Pripremio i preveo sa ruskog Dr Dušan Sp. Ilić, inspektor-prosvjetni savjetnik RPZ

Banja Luka, decembra 2020. god.

**Metode fizičkog vaspitanja za učenike**

**Metode fizičkog vaspitanja su načini korišćenja fizičkih vežbi** [30]. Postoje dve velike grupe metoda - specifične i opšte pedagoške, koje imaju svoju specifičnost primene u fizičkom vaspitanju učenika.

**Specifične metode fizičkog vaspitanja**

Specifične metode fizičkog vaspitanja direktno odražavaju specifičnosti fizičkih vežbi, a njihova primena se izvodi u dva smera: **podučavanje motoričkim veštinama i veštinama (tehnika vežbanja) i obrazovanje fizičkih kvaliteta i sposobnosti**. **Specifične metode fizičkog vaspitanja uključuju: metod strogo regulisanih vežbi, metod igre i metod nadmetanja.**

**Način strogo regulisanog vežbanja** karakteriše izvođenje vežbi po strogo propisanom programu, propisima. Odnosno, prilikom primene ove metode potrebno je preliminarno regulisati osnovne zahteve za izvođenje fizičkih vežbi: dužinu daljine, broj ponavljanja, intervale odmora, brzinu itd. **Metoda strogo regulisanih vežbi je glavna**, jer vam omogućava da efikasno podučavate tehniku vežbi, ciljano obrazujete različite fizičke kvalitete i sposobnosti, dozirate opterećenje i odmor, izvodite časove sa bilo kojim starosnim i kvalifikacionim grupama uključeni, da vode masovne časove itd. Pri poučavanju motoričkim veštinama i sposobnostima (tehnika vežbanja) razlikuju se tri različite metode: **holističko-konstruktivna** (holistička), analitičko**-konstruktivna i kombinovana.**

**Holistička metoda je savladavanje tehnike vežbanja u celini**, u njenoj holističkoj strukturi. Holistička metoda se koristi prilikom savladavanja relativno dostupnih vežbi, čija se tehnika ne može izvoditi u delovima: kotrljanje napred, skok u dalj iz stojećeg položaja, naizmenični potez u dva koraka itd. Ova metoda je prioritet u radu sa decom osnovne škole, jer zbog poseb-nosti razvoja centralnog nervnog sistema efikasnije savladavaju integralne motoričke akcije.

**Analitička metoda** je savladavanje tehnike vežbe u delovima i koristi se za vežbe koje se u pr-incipu mogu rastaviti na delove. Izvođenje (p**odjela vežbe) se izvodi u fazama**, od kojih svaka mora imati logičan zaključak. Na primer, skokovi udalj iz uzletnog trka podeljeni su na uzletnu fazu i pripremu za odraz i fazu leta i doskoka. U ovom slučaju, polaznici odvojeno savladavaju zalet i postavljanje nogu na dasku za odraz i od mesta (ili jedan ili dva koraka za odraz - ‘’uzlet’’) izvrši odrazno poletanje sa fazom leta i naknadnim doskokom. Ova metoda se koristi za sav-ladavanje složenih vežbi i najefikasnija je u radu sa decom srednjeg i starijeg školskog uzrasta. Kada obučavate tehniku vežbi ovom metodom, mora se imati na umu da se razvoj fragmentalnih delova dešava u kratkom vremenu. Čim se pojedinačni delovi vežbe savladaju u opštim crtama, potrebno je povezivati ih u celinu i dalje izvoditi tehniku vežbe u celini.

Kombinovanu metodu karakterišu takve performanse vežbanja, u kojima dolazi do poboljšanja njene tehnike i usmerenog obrazovanja fizičkih kvaliteta i vaspitanje sposobnosti ili funkcionalnog treninga, koji obezbeđuje sprovođenje ove određene vežbe. Po pravilu, u tu svrhu ponderisane školjke, spoljni tegovi (punjene kuglice, tegovi), klimatski uslovi i prirodni teren (trčanje uzbrdo, po neravnom terenu) itd.

