

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о средствах обучения и воспитания в МАУДО «Спортивная школа №1»**

Здоровое поколение – залог светлого и счастливого будущего для общества и человечества в целом!

Опыт показывает, что благодаря хорошо организованной совместной деятельности, где каждый имеет вполне определенные задачи и выполняет определенные роли, можно достигнуть успешности в достижении заданной цели.

Повышение качества обучения и воспитания – важнейшая задача дополнительного образования:

- изучение новинок методической литературы;
- изучение и анализ опыт коллег;
- регулярное посещение семинаров педагогов дополнительного образования.
- повышение профессионального мастерства на курсах повышения квалификации;
- посещение занятий коллег;
- изучение и внедрение различных педагогических технологий;
- использование различных форм и методов проведения занятий.

Главное – сочетание уважения и требовательности, нахождение золотой середины, умение помочь раскрыть полный потенциал обучающегося, вывести его на дорогу творчества, самостоятельности, умение использовать полученные навыки и умения в жизни, формирование потребности систематически заниматься физкультурой и спортом.

Важнейшим компонентом здоровье-сберегающей активности является рациональная организация двигательного режима обучающихся:

- использование передовых форм и методов;
- развитие компетентности у обучающихся;
- повышение заинтересованности обучающихся;
- усиление их мотивации, обеспечение реального индивидуального подхода и возможность выбора.

В этом наиболее эффективные пути рационализации двигательной активности, что позволит обеспечить высокую оздоровительную эффективность организованных форм физической активности детей и подростков.

Развитие передовой практики физического воспитания значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека. Преобразующая сила физической культуры и спорта имеет в связи с этим первостепенное значение. Физкультура делает неуклюжего ловким, слабого – сильным и выносливым, медлительного – быстрым, болезненного – здоровым. Хорошо подготовленный физически человек быстрее осваивает новые сложные профессии, физическая сила и выносливость стали одним из решающих факторов подготовки многих профессий.

К сожалению, далеко не всегда обучающиеся понимают значение физического воспитания. Не все выбирают для себя целью систематические занятия спортом и физическим развитием в стенах Спортивной школы, многие ограничиваются только посещением уроков физкультуры в школе. Но недостаточность двигательной активности не может быть компенсирована этими занятиями в полной мере, в итоге возникает отставание в физическом развитии, излишняя полнота, склонность к различного рода

заболеваниям, снижается умственная работоспособность, формируется комплекс неполноценности, неуверенность в своих силах.

Поэтому актуальность данной работы обусловлена прежде всего поиском эффективных современных методов и форм работы с детьми и подростками для достижения конечного результата: формирования физически здорового и развитого человека, способного в будущем стать полноценным строителем сильного и мощного государства.

### **Особенности форм и методов физического воспитания обучающихся в системе учреждений дополнительного образования.**

Физическое воспитание в жизни человека имеет огромное значение, особенно в школьном возрасте:

- в результате правильно организованного подхода к поиску форм и методов физического воспитания создается фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья,
- формирования разнообразных двигательных умений и навыков.

Все это создает объективные предпосылки для гармоничного развития личности. Полноценное развитие детей и подростков без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на подростковый возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удается с трудом.

Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

В школьном возрасте достигается определенный уровень физической и умственной работоспособности, что в целом позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и физкультурных программ обучения.

Рациональное использование досуга, в котором элементы физической культуры являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя и т.п.).

Наконец, физкультурная активность в период бурного развития организма существенно облегчает решение общевоспитательных задач (нравственных, трудовых, эстетических).

Направленное использование физической культуры в воспитании детей и подростков предусматривает решение следующих задач:

#### **Оздоровительные задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.
2. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств. В младшем школьном возрасте необходимо обращать внимание на всестороннее развитие физических качеств, однако акценты делаются на воспитание координационных способностей, а также быстроты движений. В среднем школьном возрасте большое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей во всех ее формах, а также добавляется скоростно-силовая подготовка, не связанная с предельными

напряжениями силового компонента. В старшем школьном возрасте целесообразно проводить работу по воспитанию скоростно-силовых и собственно силовых качеств, а также общей и анаэробной выносливости.

3. Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. При любой возможности учебно-тренировочные занятия целесообразно проводить на свежем воздухе, а не в зале.

4. Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков. Эти задачи требуют, чтобы обучающиеся ежедневно выполняли физические упражнения, принимали водные, воздушные, солнечные процедуры, соблюдали режимы учебы и отдыха, сна, полноценного питания. Особенно это относится к обучающимся младшего и среднего возраста, так как именно в этот период осуществляется наиболее интенсивное развитие всех систем и функций организма.

### **Образовательные задачи:**

1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков. У обучающихся необходимо формировать следующие пять групп двигательных умений и навыков:

- умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах);
- навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижениях (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.);
- умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, палки);
- навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями в других звеньях тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия);
- умения выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазание, прыжки в длину и высоту).

2. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта. Обучающиеся должны знать:

- условия и правила выполнения физических упражнений;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;
- основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;
- роль физической культуры в семье и т.д.

### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Решение данной задачи в деятельности тренера-преподавателя предусматривает создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям обучающихся, а это обуславливает необходимость:

- повышения физкультурной грамотности обучающихся;
- стимулирования положительной мотивации к физической культуре;
- формирования основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирования организационно-методических умений, дающих возможность правильно построить обучающемуся свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку;
- применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль и т.д.

2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Перечисленные задачи играют роль ориентировочных установок для всех сторон направленного использования физической культуры в Спортивной школе. Однако в зависимости от возраста и форм использования физической культуры и спорта они

конкретизированы. Такая конкретизация выражается в специфическом подходе к выбору форм и методов работы с детьми в процессе их физического воспитания в учреждениях дополнительного образования.

### **Возрастание особенностей физического развития и физической подготовленности детей и подростков**

Школьный возраст охватывает детей и молодежь с 6—7 до 17—18 лет. В этот период создается фундамент всестороннего физического развития, формируются тип телосложения, осанка, разнообразные двигательные умения и навыки, укрепляется здоровье. По данным ученых, одним из значимых критериев здоровья детей школьного возраста является их физическое развитие. Рост и массу (вес) тела считают наиболее существенными медико-социальными и санитарно-гигиеническими показателями, по которым в определенной мере можно судить как о положительном, так и об отрицательном влиянии условий жизни и факторов окружающей среды на организм ребенка.

### **Средства физического воспитания обучающихся**

Основные средства физического воспитания представлены в дополнительных образовательных программах по спортивной подготовке и общеразвивающих программах. Большое разнообразие физических упражнений предусматривает их использование с учетом тех основных положений, которые отражены в общих принципах отечественной системы физического воспитания:

- принцип всестороннего развития личности предусматривает применение таких средств, которые обеспечивают эффект наибольшего всестороннего физического развития (пропорциональное развитие всех частей тела, основных мышечных групп и физических качеств).
- принцип связи физического воспитания с трудовой, а в ряде случаев и военной практикой, ориентирует на использование в физическом воспитании детей школьного возраста таких средств, которые наиболее эффективно готовят их к предстоящей трудовой и военной деятельности. К ним относятся прежде всего жизненно важные, в особенности прикладные упражнения.
- принцип оздоровительной направленности предусматривает применение средств, обладающих наибольшей оздоровительной, гигиенической и профилактической полезностью, т.е. эффективных для укрепления здоровья и обеспечения нормального функционирования всех систем организма. Такими средствами являются прежде всего циклические упражнения, а также оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основными средствами физического воспитания являются физические упражнения, поскольку они позволяют:

- формировать жизненно важные умения и навыки;
- развивать физические способности;
- повышать адаптивные свойства организма;
- восстанавливать ранее утраченные его функции.

В практике физического воспитания широко используются физические упражнения из следующих разделов образовательной программы дополнительного образования:

1. Гимнастика. Основная гимнастика в наибольшей степени) обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, так как формирует у детей способность управлять своими движениями координированно, точно, красиво. Большое разнообразие упражнений, отнесенных к основной гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики можно легко дозировать по основным параметрам

нагрузки (объему, интенсивности, интервалам отдыха). Поэтому она обладает большими педагогическими возможностями.

