Тема: Теория и методика физического воспитания

**Теория и методика физического воспитания** являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим физкультурным об­разованием.

Она призвана через свое содержание обеспечить сту­дентам необходимый уровень теоретических и методических зна­ний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании этой деятельности условия успешной ре­ализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

Источниками возникновения и развития **теории и методики физического воспитания** являются [10]:

1) практика общественной жизни. Потребность общества в хоро­шо физически подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенствованием человека;

2)  практика физического воспитания. Именно в ней проверя­ются на жизненность все теоретические положения, могут рож­даться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;

3)  прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались фило­софами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

4) постановления правительства о состоянии и путях совершен­ствования физической культуры в стране;

5)  результаты исследований как в области теории и методики физического воспитания, так и в смежных дисциплинах.

Изучение любой учебной дисциплины, как правило, начина­ется с освоения ее понятийного аппарата, т.е. со специфических профессиональных терминов и понятий.

***Понятие****—*это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина и выражающая при этом наиболее существенные стороны, свой­ства или признаки определяемого объекта (явления).

К **основным понятиям теории физического воспитания** отно­сятся следующие:

1) **физическое воспитание;**  
2)**физическая подготовка;**  
3)**физическое развитие;**  
4)**физическое совер­шенство;**  
5)**спорт.**

***Теория***— система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое-либо относительно однородное, целостное явление — систему или ее элементы, функции.

**Физическое воспитание**

**Физическое воспитание** – это вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспита­ние физических качеств, овладение специальными физкультур­ными знаниями и формирование осознанной потребности в физ­культурных занятиях (рис. 1).

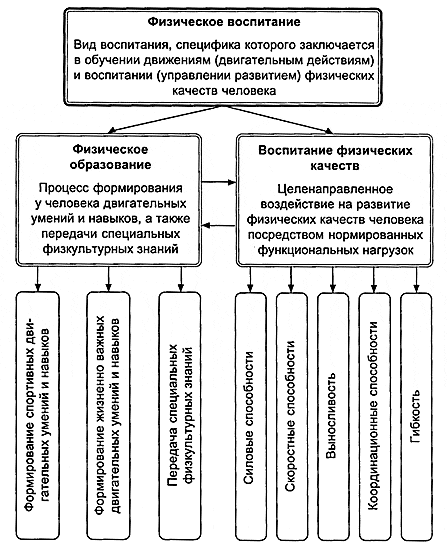
[](https://www.fizkulturaisport.ru/images/stories/fis/holodov_01_fizicheskoe_vospitanie_kak_pedagogicheskij_process.gif)

Рис. 1. **Физическое воспитание как педагогический процесс** целенаправленного формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств человека

Обучение движениям имеет своим содержанием физическое образование — системное освоение человеком рациональных спо­собов управления своими движениями, приобретение таким пу­тем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Овладевая движениями, имеющими смысловое значение, важ­ными для жизни или спорта двигательными действиями, занима­ющиеся приобретают умения рационально и полноценно прояв­лять свои физические качества. Одновременно с этим они позна­ют закономерности движений своего тела.

По степени освоенности техника двигательного действия мо­жет выполняться в двух формах — в форме двигательного умения и в форме навыка. Поэтому часто вместо словосочетания «обуче­ние движениям» в практике физического воспитания используют термин «формирование двигательных умений и навыков».

Воспитание физических качеств является не менее существен­ной стороной физического воспитания. Целенаправленное управ­ление прогрессирующим развитием силы, быстроты, выносливос­ти и других физических качеств затрагивает комплекс естественных свойств организма и тем самым обусловливает количественные и качественные изменения его функциональных возможностей.

Все физические качества являются врожденными, т.е. даны человеку в виде природных задатков, которые необходимо разви­вать, совершенствовать. А когда процесс естественного развития приобретает специально организованный, т.е. педагогический ха­рактер, то корректнее говорить не «развитие», а «воспитание фи­зических качеств».

В процессе физического воспитания приобретается также широ­кий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содер­жания. Знания делают процесс занятий физическими упражнения­ми более осмысленным и в силу этого более результативным.

Таким образом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной же особенностью физического воспитания явля­ется то, что оно обеспечивает системное формирование двига­тельных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере опре­деляет его физическую дееспособность.

**Физическая подготовка**

Термин «физическая подготовка» под­черкивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности. Различают ***общую физическую подготовку***и ***специальную физическую подготовку****.*

Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.

**Специальная физическая подготовка** — специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализирован­ные требования к двигательным способностям человека.

Резуль­татом **физической подготовки** является *физическая подготовлен­ность,*отражающая достигнутую работоспособность в сформи­рованных двигательных умениях и навыках, способствующих эф­фективности целевой деятельности (на которую ориентирована подготовка).

