

Преподаватель физического воспитания в своей профессиональной деятельности обычно пользуется двумя конкретными, тесно взаимосвязанными педагогическими категориями — средствами и методами. Только их грамотное применение позволяет решать практически любые задачи физического воспитания и спортивной тренировки. Поэтому эти термины специалисты обязаны четко различать, т.к. при составлении конкретных планов необходимо указывать как средства, так и методы.

В предыдущей главе было выяснено, что основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения. С помощью одного и того же физического упражнения можно в принципе решать разные задачи. Возьмем, к примеру, такое физическое упражнение, как бег. В данном случае бег — это средство. Но выполнять бег можно несколькими способами: с максимальной скоростью кратковременно, бежать продолжительное время с равномерной скоростью, то же с периодическими ускорениями и замедлениями, либо выполнять это упражнение с интервалами отдыха. Все эти конкретные способы применения одного и того же средства (бега) будут относиться к разным методам. При этом одним данным средством можно решить целый ряд задач — воспитание скоростных способностей (максимальный кратковременный бег), специальной выносливости (бег с непродолжительными интервалами отдыха) и др.

Отсюда **метод** можно определить как способ использования средств. В более широком смысле под методом понимают способ достижения цели. Сам способ в данном контексте представляет собой реальное действие или систему действий применяемых в конкретной работе.

Категория методов, используемых в физическом воспитании, обычно отражает уровень развития физкультурно-спортивной науки и реальной практики. Грамотно, с пользой для дела применить какой-то известный метод может только тот специалист, который понимает законы функционирования человеческого организма при разных нагрузках, знает специфические особенности применяемых упражнений, т.е. их содержание, а также конкретные задачи, которые можно эффективно решить тем или иным методом. Отсюда профессиональная квалификация специалиста по физической культуре и спорту всегда будет определяться преимущественно его методической грамотностью. В свою очередь, методическая образованность обусловлена знанием теории физического воспитания. Открываемые теорией те или иные закономерности физического воспитания могут принести практике пользу, главным образом, посредством четкого оперирования специалистом соответствующими методами и методическими принципами. Поэтому метод фактически выполняет функцию обязательного связующего звена между теорией и реальной практикой. Теоретические положения, не переложенные на методический язык, для практики малополезны.

*Структурной основой* большинства специфических методов физического воспитания и спортивной тренировки являются два компонента — *нагрузка и отдых*. От их соотношения во многом зависят как название методов, так и развиваемые физические качества.

Под **нагрузкой** принято понимать *определенную величину воздействия физических упражнений на организм занимающегося*. Нагрузка, как известно, связана с расходом энергии и вызывает утомление. Оно же, в свою очередь, стимулирует восстановительные процессы в организме. Причем характер нагрузки всегда будет определять специфику приобретений, это одно из принципиальных положений теории физического воспитания. Утомляется человек в процессе силовых нагрузок, он развивает преимущественно силовые способности, выполняет скоростную физическую работу — совершенствует скоростные способности и т.д.

Термин «нагрузка» является обобщенной характеристикой ее воздействия на организм.

С целью придания ей содержательной определенности принято различать «внешнюю» и «внутреннюю» нагрузку.

**«Внешняя» нагрузка** представляет собой количественную меру воздействия физических упражнений на организм человека. Эта мера может выражаться продолжительностью физической работы, ее напряженностью, преодоленным расстоянием и др.

**«Внутренняя» нагрузка** — это величина ответных реакций организма, вызванных выполнением физических упражнений. Эти ответные реакции выражаются биохимическими, физиологическими, психическими и другими сдвигами, происшедшими в организме. Они характеризуются рядом конкретных показателей: кислородным долгом, максимальным потреблением кислорода, частотой сердечных сокращений и т.д.

Показателями «внешней» нагрузки преподаватели широко пользуются при планировании и регулировании нагрузки. По соотношению между «внешней» и «внутренней» видами нагрузки можно судить как о правильности ее применения, так и соответствии возможностям занимающихся.

В целом между «внешней» нагрузкой и ответными реакциями организма существует прямая связь: чем выше нагрузка, тем значительнее сдвиги в организме.

Однако подобная зависимость не является постоянной. По мере повышения тренированности организма одна и та же по величине «внешняя» нагрузка приводит к постепенному уменьшению ответных реакций в организме, т.е. происходит соответствующая к ней адаптация. Являясь на первых порах развивающей, нагрузка затем может стать просто поддерживающей. Поэтому на занятиях, особенно спортивной ориентации, приходится постоянно увеличивать нагрузку, поддерживать ее в развивающем диапазоне. В своей практической деятельности преподаватель-тренер обычно оперирует показателями «внешней» нагрузки. Полноценное представление о такой нагрузке можно получить только путем определения в ней двух ее структурных компонентов — объема и интенсивности.

