

ЛЕКЦИЯ 3-4

---

# Методы физической культуры

# ПЛАН:

---

1. Определение понятий метод, методический прием, методика.
2. Общая классификация методов ФК.
3. Особенности реализации общепедагогических методов ФК (словесных, наглядности, практических) .
4. Особенности реализации методов организации занимающихся (фронтальный, групповой).
5. Особенности реализации специфических методов ФК (игровой, соревновательный, строго-регламентированного упражнения).
6. Нагрузка во время выполнения физических упражнений.
7. Отдых после выполнения физических упражнений.

«МЕТОД» -

---

это способ решения  
определенной задачи



# Вопрос 1

Применение метода должно неизбежно и закономерно вести к достижению цели, т.е. намеченному результату

В методах объективно отражаются закономерности обучения, воспитания и развития личности

Метод предназначен для воздействия на объект. Поэтому для достижения успеха необходимо иметь информацию о свойствах объекта (личность ученика, психические свойства, телосложение, уровень развития двигательных качеств и др.) и о ходе их изменений под влиянием упражнений

Имеет свое предметное содержание. Включает в себя инструмент, необходимый человеку для достижения цели

Достижение цели осуществляется в процессе деятельности (совокупность действий, порядок и последовательность определяется субъектом деятельности)

Предполагает осознанную цель, всегда целесообразен, характеризуется плановой деятельностью и плановой реализацией способа (технологии) деятельности

Признаки, присущие методу

# Метод

Требования, предъявляемые к методу

Научная обоснованность

Соответствие поставленной задаче

Обеспечение одновременного решения образовательных, оздоровительных, воспитательных задач и задач развития личности

Опора и полное соответствие принципам государственной политики, общим принципам воспитательно-образовательной стратегии общества, общим принципам образования и воспитания, принципам, регламентирующим процесс физического воспитания

Соответствие специфике учебного материала

Соответствие условиям занятий

Соответствие индивидуальной подготовленности учеников и возможностям педагога



# Вопрос 1

В узком смысле –  
совокупность методов,  
обеспечивающих успешность  
овладения отдельным  
физическим упражнением

В широком смысле –  
совокупность методов,  
приемов и форм  
организации занятий

## Методика

### Метод

Методический  
прием

Методический  
прием

Способ реализации  
метода  
в конкретной  
педагогической  
ситуации

### Метод

Способ воздействия педагога на  
воспитуемого, при котором  
возможно решение широкого  
круга задач

Методический  
прием

### Метод

Методический  
прием

Методический  
прием

**Внимание!!!** «Упражнением» в Т и МФВ называют как отдельные виды двигательных действий, применяемых в качестве средств физического воспитания, так и методически организованный процесс их воспроизведения. В первом случае термин относится к средствам, во втором – к методам

# Вопрос





# В физической культуре применяются группы методов:

---

**специфические** (характерные только для процесса физической культуры);

**общепедагогические** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания);

**организационные** (обеспечивающие наиболее оптимальное размещение обучающихся на занятии)

# МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИИ





# ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ДИДАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

словесный: рассказ, описание, объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания, аутогенная тренировка и т.д.

наглядный: непосредственный показ, опосредованный показ – пособия, ТСО, зрит. и слуховые и зрительные ориентиры, прочувствование ДД, срочной информации





# УСТРОЙСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАГЛЯДНОСТИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



---

практический: упражнение,  
проведение занятий, помощь и  
поддержка, страховка,  
проблемно-поисковый (ситуации,  
квесты, задачи, импровизации).



# ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ

## Традиционные:

убеждение,  
упражнение,  
поощрение,  
наказание, принуждение,

**пример**

## Нетрадиционные:

деятельностный,  
межличностный,  
тренингово-игровой,  
рефлексивный и т.д.



