

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Для достижения цели ФВ применяются группы средств

1. ФУ - основное средство ФВ.
2. Оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода)
3. Гигиенические факторы (режим, питание, общественная и личная гигиена)

*1 – основное средство ФУ, 2,3 – вспомогательные.
Комплексное использование этих средств
позволяет специалистам по ФКиС эффективно
решать оздоровительные, образовательные и
воспитательные задачи.*

```
graph TD; A[Группы средств физического воспитания] --- B[Физические упражнения]; A --- C[Оздоровительные Силы природы]; A --- D[Гигиенические факторы];
```

Группы средств
физического
воспитания

Физические
упражнения

Оздоровительные
Силы
природы

Гигиенические
факторы

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастика	Игры	Спортивные упражнения	Простейший туризм
Основные движения: Бег, прыжки, метание, лазание и т.п.	Подвижные: Сюжетные, бессюжетные	Летние: Плавание, езда на велосипеде и т.п.	Пеший
Общеразвивающие упражнения	С элементами спортивных игр	Зимние: Ходьба на лыжах, катание на коньках, санках	Лыжный
Построения и перестроения			
Танцевальные упражнения			

КЛАССИФИКАЦИЯ ФУ

- 1. По признаку исторически сложившихся систем ФВ (гимнастика, игры, спорт, туризм).
- 2. По анатомическому признаку (группируются по воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины) отсюда формируются комплексы упражнений.
- 3. Воспитание отдельных физических качеств (скоростно-силовые виды упражнений – бег, прыжки; упр. циклического характера на выносливость – лыжные гонки, плавание; упр. с высокой координацией движений – фигурное катание, коньки).
- 4. По биомеханической структуре движений (циклические, ациклические, смешанные).
- 5. По признаку физиологических зон мощности (максимальная, субмаксимальная, большая, умеренная).
- 6. По признаку спортивной специализации (соревновательная, специально подготовительная, общеподготовительная).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- ▣ **Физические упражнения – двигательные действия направленные на реализацию задач ФВ.**
- ▣ **Содержание ФУ** – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения. Оно обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, и влияние на личность.
- ▣ **Форма ФУ** – определенная упорядоченность и согласованность процессов и элементов содержания данного упражнения.
- ▣ **А) внутренняя структура ФУ** – взаимодействие и связь различных процессов происходящих в организме во время данного упражнения.
- ▣ **Б) внешняя структура** – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и силовых параметров движений.

ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

- ▣ **Техника физических упражнений** — это способ выполнения движения, с помощью которого решается двигательная задача*. Например, выполнять бег можно с разной скоростью, разными способами (на носках, с высоким подниманием бедра, спиной вперед и т.д.). Выбор способа передвижения влияет на результативность использования его в различных жизненных ситуациях. Техника физических упражнений совершенствуется под воздействием систематических тренировок.
- ▣ **Критерием оценки эффективности техники** движения являются качественные и количественные результаты выполнения двигательной задачи. Совершенствованию техники движения способствует применение спортивного инвентаря, учет биомеханических закономерностей. В технике физических упражнений выделяют основу, определяющее звено и детали.
Основа техники — главные элементы упражнения, необходимые для решения двигательной задачи. Отсутствие отдельных элементов основ техники приводит к невозможности выполнения упражнения.
Определяющее звено техники — наиболее важная и решающая часть данного движения (например: для прыжка в длину с места — это будет отталкивание двумя ногами).
- ▣ **Детали техники** — второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий, в которых упражнение выполняется.

ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ

- К пространственным характеристикам относятся: исходное положение и положения тела и его частей во время выполнения упражнения, траектория движения.
Исходное положение — выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил. Принятое исходное положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий.
- От сохранения наиболее выгодного положения тела и его частей зависит эффективность выполняемых упражнений. Изменяя исходное положение тела или его частей, можно изменить сложность упражнения, усилить или снизить нагрузку на разные группы мышц.
- При принятии исходного положения в теле или отдельных его частях наблюдается статическое напряжение. Некоторые исходные положения и статические позы имеют самостоятельное значение, например стойка «смирно».
В работе с детьми используются разнообразные исходные положения: для ног — ноги вместе; на ширине плеч или слегка расставлены и т.д.; для рук — руки вдоль туловища, вперед, на поясе и т.д.

□ **Траектория движения** — путь движущейся части тела или предмета. От нее зависит успешное выполнение двигательной задачи.

□ В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду движения.

По форме траектории бывают прямолинейные и криволинейные.

□ Прямолинейные движения применяются, когда требуется развивать наибольшую скорость какой-либо частью тела на коротком пути (удар по подвешенному мячу).

□ Криволинейные движения не требуют затраты дополнительных мышечных усилий для преодоления инерции тела, поэтому они используются чаще. Сложность траектории зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма проще, например, движения руки разнообразнее, чем ноги.

▣ **Направление движения.**

- ▣ ~~Направление движущихся частей тела влияет на эффективность воздействия физических упражнений, выполнение~~ Направление движения определяется по отношению к собственному телу. Их принято называть парно-противоположной терминологией — «вверх—вниз, вперед—назад, вправо—влево». Направление сгибательных движений определяют по плоскостям тела, применяя термины «вперед», «назад»; для движений в боковой (переднезадней) плоскости: например, наклон назад, вперед, вправо—влево; для движений в линейной плоскости: наклоны в сторону, направо, налево; для вращательных движений в горизонтальной плоскости: например, повороты направо, налево. Применяются также промежуточные направления (например, вполоборота налево и др.).