Под **объемом нагрузки** понимается суммарное количество физической работы, выполненной за определенный период времени (за 1 занятие, неделю, год и т.д.). Количественными показателями объема, к примеру, в циклических видах является общий километраж преодоленных дистанций, в тяжелой атлетике — общий вес отягощений (тоннаж), в единоборствах — количество схваток, в гимнастике — количество комбинаций или элементов и т.д. Наиболее обобщенным, универсальным показателем объема безотносительно к специфике выполняемых упражнений может служить пульсометрия — суммарная частота сердечных сокращений в течение одного занятия за вычетом ЧСС в покое.

**Интенсивность** представляет собой напряженность, концентрацию физической нагрузки во времени. Мерой интенсивности в циклических видах будет уже не общий километраж, а средняя скорость пройденных дистанций, в тяжелой атлетике — средняя величина отягощения. В школьной физической культуре для определения интенсивности применяется показатель «моторная плотность». Универсальным критерием интенсивности может быть средняя частота сердечных сокращений за одну минуту работы.

Между объемом и интенсивностью существует обратно пропорциональная зависимость. К примеру, большой объем работы человек может выполнять при невысокой интенсивности и, наоборот, чем выше интенсивность, тем ниже будет общий объем работы.

Таково схематичное представление о нагрузке как обязательном компоненте специфических методов физического воспитания. Рассмотрим второй компонент, присущий целому ряду конкретных методов физического воспитания — **это отдых**. Акцентируем при этом, что речь будет идти не вообще об отдыхе в широком смысле (сон,

полный покой или отсутствие активности), а только о том отдыхе, который органически включен в структуру конкретного физкультурно-спортивного занятия.

Как известно, отдых представляет собой время, необходимое для восстановления работоспособности. В качестве составного компонента методов физического воспитания принято различать два вида отдыха: **пассивный отдых**, представляющий собой относительный покой, т.е. отсутствие активной двигательной деятельности, и **активный отдых**, связанный с выполнением малоинтенсивной физической работы или переключением на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление.

В физическом воспитании применяются оба указанных вида отдыха. При этом, если на занятии между частями нагрузки используются оба вида, то рекомендуется сразу же за нагрузкой дать активный отдых. Он обеспечит плавный переход от активности к покою, что с точки зрения физиологии является непреложным правилом, а затем можно применить и пассивный отдых. В целом же выбор вида отдыха определяется многими факторами, решающим из которых обычно является величина утомления. Какой вид отдыха лучше обеспечит оперативное восстановление работоспособности, тому и отдается предпочтение.

В рамках одного занятия между частями нагрузки возможны три типа интервалов отдыха, в каждом из которых могут быть элементы активного и пассивного видов. В основе этих типов отдыха лежит эффект восстановления работоспособности, зависящий от их продолжительности.

**Ординарный, или полный тип отдыха.** Обычно это такая продолжительность отдыха, которая обеспечивает к моменту очередной нагрузки относительно полное восстановление работоспособности. Продолжительность такого отдыха имеет широкие колебания и зависит от объема и интенсивности работы (от десятка секунд до многих минут).

**1. Жесткий, или неполный отдых.** Этот тип интервала обеспечивает лишь частичное восстановление работоспособности, и очередная нагрузка дается в фазе недовосстановления. В результате его применения происходит суммирование нарастающего утомления. Обычно данный отдых используют хорошо тренированные спортсмены для воспитания специальной выносливости.

**2. Суперкомпенсационный, или «минимакс» - интервал.** По величине это самый продолжительный интервал по сравнению с рассмотренными выше. При нем очередная нагрузка совпадает с фазой повышенной работоспособности. В реальной практике в рамках одного занятия он встречается нечасто. Обычно он наблюдается при переходе от разминки к выполнению основной нагрузки либо на занятиях по воспитанию скоростных способностей, где выполняются очень скоростные кратковременные максимальные усилия. Чаще всего суперкомпенсационный интервал целесообразен не в рамках одного занятия, а в системе занятий.

Что касается отдыха между отдельными занятиями, то в этом случае рассмотренные выше интервалы практически полностью совпадают как по названиям, так и по сущности.