# К СПЕЦИФИЧЕСКИМ МЕТОДАМ ОТНОСЯТСЯ:

---

- **методы строго регламентированного упражнения;**
- **игровой метод (использование упражнений в игровой форме);**
- **соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).**



# ИГРОВОЙ МЕТОД

ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВИДЕ ИГРЫ, Т.Е. СОЗДАНИЕМ УСЛОВНОЙ СИТУАЦИИ, В КОТОРОЙ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ УЧАСТНИКАМИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НЕКОТОРЫМИ ПРАВИЛАМИ. МЕТОДОМ КОМПЛЕКСНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА

## *методические особенности:*

- Сюжетная организация деятельности, в которой предусматривается достижение определенной цели многими способами в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- Разнообразие двигательной деятельности в процессе игры.
- Разнообразие способов решений двигательной задачи.
- Творчество и самостоятельность, которые предопределены самим существом игры, когда каждый участник выполняет свою роль в изменчивой обстановке, имея лишь одно ограничение - его действия не должны противоречить интересам команды.
- Эмоциональность, «снимает» монотонность в работе, способствует формированию интереса к физическим упражнениям.

**Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозировки нагрузки.**

# СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД –

ЭТО СПОСОБ АКТИВИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ С УСТАНОВКОЙ НА ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСОКОГО РЕЗУЛЬТАТ В КАКОМ-ЛИБО ФИЗИЧЕСКОМ УПРАЖНЕНИИ ПРИ СОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ.

В области физического воспитания и тренировки соревновательный метод используется либо в элементарных формах (проведение контрольных испытаний на лучшее использование техники: кто больше мячей забросит в кольцо, кто устойчивее приземлится и т.д.), либо в виде полуофициальных и официальных соревнований (прикидки, курсовки, спаринги, «гандикап» и т.д.).

**Главная характерная черта соревновательного метода: единоборство, соперничество, сопоставление сил.**

*Фактор соперничества содействует мобилизации всех сил человека и создает благоприятные условия для максимального проявления физических, интеллектуальных, волевых усилий.*



# **МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ**

Особенностью данной группы методов является строгая регламентация, которая определяется:

- четко заданной программой движения;
- системой нормирования нагрузки интервалов отдыха;
- созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (*тренажеров вспомогательных снарядов и других технических средств*).

# **МЕТОДЫ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ**

---

## **Методы обучения двигательным действиям:**

- 1) целостный; 2) раздельный;
- 3) сопряженного воздействия.

## **Методы воспитания физических качеств:**

**Методы стандартного упражнения  
(непрерывный и интервальный).**

**Методы переменного упражнения.  
(непрерывный и интервальный).**



Суть **целостного разучивания** в том, что физическое упражнение изучается с сохранением всех своих элементов (т.е. воспроизводится целиком).

---

Преимущественные случаи применения данного метода:

- когда изучаемое действие нельзя разделить (к примеру, большие обороты на перекладине и т.д.);
- при изучении простых по координационной структуре упражнений (жонглирование мяча, ловля, передача мяча, «Переворот боком» и т. п.);
- при разучивании отдельных сложных упражнений, которые (по методическим соображениям) не следует изучать отдельно (к примеру, прыжки в воду);
- при обучении движениям детей 3-5 лет.

## **Отрицательные стороны метода целостного упражнения:**

- а) внимание учеников рассредотачивается на многие элементы, поэтому по прочности части движения усваиваются неравноценно;
- б) при выполнении упражнений, состоящих из легких и трудных частей, зря тратится время на повторение легкого;
- в) чаще всего структурно запоминаются выделяющие части (начало и конец движения), а середина не запоминается;
- г) трудно предупредить и исправить сразу все ошибки, поэтому некоторые из них автоматизируются.

**Достоинство данного метода** заключается в том, что при выполнении упражнения не разрывается его динамическая и кинематическая структура, в результате чего действие сразу же приобретает четкий, правильный вид.



# Суть *метода разучивания по частям*

*проявляется в том, что в целях обучения упражнение разбивается на отдельные части, которые разучиваются отдельно.*

---

Наиболее типичные случаи применения данного метода:

- когда движение очень сложное по своей координационной структуре (прыжки с шестом, нападающий удар в волейболе и т.п.);
- когда упражнение состоит из частей, мало связанных между собой (разучивание «комбинации» в гимнастике, фигурном катании);
- из психолого-педагогических соображений (на начальном этапе обучения) для приобретения уверенности, формирования интереса к занятиям.

**Основным достоинством** данного метода является то, что он не требует большого внимания к концентрации усилий на выполнение данного упражнения.

