

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа



Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
Л.Ю. Заикина

Лекция для родителей  
(законных представителей)

***«ФОРМЫ, МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ,  
НАПРАВЛЕННЫЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ,  
КОЛЛЕКТИВИЗМА И ПОДГОТОВКУ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»***

Подготовил:  
Старикова Марина Николаевна  
Должность:  
заместитель директора по учебной работе

ГО Карпинск, 2023 г.

## **Формы, методы и приёмы физического воспитания обучающихся, направленные на формирование личностных результатов, коллективизма и подготовку к участию в соревновательной деятельности**

### **I. Терминология в области физической культуры и спорта**

*Физическое воспитание* - вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека.

*Физическое образование* - процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

*Воспитание физических качеств* - целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

*Методы воспитания* - определенные способы однородного педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом и коллективы или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения личностно значимых целей.

*Метод спортивной тренировки* - способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера - преподавателя.

*Средства воспитания* - это все то, с помощью чего тренер – преподаватель воздействует на воспитуемых.

*Приемы воспитания* - это педагогически оформленные действия, посредством которых на поведение и позицию обучаемого оказываются внешние побуждения, изменяющие его взгляды, мотивы и поведение, в результате чего активизируются резервные возможности человека и он начинает действовать определенным образом.

*Принцип воспитания* - требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

*Психическая подготовка* - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

### **II. Цель и задачи физического воспитания**

Под целью понимают конечный итог деятельности, к которому стремится человек или общество.

*Целью* физического воспитания является оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности (Л.П.Матвеев, 1989).

Для того чтобы цель сделать реально достижимой в физическом воспитании, решается комплекс конкретных задач (специфических и общепедагогических), которые отражают многогранность процесса воспитания, этапы возрастного развития воспитываемых, уровень их подготовленности, условия достижения намеченных результатов.

### **III. Актуальность физического воспитания**

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Физическое воспитание должно содействовать развитию нравственных качеств, поведению в духе требований общества, развитию интеллекта и психомоторной функции. Высоконравственное поведение спортсмена, воспитанного тренером и коллективом, а также выработанные в процессе занятий физическими упражнениями трудолюбие, настойчивость, смелость и другие волевые качества непосредственно переносятся в жизнь, в производственную бытовую обстановку. В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по формированию этических и эстетических качеств личности. Духовное и физическое начало в развитии человека составляют неразделимое целое и поэтому позволяют в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи.

### **IV. Методы воспитания**

Каждый из методов воспитания направлен на решение специфических воспитательных задач, обусловленных целью воспитания, а также особенностями участвующих субъектов воспитания. Оказывая

воспитывающее влияние на человека, каждый метод воспитания выполняет вполне определенные функции и обладает свойствами преимущественного развития у него определенных качеств. Любой метод воспитания включает в себя совокупность свойственных лишь ему средств и приемов педагогического воздействия, с помощью которых решаются характерные для данного метода воспитательные задачи. Основу методов воспитания составляют средства и приемы, которые связаны между собой и в практике воспитания применяются в единстве.

#### V. Средства воспитания

К средствам воспитания относятся: слово, наглядные пособия, кино-и видеофильмы, беседы, собрания, традиции, литература, произведения изобразительного и музыкального искусства и др.

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами — оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств. Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, человек вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера (смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.).

➤ Занятия физическими упражнениями, как правило, проводятся в коллективе. При выполнении физических упражнений во многих случаях действия одного занимающегося зависят или во многом определяют действия другого. Происходит как бы согласование своих действий с мотивами и действиями коллектива, подчинение личности под общую стратегию действий. Это проявляется во многих подвижных и спортивных играх. Умение быть сдержанным, подчинить себя воле коллектива, найти одно-единственное правильное решение и, не считаясь со своими личными амбициями, помочь товарищу. Эти и многие другие нравственные качества формируются при занятиях физическими упражнениями.

➤ Оздоровительные силы природы оказывают существенное влияние на занимающихся физическими упражнениями. Изменения метеорологических условий (солнечное излучение, воздействие температуры воздуха и воды, изменения атмосферного давления на уровне моря и на высоте, движение и ионизация воздуха и др.) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека. В процессе физического воспитания естественные силы природы используют по двум направлениям:

1) как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Занятия в лесу, на берегу водоема способствуют активизации биологических процессов, вызываемых физическими упражнениями, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т.д.;

2) как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры). При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления. Одним из главных требований к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями.

➤ К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.), соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна. Несоблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

➤ Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются физические упражнения. Состав этих упражнений в той или иной мере специализируется применительно к особенностям спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования.