Выбор того или иного интервала отдыха при проведении физкультурно-спортивных занятий обычно определяется необходимостью решения специфических задач воспитания физических качеств — силовых и скоростных способностей, выносливости, а также при обучении двигательным действиям.

Таково представление о структурной основе специфических методов физического воспитания — нагрузке и отдыхе.

### **Специфические методы физического воспитания.**

В физическом воспитании применяются две группы методов: общепедагогические,

представленные словесными методами и методами наглядного воздействия; специфические, называем нередко практическими методами, или методами упражнения.

Группа специфических методов включает в себя три типа: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с воспитанием физических качеств и обучением технике выполнения физических упражнений.

Рассмотрим сущность данных методов.

### **Методы строго регламентированного упражнения.**

Это самая большая группа специфических методов физического воспитания. В нее входят две подгруппы: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями, они позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);
- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать любое физическое качество человека;
- эффективно осваивать технику физических упражнений;
- решать оздоровительные задачи по конкретным программам лечебной физической культуры.

Все это позволяет преподавателю четко организовать занятие физическими упражнениями, эффективно решать специфические задачи физического воспитания и осуществлять педагогический контроль в процессе занятий.

### **Методы обучения двигательным действиям.**

В подгруппу методов, с помощью которых осуществляется обучение технике двигательных действий, входят три конкретных метода: целостный, расчлененно-конструктивный и сопряженного воздействия.

**Целостный метод.** Его сущность состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре, типичной для данного упражнения. При этом у занимающегося создается более полное представление о технике, не нарушается логика связей между отдельными фазами движения. Освоенное таким способом движение легко воспроизводится в реальных, в том числе соревновательных условиях. Таким способом разучиваются структурно несложные движения типа бега, простых прыжков, метаний, подводящие и общеразвивающие упражнения.

Целостным методом возможно отрабатывать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых характеристиках техники. Кроме того, возможно изучать двигательное действие в случае необходимости в несколько замедленном темпе. При этом важно, чтобы замедленное выполнение не приводило к нарушению его структуры. И, наконец, можно облегчить движение, т.к. при значительных мышечных усилиях затруднен контроль за техникой. К примеру, человеку трудно контролировать технику спринтерского бега на максимальной скорости и вполне возможно при несколько меньшей скорости. В этом состоит достоинство метода.

К недостатку целостного метода можно отнести то обстоятельство, что в неконтролируемых фазах или деталях движения возможно закрепление ошибок в технике. Это является одной из причин нежелательности применения данного метода при освоении упражнений со сложной структурой, особенно на начальном этапе обучения. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

**Расчлененно-конструктивный метод** применяется при освоении движений со сложной структурой, главным образом начальных этапах. Идея метода состоит в том, что целостное упражнение расчленяется на отдельные фазы или элементы. Выделенные элементы поочередно разучиваются и последовательно объединяются в целостное движение. Например, технику плавания кролем на груди легче освоить, изучив поочередно скольжение, движение ног, движение рук, выдох в воду.

Достоинство метода состоит в том, что вычлененные из целостного движения отдельные элементы могут разучиваться с меньшими затратами физической и психической энергии в связи с их большей простотой. Вследствие этого у занимающихся закрепляется меньше ошибок в технике.

Вместе с тем расчлененный метод имеет весьма существенный недостаток. Дело в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие. Приходится тратить дополнительные усилия и время на создание их необходимой увязки.

В связи с этим еще в 1958 г. профессором В.В.Белиновичем были разработаны некоторые обязательные правила применения расчлененного метода:

1. Обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия. А затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.
2. Необходимо расчленять упражнение таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.
3. Изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их.
4. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

В принципе целостное разучивание более эффективно, чем разучивание по частям. Поэтому целостному методу следует отдавать предпочтение. Зачастую грамотное применение подводящих упражнений даже при изучении сложных движений исключает необходимость использования расчлененного метода в чистом виде.

В реальной практике оба этих метода часто комбинируют. Первоначально необходимо попытаться разучить упражнение целостно. Затем освоить самые трудные выделенные элементы и в заключение возвратиться к целостному выполнению. Это естественно, т.к. расчлененный метод считается вспомогательным.

**Метод сопряженного воздействия** является разновидностью целостного метода. Сущность его состоит в том, что овладение некоторыми двигательными действиями и их совершенствование происходит при значительных физических усилиях. К примеру, освоить сложные пируэты или сальто в гимнастике вполсилы или в замедленном темпе овладеть техникой спринтерского бега практически невозможно. Изучая подобные двигательные действия, человек проявляет свои максимальные физические способности, т.е. одновременно происходит своего рода сопряженное совершенствование, как техники движения, так и физических способностей. Профессор В.М.Дьячков удачно назвал такой способ методом сопряженного воздействия.