**К недостаткам** можно отнести тот факт, что при увлечении этим методом части упражнения становятся самостоятельными, т.к. динамический стереотип образуется не на упражнение в целом, а на отдельные части. Поэтому злоупотреблять данным методом не следует.

Основой классификации методов для развития физических качеств являются два фактора:

---

- характер упражнения;
- способ выполнения заданной работы.

В зависимости от характера выполняемой работы выделяют методы *стандартного* и *переменного* упражнения.

Они, в свою очередь, различаются на *непрерывные* и *интервальные* (основанные на чередовании нагрузки и отдыха).

К первой группе методов относятся равномерный и стандартно-поточный.



# *Равномерный метод*

---

характеризуется непрерывным выполнением упражнения в течение длительного времени, с постоянной интенсивностью (25-27% от максимальной).

Он применяется, в основном, в упражнениях циклического характера (бег, передвижение на лыжах, гребля, плавание) для развития общей и специальной выносливости, воспитания волевых качеств. Энергетические затраты в процессе работы полностью покрываются за счет аэробных процессов, которые протекают с участием кислорода.

**В зависимости от характера физических упражнений, физической подготовленности, ЧСС при использовании равномерного метода колеблется в пределах 130-170 ударов в минуту.**

# *Стандартно-непрерывный метод*

---

**применяется в ациклических упражнениях (спортивные игры, гимнастика, бокс, борьба). В этом случае он определяется как стандартно-поточный метод.**

Суть его сводится к многократному выполнению двигательных действий без интервалов отдыха между повторениями (приседания, наклоны, серия ударов по мешку в боксе).



# *повторный метод*

Суть его - в многократном выполнении упражнения через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности (полный, ординарный тип отдыха).

При использовании этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается только в период выполнения упражнения.

**Задачи, решаемые повторным методом: развитие силы, скоростных, скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, стабилизация техники движений на высокой скорости.**

Интенсивность нагрузки при использовании данного метода – 90-100% от максимальной. Упражнения выполняются сериями (количество серий 2-6). Число повторений ограничивается способностью занимающихся поддерживать заданную интенсивность.

Интервалы отдыха, в основном, экстремальные и ординарные, т.е. обеспечивается восстановление работоспособности к очередному повторению. Повторный метод позволяет точно дозировать нагрузку, совершенствует мышечный обмен.

# Переменный метод

характеризуется выполнением непрерывной работы с переменной интенсивностью. Примером его может служить изменение скорости бега на протяжении дистанции («рванный» бег), темпа игры и т.п. Тренирующее воздействие на организм занимающихся при использовании данного метода обеспечивается в период работы.

**Задачи, решаемые с помощью временного метода: развитие скоростных возможностей и выносливости, повышение координации движений, воспитание волевых качеств.**

Переменный метод применяется в циклических и ациклических упражнениях. В циклических упражнениях нагрузки, в основном, регулируются за счет варьирования скорости передвижения (от умеренной до соревновательной). Примером может служить «фартлек» (игра скоростей, беговая игра). Содержание его - бег в течение длительного времени (от 30 минут до 2 часов) с разной скоростью.

В ациклических упражнениях переменный метод реализуется путем выполнения упражнений, непрерывно изменяющихся как по интенсивности, так и по формам движений.



# *Переменно-интервальный метод*

характеризуется многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха. Внешне он похож на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия нагрузки на организм определяется самим упражнением, то при интервальном методе тренирующий эффект обеспечивается в период отдыха.

*При использовании данного метода интенсивность нагрузки должна быть такой, чтобы частота пульса в конце работы была 160-180 ударов в минуту.*

Каждая новая «порция» нагрузки дается в стадии неполного восстановления. Серия прекращается, если в конце стандартных пауз частота пульса не будет снижаться до 120-140 ударов в минуту. Общее число повторений упражнения при этом может быть от 10-20 до 20-30.

