двигательные действия.

Расчлененный метод представляет собой освоение техники упражнения по частям и применяется для упражнений, которые в принципе можно расчленить на части. Расчленение упражнения осуществляется по фазам, каждая из которых должна иметь логическое завершение. Например, прыжки в длину с разбега расчленяют на фазу разбега и подготовки к отталкиванию и фазу полета и приземления. В этом случае занимающиеся отдельно осваивают разбег и постановку ноги на брусок для отталкивания и с места (или одного-двух шагов разбега), выполняют отталкивание с фазой полета и последующим приземлением. Данный метод применяется для освоения сложных упражнений и наиболее эффективен в работе с детьми среднего и старшего школьного возраста. При обучении технике упражнений этим методом необходимо помнить, что освоение расчлененных частей происходит в сжатые сроки. Как только отдельные части упражнения будут освоены в общих чертах, необходимо их соединить и дальнейшее изучение техники упражнения осуществлять в целом.

Сопряженный метод характеризуется таким выполнением упражнения, при котором происходит совершенствование его техники и направленное воспитание физических качеств, способностей или функциональная подготовка, обеспечивающая выполнение именно этого упражнения. Как правило, с этой целью используют утяжеленные снаряды (копье), внешние отягощения (набивные мячи, утяжелители), природно-климатические условия и естественный рельеф местности (бег в гору, по пересеченной местности, по снегу, выполнение упражнений в воде) и др.

В этом случае будет происходить совершенствование техники упражнения и повышение физических и функциональных возможностей, обеспечивающих выполнение упражнения. Очевидно, что применение такого метода возможно лишь в том случае, если техника упражнения освоена и возникает необходимость улучшения ее параметров. В условиях школьной физической культуры выполнение упражнений сопряженным методом затруднено, но при соблюдении организационно-методических условий он может применяться в работе со старшеклассниками: например, использование набивных мячей при совершенствовании техники волейбола. В тренировке спортсменов сопряженный метод является необходимым условием повышения технических возможностей.

При *воспитании физических качеств* выделяют две группы методов: стандартные и переменные. Название методов указывает на характер нагрузки.

Стандартные методы характеризуются относительно длительным выполнением упражнения, при котором нагрузка остается неизменной. При этом выделяют следующие методы выполнения упражнений.

Методы стандартно-непрерывного упражнения: упражнение выполняется одномоментно, относительно длительно, без изменения интенсивности и без перерывов на отдых. Например, длительные циклические передвижения (бег, плавание, передвижения на лыжах): поточное выполнение комплекса ОРУ.

Методы стандартно-интервального упражнения: упражнение выполняется относительно длительно, без изменения нагрузки, но с небольшими интервалами отдыха. Например, циклические передвижения с небольшими перерывами на отдых. Стандартно-интервальные упражнения также называют повторными, или *повторным методом*.

Переменные методы характеризуются относительно длительным выполнением упражнения с изменением интенсивности нагрузки. При этом выделяют следующие методы выполнения упражнений.

Методы переменного-непрерывного упражнения: упражнение выполняется одномоментно, относительно длительно, но с изменением скорости его выполнения и без перерывов на отдых. Например, длительные циклические передвижения (бег, плавание, передвижения на лыжах) с повышением скорости на некоторых участках дистанции; поточное выполнение комплекса ОРУ с повышением интенсивности упражнений.

Методы переменного-интервального упражнения: упражнение выполняется относительно длительно, с изменением интенсивности его выполнения и с небольшими интервалами отдыха. Например, циклические передвижения с изменением скорости передвижения на некоторых участках дистанции и небольшими перерывами на отдых.

Очевидно, что переменные методы предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям занимающихся. Как правило, стандартные методы позволяют удерживать достигнутый уровень функциональных возможностей организма, а переменные – стимулируют их дальнейшее повышение. В связи с этим стандартные методы преимущественно применяются в школьной физической культуре в работе с детьми младшего и среднего школьного возраста и в тренировке начинающих спортсменов. Переменные методы в некоторых случаях могут

применяться в школьной физической культуре, например в работе со старшеклассниками. В тренировке спортсменов применение переменных методов является обязательным условием повышения их тренированности.

Выбор методов и режимов выполнения упражнений осуществляется учителем (тренером) самостоятельно, исходя из решаемых задач, подготовленности и возраста занимающихся, условий и др.

Круговой метод (метод круговой тренировки, круговая тренировка) представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений в режиме как непрерывной, так и интервальной нагрузки по принципу кругового прохождения станций (мест занятий), на каждой из которых выполняется определенное упражнение. Метод обладает широкими возможностями для выполнения упражнений в различных режимах, что позволяет выделять его как относительно самостоятельный, имеющий признаки различных методов строго регламентированного упражнения. Круговой метод применяется как в школьной физической культуре, так и в тренировке спортсменов различных возрастных групп и квалификации.