Метод часто применяют в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Например, спортсмен прыгает в длину в утяжеленной обуви или со свинцовым поясом, метает более

тяжелый диск, борец отрабатывает технику броска с соперником более высокой весовой категории и т.д.

При таком подходе важно, чтобы техника изучаемых движений не ухудшалась, а их целостная структура не нарушалась. Это один из эффективных путей совершенствования техники выполнения упражнений на фоне воспитания ведущих для изучаемого упражнения физических качеств. Данное требование вполне удовлетворяется, если удастся найти отягощения, с одной стороны, значительные, а с другой - чтобы они не исказили технику целостного выполнения двигательного действия.

### **Методы воспитания физических качеств.**

Это одна из самых больших групп, насчитывающая десятки конкретных методов. Для каждого физического качества существуют свои специфические методы, которые будут рассмотрены в разделах, связанных с методикой воспитания соответствующих физических качеств. Здесь же будут обозначены в самом общем виде наиболее широко применяемые, т.е. классические методы, или точнее, методические подходы, используемые для воспитания практически всех физических качеств с учетом специфики каждого из них.

Все их многообразие можно свести к следующим пяти типам: равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой методы.

**Равномерный метод** (или стандартно-непрерывный) характеризуется непрерывной работой с относительно постоянной интенсивностью. Например, человек бежит, плавает или идет на лыжах продолжительное время с равномерной скоростью без перерыва.

Данный подход широко применяется для совершенствования общей и силовой выносливости. Выявлено, что у незанимающихся прирост выносливости достигается при работе с интенсивностью при частоте сердечных сокращений не ниже 120 ударов в минуту. Для практически здоровых молодых людей выносливость улучшается при физических нагрузках порядка 130 ударов в минуту. Нагрузки в пределах 130 — 170 ударов в минуту считаются оптимальными для воспитания общей выносливости, т.к. потребность организма в кислороде удовлетворяется в процессе самой работы и кислородный долг не возникает (в физиологии подобная ситуация называется истинным устойчивым состоянием).

Продолжительность работы в указанных параметрах интенсивности имеет широкие колебания, естественно, чем она больше, тем выше ее развивающий эффект. Минимально необходимым порогом считается продолжительность не менее 5—6 мин, т.к. обычно такое время необходимо для достижения согласованной работы сердечно-сосудистой, дыхательной мышечной систем. Оптимальной продолжительностью является физическая работа порядка от 15—20 до 40 и более минут в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся.

Смысл таких физических нагрузок состоит в том, что в организме устанавливаются устойчивые согласованные взаимоотношения в деятельности основных функциональных систем, обеспечивающих данную работу. Высокий систолический и минутный объемы крови положительно влияют на совершенствование аэробных возможностей человека.

Основным недостатком метода является то, что при его длительном использовании в деятельности функционирующих систем организма постепенно вырабатывается стандартная реакция на нагрузку, что, в конечном счете, не способствует прогрессивному увеличению работоспособности. Вместе с тем метод весьма полезен для поддержания работоспособности или ее восстановления после перерывов, травм, а также для начинающих заниматься физическими упражнениями.

Идея равномерного упражнения может быть реализована не только применительно к циклическим видам, но и к ациклическим, к примеру, многократные приседания, отжима-

ния, поднятие незначительных отягощений и т.п.

Физическая нагрузка при равномерном подходе в рамках одного занятия регулируется за счет изменения объема (продолжительности) работы, т.к. ее интенсивность остается относительно постоянной величиной, либо путем изменения интенсивности при той же продолжительности.

**Переменный метод** (другое название — вариативно-непрерывный) представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью. Метод обладает значительно большими педагогическими возможностями по сравнению с равномерным, т.к. позволяет совершенствоваться не только общую, но и специфические виды выносливости.

Ценность метода состоит в том, что по ходу непрерывной продолжительной работы организму постоянно предъявляются более высокие требования. К примеру, во время бега человек сделал определенное ускорение, вызвавшее рассогласование в деятельности различных систем организма. А выполняемая работа требует, наоборот, согласованности в их функционировании, что и происходит в последующем за ускорением снижением интенсивности. Такая многократная тренировочная работа приводит к повышению работоспособности. Кроме того, варьирование нагрузки во время работы практически исключает появление стереотипов в деятельности систем организма, ее обеспечивающих.