**Физическое развитие** - это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

**Физическое развитие** характеризуется изменениями трех групп показателей.

1.  Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жироотложе­ния и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

2.  Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологи­ческие и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделе­ния, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и рос­та) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45— 50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на опреде­ленном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональ­ная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Характер физического развития как процесс изменения ука­занных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если изве­стны эти закономерности и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

**Физическое развитие** в известной мере определяется *законами наследственности,*которые должны учитываться как факторы, бла­гоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возмож­ностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также *закону воз­растной ступенчатости.*Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в раз­личные возрастные периоды: в период становления и роста, в пе­риод наивысшего развития его форм и функций, в период старе­ния.

Процесс физического развития подчиняется *закону единства организма и среды*и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и измене­ние форм и функций организма. Известное влияние на физичес­кое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют *биологический закон упражняемости*и *закон единства форм и функций*организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкрет­ном случае.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, согласно *закону упражняемости* можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме за­нимающихся. При этом учитывается, что организм функциони­рует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и на­грузки, преимущественно избирательного воздействия, необ­ходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

**Физическое совершенство**

Это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Важнейшими конкретными показателями физически совершен­ного человека современности являются [3]:

1)  крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность безболезненно и быстро адаптироваться к различным, в том чис­ле и неблагоприятным, условиям жизни, труда, быта;

2)  высокая общая физическая работоспособность, позволяю­щая добиться значительной специальной работоспособности;

3) пропорционально развитое телосложение, правильная осан­ка, отсутствие тех или иных аномалий и диспропорций;

4) всесторонне и гармонически развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека;

5)  владение рациональной техникой основных жизненно важ­ных движений, а также способность быстро осваивать новые двигательные действия;

6) физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями эффективно пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте.

На современном этапе развития общества основными крите­риями физического совершенства служат нормы и требования государственных программ в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

**Спорт**

Представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчело­веческие отношения и нормы, ей присущие. [Более подробно спорт как общественное явление будет рассмотрен в части 2 данного учебного пособия (глава 17)]

Характерной особенностью спорта является соревнователь­ная деятельность, специфической формой которой являются соревнования, позволяющие выявлять, сравнивать и сопостав­лять человеческие возможности на основе четкой регламента­ции взаимодействий соревнующихся, унификации состава дей­ствий (вес снаряда, соперника, дистанция и т.д.), условий их выполнения и способов оценки достижений по установленным правилам.

Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной тренировки.

**Средства физического воспитания**

**Методы физического воспитания**- это способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов (рис. 4): **специфические**методы физического воспитания (характерные только для процесса физи­ческого воспитания) и **общепедагогические** методы физического воспитания (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

**Специфические методы физического воспитания**:

1)  методы строго регламентированного упражнения;

2)  игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3)  соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, свя­занные с обучением технике выполнения физических упражне­ний и воспитанием физических качеств.

**Общепедагогические методы методы физического воспитания**:

1)  словесные методы;

2)  методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное со­четание названных методов в соответствии с методическими прин­ципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

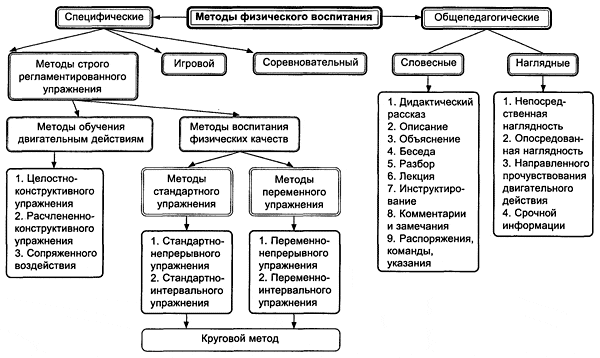


Рис. 4.**Система специфических и общеметодических методов, используемых в физическом воспитании**

**Методы строго регламентированного упражнения**

Основным методическим направлением в процессе физичес­кого воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения зак­лючается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют: 1) осу­ществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регла­ментировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управ­лять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно воспитывать физические качества; 5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом; 6) эффективно осва­ивать технику физических упражнений и т.д.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруп­пы: 1) методы обучения двигательным действиям; 2) методы вос­питания физических качеств.

**Методы обучения двигательным действиям.**К ним относятся:

1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

2) расчлененно-конструктивный; 3) сопряженного воздействия. *Метод целостно-конструктивного упражнения.*Применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движе­ния, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтро­лируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при ос­воении упражнений со сложной структурой его применение не­желательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу.

***Расчлененно-конструктивный метод.***Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двига­тельного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила (В. В.Белинович, 1958).