U ovom slučaju doći će do poboljšanja tehnike vežbanja i povećanja fizičkih i funkcionalnih sposobnosti, osiguravajući sprovođenje vežbe. Očigledno je da je upotreba takve metode moguća tek kada se savlada tehnika vežbanja i postoji potreba za poboljšanjem njenih parametara. U uslovima školske fizičke kulture teško je izvoditi vežbe kombinovanom metodom, ali ako se poštuju organizaciono-metodološki uslovi, može se koristiti u radu sa srednjoškolcima: na primer, upotreba medicinskih lopti za poboljšanje tehnika odbojke.

Kada se treniraju fizičke osobine, razlikuju se dve grupe metoda: **standardne metode i promenljive metode**. Naziv metoda ukazuje na prirodu opterećenja. Zo .....

Standardne metode karakterišu relativno dugo izvođenje vežbe, u kojoj opterećenje ostaje nepromenjeno, ne menja se tokom njegove primene. Istovremeno se razlikuju sledeće metode izvođenja vežbi. Standardne kontinuirane vežbe: vežba se izvodi istovremeno, relativno dugo, bez promene intenziteta i bez pauza za odmor. Na primer: dugi ciklični pokreti (trčanje, plivanje, skijanje); linijsko izvođenje spoljašnjeg sklopnog postrojenja.

**Standardne intervalne vežbe**: vežba se izvodi relativno dugo, bez promene opterećenja, ali sa kratkim intervalima odmora. Na primer: ciklični pokreti sa kratkim pauzama za odmor. **Standardne intervalne vežbe** nazivaju se i ponavljajuće vežbe, ili ponavljajuća metoda.

**Varijabilne metode** karakterišu relativno dugo izvođenje vežbe sa promenom intenziteta opterećenja tokom njene primene. Istovremeno se razlikuju sledeće metode izvođenja vežbi.

**Naizmenično-kontinuirane vežbe**: **vežba se izvodi istovremeno, relativno dugo**, ali uz promenu brzine njenog izvođenja i bez pauza za odmor. Na primer: dugi ciklični pokreti (trčanje, plivanje, skijanje) sa povećanjem brzine na nekim delovima daljine; linijsko izvršavanje ORU kompleksa sa sve većim intenzitetom vežbanja. **Intervalna vežba: vežba se izvodi relativno dugo, uz promenu intenziteta njenog izvođenja i sa malim intervali-ma** odmora. Na primer: ciklični pokreti sa promenom brzine kretanja na nekim deonicama i kratke pauze za odmor.

**Očigledno je da varijabilne metode postavljaju povećane zahteve u pogledu funkcionalnosti polaznika**. Standardne metode po pravilu omogućavaju održavanje dostignutog nivoa funkcionalnih sposobnosti tela, a promenljive podstiču njihovo dalje povećanje. S tim u vezi, standardne metode se uglavnom koriste u školskoj fizičkoj kulturi u radu sa decom osnovnog i srednjoškolskog uzrasta. U nekim slučajevima se mogu koristiti promenljive metode u radu i sa srednjoškolcima Izbor metoda i načina izvođenja vežbi nastavnik vrši samostalno, na osnovu zadataka koje treba rešiti, pripremljenosti i starosti učenika, uslova itd.

**Kružna metoda** (metoda kružne obuke, kružna obuka) je sekvencijalno izvođenje posebno odabranih vežbi kako u režimu kontinuiranog, tako i intervalnog opterećenja po principu kružnog prolaska (u krugu) mesta na kojima se nalaze „stanice“. angažovano, pri čemu se izvodi određena vežba. Kružna metoda ima široke mogućnosti za izvođenje vežbi u različi-tim režimima, što omogućava da se razlikuje kao relativno nezavisna metoda koja ima znake različitih metoda strogo utvrđene vežbe.

**Metod igre fizičkog vaspitanja** odlikuje se ispunjavanjem vežbi prema uslovima i pravilima igre. Prilikom podučavanja motoričkih veština i sposobnosti, metoda igre koristi se samo za poboljšanje tehnike (i taktike) vežbanja, jer uslovi igračke aktivnosti ne dozvoljavaju njeno strogo regulisanje. S obzirom da je igra situacione prirode, metoda igre postaje jedna od naje-fikasnijih za poboljšanje tehnike (i taktičnosti kod) vežbi.