Нагрузка при этом подходе регулируется с помощью изменения как объема, так и интенсивности. Его можно эффективно использовать в занятиях с начинающими и квалифицированными спортсменами.

Особенно эффективен метод, если удовлетворяется следующее правило: повышение интенсивности (ускорение) должно привести к образованию в организме кислородного долга. Последующее затем снижение интенсивности обеспечивает относительное устранение появившегося кислородного долга и снова очередная пара ускорения и замедления. Подобным варьированием нагрузки совершенствуются как аэробные, так и анаэробные возможности организма.

**Повторный метод** (стандартно-повторный) является наиболее универсальным методом физического воспитания, т.к. он абсолютно необходим для воспитания практически всех физических качеств, а также для обучения двигательным действиям. В самом деле, целостное или расчлененное разучивание техники движения предполагает обязательное многократное повторение двигательного действия. Физические качества человека также совершенствуются только в результате повторной систематической работы.

В самом общем представлении сущность повторного метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяются через определенные промежутки отдыха. В результате этого в организме уменьшаются морфофункциональные сдвиги, т.е. одна и та же работа осуществляется более экономно. Это позволяет проявлять физические усилия (силовые, скоростные и т.д.) на высоком, зачастую максимальном уровне. Поэтому повторный метод является одним из основных специфических методов развития, прежде всего скоростных способностей человека.

Для совершенствования скоростных способностей необходимо соблюдать следующие правила: 1) продолжительность одного повторения (одномоментной нагрузки) должна быть достаточно кратковременной, чтобы к концу выполнения скорость движения (или темп) не снижалась; 2) скорость (или темп) движения должна быть максимальна при каждом повторении; 3) интервал отдыха между повторениями делается такой продолжительности, чтобы обеспечить относительно полное восстановление работоспособности; 4) число повторений — незначительно, т.к. их увеличение объективно вызовет снижение скорости выполняемых движений, темпа, усилий, что уже не будет

способствовать совершенствованию указанного физического качества.

**Интервальный метод** представляет собой внешне сходный с повторным упражнением способ дозирования нагрузки. Он отличается от повторного, главным образом, нормированными интервалами отдыха. Обычно между частями нагрузки применяются жесткие интервалы, т.е. очередная порция нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности. Поэтому данный метод используется преимущественно при воспитании специфической выносливости (скоростной, координационной, силовой).

Метод не рекомендуется на начальных этапах занятий, т.к. он оказывает острое воздействие на сердечно-сосудистую систему. Обычно его применяют высококвалифицированные спортсмены, имеющие хорошую общую и достаточную специальную физическую подготовленность. К примеру спринтер для воспитания скоростной выносливости выполняет беговую серию 3 x 60 м с максимальной скоростью и делает между попытками трехминутные интервалы отдыха; штангист поднимает штангу околопредельного веса с интервалами в три—четыре минуты. В этих примерах с каждым повторением специфическая нагрузка на организм возрастает и в суммарном выражении она оказывается достаточно высокой, что и приводит к совершенствованию анаэробных возможностей.

Важные требования к интервальному методу состоят в следующем: 1) интенсивность выполняемой одномоментной нагрузки должна быть достаточно высокой (предельной или околопредельной для данной дистанции); 2) продолжительность одного повторения определяется специфическими требованиями спортивной специализации и может колебаться в достаточно широких пределах — от нескольких десятков секунд до полутора—двух минут; 3) интервал отдыха между повторениями — до неполного восстановления работоспособности, между сериями он может возрастать. Однако целесообразно, чтобы частота сердечных сокращений к концу отдыха опускалась ниже 120—130 ударов в минуту, т.к. при этом падает систолический объем крови, что в принципе нежелательно при воспитании анаэробных способностей.

**Круговой метод** считается одним из наиболее популярных и эффективных способов повышения как общей, так и специальной физической работоспособности. Идею метода составляет повторение комплекса специально подобранных физических упражнений, направленно воздействующих одно—два физических качества, либо на определенные части тела.

Условия применения кругового метода таковы: определяются несколько физических упражнений, с помощью которых будет решаться поставленная задача. Далее для каждого упражнения предварительно, т.е. перед началом занятия или накануне, определяется так называемый максимальный тест (к примеру, максимально возможное число подтягиваний на перекладине) для всех занимающихся. После этого приступают к занятиям, последовательно переходя от одной «станции» к другой. Число повторений для каждого занимающегося на всех «станциях» берется в зависимости от индивидуального максимального теста. Но в любом случае все занимающиеся получают примерно равную нагрузку, т.е. строго индивидуально.