**Работа, выполняемая по интервальному методу, содействует развитию сердечной мышцы, увеличивает объем сердца и, в целом, улучшает аэробные возможности организма.**

# КРУГОВОЙ МЕТОД

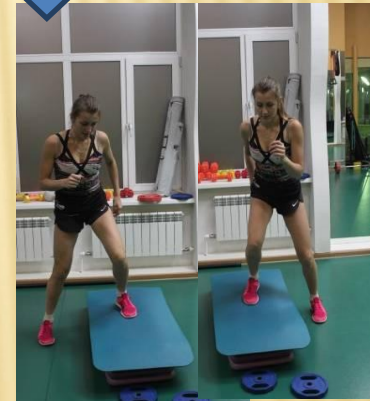
---

**Представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы.**

- к.т. по методу интервального упражнения
- к.т. по методу непрерывного упражнения
- к.т. по методу повторного упражнения.



# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПО МЕТОДУ НЕПРЕРЫВНОГО УПРАЖНЕНИЯ



**Работа на станциях - 40 сек.**

**При смене станции - тренировка на степях  
одновременно всей группой - 90 сек.**

Станция 1 – тяга амортизатора в положении сидя на степ-платформе.

Станция 2 - прыжки со сменой ног с опорой на степ .

Станция 3 - жим боди-бара из-за головы.

Станция 4 - фронтальный выпад на степе

Станция 5 - подъем туловища из положения лежа.

Станция 6 - упор лежа на локтях.

# *Нагрузка -*

---

*это воздействие  
физических  
упражнений на  
организм и личность  
занимающихся.*



---

Нагрузка может быть

выражена:

"внутренней" и "  
внешней" сторонами

«Внутреннюю» сторону нагрузки характеризуют величиной ответных реакций организма, т. е. степенью физиологических и биохимических сдвигов в организме под влиянием данного упражнения (или упражнений).



К «внешней» стороне нагрузке

---

относят количественные и  
качественные показатели  
выполняемых физических  
упражнений

(в мерах преодолеваемого  
расстояния, затраченного  
времени, поднятого веса, числа  
повторений и т. д.).

«Внешняя» сторона

нагрузки

определяется двумя

показателями:

□ объемом;

□ интенсивностью



Объем — это общее количество физической работы, выполненной во время занятия (или серии занятий).

## В качестве показателей **объема**

### выступают:

- время, затраченное на выполнение упражнений;
- количество упражнений, выраженное в размах;
- суммарная величина преодоленного расстояния, веса, отягощений;
- количество тренировочных занятий и соревновательных стартов.



# Интенсивность –

ЭТО КОЛИЧЕСТВО  
работы,  
выполненное в  
единицу времени

# Показателями **ИНТЕНСИВНОСТИ**

---

являются:

темп движений, скорость передвижения в видах спорта циклического характера, время преодоления дистанции, плотность проведения технико-тактических действий в спортивных играх и т.п.



~~Данный показатель нагрузки~~  
определяет силу ее  
воздействия на организм.  
Сама же интенсивность  
определяется по  
показателям вегетативных  
систем организма, в  
частности, ЧСС.

**Общий объем** служит важным фактором повышения тренировочного эффекта.

В целом чем чаще и длительнее тренировочные занятия, тем больше их тренировочный эффект.

Особенно это справедливо в отношении тренировки выносливости.



## **Объем и интенсивность по-разному влияют на результат воздействия тренировочной нагрузки**

---

**ОБЪЕМ** определяется как фактор отдаленного воздействия (т.е. результаты объемной работы проявляются по истечению определенного времени).

**ИНТЕНСИВНОСТЬ** же выступает как фактор синхронного воздействия (т.е. эффект наблюдается сразу же, за повышением интенсивности работы).

Известно, что упражнения общего характера обладают чертами отдаленного воздействия, а упражнения специальной направленности - синхронным воздействием.