2. Легкая атлетика. Арсенал основных средств из раздела легкой атлетики составляют самые распространенные и жизненно важные упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Средства легкой атлетики являются великолепным, всесторонне развивающим фактором, так как с их помощью можно совершенствовать все физические качества, многие функции организма, прежде всего, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Кроме того, легкоатлетические упражнения легко поддаются точной дозировке нагрузки.

3. Ходьба на лыжах. Этот вид двигательной деятельности является очень эффективным прикладным, развивающим и оздоровительным средством физического воспитания. При ходьбе на лыжах работают буквально все мышечные группы и системы организма — функционируют сердце, кровообращение, дыхание. физическая нагрузка легко дозируется по объему и интенсивности. Поэтому не случайно лыжная подготовка включена в программы физического воспитания образовательных учреждений.

4. Плавание. Одним из видов физических упражнений, имеющих широкое воздействие на организм человека благодаря необычной внешней среде — воде, является плавание. Во время плавания человек находится в горизонтальном положении и в состоянии невесомости, что позволяет разгрузить позвоночник, расслабить многие мышцы и ощутить легкость движений. Одновременно в непрерывно чередующиеся гребковые движения вовлекаются почти все мышцы тела человека, многие из которых в обычных условиях практически бездействуют. Такая всесторонняя мышечная нагрузка активизирует жизнедеятельность различных органов человека и обменные процессы в его организме. Плавание является замечательным средством тренировки дыхания.

Во время плавания поток необычных раздражителей устремляется к мозгу, снимает физическое и нервное напряжение, способствует восстановлению сил, придает заряд бодрости и энергии.

Вода обычно имеет более низкую температуру, чем тело человека. Поэтому она оказывает закаливающее воздействие на организм.

5. Игры. Характерной чертой игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, бросков, передач и ловли мяча, сопротивления и др.). Двигательные действия направляются на преодоление различных трудностей и препятствий, встающих на пути достижения цели игры. Кроме того, в играх закрепляются и совершенствуются естественные движения и отдельные умения и навыки, которые приобретены на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и т.д.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

Недостаток игры как средства и метода физического воспитания состоит только в том, что физическая нагрузка в игре не поддается точной и индивидуальной дозировке, как это имеет место в гимнастике, легкой атлетике и т.д. Поэтому игры должны подбираться с учетом физической подготовленности и двигательного опыта обучающихся.

Физическое воспитание - это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. Это педагогический процесс, направленный на изучение физических упражнений, развитие (или поддержание) морфологических, функциональных, психических и других свойств личности, формирование связанных с ними знаний, способов и мотивов деятельности. Осуществляется в соответствии с присущими педагогическому процессу и специфическими закономерностями принципами, формами и методами.

Физическое воспитание подрастающего поколения осуществляется главным образом в образовательных учреждениях дополнительного образования – в спортивных школах, осуществляющих системный подход к реализации образования. «Форма занятий в учреждениях дополнительного образования - это совместная познавательная деятельность тренера-преподавателя и обучающегося, для которой характерны систематичность, целостность, определенность ведущих дидактических целей, наличие

определенного режима поведения.» Формирование устойчивой положительной мотивации для занятий физической культурой и спортом - одна из главных целей тренера-преподавателя учреждения дополнительного образования, так как в спортивную школу дети приходят по собственному желанию, ориентированные на конечный результат.

В результате изучения, анализа и обобщения научно-методической литературы по теме исследования установлено, что в основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности.

### **Методы физического воспитания обучающихся в системе дополнительного образования детей. Классификация и специфические особенности.**

Методы обучения в педагогике предназначены для передачи знаний от тренера-преподавателя к обучающемуся, процесс взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся, результатом чего является передача и усвоение знаний, умений и навыков, которые были предусмотрены содержанием обучения.

