

Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
Email:kolontsov.se1972@yandex.ru*

### **Методы физического воспитания**

Физическое развитие человека является важной частью его становления. С древних времён люди осознали необходимость физического воспитания не только для укрепления здоровья, но и для самодисциплины, получения иных личностных качеств. С этими целями были выработаны специальные методологии для физической подготовки.

Методики физического воспитания – это рекомендации для использования физических упражнений. Существует две основные категории методов: специфические (присущие только работе по физическому воспитанию) и общие педагогические подходы к педагогическому процессу, к последним относят словесные и наглядные, которые применяются во всей сфере обучения и воспитания [1].

Использование общих педагогических методов в рамках физкультурного урока, спорта, подготовки к соревнованиям, спортивных игр отражает воспитательную необходимость, зависящую от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, уровня подготовленности воспитанников, их личностно-возрастных качеств. Также немаловажную роль играет личность и степень подготовки преподавателя-тренера, качество материально-технического обеспечения, возможности к задействованию его в воспитательном процессе.

Преподаватель в немалой мере осуществляет руководство педагогическим процессом при помощи словесных указаний: постановка перед тренирующимися задачи, управление их практическими действиями в ходе занятия, делится опытом, даёт оценку тому, насколько хорошо происходит освоение учебной программы.

Наглядно демонстрируя составляющие элементы упражнений, педагог, воздействуя на зрение, слух и двигательное восприятие занимающихся, повышает правильность, степень проработки выполняемых упражнений. Прямое воссоздание упражнений преподавателем или же кем-то из воспитанников; демонстрирование учебных видеофильмов, рисунков, схем и иных методических материалов – всё это следует отнести к наглядным методам воспитания, которые направлены на самостоятельный анализ чувств от выполняемой физической активности.

Обратим особое внимание на методики, присущие только физвоспитанию. Они призваны решать ряд определённых задач, целью которых является усвоение и постановка техники исполнения физических упражнений, а также выработка физических качеств. Данный подход, собственно, имеют деление на три подгруппы: метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения базируется на заданном выполнении упражнения с определённой нагрузкой. К плюсам данного подхода относят возможность проводить занятие по чётко предписанной программе (относительная свобода в выборе упражнений, их комбинаций, очерёдности выполнения и т.д.); строго нормировать время и нагрузку при подходах на занятиях, а также осуществлять контроль над интенсивностью, основываясь на физическом и эмоциональном состоянии тренирующихся и поставленных задач; дозировать время отдыха между частями комплекса упражнений; развивать нужные физические качества и т. д. [2].

Данный метод на практике даёт возможность выделить две основных подгруппы: одна обучает правильному исполнению составных частей упражнения, вторая – становлению физических качеств обучающихся.

Игровой метод, соответствуя названию, предполагает, что упражнения будут выполняться в процессе игры. Главные нюансы игрового метода состоят в полном, разностороннем выработывании физических качеств и улучшении двигательных умений и навыков, вследствие того, что в игре они применяются не обособленно, а комплексно, в связке друг с другом; если воз-

никнет воспитательная необходимость, то данный метод даёт возможность целенаправленно вырабатывать определённые физические качества (при помощи выбора соответствующих игр); многообразие путей для достижения цели, достаточно широкий простор для импровизации в игре развивает в человеке самостоятельность, инициативность, целеустремлённость и других не менее ценных духовных качеств [2].

Следование условиям и правилам игры в сопернической среде позволяет педагогу контролировать процесс формирования у своих воспитанников таких нравственных качеств как взаимопомощь и сотрудничество, сознательная дисциплинированность, твёрдая воля, чувство локтя и т.д. Сопряжённое с игрой удовольствие, эмоциональность, азарт благоприятствуют появлению у занимающихся, у детей в большей степени, стойких положительных ассоциаций и личной заинтересованности спортом, и физкультурой. К недостаткам игрового метода относят ограниченное число новых разучиваемых движений, а также отсутствие возможности чёткого контроля за нагрузкой на организм.

Соревновательный метод – это не что иное, как форма исполнения набора упражнений в соревновании. Основная идея заключена в использовании состязаний, для того чтобы повысить уровень подготовки тренирующихся. Ключевое условие данного метода – это достаточная степень готовности воспитанников к полной и правильной реализации тех упражнений, в которых им предстоит состязаться [3].

Соревновательный метод в воспитательной практике нашёл своё проявление как в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным видам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т.п.), так и в роли элемента организации любого физкультурного и спортивного занятия, включая также спортивную тренировку.

Плюсы соревновательного метода позволяют: мотивировать тренирующихся на предельное проявление двигательных способностей и оценивать степень их развития; подмечать и давать оценку степени овладения двигательными действиями; достигать пиковую нагрузку на весь организм; способствовать выработке волевых качеств.

Подводя итог, хочется сказать, что идеального и единственного верного подхода к физическому воспитанию не существует. Только рациональное комбинирование всех перечисленных выше методов в соответствии с педагогическими принципами даёт возможность на успешную реализацию полного спектра задач, стоящих перед физическим воспитанием.

### Литература

1. Холодов Ж. К. Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с. Глава 4. Средства и методы физического воспитания. - С. 32-52.
2. Официальный сайт: URL:[https://studopedia.ru/9\\_209273\\_istochniki-i-etapi-razvitiya-teorii-i-metodiki-fizicheskogo-vospitaniya.html?ysclid=18979wj2pk359861464](https://studopedia.ru/9_209273_istochniki-i-etapi-razvitiya-teorii-i-metodiki-fizicheskogo-vospitaniya.html?ysclid=18979wj2pk359861464)(дата обращения: 17.10.2022)
3. Официальный сайт: URL:<https://infourok.ru/statya-tehnologiya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-detey-2316297.html?ysclid=1897f181rm724001443>(дата обращения: 19.10.2022)