## VI. Приемы воспитания

Приемы воспитания — это педагогически оформленные действия, посредством которых на поведение и позицию обучаемого оказываются внешние побуждения, изменяющие его взгляды, мотивы и поведение, в результате чего активизируются резервные возможности человека и он начинает действовать определенным образом. Приемы воспитания — то частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией. По отношению к методу приемы воспитания носят подчиненный характер.

## VII. Действенные и эффективные методы физического воспитания

В системе методов воспитания нельзя рассматривать каждый конкретный метод как универсальный, отдельно от других. Только применение совокупности методов воспитания в их технологической взаимосвязи позволяет достигать воспитательной цели. Ни один метод воспитания, взятый изолированно, не может обеспечить формирование у людей высокой сознательности, убежденности и высоких моральных качеств. Иначе говоря, ни один из методов не является универсальным и не решает всех задач воспитания.

Наиболее действенными методами воспитания являются:

- традиционно принятые — убеждение, упражнение, поощрение, принуждение и пример;
- инновационно - деятельностные (обусловлены внедрениями новых воспитательных технологий);
- модельно-целевой подход, проектирование, алгоритмизация, творческая инвариантность и др.;
- неформально-межличностные (осуществляются через лично значимых людей, авторитетных из числа друзей и близких);
- тренингово - игровые (обеспечивают овладение индивидуальным и групповым опытом, а также коррекцию поведения и действий в специально заданных условиях);
- социально-психологические тренинги, деловые игры и др.;
- рефлексивные (основаны на индивидуальном переживании, самоанализе и осознании собственной ценности в реальной действительности).

А) В отечественной педагогике главным методом воспитания является *метод убеждения*, так как ему принадлежит определяющая роль в формировании важнейших качеств человека — научного мировоззрения, сознательности и убежденности. Метод убеждения заключается в том, чтобы разъяснить занимающимся нормы поведения, установленные, сложившиеся традиции, а при совершении каких-либо проступков — их аморальную сторону с целью осознания ее провинившимся и предупреждения проступка в последующее время.

В применении метода убеждения используются два основных, неразрывно связанных средства: убеждение словом и убеждение делом.

Наиболее распространенными приемами и средствами *убеждения словом* являются: разъяснение, доказательство, опровержение, сравнение, сопоставление, аналогия, ссылка на авторитет и др. Убеждение словом должно органически сочетаться с убеждением делом, практикой.

При *убеждении делом* наиболее часто используются следующие приемы: показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; поручение практических заданий, способствующих преодолению сомнений, ложных взглядов; анализ жизненных явлений, опровергающих ошибочные взгляды; личный пример тренера - преподавателя и др.

Б) *Метод упражнения* (метод практического приучения).

Позволяет каждому тренеру - преподавателю и самому занимающемуся быстрее достичь желанной цели: слить воедино слово и дело, сформировать устойчивые качества и черты характера. Его сущность состоит в такой организации повседневной жизни и деятельности, которая укрепляет их сознание, закаляет волю, способствует формированию привычек правильного поведения. В основе приучения лежит упражнение в определенных морально-волевых проявлениях. Упражнение как специальная, многократно повторяемая человеком деятельность необходима для совершенствования навыков поведения в различных ситуациях как результат повышения сознательности. Упражнение в воспитании отличается от упражнения в обучении. В первом случае оно тесным образом связано с одновременным повышением сознательности, а во втором — направлено на отработку навыков и умений до высокой степени автоматизма и роль сознания в действиях несколько снижается.

Для совершенствования моральных и других профессионально важных качеств большое значение имеет системный подход к упражнениям, который включает в себя последовательность, плановость, регулярность. Это значит, что педагог по физическому воспитанию и спорту должен планировать объем и очередность нагрузок, влияющих на развитие положительных привычек, на совершенствование волевых

качеств. Надо не только разъяснять, но и постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном выполнении спортивных правил, традиций, пока эти нормы не станут привычными.

#### *В) Метод спортивной тренировки*

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

##### 1) Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы.

К словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К наглядным методам, используемым в спортивной практике, относятся:

- правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер - преподаватель или квалифицированный спортсмен;
- демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;
- применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;
- применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию двигательного действия.

##### 2) Практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта

#### *Г) Метод поощрения.*

Поощрение представляет собой специфическую упорядоченную совокупность приемов и средств морального и материального стимулирования. Моральное и материальное поощрение активно помогает человеку осознать степень труда в достижении общей задачи, осмыслить свое поведение, закрепить положительные черты характера, полезные привычки.

В физической культуре и спорте к числу поощрений относятся: одобрение, похвала педагога в ходе занятий и перед строем, награждение грамотой, медалью за высокие спортивно-технические результаты, присвоение звания мастера спорта и др.