Для достижения наилучших результатов в процессе физического воспитания и обучения школьников и обучающихся учреждений дополнительного образования необходимым условием является сочетание основных методов с нетрадиционными.

Традиционно основными методами являются:

- словесный;
- практический;
- наглядный.

#### **Словесный метод**

Основой этого метода является слово, а задача учителя(преподавателя) – преподнести информацию учащимся посредством слов. Словесный метод является ведущим в системе обучения, поскольку позволяет передать большой объем информации в минимальный промежуток времени.

Словесный метод обучения включает: рассказ, лекцию, объяснение, беседу, дискуссию, а также самостоятельную работу со специальной литературой. В отличие от рассказа и лекции (монологические методы), беседа и дискуссия (активные методы) подразумевают включение учащихся в обсуждение материала, что развивает их интерес к познавательному процессу. Кроме того, дискуссия учит прислушиваться к чужому мнению и объективно оценивать значение различных точек зрения. Работа со специальной литературой, с печатными материалами нацелена на развитие у учащихся внимания, памяти и логического мышления, помогает лучше запомнить пройденный материал.

#### **Практический метод**

Данный метод предполагает активную практическую деятельность учащихся.

Практические методы обучения могут быть представлены в виде упражнений (выполнения учащимися ряда практических действий, целью которых является овладение определенным навыком в совершенстве);

В процессе организации физического воспитания обучающихся в общеобразовательной школе, и главным образом в учреждении дополнительного образования детей практический метод упражнений является главным.

#### **Наглядный метод**

Этот метод подразумевает применение в процессе обучения наглядных пособий или других средств, которые отражают суть изучаемых объектов, процессов или явлений. Наглядные средства тесно связаны с чувственным восприятием материала, благодаря чему усвоение информации происходит в более доступной для понимания форме и надежно закрепляется в памяти обучающихся.

Наглядные методы можно разделить на две группы:

Метод иллюстраций (рисунков, таблиц, схем);

Метод демонстраций (к нему относится непосредственный показ тренером-преподавателем тех или иных упражнений, элементов, приемов, просмотр видеоматериалов с их последующим анализом и разбором). Последний считается наиболее эффективным, т. к. имеет более широкие возможности воздействия на сознание человека.

В процессе физического воспитания обучающихся применяются как **общепедагогические** методы, применяемые во всех видах образовательной деятельности, (словесный, наглядный) так и **специфические**, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесный и сенсорный методы.

**Метод регламентированного упражнения** предусматривает обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств.

**Игровой метод** может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо спортивными играми. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности и позволяет развивать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность и инициативность.

**Соревновательный метод** используется как в относительно элементарных формах, для активизации занимающихся при выполнении отдельных упражнений на занятиях, так и в самостоятельном виде в качестве контрольных или официальных спортивных соревнований.

**Словесный и сенсорный методы** предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Благодаря словесному методу можно сообщать необходимые знания, активизировать и углублять восприятие, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность (визуальное восприятие, слуховые и мышечные ощущения).

Одними из основных специфических методов физического воспитания являются **нагрузка и отдых**. Способ регулирования и соотношения физической нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом имеют огромное значение во всей системе физического воспитания обучающихся.

**"Нагрузкой"** в физическом упражнении называют величину воздействия на организм. Этим термином обозначают, прежде всего, количественную меру воздействия физических упражнений.

**Нагрузка** в различных методах физического воспитания бывает стандартной - практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый момент выполнения упражнения и переменной - меняющейся по ходу упражнения.

При определении нагрузок в работе по физическому воспитанию обучающихся задача педагога состоит в том, чтобы правильно рассчитать время, интенсивность нагрузки, длительность нагрузки, соотношение нагрузки с изменениями в организме, вызываемыми этой нагрузкой.

Все эти моменты позволяют формировать значительные сдвиги в организме, повышать функциональные возможности организма и в конечном итоге достигать необходимых конечных результатов

Структура методов физического воспитания определяется в значительной мере и тем, имеет ли нагрузка в процессе занятия непрерывный либо интервальный (прерывистый) характер.