# Динамика нагрузки

---

## 1. Прямолинейно-восходящая

(когда нагрузка неизменно повышается, хотя медленно и постепенно)



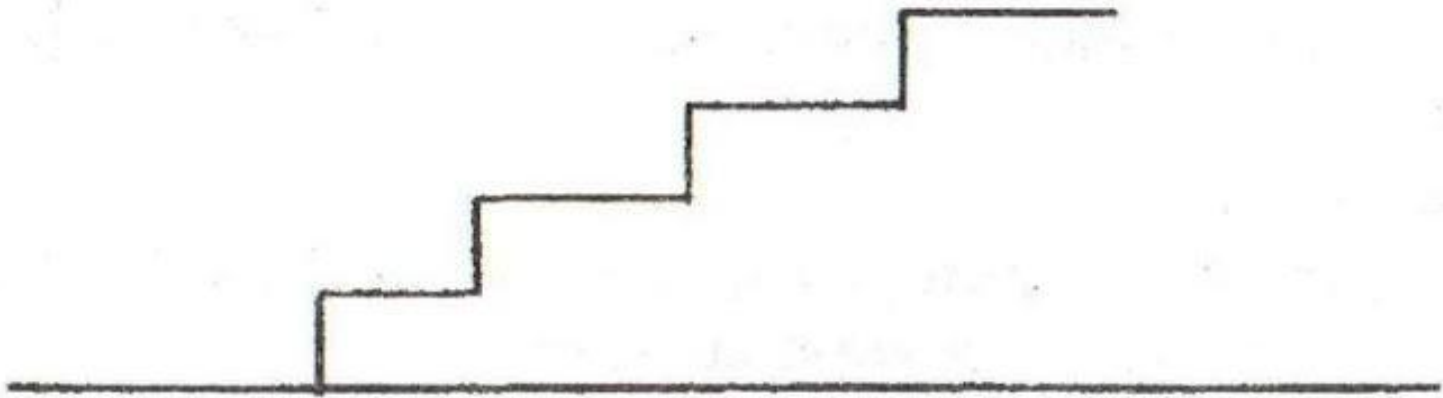
такая форма планирования нагрузки применяется обычно для спортсменов недостаточно высокой квалификации и в физическом воспитании детей.



# Динамика нагрузки

## 2. Ступенчатая («скачкообразная»)

предполагает выполнение определенной нагрузки некоторое время без изменений, затем следует «скачок», резкое повышение стандартной нагрузки.



Такую динамику нагрузки применяют для спортсменов-разрядников, преимущественно в скоростно-силовых видах спорта и в оздоровительно-рекреационной физической культуре.

# Динамика нагрузки

---

## 3. Волнообразная динамика нагрузки

характеризуется сочетанием плавного, постепенного повышения нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне.

Данная форма позволяет, не нарушая постепенности, доводить объем и интенсивность нагрузок до значительных величин.



**Это наиболее распространенная форма нагрузки, используемая на практике, в основном, для спортсменов высокого класса.**



# Динамика нагрузки

---

## 4. Жесткая (ударная, стрессовая нагрузка)

характеризует внезапное повышение нагрузки до максимума на базе волнообразных изменений.

# Типы нагрузок

**1. По величине:** минимальная, средняя, максимальная (критерий в данном случае = показатель ЧСС) (см.таблицу).

№/№	ЧСС уд. в минуту	Интенсивность нагрузки
1	До 130	Малая (низкая)
2	131-150	Умеренная
3	151-165	Средняя
4	166-180	Большая (высокая)
5	Свыше 180	Максимальная

# *Типы нагрузок*

---

## **2. По содержательной стороне:**

**а) стандартная (неизменная),**  
например, равномерный бег;

**б) вариативная,**  
характеризующаяся изменением  
самой нагрузки или условиями  
тренировки (бег по пересеченной  
местности).



# Типы нагрузок

---

## 3. По направленности:

а) нагрузка общего характера

(предполагает использование большого многообразия упражнений);

б) избирательная (связанная с

преимущественным проявлением определенного

двигательного качества).

# *Типы нагрузок*

---

## **4. По специализированности**

(т.е. по величине сходства с соревновательным упражнением).

Проверка «близости» к соревновательному упражнению проводится обычно по сходству:

- 1) кинематических и динамических характеристик;
- 2) механизмов энергообеспечения;
- 3) координации работы мышц в соревновательных и тренировочных упражнениях.