Kada se razvijaju fizičke osobine u procesu igranja, takođe je nemoguće vršiti strogo dozira-nje tereta i odmora i selektivan uticaj na vaspitanje pojedinačnih fizičkih kvaliteta i sposobn-osti. Po pravilu se u igračkoj aktivnosti manifestuje nekoliko različitih fizičkih sposobnosti (u kombinaciji): brzina reakcije, brzina kretanja, koordinacija itd. S tim u vezi, **metoda igre je nezamenljiva u složenom obrazovanju fizičkih kvaliteta i prioritet je u fizičkom vaspita-ju učenika osnovnog i srednjoškolskog uzrasta.** Pored toga, metoda igre vam omogućava da održite visoku emocionalnu podršku na različitim časovima, povećate motivaciju za obavljanje fizičkih vežbi. Dakle, metoda igre fizičkog vaspitanja vam omogućava da poboljšate tehniku (i taktiku) fizičkih vežbi ili kretnje i sprovedete sveobuhvatno obrazovanje fizičkih kvaliteta.

U posebnim literaturnim izvorima često se ukazuje da je **metoda igre glavna u fizičkom vas-pitanju učenika, posebno mlađih učenika.** U stvari, glavna metoda je visoko regimen-tirana metoda vežbanja, kao što je gore rečeno. Druga stvar je opšta organizacija interakcije između učenika i nastavnika, opšta pedagoška podrška obrazovnom procesu. **U ovom slučaju je legitimno govoriti o oblicima igre, a ne o metodama fizičkog vaspitanja.** Na primer, nastavnik fizičkog vaspitanja pojednostavljuje opšteprihvaćenu terminologiju, koristi prilago-đeno izražavanje kada objašnjava tehniku vežbi i druge motoričke zadatke, koristi razne pedagoške tehnike kako bi privukao decu, stvorio pozitivnu motivaciju za učenje, ako je moguće, zamenio metode strogo određene vežbe i prikladno, sa igračkim zadacima, i dr.

**Metodu nadmetanja u fizičkom vaspitanju karakteriše izvođenje vežbi nadmudrivanjem ili vidоm takmičenja.**

Istovremeno, stvarno nadmetanje i takmičarski zadaci koriste se u uslovima časa fizičke kulture. **Pri poučavanju motoričkim veštinama i sposobnostima, metoda nadmetanja, kao i igra, koriste se samo za poboljšanje tehnike vežbanja, a prilikom treninga fizičkih kvaliteta mogu se koristiti samo kod obučenih sportista**. To je zbog činjenice da uslovi takmičarske aktivnosti ili nadmetanja omogućavaju stimulisanje ispoljavanja parametara tehnike vežbanja, fizičkih i funkcionalnih sposobnosti.

Shodno tome, **metoda nadmetanja omogućava da podstaknete tehničku, taktičku i fizičku obuku, s obzirom da polaznici imaju dovoljan početni nivo**.

U praksi fizičkog vaspitanja školaraca treba koristiti sve raspoložive metode, samo što će u ovom slučaju pedagoški proces biti efikasan. Istovremeno, nastavnik se mora striktno prid-ržavati didaktičkih pristupa organizaciji procesa fizičkog vaspitanja, uzeti u obzir uzrasne i po-lne karakteristike polaznika, nivo njihove pripremljenosti, složenost vežbi, postojeće uslove, osobenosti procesa prilagođavanja organizma stresu itd.

Методы физического воспитания школьников

**Методы физического воспитания**— это способы применения физических упражнений [30]. Выделяют две большие группы методов — *специфические* и *общепедагогические,* которые имеют свою специфику применения в физическом воспитании учащихся.

Специфические методы физического воспитания

Специфические методы физического воспитания отражают непосредственно специфику выполнения физических упражнений, и применение их осуществляется *по двум направлениям: обучение двигательным умениям и навыкам* (технике упражнений) и *воспитание физических качеств и способностей.* К специфическим методам физического воспитания относятся метод строго регламентированного упражнения, игровой метод и соревновательный метод.

*Метод строго регламентированного упражнения* характеризуется выполнением упражнений по строго предписанной программе, регламенту. То есть при применении этого метода необходимо предварительно зарегламентировать основные требования к выполнению физических упражнений: длина дистанции, количество повторений, интервалы отдыха, скорость и т. п. Метод строго регламентированного упражнения *является основным,* поскольку позволяет эффективно обучать технике упражнений, направленно воспитывать различные физические качества и способности, дозировать нагрузку и отдых, осуществлять занятия с любыми возрастными и квалификационными группами занимающихся, проводить массовые занятия и др.