Круговой метод можно использовать для совершенствования практически всех физических качеств. Единственный недостаток метода состоит в том, что он малоприменим при обучении двигательным действиям, т.к. метод обычно требует применения уже технически освоенных физических упражнений.

Приведенные выше основные типы методов строго регламентированного упражнения могут быть представлены в самых разнообразных сочетаниях, т.к. при этом появляется возможность более целенаправленно и гибко регулировать нагрузку и отдых. Комбинация этих методов может быть различной. Повторный метод может сочетаться с переменным,



переменный с равномерным, повторный с интервальным, круговым и т.д. В реальной практике обычно так и происходит.

### **Игровой метод.**

В истории общества игра возникла в древние времена и по праву считается важнейшим средством и методом подготовки человека к жизни. В системе физического воспитания игра используется для решения практически всех задач — образовательных, оздоровительных и воспитательных.

В игре обычно присутствует широкий комплекс разнообразных двигательных действий, выполняя которые человек старается добиться условной цели (забить гол, опередить, преодолеть естественное препятствие и т.д.). Отсюда **игровым методом можно считать лишь такой способ организации и использования двигательных действий, когда обусловленная цель достигается на основе определенного сюжета, допускающего свободный выбор действий в рамках установленных правил.**

Естественно при этом, что игровой метод не ограничивается только известными играми в футбол, баскетбол, теннис или самыми разнообразными подвижными играми, хотя именно в них наиболее ярко выражена сущность данного метода.

В принципе игровой метод можно применить на основе любых физических упражнений, если из них удастся организовать хотя бы элементарную идею, сюжет. Например, кроссовый бег можно организовать в форме игрового соперничества на определенных участках трассы (фартлек). Или еще проще, два ученика идут по гимнастическому бревну навстречу друг другу и при встрече им надо, применяя различные приемы, столкнуть соперника с бревна на маты, а самому при этом удержаться. При таком игровом соперничестве занимающиеся значительно быстрее поймут необходимость развития чувства равновесия, чем, к примеру, выполняя монотонные регламентированные упражнения на равновесие.

Иначе говоря, во многих случаях игровой метод имеет целый ряд преимуществ по сравнению с методами строго регламентированного упражнения.

Основными методическими особенностями игрового метода являются следующие:

1. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и параллельное совершенствование двигательных умений и навыков, т.к. в процессе игры они не изолированно, а в тесном взаимодействии, сопряжено. В случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).
2. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей.
3. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств.
4. Соблюдение установленных требований и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся многие нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т.д.
5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.
6. К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, дозировании нагрузки на организм, а также при занятиях с

людьми старших возрастов.

Все эти особенности игрового метода дают основание считать его одним из эффективных развивающих способов ведения занятий, особенно с детьми и молодежью.

### **Соревновательный метод.**

Соревнование представляет собой одну из широко распространенных форм человеческой деятельности, главной целью которой является выявление превосходства в предмете соперничества. В основе соревнования (а оно имеет место практически во всех сферах жизни — труде, культуре, спорте и т.д.) лежит генетически свойственный человеку порыв или инстинкт на опережение. И как следствие этого порыва стремление людей к самосовершенствованию.

Применительно к физкультурно-спортивной деятельности **соревнование можно определить как регламентированный правилами способ сопоставления сил в борьбе за превосходство**. Отсюда следует, что в соревновании люди стараются превзойти друг друга, проявляя при этом все свои способности. А раз это так, то подобное предельное проявление физических и психических усилий приводит к максимальному их совершенствованию. Поэтому спорт, в котором соревнование является его основным системообразующим фактором, считается наиболее эффективным средством развития максимально возможных психофизических способностей.

В физкультурно-спортивной практике соревновательный метод как способ выявления победителя используется в двух основных формах:

- первая форма проявляется в спорте в виде официальных соревнований (Олимпийские игры, чемпионаты различных уровней, мемориалы, кубки, контрольно-прикидочные, отборочные, товарищеские и т.п. соревнования);
- вторая форма применяется в физическом воспитании, где соревновательный метод используется как элемент организации урока или вообще любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку. Это делается для решения различных педагогических задач, таких, к примеру, как активизация деятельности занимающихся, воспитание воли, настойчивости, творчества, проверке каких-то тактических схем и т.п.