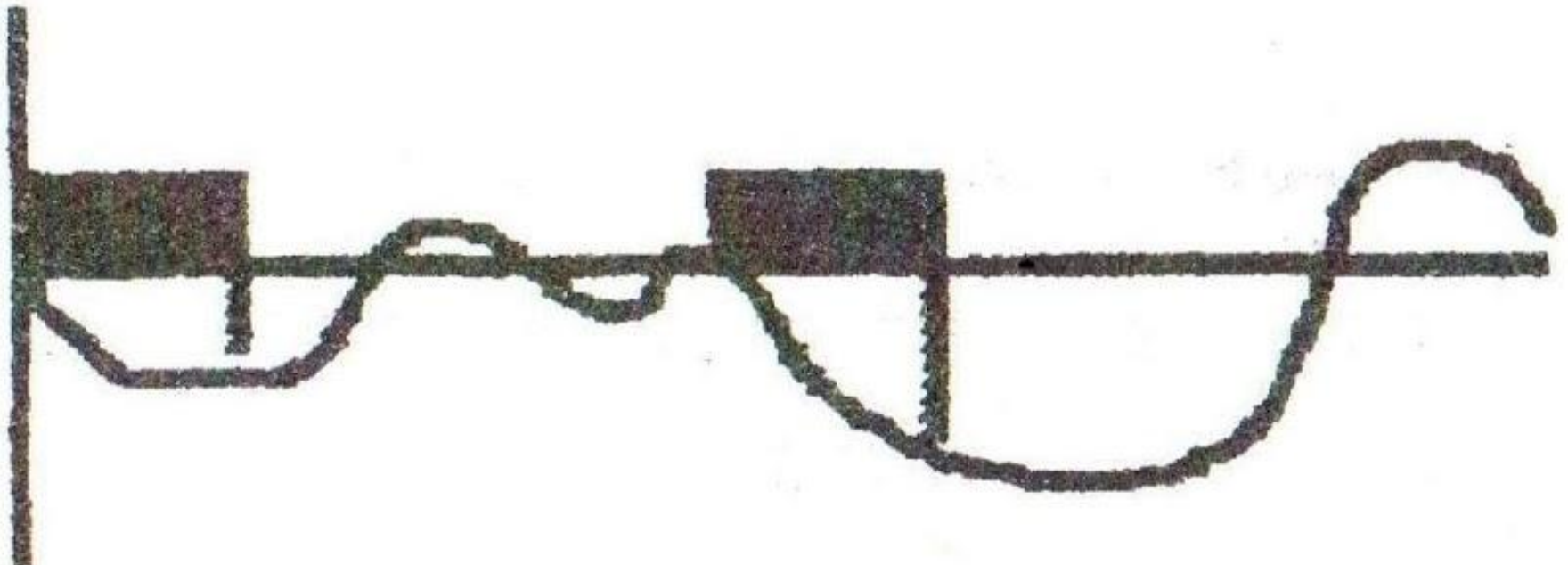
---

Второй важной стороной нагрузки является **ОТДЫХ**. Он является условием восстановления затраченных сил, фактором дальнейшего развития работоспособности.