При *обучении двигательным умениям и навыкам (технике упражнений)* выделяют три различных метода: целостно-конструктивный (целостный), расчлененно-конструктивный (расчлененный) и сопряженный.

*Целостный метод* представляет собой освоение техники упражнения в целом, в целостной его структуре. Целостный метод применяется при освоении относительно доступных упражнений, техника которых не может быть выполнена по частям: кувырок вперед, прыжок в длину с места, попеременный двухшажный ход и т. п. Этот метод является приоритетным в работе с детьми младшего школьного возраста, поскольку в силу особенностей развития центральной нервной системы они более эффективно осваивают целостные двигательные действия.

*Расчлененный метод* представляет собой освоение техники упражнения по частям и применяется для упражнений, которые в принципе можно расчленить на части. Расчленение упражнения осуществляется по фазам, каждая из которых должна иметь логическое завершение. Например, прыжки в длину с разбега расчленяют на фазу разбега и подготовки к отталкиванию и фазу полета и приземления. В этом случае занимающиеся отдельно осваивают разбег и постановку ноги на брусок для отталкивания и с места (или одного-двух шагов разбега) выполняют отталкивание с фазой полета и последующим приземлением. Данный метод применяется для освоения сложных упражнений и наиболее эффективен в работе с детьми среднего и старшего школьного возраста. При обучении технике упражнений этим методом необходимо помнить, что освоение расчлененных частей происходит в сжатые сроки. Как только отдельные части упражнения будут освоены в общих чертах, необходимо их соединить и дальнейшее освоение техники упражнения осуществлять в целом.

*Сопряженный метод* характеризуется таким выполнением упражнения, при котором происходит совершенствование его техники и направленное воспитание физических качеств и способностей, или функциональная подготовка, обеспечивающая выполнение именно этого упражнения. Как правило, с этой целью используют утяжеленные снаряды, внешние отягощения (набивные мячи, утяжелители), природно-климатические условия и естественный рельеф местности (бег в гору, по пересеченной местности) и др.

В этом случае будет происходить совершенствование техники упражнения и повышение физических и функциональных возможностей, обеспечивающих выполнение упражнения. Очевидно, что применение такого метода возможно лишь в том случае, когда техника упражнения освоена и возникает необходимость улучшения ее параметров. В условиях школьной физической культуры выполнение упражнений сопряженным методом затруднено, но при соблюдении организационно-методических условий может быть использовано в работе со старшеклассниками: например, использование набивных мячей при совершенствовании техники волейбола.

При *воспитании физических качеств* выделяют две группы методов: стандартные методы и переменные методы. Название методов указывает на характер нагрузки.

Зо *Стандартные методы* характеризуются относительно длительным выполнением упражнения, при котором нагрузка остается неизменной, не меняется в процессе его выполнения. При этом выделяют следующие методы выполнения упражнений. *Стандартно-непрерывные упражнения:* упражнение выполняется одномоментно, относительно длительно, без изменения интенсивности и без перерывов на отдых. Например: длительные циклические передвижения (бег, плавание, передвижения на лыжах); поточное выполнение комплекса ОРУ. *Стандартно-интервальные упражнения:* упражнение выполняется относительно длительно, без изменения нагрузки, но с небольшими интервалами отдыха. Например: циклические передвижения с небольшими перерывами отдыха. Стандартно-интервальные упражнения также называют повторными упражнениями, или *повторным методом.*

*Переменные методы* характеризуются относительно длительным выполнением упражнения с изменением интенсивности нагрузки по ходу его выполнения. При этом выделяют следующие методы выполнения упражнений. *Переменно-непрерывные упражнения:* упражнение выполняется одномоментно, относительно длительно, но с изменение скорости его выполнения и без перерывов отдыха. Например: длительные циклические передвижения (бег, плавание, передвижения на лыжах) с повышением скорости на некоторых участках дистанции; поточное выполнение комплекса ОРУ с повышением интенсивности упражнений. *Переменно-интервальные упражнения:* упражнение выполняется относительно длительно, с изменением интенсивности его выполнения и с небольшими интервалами отдыха. Например: циклические передвижения с изменением скорости передвижения на некоторых участках дистанции и небольшими перерывами на отдых.

