




Лекция 3.
**Характеристика методов
физического воспитания**



***1. Общая характеристика
методов физического
воспитания***



В физическом воспитании методом принято считать способ достижения цели, решения конкретной задачи, или совокупность приемов и операций, используемых для ее решения.



В процессе физического воспитания применяются разнообразные методы, среди которых можно выделить две большие группы.

- Первая группа объединяет общепедагогические методы,

- Вторая включает специфические, используемые только в физическом воспитании, методы упражнения.

Методы физического воспитания

Общепедагогические

Вербальные
(словесные)

Наглядные

Методы упражнения

Метод строго
регламентированного
упражнения

Метод частично
регламентированного
упражнения

регламентируется

Программа
движений

Режим
деятельности

Нагрузка
и отдых

целостный

стандартный

непрерывный


аналитический
(расчлененный)

переменный
(вариативный)

повторный,
интервальный


игровой

соревновательный




Группа общепедагогических методов включает:

- *вербальные (словесные) методы*
(объяснение, дидактический рассказ, команды и т.д.)
- *наглядные методы*
(натуральная демонстрация, зрительный ориентир, звуковой лидер и т.д.).



В основе **вербальных методов** лежит воздействие на вторую сигнальную систему, позволяющее воссоздавать действительность в представлениях о движениях (создается так называемый логический образ движения).

В основе **наглядных методов** лежит воздействие на первую сигнальную систему, способствующее созданию чувственного образа движения.




Все методы упражнения по особенностям регламентации деятельности занимающихся делятся на:

- методы строго регламентированного упражнения (МСРУ)*
- методы частично регламентированного упражнения (МЧРУ).*




Регламентация (регуляция, управление) распространяется на:

- *программу движений,*
- *режим деятельности,*
- *дозировку нагрузки и отдыха.*



Если регламентируется каждый из названных компонентов, то речь идет о **МСРУ**,
если же хотя бы один из компонентов строго не определяется, то речь идет о **МЧРУ**.



В процессе обучения двигательным действиям преимущественно используются МСРУ и лишь на этапе совершенствования техники применяют МЧРУ (причем, в это случае программа движений, т.е. их состав, порядок выполнения, обязательно регламентируется).



При обучении технике двигательного действия возможны два подхода:

1) целостный (двигательное действие изучают в целом, без деления на элементы);


2) аналитический или расчлененный (состоит в том, что сначала двигательное действие расчленяют на элементы и изучают по частям).

Методы упражнения (в данном случае - методы обучения) имеют соответственные названия - *целостный метод и аналитический (расчлененный) метод* и относятся к группе **МСРУ**, так как имеют строгую регламентацию деятельности и по программе движения, и по режиму его выполнения (режим должен быть стандартным; по нагрузке и отдыху - нагрузка малоинтенсивная; отдых – полный).



В процессе развития физических качеств
так же возможны два подхода:


- 1) избирательный (избирательное воздействие на отдельные физические качества);
- 2) интегральный (комплексное воздействие на все физические качества).



Но в методах развития физических качеств основным является регламентация **режима** (характера) **деятельности**, а также **нагрузки и отдыха**, и поэтому в дальнейшем необходимо подробно разобрать эти компоненты методов упражнения.




2. Нагрузка и отдых как основные компоненты методов упражнения




В основе классификации **МСРУ** лежит определенный порядок сочетания и регулирования физической нагрузки и отдыха.

Нагрузка - это количественная мера воздействия физических упражнений на организм и степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.




Внешняя сторона нагрузки оценивается количественными характеристиками выполненной работы .

Внутренняя сторона нагрузки характеризуется величиной и характером биохимических, физиологических сдвигов и психической напряженностью, вызванных выполнением физических упражнений.




Субъективными показателями нагрузки служат ощущение трудности и чувство невозможности продолжать работу.

Оценить величину нагрузки можно по внешнему виду занимающегося.




