

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
"Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-
Ясенецкого" Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России



Кафедра физической и реабилитационной медицины с курсом ПО

Зав.кафедрой: д.м.н, доцент Можейко Елена Юрьевна

Реферат на тему:

«Методы физического воспитания»

Выполнила: Субач Т.С. Ординатор 1-го
года специальности ЛФК и спортивная медицина

Проверил преподаватель:
д.м.н, доцент Можейко Елена Юрьевна

Красноярск, 2022

Содержание

Введение

I. Методы физического воспитания

II. Специфические методы физического воспитания

1. Методы строго регламентированного упражнения

1.1. Методы обучения двигательным действиям

1.1.1. Метод целостно-конструктивного упражнения

1.1.2. Расчленено-конструктивный метод

1.1.3. Сопряженный метод

1.2. Методы воспитания физических качеств

1.2.1. Методы со стандартными нагрузками

1.2.2. Методы переменного упражнения

2.2. Игровой метод

2.3. Соревновательный метод

III. Специфические компоненты методов физического воспитания

Заключение

Список литературы

Введение.

Теория физического воспитания, как и всякая обобщающая физическая дисциплина, требует при знакомстве с ее содержанием четкого определения наиболее общих исходных понятий. Речь идет в первую очередь о понятиях «физическое воспитание» и «система физического воспитания», а также о таких непосредственно связанных с ними понятиях, как «физическое развитие», «физическое совершенство», «физическая культура».

Понятие «физическое воспитание», о чем говорит уже сам термин, входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что так же, как и воспитание в целом, физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, который характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса либо осуществляется в процессе самовоспитания. Отличительные же черты физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие так называемых физических качества человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую работоспособность.

С помощью двигательной деятельности, организованной посредством физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его и тем самым вызывать прогрессивные приспособительные изменения в нем (совершенствование регуляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию, увеличение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.д.). Совокупность их приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям функциональных возможностей организма в целом. Воспитывая таким путем физические качества, достигают, при известных условиях, существенного изменения степени и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется, в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особенности конституции человеческого организма). Развитию физических качеств придается, таким образом, направленный характер, что и позволяет говорить об управлении их развитием.

В процессе смены поколений через физическое воспитание осуществляется передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие людей. Общим результатом физического воспитания, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической

деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках.

В физическом воспитании различают две специфические стороны, или «части»: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств (способностей).

Физическое воспитание есть вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека. В прикладном отношении физическое воспитание представляет собой процесс физической подготовки человека к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т.д.). В единстве с другими видами воспитания может приобретать значение одного из основных факторов всестороннего развития личности.

В данном реферате освещаются вопросы применения специфических методов в системе физического воспитания.

I. Методы физического воспитания

Вполне очевидно, что действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода (способа) его применения. Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений.



К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 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.

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 эти методы приобретают свои особенности.

II. Специфические методы физического воспитания.

1. Методы строго регламентированного упражнения

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. В методах этого типа - о чем говорит уже их наименование - деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией. 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.

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов (периодов), последовательно сменяющихся в процессе физического воспитания.

Несмотря на все достоинства и разнообразие методов строго регламентированного упражнения, в них, по сути, воплощается лишь одна из главных методических линий в процессе физического воспитания, предполагающая возможно полное упорядочивание действий занимающихся

и условий их выполнения. В определенных ситуациях не менее существенное значение имеет и иная методическая линия, связанная с игровым и соревновательными методами. 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.

В практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы:

- 1) методы обучения двигательным действиям;
- 2) методы воспитания физических качеств.

1.1. Методы обучения двигательным действиям.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

- 1) целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) расчленено - конструктивный;
- 3) сопряженного воздействия.

1.1.1. 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 целостного 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.

1.1.2. Расчленено-конструктивный метод.

Этот 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.

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.

1.1.3. Сопряженный метод

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 копьё 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.

1.2. Методы воспитания физических качеств.

1.2.1. Методы со стандартными нагрузками.

Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинаций 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 упражнениях);
- 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.

1.2.2. 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 переменного-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.