В школьном уроке физкультуры соревновательные начала можно применять практически на каждом конкретном задании: любая эстафета, учебная игра, броски мяча в корзину на количество попаданий, число подтягиваний на перекладине, прыжок на результат или кувырок на технику — все это основано на сопоставлении сил и умений.

Применение соревновательного метода предполагает соблюдение следующих требований и условий: 1 — выполнение всеми соревнующимися обусловленных правил; 2 — соблюдение принципа равенства шансов для всех участников; 3 — наличие арбитра для определения победителя.

Методические особенности соревновательного метода проявляются в следующем:

1. Конкурентное сопоставление сил в рамках упорядоченного соперничества осуществляется, как правило, в условиях предельно возможного проявления физических и иных способностей, что объективно приводит к их эффективному совершенствованию.
2. Соревновательный метод является наиболее адекватным способом определения физической, технической, волевой и вообще интегральной подготовленности человека. Любой другой способ будет менее продуктивным.
3. Использование соревновательного метода вызывает у занимающихся высокие эмоциональные переживания, что, как правило, также стимулирует предельное проявление сил и соответствующее их развитие.
4. Применение соревновательного метода ограничено возрастными рамками, а также

состоянием здоровья. В возрастном плане метод более приемлем для молодежи, менее — для лиц среднего возраста и практически нецелесообразен для людей пожилого возраста.

5. Педагогический контроль за физиологическими и психическими нагрузками в процессе соревнования, как правило, затруднен, а излишнее вмешательство преподавателя может негативно повлиять на ход соревнования.

6. Присущий соревнованию фактор соперничества, зачастую вызывающий конфликтные ситуации, может способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера — тщеславия, эгоизма, агрессивности и т.п.

Поэтому соревновательный метод оправдывает свое назначение в этическом воспитании только при нравственно высококвалифицированном педагогическом руководстве.

### **Методы использования слова.**

Словесные методы всесторонне раскрываются в курсе педагогики. Поэтому здесь они рассматриваются в самом кратком, схематическом виде.

Прежде всего, отметим, что преподаватель свои общепедагогические и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова. В частности, посредством слова педагог руководит деятельностью занимающихся, ставит задачи, сообщает знания, создает и углубляет смысловые представления о технике и тактике, осуществляет анализ деятельности, воспитание занимающихся и т.д.

В физическом воспитании широкое применение получили следующие конкретные словесные методы:

1. Рассказ — обычно это **изложение учебного** материала в повествовательной форме.
2. Объяснение — это строго лаконичное, обоснованное аргументами, изложение вопроса (задания) о технике упражнения, методике, допущенных ошибках и т.д.
3. Беседа — вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией, предполагающая, как минимум, не менее двух участников.
4. Лекция — системное, всестороннее, последовательное освещение определенной темы (проблемы).
5. Инструктирование — точное, конкретное изложение предлагаемого задания.
6. Комментарии и замечания — это пояснения, следующие либо непосредственно по ходу выполнения задания, либо сразу же после его окончания.
7. Распоряжение, указание, команда — конкретные формы управления деятельностью занимающихся, отличающиеся повелительным тоном. Они предназначены для оперативного управления действиями учеников.

Основные требования к словесным методам, обусловленные спецификой физического воспитания:

1. Речь преподавателя должна быть абсолютно доступной, доходчивой и понятной всем без исключения занимающимся, т.к. они всегда должны четко представлять сущность предлагаемых заданий, указаний, замечаний и т.д.
2. Как известно, эффект физкультурного занятия во многом определяется долей двигательной деятельности («моторной плотностью») в рамках отведенного времени. Поэтому продолжительные рассказы, объяснения, замечания совсем нецелесообразны. Отсюда речь преподавателя должна быть по возможности краткой, точной и конкретной. В связи с этим на занятиях преподаватель обязан шире пользоваться специальной терминологией, т.е. кратким словесным обозначением емких по содержанию двигательных действий, приемов, тех или иных заданий. Применяемые на занятиях словесные методы должны отличаться эмоциональностью и полным отсутствием монотонности. Эмоциональное, образное слово действует не только на сознание

занимающихся, но и на их чувства, что в конечном итоге стимулирует деятельность учеников.

Таким образом, выполняя в физическом воспитании служебную по отношению к практике функцию, словесные методы делают процесс занятий осмысленным, эффективным и управляемым.