Основную направленность тренировочной нагрузки, ее структуру и содержание, как правило, определяют этап и задачи подготовки.



Количественная мера нагрузки
имеет несколько групп
составляющих ее компонентов.


Компоненты тренировочной нагрузки

Содержание	Величина	Организация
1. Специфичность	1. Объем	1. Распределение нагрузки во времени
	2. Интенсивность	
	3. Продолжительность	2. Взаимосвязь нагрузки с отдыхом




Содержание нагрузки, прежде всего, характеризуется составом упражнений, включенных в нее, а упражнения делятся на две основные группы:


- соревновательные (специальные)
- общеподготовительные.




Специфичность тренировочного воздействия - это степень соответствия его соревновательной деятельности и, отсюда следует, чем более специфична нагрузка, тем более глубокое воздействие она оказывает на организм.




Величина характеризуется объемом, интенсивностью и продолжительностью нагрузки, но при этом ***объем - это ее количественная часть***, а ***интенсивность*** характеризует ее ***качественную сторону***.




Под **объемом** понимают
длительность выполнения
физических упражнений и суммарное
количество физической работы,
выполненной за определенное
время.




Интенсивность нагрузки характеризуется степенью ее концентрации во времени и измеряется скоростью, темпом передвижений, игры, боя, частотой применения или проведения приемов, длиной или высотой прыжков, моторной плотностью занятий, весом отягощений.




Между предельными показателями объема и интенсивности существует **обратно пропорциональное соотношение** (предельно высокие величины объема сопровождается предельно низкой интенсивностью работы, и наоборот).



Под *продолжительностью* обычно понимается длительность выполнения отдельного физического упражнения, и она определяется направленностью самой нагрузки, ее специфичностью, этапом подготовки и индивидуальными адаптационными ресурсами занимающихся.




Организация тренировочной нагрузки предполагает такое ее упорядочение, которое обеспечивает запланированную динамику функционального состояния занимающегося.



Организация определяется двумя **критериями:**

1) распределением нагрузок различной направленности (т.е. различных по объему и содержанию) и их взаимосвязью во времени;


2) определением характера, количества и места отдыха в ходе выполнения тренировочных нагрузок.



Т.о., все компоненты нагрузки определяют ее направленность и степень воздействия на организм, но направленность нагрузки может меняться в зависимости от используемого режима деятельности.


Так, нагрузка может быть *стандартной* (неизменной по внешним параметрам) и *переменной* (меняющейся по ходу упражнения). Используемые **МСРУ** будут иметь соответствующие названия:

- *стандартный*
- *переменный (вариативный)*




В процессе воспитания
физических качеств широко
используют именно эти методы:


- *стандартного упражнения,*
- *переменного (вариативного)
упражнения.*




Для первого характерно повторное или непрерывное выполнение заданных движений без существенных изменений их структуры и внешних параметров нагрузки, для второго - изменение параметров движения (скорости, темпа и др.), способа выполнения действия, варьирование внешних условий действия.



Структура методов физического воспитания определяется так же и тем, имеет ли нагрузка в процессе занятия непрерывный характер (*метод непрерывного упражнения*), либо включает интервалы отдыха (*повторный, интервальный методы*).



Повторный метод отличается от интервального тем, что задает полные интервалы отдыха, и потому, по сравнению с *интервальным*, где интервалы отдыха, строго определены и чаще - жесткие, дает меньшую нагрузку на организм.



Организация нагрузки связана с выбором интервалов отдыха.

Отдых характеризуется по характеру и по длительности.

Отдых как компонент методов физического воспитания может быть пассивным и активным.



Длительность интервалов отдыха


между частями нагрузки при различных методах определяется в соответствии с направленностью воздействий

(скоростная, на выносливость, силовая и др.) и закономерностями протекания процессов восстановления.



По длительности и эффекту интервалы отдыха в ходе занятия могут быть:


- *полными (ординарными),*
- *жесткими*
- *экстремальными*
(минимакс-интервалами).