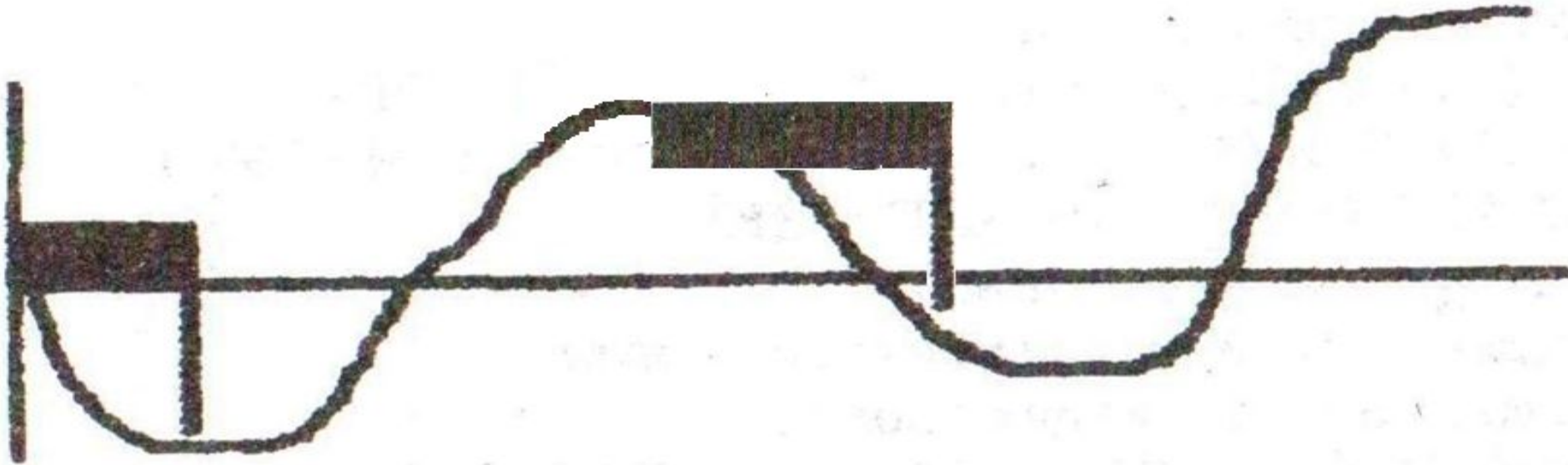
# ***Ординарный (полный),***

когда очередная нагрузка предлагается на фоне полного восстановления, т.е. когда организм возвратился к исходному уровню и в этот момент следует очередная «порция» нагрузки.



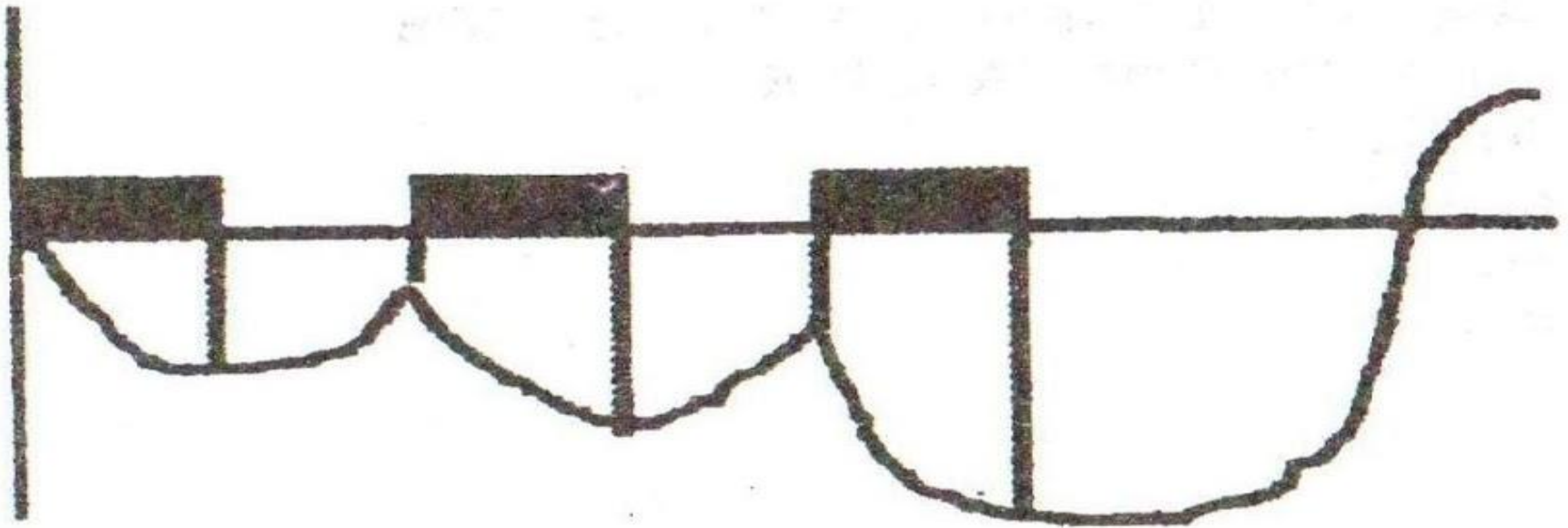
# ***Экстремальный,***

когда очередная нагрузка предлагается на фоне «сверхвосстановления» (фаза повышенной работоспособности). Уровень нагрузок постепенно возрастает и функциональные возможности повышаются.



# Жесткий отдых,

когда нагрузка дается на фоне недовосстановления. Данный вариант отдыха планируется преимущественно для развития выносливости.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