Очевидно, что переменные методы предъявляют повышенные требования к функциональным возможностям занимающихся. Как правило, стандартные методы позволяют удерживать достигнутый уровень функциональных возможностей организма, а переменные — стимулируют их дальнейшее повышение. В связи с этим стандартные методы преимущественно применяются в школьной физической культуре в работе с детьми младшего и среднего школьного возраста. Переменные методы могут применяться в некоторых случаях в работе и со старшеклассниками. Выбор методов и режимов выполнения упражнений осуществляется учителем самостоятельно, исходя из решаемых задач, подготовленности и возраста занимающихся, условий и др.

*Круговой метод (метод круговой тренировки, круговая тренировка)*представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений как в режиме непрерывной, так и интервальной нагрузки по принципу кругового прохождения (по кругу) мест занятий «станций», на каждой из которых выполняется определенное упражнение. Круговой метод обладает широкими возможностями для выполнения упражнений в различных режимах, что позволяет выделять его как относительно самостоятельный метод, имеющий признаки различных методов строго регламентированного упражнения.

Игровой метод физического воспитания характеризуется выполнением упражнений по условиям и правилам игры. При *обучении двигательным умениям и навыкам* игровой метод применяется только для совершенствования техники упражнения, поскольку условия игровой деятельности не позволяют осуществить его строгое регламентирование. Поскольку игра носит ситуационный характер, игровой метод становится одним из наиболее эффективных для совершенствования техники упражнений.

При *воспитании физических качеств* в процессе игры также невозможно осуществить строгое дозирование нагрузки и отдыха и избирательное воздействие на воспитание отдельных физических качеств и способностей. Как правило, в игровой деятельности проявляются несколько различных физических способностей (в комплексе): быстрота реакции, скорость выполнения движений, координация и др. В связи с этим игровой метод является незаменимым при *комплексном* воспитании физических качеств и является приоритетным в физическом воспитании учащихся младшего и среднего школьного возраста. Кроме того, игровой метод позволяет поддерживать высокий эмоциональный фон и разнообразие уроков, повышать мотивацию к выполнению физических упражнений. Таким образом, игровой метод физического воспитания позволяет совершенствовать технику физических упражнений и осуществлять комплексное воспитание физических качеств.

В специальных литературных источниках зачастую указывается на то, что игровой метод является основным в физическом воспитании учащихся, особенно младших школьников. На самом деле основным методом является метод строго регламентированного упражнения, о чем говорилось выше. Другое дело — общая организация взаимодействия учащихся и учителя, общепедагогическое сопровождение учебного процесса. В этом случае правомерно говорить об игровых формах работы, а не о методах физического воспитания. Например, учитель физической культуры упрощает общепринятую терминологию, использует адаптированные тексты при объяснении техники упражнений и других двигательных заданий, использует различные педагогические приемы для привлечения детей, создания положительной учебной мотивации, заменяет методы строго регламентированного упражнения, если это возможно и целесообразно, на игровые задания и др.

Соревновательный метод физического воспитания характеризуется выполнением упражнений в форме соревнований. При этом используются собственно соревнования и соревновательные задания в условиях урока физической культуры. При *обучении двигательным умениям и навыкам* соревновательный метод, так же, как и игровой, применяется только для совершенствования техники упражнения, а при *воспитании физических качеств* может быть использован только с подготовленными спортсменами. Это обусловлено тем, что условия соревновательной деятельности позволяют стимулировать проявление параметров техники упражнений, физических и функциональных возможностей. Следовательно, соревновательный метод позволяет стимулировать техническую и физическую подготовку, при имеющемся у занимающихся достаточном исходном уровне.

В практике физического воспитания школьников должны применяться все доступные методы, только в этом случае педагогический процесс будет эффективным. При этом учитель должен строго придерживаться дидактических подходов к организации процесса физического воспитания, учитывать возрастно-половые особенности занимающихся, уровень их подготовленности, сложность выполнения упражнений, имеющиеся условия, особенности процесса адаптации организма к нагрузкам и др.