Полный интервал отдыха позволяет повторно воспроизводить упражнения при полном восстановлении оперативной работоспособности, т.е. без значительного дополнительного напряжения систем организма.

Жесткий интервал отдыха

предполагает выполнение повторной нагрузки на фоне значительных функциональных сдвигов, вызванных предыдущей нагрузкой, т.е. в фазе недовосстановления функций организма и позволяет суммировать действие нескольких повторных нагрузок.




Экстремальный (минимакс-интервал) интервал отдыха позволяет получить ближайший положительный следовой эффект упражнения, выраженный в повышенных проявлениях оперативной работоспособности.



Необходимо учитывать и интервалы отдыха между занятиями, которые в большей мере влияют на общий ход восстановительных и адаптационных процессов.

В связи с этим выделяют:

- *ординарный*
- *сжатый*
- *суперкомпенсаторный.*



Ординарный интервал отдыха между занятиями примерно равен длительности фазы относительной нормализации функционального состояния организма после проведенного занятия. В массовой практике физического воспитания он приблизительно равен двум суткам, у спортсменов он значительно короче.


Сжатый интервал отдыха

предусматривает проведение очередного занятия на фоне недовосстановления общей работоспособности.


Данные интервалы, способствуя суммации эффектов тренировочных занятий, позволяют предъявлять к функциональным возможностям организма особенно высокие требования и тем повышать общую эффективность тренировки.

Суперкомпенсаторный интервал

позволяет в очередном занятии увеличивать общую нагрузку и выполнить задание на более высоком качественном уровне. Как правило, при таком интервале очередное занятие попадает в фазу суперкомпенсации.



В практике физического воспитания используются все три типа отдыха. Ни одному из них нельзя отдавать предпочтение - оптимальным может быть лишь их оправданное сочетание, чередование.



Таким образом, величина суммарной нагрузки определяется не только ее объемом и интенсивностью, но и характером и продолжительностью интервалов отдыха.



***3. Характеристика методов
строго регламентированного
упражнения (МСРУ)***




К основным методам этой группы
относятся:

- *стандартный,*
- *переменный,*
- *интервальный,*
- *повторный методы*

а) Стандартный (равномерный, дистанционный) имеет следующие основные отличительные признаки и характеристики:

- чаще используется в циклических видах спорта;
- соблюдаются все три условия регламентации (см. выше);
- тренирующее воздействие происходит в процессе работы;

- 
- способы повышения нагрузки:
повышение интенсивности, повышение
длительности;
 - чаще - умеренная мощность работы
(аэробная зона энергообеспечения);
 - длительность работы от 10 до 30 минут
(но при более высокой интенсивности
длительность уменьшается).

Преимущества метода:

- а) легко дозировать нагрузку;
- б) длительная работа оказывает благоприятное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает окислительные способности мышц.



Недостатки метода:

- а) быстрая адаптация к стандартной работе;
- б) монотонность и невысокая интенсивность не дает значительных функциональных сдвигов.

б) Переменный (вариативный)


- используется во всех видах двигательной деятельности;

- изменение нагрузки возможно за счет изменения скорости, длительности, способа выполнения действия, длительности отдыха, условий внешней среды;

- имеет варианты: с ритмичными колебаниями интенсивности, с неритмичными колебаниями интенсивности.

Преимущества метода:


- а) устраняет монотонность;
- б) дает возможность для совершенствования техники с параллельным развитием физических качеств;
- в) совершенствует способность дифференцирования мышечных усилий.



Недостаток метода - сложность дозирования нагрузки (так как сложна взаимосвязь различных энергетических механизмов).