Для метода переменного-интервального упражнения характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

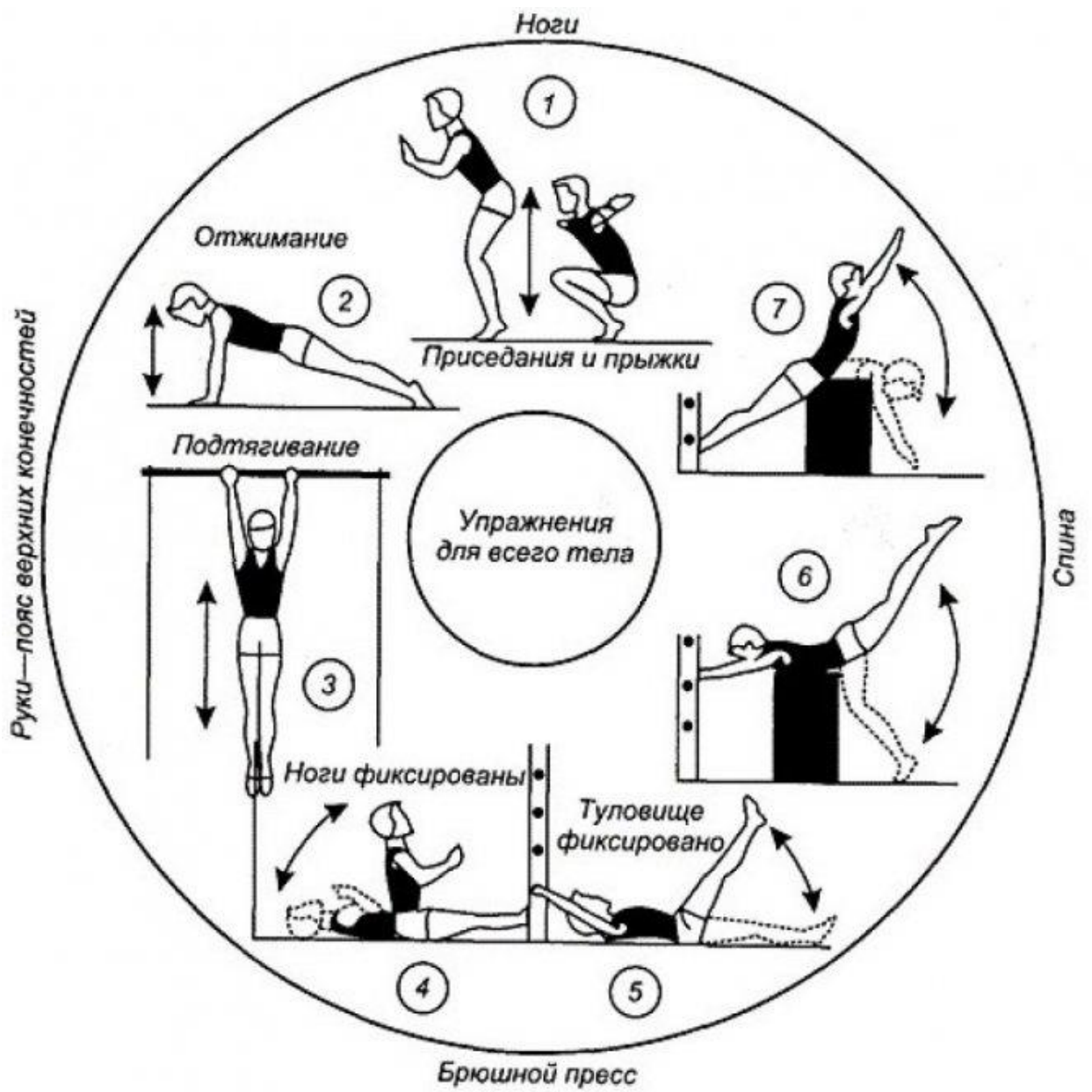
Типичными разновидностями этого метода являются:

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

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



2.2. Игровой метод

Значение игры как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе с культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей - в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении, и т.д. Однако одна из важнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении (по особенностям организации деятельности занимающихся, руководства ею и другим педагогическим существенным признакам) от других методов воспитания. При этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты:

- 1) **«Сюжетная организация».** Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений, либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих.
- 2) **Разнообразие способов достижения цели.** Возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.
- 3) **Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости.** В силу отмеченных особенностей игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, причем постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

4) Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность. В большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводятся активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между «противниками» в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые «конфликты». Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

2.3. Соревновательный метод

Соревнование (или состязание), подобно игре, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет существенное значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о нем, как о подчиненном элементе общей организации занятия (способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений, включенных в данное занятие); во-вторых - об относительно самостоятельной форме организации занятий (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально уровню

достижений, признание общественной значимости достижений, «отсев» менее сильных при многоступенчатых соревнованиях-первенствах и т.д.) создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные состязания характеризуются наряду с этими отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности и ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели - победы.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией (приведением к некоторому единообразию) предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Вполне понятно, что невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В отдельных случаях унификация может иметь силу лишь в пределах данного коллектива (группы, класса и т.п.). Но она всегда, так или иначе, присутствует при использовании соревновательного метода. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами состязания, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Поэтому соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для точного дозирования нагрузки и непосредственного руководства деятельностью занимающихся. Можно сказать, что в данном отношении он занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения. (Если соревнуются в играх, то соревновательный и игровой методы, естественно, совпадают).

