

Энциклопедия физической культуры ребенка.

Специфические методы применения физических упражнений

dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Щербак,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; apshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12. 2019. № 1

Аннотация. Статья посвящена методам достижения целей физической культуры – специфическим способам применения физических упражнений. Представлено краткое описание методов: строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного. Основной акцент делается на возможностях каждого из них для физического развития ребенка.

Ключевые слова: метод, строгая регламентация упражнений, игра, соревновательная деятельность.

В ходе занятий физической культурой применяются специфические методы, связанные с обучением детей технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств:

- методы строго регламентированного упражнения (физические упражнения в условиях строго заданной формы и с точно обусловленной нагрузкой);
- игровой метод (физические упражнения в условиях подвижной игры);
- соревновательный метод (физические упражнения в условиях соперничества).

Основным методическим направлением в процессе занятий физической культурой 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 позволяют:

I. Выполнять физическое упражнение в строго заданной последовательности с соблюдением исходных положений.

II. Регулировать нагрузку

1. По характеру

- стандартная (выполнение освоенного физического упражнения);
- специфическая (выполнение нового физического упражнения);
- локальная (поднять мяч одной рукой);
- частная (приседание);
- глобальная (беговые упражнения).

2. По величине

- малая (игра «Найти спрятанный предмет»);
- средняя (игра «Прятки»);
- значительная (игра «Догонялки»).

3. По направленности

- развивающая отдельные двигательные способности (например, скоростные, силовые, активную гибкость);
- анаэробная (выполнение физического упражнения менее 5 минут) или аэробная (выполнение физического упражнения более 5 минут).

4. По координационной сложности

- при выполнении простых (прыжок в длину с места) или сложных (прыжок в длину с разбега) упражнений;
- при выполнении упражнений в стереотипных (в знакомом помещении) или вариативных (на улице, в незнакомом помещении) условиях.

5. По интервалу отдыха между физическими упражнениями

- с минимакс-интервалом между упражнениями (его фазами), что обуславливает повышение оперативной работоспособности при выполнении следующего упражнения (очередной рабочей фазы), появляется эффект вработывания (например, переход от подготовительной части занятия к выполнению общеразвивающих упражнений);
- с напряженным интервалом: очередное упражнение (фаза) начинается в условиях недовосстановления, в зоне повышенных функциональных сдвигов (например, смешанное передвижение (бег и ходьба) для воспитания общей (аэробной) выносливости ребенка);
- с ординарным (полным) интервалом: его продолжительность соразмерна с восстановлением работоспособности до состояния, которое было до выполнения упражнения, что дает возможность ребенку повторить работу без дополнительного напряжения (например, лазанье по шведской стенке).

III. Использовать физические упражнения для любого возраста (для детей 3–4 лет общеразвивающие упражнения повторяются 3–4 раза, для дошкольников 6–8 лет – до 8–10 раз).

IV. Осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе:

- различные виды ходьбы и бега (подготовительная часть);

- общеразвивающие упражнения, основные виды движения, подвижная игра (основная часть);
- различные виды ходьбы и бега, дыхательные упражнения, подвижная игра малой интенсивности (заключительная часть).

Все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы.

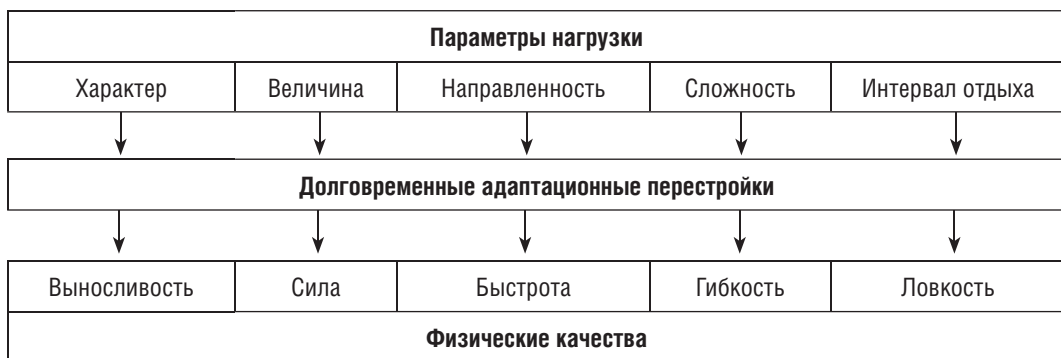
I. Методы обучения двигательным действиям

1. Метод целостно-конструктивного упражнения, когда техника физического упражнения осваивается в целостной структуре без разделения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения).

2. Расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения и предусматривает разделение физического упражнения (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое (например, прыжок в длину с разбега). Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие. Например, дети после разбега отталкиваются не одной, а двумя ногами (как при прыжке с места).

II. Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации параметров нагрузки, направленные на адаптационные перестройки в организме ребенка.

Основа методов воспитания физических качеств



1. Методы стандартного упражнения отличает применение одного и того же физического упражнения.

- **Метод стандартно-непрерывного упражнения** – непрерывная неизменная мышечная деятельность умеренной интенсивности (выполнение циклических упражнений: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде).
- **Метод стандартно-интервального упражнения** – повторение упражнения с одной нагрузкой с одинаковыми или различными интервалами отдыха (например, метание мяча в баскетбольное кольцо поточным способом).

2. Методы переменного упражнения отличает применение упражнения:

- с прогрессирующей нагрузкой для повышения функциональных возможностей организма;
- с убывающей интенсивностью нагрузки для достижения больших объемов нагрузки, что важно при воспитании общей выносливости;
- с варьирующей нагрузкой для наиболее успешных и своевременных адаптационных перестроек в организме ребенка.

а) *Метод переменного-непрерывного упражнения* характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью:

- переменное упражнение в циклических передвижениях (например, бег с изменением темпа передвижения);
- переменное поточное упражнение (например, непрерывное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений, различных по интенсивности нагрузок).

б) *Метод переменного-интервального упражнения* характеризуется выполнением различных физических упражнений с интервалами отдыха между ними:

- прогрессирующее упражнение (например, последовательное пробегание 30 + 40 + 50 + 60 м с полными интервалами отдыха между отрезками);
- варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, выполнение в основной части занятия 2–3 основных видов движений);
- нисходящее упражнение (например, уменьшение времени повторения подвижной игры с напряженными интервалами отдыха между ними).

3. Круговой метод – последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы для гармоничного воспитания всех физических качеств. Для каждого упражнения определяется место («станция»). На каждой из них ребенок выполняет одно упражнение (например, отбивание мяча от пола, ходьба по канату приставным шагом, подлезание под дугу, прыжки и др.) и проходит круг (1–3 раза).

Игровой метод

Применение физических упражнений основывается на содержании, условиях и правилах подвижной игры. Игровой метод обеспечивает достижение целевых ориентиров ФГОС дошкольного образования:

- всестороннее, комплексное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
- закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков (в процессе игры проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии);
- развитие способности контролировать движения и управлять ими (саморегуляция);
- проявление ребенком инициативы и самостоятельности;
- активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми (способность выбирать участников по совместной деятельности, умение с ними договариваться);
- развитие воображения;

- развитие способности различать условную и реальную ситуации, подчиняться социальным правилам и нормам.

Игровой метод, являясь ведущим для дошкольного возраста, обладает недостатками:

- его нельзя использовать при разучивании новых движений, так как может сформироваться неправильная техника (движения-штампы), что крайне трудно переучивается;
- нелегко дозировать индивидуальные нагрузки на организм.

Соревновательный метод

Применение физических упражнений в условиях соперничества (эстафеты). Обязательное условие – подготовленность детей к выполнению упражнений (высокая степень освоенности двигательных действий). Метод незаменим для диагностики и оценки качества физической подготовленности дошкольников (например, физкультурное мероприятие «Веселые страты»).

Позволяет детям проявлять:

- физические усилия, что влияет на развитие их физических качеств;
- самостоятельность, сознательную дисциплинированность, целеустремленность (чувство веры в себя);
- взаимопомощь и сотрудничество (учет интересов и чувств других, сопереживание неудачам и радость от успехов сверстников, умение разрешать конфликты).

Отметим, что ни одним из методов нельзя ограничиваться как наилучшим при использовании физических упражнений. Только оптимальное сочетание этих методов может обеспечить успешное формирование физической культуры ребенка.

(Окончание следует.)

Источники

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2014.
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: Приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17 октября 2013 г.

Encyclopedia of physical culture of the child. Specific methods of exercise

A. Shcherbak

Abstract. The article is devoted to the methods of achieving the goals of physical culture – specific ways to use physical exercises. A brief description of the methods of a strictly regulated exercise, game method and competitive method is presented. The main focus is on the capabilities of each of the methods for the physical development of the child.

Keywords: method, strict regulation of exercises, game, competitive activity.