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 упражнения 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.

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объе­динить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный и расчленен­но-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала присту­пают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают са­мые трудные выделенные элементы и в заключение возвращают­ся к целостному выполнению.

***Метод сопряженного воздействия.***Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не иска­жалась и не нарушалась их целостная структура.

**Методы воспитания физических качеств.**Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных пе­рестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) на­грузками.

***Методы стандартного упражнения***в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организ­ме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и преры­вистым (интервальным).

***Метод стандартно-непрерывного упражнения***представляет со­бой непрерывную мышечную деятельность без изменения интен­сивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его раз­новидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнении); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементар­ных гимнастических упражнений).

***Метод стандартно-интервального упражнения****—*это, как пра­вило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть раз­личные интервалы отдыха.

***Методы переменного упражнения.***Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адапта­ционных изменений в организме. При этом применяются упражне­ния с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предуп­реждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагруз­кой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

***Метод переменно-непрерывного упражнения.***Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяю­щейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (пере­менный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б)  переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсив­ности нагрузок.

***Метод переменно-интервального упражнения.***Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типич­ными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение (например, последователь­ное однократное поднимание штанги весом 70—80—90—95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами;

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами от­дыха (например, поднимание штанги, вес которой волнообразно изменяется — 60—70—80—70—80—90—50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

в) нисходящее упражнение (например, пробегание отрезков в следующем порядке — 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интер­валами отдыха между ними).

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщен­ного воздействия в форме непрерывного и интервального упраж­нения при круговой тренировке.

***Круговой метод***представляет собой последовательное выпол­нение специально подобранных физических упражнений, воздей­ствующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каж­дого упражнения определяется место, которое называется «стан­цией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз (рис. 5).

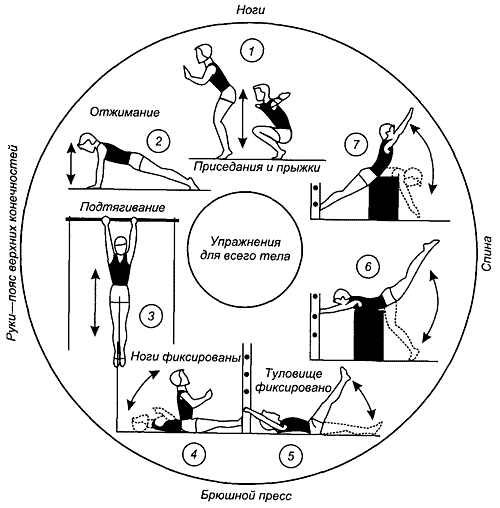


Рис. 5.**Метод круговой тренировки**

Данный метод используется для воспитания и совершенство­вания практически всех физических качеств.

Более подробно методы воспитания физических качеств рас­сматриваются в седьмой главе «Теоретико-практические основы развития физических качеств».

**Игровой метод**

Всистеме физического воспитания игра используется для реше­ния образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигатель­ная деятельность занимающихся организуется на основе содержа­ния, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются [3]:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; 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 условий и правил игры в условиях противобор­ства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся 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.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограничен­ные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

**Соревновательный метод**

**Соревновательный метод**— это способ выполнения упражне­ний в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уров­ня подготовленности занимающихся. Обязательным условием со­ревновательного метода является подготовленность занимающих­ся к выполнению тех упражнений, в которых они должны сорев­новаться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1) в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.);

2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет [8]:

* стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
* выявлять и оценивать качество владения двигательными дей­ствиями;
* обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
* содействовать воспитанию волевых качеств.

**Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании**

В физическом воспитании широко применяются методы об­щей педагогики, в частности методы использования слова (сло­весные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Применение общепедагогических методов в физическом вос­питании зависит от содержания учебного материала, дидактичес­ких целей, функций, подготовки занимающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки преподавателя-тренера, на­личия материально-технической базы, возможностей ее исполь­зования.

**Словесные методы**

В физическом воспитании преподаватель свои общепедагоги­ческие и специфические функции в значительной мере реализует с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, управля­ет их учебно-практической деятельностью на занятиях, сообщает знания, оценивает результаты освоения учебного материала, ока­зывает воспитательное влияние на учеников.

В физическом воспитании применяются следующие словесные методы.

1. ***Дидактический рассказ.***Представляет собой изложение учеб­ного материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятель­ности. Наиболее широко применяется в процессе физического воспитания детей младшего и среднего школьного возраста. В на­чальной школе, особенно в I—II классах, занятия физическими упражнениями проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные действия-эпизоды последовательно развертываются по рассказу преподавателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают дей­ствиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

Чем старше занимающиеся, тем шире вместо рассказа приме­няются описание, объяснение учебного материала и лекция.