- **Пространственно-временные характеристики**
Скорость движения определяется отношением величины (длины) пути, пройденного телом или его частью, к затраченному на это времени. При выполнении физических упражнений различают скорость движения всего тела и отдельных частей тела. Если временные характеристики не будут соответствовать требованиям двигательной задачи, ее выполнение окажется невозможно или будет затруднено.
- От степени своевременности и согласованности всех движений во времени в составе сложного двигательного действия зависит возможность его выполнения и конечная эффективность. В процессе физического воспитания ребенка необходимо учить управлять скоростью движений: выдерживать заданную скорость (развивать «чувство скорости»), увеличивать или замедлять ее.

▣ **Временные характеристики**

К временным характеристикам относится длительность выполнения упражнений и его отдельных элементов, отдельных статических положений и темп движения.

Каждое упражнение выполняется в течение определенного времени и в определенной временной последовательности. По длительности выполнения упражнений и его отдельных элементов можно определить общий объем нагрузки и регулировать его.

Большое значение имеет темп движений — количество движений в единицу времени или частота повторения циклов движений. Изменение темпа движений приводит к увеличению или уменьшению физической нагрузки. Дети дошкольного возраста выполняют упражнения в умеренном темпе, увеличение его повышает нагрузку на организм. У каждого ребенка свой индивидуальный темп движений. Это зависит от состояния его нервной системы, психического типа, роста, массы и т.д. Под воздействием систематических упражнений можно научить детей приспосабливаться к общему темпу.

▣ *Ритмическая характеристика*

- ▣ Ритм — одно из условий жизни, он проявляется во всем, формируя цикличность. Каждое движение совершается в определенном ритме. Ритм представляет собой сочетание во времени сильных, акцентированных частей движения со слабыми, пассивными. Точное чередование мышечного напряжения и расслабления является показателем правильности выполнения физического упражнения.
- ▣ Основу ритма составляет закономерное расчленение временной последовательности акцентов. Без акцентов нет ритма, утверждал известный психолог Б. М. Теплов. Ж. Далькроз говорил, что всякий ритм есть движение.
- ▣ В образовании и развитии чувства ритма участвует все тело человека. Каждый ребенок имеет свой индивидуальный ритм. Ритмические движения нравятся ребенку. Он с удовольствием прыгает через скакалку под стихотворный ритм. Под воздействием занятий физическими упражнениями можно изменить соотношение длительности активных и пассивных частей движения.

▣ **Качественные характеристики движений**

В теории физического воспитания широко используются количественные характеристики движений. Однако не менее важны и качественные их характеристики. Они представляют собой комплекс частичных признаков в их единстве.

Качественные характеристики многообразны, тем не менее некоторые из них можно выделить. Так, понятие «точность движения» включает пространственные, временные и силовые характеристики.

Точность движения — это степень соответствия требованиям двигательной задачи, которая будет выполнена, если движение соответствует ей по всем вышеперечисленным характеристикам.

Экономные движения — движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних движений и минимально необходимыми затратами энергии.

Энергичные движения — движения, выполняемые с ярко выраженной силой, скоростью, мощностью, благодаря чему преодолеваются значительные сопротивления.

Плавные движения — движения с постепенно изменяющимся мышечным напряжением, постепенным ускорением или замедлением, с закрепленными траекториями при изменении направления движений. Плавные движения характерны для художественной гимнастики.

-
- *Выразительность движения* — выражение психического состояния ребенка через выполнение упражнений с эмоциональным отражением замысла: мимики, экспрессии и т.д.

Воспитание выразительности движений имеет огромное значение, поскольку обеспечивает:

- управление психическими процессами;
- установление связи между внутренними переживаниями и внешними проявлениями;
- развитие психики, психофизических качеств;
- развитие отделов коры головного мозга;
- гармонизацию личности и т. д.

МЕТОДЫ



МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

▣ **Методы зрительного восприятия :**

- ▣ Наглядно-зрительный прием, который заключается в правильной, четкой демонстрации образца движения или его отдельных элементов.
- ▣ В качестве наглядного пособия могут быть использованы галограммы сложных движений (метание, прыжок в длину с места и с разбега, прыжок в высоту с разбега).
- ▣ Тактильно-мышечная наглядность обеспечивается путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность (дотянуться до колокольчика, который педагог держит выше вытянутых рук ребенка и др.).
- ▣ Предметы дают возможность ребенку прочувствовать и осознать сделанную им ошибку, возникновению самоконтролю при выполнении движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

- **Методы слухового восприятия:**
- **Рассказ, описание, объяснение, беседа, указание, команда, подсчёт.**
- Включает такие приемы, как **одновременное описание и объяснение** детям нового задания с опорой на имеющейся у них жизненный опыт и представления или проведения небольшой беседы.
- Важны **пояснения** (в бросках мяча, если он большой, то ноги ставятся врозь перед броском, если мяч маленький, то одна нога – вперед, другая – назад и т.д.) и указания.
- **Не допускать использования так называемого «обезьяньего»** метода, когда на всех этапах обучения упражнение показывается педагогом, а дети механически повторяют его.
- В старшем возрасте это недопустимо. Следует добивать того, чтобы простые упражнения дети выполняли не только по показу, но и по слуху. Сначала дети выполняют упражнения по словесной инструкции медленно, что способствует усвоению терминологии, ориентироваться в словесных заданиях и четко переводить их в движения.

Практические:

- Необходимо детям закладывать сразу правильную информацию и постоянно контролировать правильность выполнения и экономичность движения.
- Необходимо задействовать как можно больше анализаторов и при этом использовать приспособления для уменьшения количества неверно выполненных движений, искажающих технику упражнения.