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач - воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств:

целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, помнить, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т.п.). Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными. Возможные варианты:

- соревнования в условиях среднегорья, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях;
- соревнования в играх на меньших площадках, при большем количестве игроков-спортсменов;
- проведение серии схваток (раундов) при сокращении пауз, с несколькими противниками;
- соревнования в играх и единоборствах с «неудобными» соперниками, применяющими непривычные технико-тактические схемы ведения борьбы.

Облегчение условий соревнований может быть обеспечено: уменьшением длины дистанции относительно основной, уменьшением продолжительности схваток, боев, упрощением программы (в сложно координационных видах спорта), использование облегченных снарядов, веса мяча, высоты сетки, гандикап.

По особенностям регулирования нагрузки и другим регламентирующим моментам соревновательный метод занимает как бы промежуточное место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

III. Специфические компоненты методов физического воспитания.

Действенность любого средства зависит во многом от метода его применения. Специфические методы физического воспитания неотделимы от физических упражнений.

Одну из важнейших основ всех методов физического воспитания составляет избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом.

"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.

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

Эффект нагрузки прямо пропорционален ее объему и интенсивности. Если рассматривать отдельное физическое упражнение как некий воздействующий фактор, то понятие объема нагрузки будет относиться к длительности воздействия, суммарному количеству выполненной работы. "Интенсивность" же нагрузки будет характеризоваться силой воздействия в каждый ее момент. Общая нагрузка нескольких физических упражнений может быть определена по интегральным характеристикам ее объема и интенсивности в отдельных упражнениях.

Для определения общей интенсивности нагрузки часто прибегают к расчету "моторной" плотности занятий (отношение чистого времени потраченного на выполнение упражнений, к общему времени занятий) или "относительной интенсивности" (например, для, скоростного километража в общем, количестве километров, преодоленных за данное занятие).

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения.

Между сторонами нагрузки, "внутренней" (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке.

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 "подходами" к штанге), а затем - пассивный. Противоположное сочетание дает менее выгодный эффект.

Длительность интервала между частями нагрузки при различных методах устанавливается согласно преимущественной направленности воздействий и закономерностям протекания восстановительных процессов. Возможны интервалы трех типов: ординарные, жесткие и экстремальные.

Ординарным называют такой интервал, который гарантирует к моменту очередной части нагрузки практически полное восстановление работоспособности до исходного уровня, что позволяет провести работу без дополнительного напряжения функций. В отличие от этого при **жестком** интервале очередная часть нагрузки приходится на период недовосстановленного состояния отдельных функций или организма в целом, что, однако, не обязательно будет выражаться в уменьшении внешних параметров нагрузки: работа может повторяться в течение некоторого времени без существенного их изменения, но с возрастающей объективной и субъективной напряженностью. Наконец **экстремальным** называют такой интервал, при котором очередная часть нагрузки совпадает с фазой повышенной работоспособности, наступающей вследствие закономерностей вработывания.

Эффект, достигаемый с помощью того или иного интервала, непостоянен. Он меняется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал, может быть, в различных условиях и экстремальным, и ординарным, и жестким (например, интервальный бег с максимальной скоростью, при пятиминутном отдыхе: 2х60 м; 6х60 м; 12х60м).

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.

Заключение

Физическое воспитание - общественно явление. Оно возникает вместе с обществом и развивается по законам общественного развития. Идеи, направляющие социальную практику физического воспитания, и формы ее организации всегда обусловлены конкретными общественными отношениями, что находит свое выражение в особенностях систем физического воспитания, создаваемых в условиях общественных формаций.

Понятие «система физического воспитания» отражает в целом исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е. целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.

Методы физического воспитания - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. 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 обще подготовительной и спортивной гимнастики, тяжелой атлетики и других видов спорта). В заключение следует отметить, что, готовясь к занятию и выбирая оптимальные для того или иного этапа методы, учитель должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функцию.

Список литературы

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культуры. М.: ФиС, 1991.
2. Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990.
3. Теория и методика физической культуры: Учебник/Под ред. Ю.Ф. Курамшина. М.: Сов.спорт, 2003.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: "Академия", 2003.