**Отдых**, как составной элемент методов физического воспитания, может быть пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности)

и активным (переключение на какую либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление).

**Активный отдых**, при определенных условиях, дает лучший эффект, чем **пассивный**. Часто обе эти формы отдыха сочетаются, причем в начале интервала между нагрузками дается активный отдых (ходьба или упражнения на расслабление между выполнением комплекса тех или иных упражнений), а затем - пассивный.

При правильно реализованном методе нагрузки и отдыха более правильным и результативным считается переход в чередовании нагрузок и отдыха от активного отдыха к пассивному, а не наоборот.

Таким образом, задаваемая нагрузка (параметры ее объема и интенсивности, порядок повторения, изменения и сочетания с отдыхом), а также особенности интервалов отдыха имеют существенное значение для характеристики методов физического воспитания. Конкретные особенности того или иного метода во многом определяются именно особенностями и избираемого способа регулирования нагрузки и отдыха.

**Особенности регламентации нагрузки и отдыха.**

По признаку варьирования внешних параметров нагрузки методы подразделяются на две большие группы:

- методы стандартно-повторного упражнения;
- методы переменного (интервального) упражнения.

В процессе стандартизированного упражнения движения повторяются без существенных изменений их структуры и внешних параметров нагрузки (повторное пробегание стандартной дистанции с постоянной скоростью, многократное поднимание штанги одного и того же веса одним и тем же способом). Такая стандартизация - одно из необходимых условий формирования и закрепления двигательных навыков и в то же время - одно из решающих условий морфо-функциональной адаптации организма к определенной деятельности, сохранения достигнутого уровня работоспособности.

**Методы стандартного упражнения** используются при воспитании всех физических качеств. Они применяются как в рамках одного занятия, так и на протяжении серии занятий. В последнем случае "стандарт" нагрузки сохраняется до тех пор, пока не произойдет адаптация к ней не только по внешним параметрам, но и по ответным реакциям организма. Тогда устанавливается новый "стандарт", соответствующий повышенным функциональным возможностям организма.

**Методы стандартного непрерывного упражнения** рассчитаны, прежде всего, на воспитание выносливости. Один из наиболее распространенных методов этого типа - метод длительного равномерного упражнения. Он применяется чаще всего для воспитания общей выносливости на основе движений, имеющих естественную циклическую структуру (ходьба, бег, езда на велосипеде и т.д.), и представляет собой продолжительное передвижение в равномерном темпе. Аналогичным образом можно использовать и некоторые ациклические движения, которым придается искусственно-циклический характер путем слитных повторений. Так используются, например, приседания, наклоны, отжимания в упоре лежа и другие элементарные движения в общеподготовительной гимнастике, повторяя каждое многократно и слитно

**Методы стандартного интервального упражнения** характеризуются повторным воспроизведением действий через относительно постоянные интервалы отдыха. Длительность интервалов устанавливается в зависимости от основной направленности упражнения с таким расчетом, чтобы гарантировать к очередному повторению нагрузки определенную степень восстановления работоспособности или усиление эффекта предыдущей нагрузки.

Отличительная черта всех методов интервального упражнения - направленное изменение воздействующих факторов по ходу упражнения. Это достигается в различных случаях по-разному: прямым изменением параметров движения (скорости, темпа, длительности и т.д.), сменой способа выполнения действий, а также варьированием интервалов отдыха и внешних условий действия, дополнительных отягощенной и т.д.

**Методы переменного непрерывного упражнения** применяются большей частью на основе естественно-циклических движений ("фартлек" - длительный бег с многократным изменением скорости бега). К этой же группе методов можно отнести слитное выполнение комбинаций некоторых ациклических движений - гимнастические и акробатические комбинации и т.п. (основным переменным фактором здесь является структура движений). Методы переменного интервального упражнения характеризуются системным чередованием нагрузки и отдыха.

**Метод прогрессирующего упражнения** с интервалами, позволяющими неуклонно увеличивать нагрузку. Причем нагрузка изменяется однонаправленно в сторону увеличения, в том числе и по внешним параметрам (например, при поднимании штанги вес увеличивается с каждой попыткой). Это требует экстремальных либо, по меньшей мере, ординарных интервалов отдыха.