Игровой метод физического воспитания характеризуется выполнением упражнений по условиям и правилам игры. При *обучении двигательным умениям и навыкам игровой* метод применяется только для совершенствования техники упражнения, поскольку условия игровой деятельности не позволяют осуществить его строгое регламентирование. Поскольку игра носит ситуационный характер, игровой метод становится одним из наиболее эффективных для совершенствования техники упражнений. При *воспитании физических качеств* в процессе игры также невозможно осуществить строгое дозирование нагрузки и отдыха и избирательное воздействие на воспитание отдельных физических качеств и способностей. Как правило, в игровой деятельности проявляются несколько различных физических способностей (в комплексе): быстрота реакции, скорость выполнения движений, координация и др. В связи с этим игровой метод является незаменимым при *комплексном воспитании* физических качеств и приоритетным в физическом воспитании учащихся младшего и среднего школьного возраста и тренировке начинающих спортсменов. Кроме того, игровой метод позволяет поддерживать высокий эмоциональный фон и разнообразие занятий, повышать мотивацию к выполнению физических упражнений.

Таким образом, игровой метод физического воспитания позволяет совершенствовать технику физических упражнений и осуществлять комплексное воспитание физических качеств.

Соревновательный метод физического воспитания характеризуется выполнением упражнений в форме соревнований. При этом используются собственно соревнования и соревновательные задания в условиях урока физической культуры или тренировки.

При обучении *двигательным умениям и навыкам* соревновательный метод, так же как игровой, применяется только для совершенствования техники упражнения, а при *воспитании физических качеств* может быть использован только с подготовленными спортсменами. Это обусловлено тем, что условия соревновательной деятельности позволяют стимулировать проявление параметров техники упражнений и физических и функциональных возможностей. Следовательно, соревновательный метод позволяет стимулировать техническую и физическую подготовку при имеющемся у занимающихся достаточном исходном уровне.

В практике физического воспитания должны применяться все доступные методы, только в этом случае педагогический процесс будет эффективным. При этом учитель (тренер) должен строго придерживаться дидактических подходов к организации процесса физического воспитания, учитывать возрастно-половые особенности занимающихся, уровень их подготовленности, сложность выполнения упражнений, имеющиеся условия, особенности процесса адаптации организма к нагрузкам и др.

Общепедагогические методы физического воспитания

В физическом воспитании широко применяются методы общей педагогики, к которым относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности. Отдельную группу общепедагогических методов составляют методы психорегулирующего упражнения, которые получают все большее распространение в физическом воспитании (идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка и т.д.). От умения педагога владеть не только специфическими, но и общепедагогическими методами зависит успешность реализации физического воспитания, так как этот процесс, прежде всего, педагогический.

Наглядные методы характеризуются направленным воздействием на различные анализаторы человека с целью повышения эффективности учебного процесса.

Зрительная наглядность (воздействие на зрительный анализатор) с целью восприятия упражнения и создания его зрительного образа. С этой целью используют показ упражнения, демонстрацию наглядных пособий, рисунков, схем, видеоматериалов и т.п. Незаменимым способом воздействия

на зрительный анализатор является широкое применение различных ориентиров.

Слуховая наглядность (воздействие на слуховой анализатор) с целью восприятия ритма и темпа упражнения, выделения акцентированных движений. Для этого используют счет, подачу специальных голосовых команд, а также музыкальное сопровождение. Кроме того, слуховая наглядность позволяет стимулировать и повышать мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Двигательная наглядность (воздействие на двигательный анализатор) с целью подключения дополнительных двигательных рецепторов, обеспечивающих выполнение упражнений. С этой целью используют направленную помощь преподавателя, «прочувствование» упражнений, страховку, фиксацию, специальные обучающие тренажерные устройства.

Методы срочной информации составляют отдельную группу наглядных методов и представляют собой снятие различных показателей по ходу выполнения упражнения для получения информации о состоянии систем организма, реакции на нагрузку, соблюдении биомеханических параметров техники и др.

Словесные методы, методы слова – необходимое условие общения педагога с воспитуемыми, организации занятий физическими упражнениями.

Основными словесными методами являются: *рассказ* (в том числе дидактический), *объяснение*, *описание*, *беседа*, *лекция*, *анкетирование*, *инструктирование*, *распоряжения* и *команды*. Применение словесных методов обусловлено их педагогическими возможностями, психологическими особенностями возрастного развития занимающихся, решаемыми задачами.

Необходимо понимать, что выше описаны только основные методы физического воспитания. На самом деле их значительно больше, исходя из специфичности применения в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. Вместе с тем для профессиональной деятельности учителя физической культуры такая классификация является достаточной и создающей необходимые представление о рассматриваемом вопросе. Дальнейшее их рассмотрение требует изучения соответствующих литературных источников.