

Методы физического воспитания.

Литература:

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебник для студ.сред.пед.учебн.заведений.
2. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. лед. учеб. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.

Слово "метод" произошло от греческого "metodos" - способ достижения цели.

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

Метод – (от лат. «Способ достижения цели») – система действий педагога в процессе обучения движениям, в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения (Н.Н.Кожухова, 2003).

Прием – составная часть, детально дополняющая и конкретизирующая метод. Они направлены на оптимизацию усвоения движений, осознание двигательной задачи, индивидуальное развитие каждого ребенка (Э.Я.Степаненкова, 2005).

В процессе физического воспитания применяются разнообразные методы, среди которых можно выделить две большие группы: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех областях обучения и воспитания).

В процессе физического воспитания все специфические и общепедагогические методы применяются в единстве. Это объясняется с одной стороны - невозможностью решения задач обучения без словесной информации и без образного представления, а с другой стороны тем, что изменений в уровне физической подготовленности нельзя добиться только за счет использования общепедагогических методов.

I. Специфические:

Методы строго регламентированного упражнения (МСРУ)

Все методы упражнения по особенностям регламентации деятельности занимающихся делятся на методы строго регламентированного упражнения (МСРУ) и 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).

1. Методы обучения двигательным действиям

В процессе обучения двигательным действиям используется три метода:

- а) целостный (метод целостно-конструктивного упражнения);
- б) расчлененно-конструктивный метод;
- в) сопряженного воздействия.

Метод **целостно-конструктивного** упражнения применяется на любом этапе обучения. Суть его заключается в том, что техника двигательного действия осваивается в целостной структуре несложных движений.

Расчлененно-конструктивный метод применяется на начальном этапе обучения и предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные элементы и поочередное разучивание их.

Метод **сопряженного воздействия** применяется в процессе совершенствования двигательных действий с целью улучшения их качественной основы. Суть его заключается в том, что при выполнении упражнения применяются тренажеры или предметы (утяжеленные пояса и т.д.), требующие увеличения физических усилий.

2. Методы развития физических качеств

Методы, способствующие развитию физических качеств, относятся к группе МСРУ (метод строго регламентируемого упражнения), так как имеют строгую регламентацию деятельности и по программе движения, и по характеру (режиму) его выполнения режим должен быть стандартным, и по нагрузке и отдыху – нагрузка мало интенсивная, а отдых – полный.

а) **стандартный (равномерный, дистанционный)** - метод предполагает выполнение физических упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на одном занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода - повышение аэробных возможностей организма 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;

б) **переменный (вариативный)** - предусматривает выполнение главным образом специальных упражнений с различными по весу отягощениями (меньше и больше соревновательных весов - мяча, снаряжения), метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых качеств и используется во всех видах двигательной деятельности и имеет следующие основные отличительные признаки:

- 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.

в) **интервальный метод** - дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности (до 2-х минут) со строго определенным временем отдыха, данный метод чаще всего используется для развития выносливости и имеет следующие основные отличительные признаки:

- 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: экстенсивный и интенсивный.

г) **повторный метод** - заключается в повторном, более быстром реагировании на внезапно появляющийся сигнал или изменение окружающей ситуации, используется для развития быстроты. Действие упражнений должно быть кратковременным, но очень интенсивным. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления перед следующим повторением и имеет следующие основные отличительные признаки:

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

Характеристика сочетаний МСРУ:

1. **круговая тренировка** - Одна из наиболее рациональных форм сочетания различных методов строго регламентированного упражнения в рамках целостного занятия

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

Широко распространенными вариантами круговой тренировки являются:

- 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).

Методы частично регламентированного упражнения (МЧРУ)

От методов строго регламентированного упражнения существенно отличаются игровой и соревновательный методы, которые и составляют группу методов частично регламентированного упражнения.

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.

II. Общепедагогические методы и приемы физического воспитания детей дошкольного возраста

Словесный метод.

Цель: обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.

1. объяснение
2. пояснение
3. указания
4. подача команд, распоряжений, сигналов
5. вопросы к детям
6. образный сюжетный рассказ
7. беседа
8. словесная инструкция

Наглядный метод

Цель: создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений
- использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии)
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка поля)

Наглядно-слуховые приемы:

- музыка, песни

Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь воспитателя

Практический метод

Цель: закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

- повторение упражнений без изменения и с изменениями
- повторение упражнений в игровой форме
- проведение упражнений в соревновательной форме