в) *Интервальный метод*

- регламентируются и работа, и отдых;
- в зависимости от мощности работы тренирующее воздействие может наблюдаться и в период отдыха;
- пауза отдыха должна обеспечивать снижение ЧСС до 130-140 уд/мин;



- выполнение упражнения должно прекращаться, если не выполняются основные условия: скорость, темп движения; ЧСС при данной скорости; ухудшается скорость восстановления;

- варианты интервального метода:

а) экстенсивный

б) интенсивный.



Преимущества метода:

а) точность в дозировке нагрузки;

б) высокая скорость достижения состояния тренированности.


Недостатки метода:

а) в малоинтенсивных упражнениях - утомляет монотонность;

б) в высокоинтенсивных упражнениях - возможно появление некомпенсированного утомления и последующего состояния перетренированности.

г) Повторный метод:

- отличие от интервального:
регламентируется только интенсивность,
отдых - произволен (чаще - до полного
восстановления);
- тренирующее воздействие наблюдается
только в период работы.



Преимущество метода – он
моделирует условия
соревновательной деятельности




Недостатки метода:


- а) очень сильное воздействие на гормональную и нервную системы;
- б) низкая плотность занятия.

Характеристика сочетаний МСРУ:


а) методы стандартно-непрерывного упражнения применяются в циклических видах спорта или в сложнокоординационных видах спорта путем искусственного вычленения отдельных ациклических действий и их слитном повторении;




б) к методам стандартно-интервального упражнения относятся методы, в которых одна и та же нагрузка воспроизводится через относительно постоянные интервалы отдыха (применяются в любом виде двигательной деятельности);




в) методы переменного-непрерывного упражнения связаны обычно с изменением скорости, темпа в циклических видах, а так же с выполнением игровых ситуаций длительное время (в игровых видах спорта);



г) методы переменного-интервального упражнения связаны с изменением длительности интервалов отдыха или нагрузки в каждом повторении упражнения, или обоих показателей одновременно (основной метод сложнокоординационных видов спорта и др. видов спорта).



Особую группу составляют **методы комбинированного упражнения**, в которых сочетаются моменты стандартных и вариативных воздействий. Примером может служить метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой (метод повторно-прогрессирующий).




Одной из наиболее рациональных форм сочетания различных методов строго регламентированного упражнения в рамках целостного занятия служит **круговая тренировка.**

Ее основу составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядочивающей схемой.

Варианты *круговой тренировки*:

- круговая тренировка по методу непрерывной экстенсивной работы (задается только количество повторений на станциях);




- круговая тренировка по методу интенсивной непрерывной работы (задается и время, и количество повторений);


- круговая тренировка по методу интервальной работы (интенсивная работа на станциях и жесткие интервалы отдыха в переходах со станции на станцию).

К достоинствам метода относятся:

- 1) сочетание избирательной направленности и общего воздействия на организм;
- 2) смена станций создает эффект переключения, что повышает работоспособность и повышает эмоциональность занятий.




***4. Характеристика методов
частично регламентированного
упражнения (МЧРУ)***



Группу методов частично регламентированного упражнения составляют:


- *игровой метод,*
- *соревновательный методы.*



а) *Игровой метод* - это определенным образом упорядоченная игровая деятельность, которая не обязательно связана с хорошо известными подвижными или спортивными играми.

Признаки игрового метода:

- отсутствие строгой регламентации деятельности;
- наличие сюжетно-ролевой основы;
- чрезвычайная изменчивость условий;
- творческая инициатива и широкая самостоятельность в выборе способов достижения цели;
- комплексный характер проявления физических качеств;
- высокая эмоциональность деятельности.



б) Соревновательный метод - это один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или высокий результат.



Признаки:

- деятельность в соответствии с установленными правилами соревнований;
- наличие соперничества, противоборства;
- максимальное проявление физических и психических способностей;
- ограниченные возможности в управлении нагрузкой.



Принципиальным отличием

соревновательного метода от игрового является отсутствие сюжета.

Этот метод наиболее эффективен на этапе совершенствования техники двигательного действия, для воспитания физических, волевых и моральных качеств личности.