### **Методы обеспечения наглядности.**

Методы данной группы направлены на обеспечение зрительного, слухового и двигательного восприятия учениками выполняемых заданий. Их конкретная функция в процессе физического воспитания заключается в создании у занимающегося полноценного разностороннего представления о движении и его технике, что в итоге способствует созданию ориентировочной основы двигательного действия. В этом плане наглядное восприятие позволяет ускорить и углубить процесс обучения движениям, сделать его более эффективным и интересным.

В физическом воспитании применяются следующие типичные методы обеспечения наглядности:

1. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим занимающимся).
2. Методы опосредованной наглядности (демонстрация схем, графиков, фотоматериалов, видеозаписей, кинокольцовок и др.).
3. Методы направленного прочувствования двигательного действия.
4. Методы «срочной информации».

Отметим некоторые особенности этих методов.

**Метод непосредственной наглядности** предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике упражнения. Метод основан на механизме подражания, которое ярче всего выражено в детском возрасте. Чтобы исключить слепое механическое подражание, показ обычно сочетают со словом. Показ является одним из самых действенных и широко применяемых способов обеспечения наглядности. Его эффективность, как впрочем, и всех других наглядных методов, зависит от многих факторов, среди которых выделяются:

- психологическая готовность ученика к наблюдению, зависящая, прежде всего от предварительного знания о действии, а также от концентрации внимания;
- положительная мотивация, связанная с желанием освоить изучаемое упражнение;
- качество показа. Как правило, показ должен быть образцовым. Однако иногда неплохой эффект достигается применением контрастного способа, в котором сочетаются как идеальный, так и заведомо утрированный показ. В утрированном выполнении преподаватель обычно стремится продемонстрировать наиболее типичные ошибки с целью их профилактического недопущения;
- расстояние между демонстрантом и занимающимися. Оптимальным расстоянием считается такое, когда оно в три—четыре раза превышает размах движения. К примеру, размах переворота боком («колеса») равен 2 м. Тогда  $2 \text{ м} \times 3 (4) \text{ м} = 6 (8) \text{ м}$ . На таком расстоянии хорошо воспринимается как движение в целом, так и отдельные фазы и детали техники. Данное правило действует при изучении движений с незначительным размахом амплитуды. В других случаях пользуются здравым смыслом, меняя расстояние в зависимости от конкретных задач показа.

**Методы опосредованной наглядности** направлены на расширение и углубление представлений об изучаемом объекте. Особенно ценны в этом смысле кинофильмы и видеозаписи, когда демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой

фазе и прокомментировать, а также многократно повторить. Качество наглядности в этом случае должно быть высоким. При этом, заранее записав на видео, можно показывать исполнение упражнений самими наблюдающими и параллельно осуществлять критический анализ или комментарий.

**Методы направленного прочувствования движений** основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела, т.е. на мышечном чувстве. Подобное восприятие необходимо для создания кинестетического (двигательного) представления и достигается оно в результате применения следующих методических приемов:

- выполнение упражнения в замедленном темпе, с неопредельными динамическими усилиями и скоростями;
- выполнение упражнения с помощью преподавателя или товарища. Это дает возможность сконцентрировать свои ощущения на технике выполнения, не отвлекаясь на другие моменты;
- принятие необходимых статических положений с концентрацией при этом соответствующих ощущений в разных звеньях двигательного аппарата;
- использование специальных тренажерных устройств, которые могут задавать требуемые параметры движений и тем самым способствовать их лучшему прочувствованию (приборы, выбрасывающие теннисные мячи, допинги, лонжи, рейнские колеса и т.д.).

**Методы срочной информации** начинают все шире использоваться в физкультурно-спортивной практике. Они предназначены для получения занимающимися срочной информации по ходу выполнения двигательных действий с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.).

Обозначим некоторые направления использования методов срочной информации:

- звуковые или световые сигналы, контролирующие сохранение фазы двойной опоры в спортивной ходьбе;
- звуковые сопровождения, определяющие величины проявляемых усилий при толкании ядра, прыжке с тензоплатформы и др.;
- световые сигналы, подаваемые фотоэлектронными устройствами при выполнении упражнений на гимнастических снарядах;
- разнообразная информация о скорости, темпе, ритме, времени двигательной реакции и многих других параметрах движений, получаемая с помощью телеметрической техники. Здесь они выполняют роль регуляторов или ограничителей движений.

В целом комплексное использование методов наглядности позволяет значительно эффективнее и быстрее осваивать и совершенствовать разнообразные двигательные действия, в том числе самые сложные.