**2. Средства и методы физического воспитания**

Основными **средствами** физического воспитания являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения – это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи физического воспитания.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В процессе физического воспитания применяются общепедагогические и специфические **методы.**

I. Метод регламентированного упражнения

В методах этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

1.                            В твердо предписанной программе движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);

2.                            В возможно точном дозировании нагрузки управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки.

3.                            В создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

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

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

Несмотря на все достоинства и разнообразия 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.

II. Игровой метод

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей – в самосознании и внешнем контактировании, духовном и физическом  развитии, отдыхе и развлечении. Однако одна из главнейших функций игры – педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты.

«Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется, либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих, что характерно для современных спортивных игр.

Разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности.

Возможность достижения игровой цели обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша:

1.                            Широкая самостоятельность действий, высокие требования к инициативе, находчивости, ловкости.

2.                            Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность.

3.                            Вероятное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав, так и степень их влияния на занимающихся.

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.

Соревновательный метод.

Соревнование, подобно игре, относится к числу широко, распространенных общественных явлений. Оно имеет существенное значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни – в производственной деятельности и конечно в спорте.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме.

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 создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Словесные и сенсорные методы – методы использования слова и чувственной информации.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях **слово** может быть использовано и выражено в форме:

-                                 рассказа, беседы, обсуждения;

-                                 инструктажа (разъяснения задания);

-                                 сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);

-                                 указаний и команд (в повелительном наклонении);

-                                 оценки (текущая коррекция выполнения);

-                                 словесного отчета и взаимопояснения;

-                                 самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держать» и др.

Посредством сенсорных методов обеспечивается **наглядность**: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

Формы реализации сенсорных методов:

-                                 показ упражнения;

-                                 демонстрация наглядных пособий;

-                                 использование моделей и макетов;

-                                 кино- и видео- демонстрации;

-                                 избирательно-сенсорная демонстрация отдельных параметров движений с использованием аппаратурных устройств и методик.

В состав сенсорных методов входят:

-                                 метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на основе или каких-либо деталей техники);

-                                 метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);

-                                 методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуко- лидеры и пр.).