#### *Д) Метод наказания (принуждения).*

Под методом наказания (принуждения) понимается система средств и приемов воздействия на занимающихся, нарушающих законы, нормы морали, с целью исправить их поведение и побудить добросовестно исполнять свои обязанности. Наказание за совершенный проступок налагается для того, чтобы провинившийся понял свою ошибку. Оно может быть в форме осуждения проступка (замечание педагога, сделанное сразу или затем перед строем), вынесения выговора, временного исключения из состава спортивной команды, наложения дисциплинарного взыскания и др. Степень наказания должна соответствовать проступку. Поэтому, прежде всего необходимо глубоко разобраться в существе проступка, выяснить его мотивы, обстоятельства, при которых он был совершен, прежние поведение человека, особенности его личности, а также стаж занятий физической культурой или спортом. Все это позволяет верно оценить нарушение и определить меру взыскания, которое окажет наибольшее воспитательное воздействие на занимающегося, совершившего проступок.

Для определения меры наказания очень важно знать, как провинившийся относится к совершенному проступку, как его сам оценивает и как реагирует на взыскание. Ведь недаром говорят, что признание ошибки — половина исправления. Наказание за проступок оказывает положительное влияние только тогда, когда оно применено правильно, с учетом характера проступка и его влияния на окружающих.

Е) *Игровой метод.*

В системе 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:

- 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.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только 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, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

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

Ж) *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 занятия, любого физкультурно-спортивного мероприятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- 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.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренирово-

вочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

### 3) *Наглядный пример.*

Суть этого метода состоит в целенаправленном и систематическом воздействии тренера - преподавателя на занимающихся личным примером, а также всеми другими видами положительных примеров, призванных служить образцом для подражания, основой для формирования идеала поведения и средством самовоспитания. Воспитательная сила примера основывается на естественном стремлении людей к подражанию, особенно молодых. Пример легче воспринимается и усваивается тогда, когда он взят из знакомой всем сферы деятельности. В качестве воспитательных примеров педагог использует случаи из жизни своего коллектива (высокие спортивные достижения его отдельных учеников в результате многолетнего и упорного труда на тренировках и т.д.), примеры проявления высоких нравственных качеств выдающимися спортсменами на ответственных международных соревнованиях и др. В воспитательной работе следует больше пользоваться положительными примерами. Если тренер - преподаватель пользуется отрицательным примером, то надо умело показать аморальную сторону примера, чтобы вызвать осуждение со стороны занимающихся.

Следует отметить, что все вышеперечисленные методы спортивной тренировки применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки.

### VIII. Принцип доступности и индивидуализации

При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и определена мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития занимающихся, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении. Назначение принципа доступности и индивидуализации заключается в следующем:

- 1) обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности;
- 2) исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

Критериями для определения доступных нагрузок и заданий являются:

- 1) объективные показатели:

— показатели здоровья (артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограммы и др.);  
— показатели тренированности (динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, МПК — максимальное потребление кислорода, ЖЕЛ — жизненная емкость легких и др.);

- 2) субъективные показатели (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и др.).

Доступность задач, средств и методов физического воспитания определяется многими факторами, которые условно можно соединить в группы.

К первой группе относятся факторы, характеризующие общие особенности данного контингента занимающихся (группы, команды).

Ко второй — индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Третья группа факторов возникает в связи с динамикой общих и индивидуальных изменений в процессе физического воспитания.

К четвертой группе следует отнести особенности самих задач, средств и методов физического воспитания.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин развитие характеризует естественный ход изменений физического

качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

#### IX. Психическая подготовка

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта.

#### X. Формы организации физического воспитания

В нашей стране функционирует широкая сеть учреждений различного типа, призванная заниматься развитием физической культуры и спорта среди школьников в свободное учебное время, которые включают в себя разнообразные формы организации физического воспитания детей:

- 1) Детско - юношеские спортивные школы (ДЮСШ) или специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва (СДЮШОР).
2. Школьные спортивные школы (ШСК).
3. Физкультурно - оздоровительные центры (ФОК).
3. Спортивно - оздоровительные комплексы и клубы (СОК).
4. Оздоровительные лагеря, базы отдыха и санатории.
5. Фитнес - центры.

Основными задачами физического воспитания являются организация активного отдыха, физическая подготовка воспитанников, укрепление их здоровья, спортивному совершенствованию в различных видах спорта.

Разнообразные формы организации физического воспитания создают условия для более полного удовлетворения индивидуальных физкультурных и спортивных интересов и запросов подрастающего поколения.