2.  ***Описание.***Это способ создания у занимающихся представле­ния о действии. Описание предусматривает четкое, выразитель­ное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их ве­личины, расположения в пространстве, форм, сообщение о ха­рактере протекания явлений, событий. При помощи описания занимающимся сообщается главным образом фактический мате­риал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется в основном при создании первона­чального представления или при изучении относительно простых действий, когда занимающиеся могут использовать свои знания и двигательный опыт.

3.  ***Объяснение.***Метод представляет собой последовательное, стро­гое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов, например понятий, законов, правил и т.д. Практичес­ки объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логичес­кой последовательностью изложения фактов и обобщений.

В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении широко ис­пользуется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы (легкоатлетическая, гимнастическая и т.д.). Применение терминов делает объяснение более кратким.

Для детей младшего школьного возраста объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

4. ***Беседа.***Вопросно-ответная форма взаимного обмена инфор­мацией между преподавателем и учащимися.

|  |  |
| --- | --- |
| **Что делает преподаватель** | **Что делают учащиеся** |
| Логически правильно форму­лирует вопросы, определяет их последовательность. Следит за ответами учащихся, вносит в них коррективы. Подводит итог беседы. Формулирует выводы | Осмысливают вопросы, вникают в их содержание. Припоминают необходимые для ответов факты и обобщения. Правильно логически и грамотно формулируют ответы и обобщения. Осмысливают выводы |

5. ***Разбор***— форма беседы, проводимая преподавателем с зани­мающимися после выполнения какого-либо двигательного зада­ния, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

6. ***Лекция***представляет собой системное, всестороннее, после­довательное освещение определенной темы (проблемы).

7.  ***Инструктирование****—*точное, конкретное изложение препо­давателем предлагаемого занимающимся задания.

8. ***Комментарии и замечания.***Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замеча­ния могут относится ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

9. ***Распоряжения, команды, указания***— основные средства опе­ративного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание препода­вателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стан­дартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоря­жения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе.

Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык — это особая фор­ма словесного воздействия на занимающихся с целью побужде­ния их к немедленному безусловному выполнению или прекра­щению тех или иных действий.

Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выпол­нении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.). Указания чаще всего применяют в начальной школе.

В зависимости от того, как преподаватель подает команды, как он дает указания и распоряжения, можно почти безошибочно сделать заключение о его профессиональной подготовленности.

**Методы обеспечения наглядности**

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприя­тию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);

2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.);

3) методы направленного прочувствования двигательного дей­ствия;

4) методы срочной информации. Рассмотрим основные особенности этих методов.

***Метод непосредственной наглядности.***Предназначен для созда­ния у занимающихся правильного представления о технике вы­полнения двигательного действия (упражнения). Непосредствен­ный показ (демонстрация) движений преподавателем или од­ним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами ис­пользования слова, что позволяет исключить слепое, механи­ческое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демон­странтом и занимающимися, плоскость основных движений (например, стоя к занимающимся в профиль легче показать тех­нику бега с высоким подниманием бедра, маховые движения в прыжках в высоту с разбега и т.п.), повтор демонстрации в раз­ном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих струк­туру действия.

***Методы опосредованной наглядности***создают дополнительные возможности для восприятия занимающимися двигательных дей­ствий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофиль­мов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые занимающимися, использование различных муля­жей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание зани­мающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а так­же многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются опера­тивным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

Зарисовки, выполняемые занимающимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структу­ры двигательного действия.

Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют преподавате­лю продемонстрировать занимающимся особенности техники дви­гательного действия (например, техники бега на различные дис­танции, техники перехода через планку в прыжках в высоту с разбега, техники приземления в прыжках в длину с разбега и т.п.).

***Методы направленного прочувствования двигательного действия***направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

1) направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки занимающихся при обучении финальному усилию в мета­нии малого мяча на дальность);

2) выполнение упражнений в замедленном темпе;

3) фиксация положений тела и его частей в отдельные момен­ты двигательного действия (например, фиксация положения зве­ньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях);

4) использование специальных тренажерных устройств, позво­ляющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

***Методы срочной информации.***Предназначены для получения преподавателем и занимающимися с помощью различных техни­ческих устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлек­тронные устройства, свето- и звуколидеры, электромишени и др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу вы­полнения двигательных действий соответственно с целью их не­обходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.). Так, например, в на­стоящее время в физическом воспитании и спорте широко при­меняются различные тренажерные устройства (велоэргометры, бе­говые дорожки, гребной тренажер и др.), оборудо­ванные встроенными компьютерами, управляющими системой ре­гулирования нагрузки