**Метод вариативного интервального упражнения**, нагрузка в котором постоянно меняется то в сторону повышения, то в сторону уменьшения. Варьируемой величиной при выполнении движений циклического типа чаще всего является скорость передвижения, а при выполнении ациклических движений с внешними отягощениями - вес снаряда. Такой метод имеет особое значение для совершенствования центральных механизмов нервно-моторной координации, подвижности регуляторных функций, увеличения диапазона целесообразных вариаций.

**Метод редуцирующего упражнения**, в котором действенность одних факторов нагрузки (например, интенсивность бега) поддерживается за счет регрессирующего изменения других (например, длины преодолеваемых дистанций, бег 800+600+400+200 м). Положительная сторона этого метода состоит в том, что он позволяет сочетать достаточно большие объемы нагрузки, с относительно высокой ее интенсивностью.

**Рассмотренные методы в практике зачастую комбинируют**, образуя как бы производные от них методы. Это объясняется, с одной стороны, тем, что далеко не все средства физического воспитания позволяют применять тот или иной метод в "чистом виде". А с другой - тем, что соединение особенностей различных методов во многих случаях дает возможность обеспечить более полное соответствие методов содержанию занятия, более гибко регулировать нагрузку и отдых и таким образом более целесообразно управлять развитием необходимых качеств и навыков.

В процессе физического воспитания нередко, в рамках одного и того же занятия, используется ряд различных физических упражнений (например, из общеподготовительной и спортивной гимнастики, тяжелой атлетики и других видов спорта). При этом возникает необходимость методически упорядочить их воздействие в целом.

#### **Метод «круговой тренировки»**

В 60-е годы были детально разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования различных физических упражнений. Особенно широкое распространение получила так называемая "круговая тренировка".

В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически несложные и предварительно хорошо разученные движения главным образом из числа средств общеподготовительной и спортивной гимнастики, а также из тяжелой атлетики и некоторых других видов спорта. Хотя преобладающая часть этих движений имеет ациклическую структуру, в ряде вариантов круговой тренировки им придают искусственно-циклический характер путем слитных повторений и таким образом дозируют по принципу циклической работы. Весь "круг" проходят в отдельном занятии от 1 до 3 раз слитно или интервально (в зависимости от избираемого метода), дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха (если они есть) и число повторений. Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов, рассчитанных на комплексное воспитание различных физических качеств. К основным вариантам относятся:

1. круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения (преимущественная направленность на воспитание общей выносливости);

2. круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на воспитание силовой и скоростно-силовой выносливости);

3. круговая тренировка по методу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха (преимущественная направленность на воспитание силовых и скоростно-силовых способностей в сочетании с другими компонентами физической работоспособности).

В круговой тренировке хорошо сочетаются достоинства избирательного, направленного и общего, комплексного воздействия. В частности, наряду с четкой повторяемостью тренирующих факторов широко используется эффект "переключения" (смены деятельности), что создает благоприятные условия для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций.

## Средства обучения

**«Средствами обучения можно назвать всё то, что «лежит» между преподавателем и обучаемым и необходимо тому и другому для проведения учебных процедур: от слова преподавателя до тренажёра (вещественное, визуально-двигательное средство, в том числе книга, схема, компьютер и т.п.)».**

*(Ильясов И.И., Галатенко Н.А. Проектирование курса обучения по учебной дисциплине, 1994)*

# Методы воспитания

**Методы воспитания** – это совокупность наиболее общих способов решения воспитательных задач и осуществления воспитательных взаимодействий. *А.М. Сидоркин*

## *Виды методов*

- методы прямого и косвенного педагогического влияния;
- методы убеждения;
- методы организации деятельности и общения;
- методы стимулирования;
- методы контроля и самоконтроля

# МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ



## Принципы в системе физического воспитания





В физическом воспитании применяются две группы методов **специфические** методы физического воспитания (характерные только для процесса физического воспитания) и **общепедагогические** методы физического воспитания (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

