Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

**Организация физкультурно-спортивной работы**

автор:

тренер-преподаватель

С.А.Сукрушев

г. Верещагино, 2021

1. **Общеметодические принципы физического воспитания.**

**Общеметодические принципы** – это отправные положения, определяющие общую методику процесса [физического воспитания](http://opace.ru/a/osnovnye_ponyatiya_teorii_i_metodiki_fizicheskogo_vospitaniya).

1. Принцип сознательности и активности - его назначение состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности.

**Сознательность** - это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности является предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач.

В процессе физического воспитания должно быть обеспечено сознательное отношение к занятиям [физическими упражнениями](http://opace.ru/a/klassifikatsiya_fizicheskih_uprazhneniy). Тогда у занимающихся будут созданы достаточно сильные и устойчивые стимулы, побуждающие их годами уделять время для занятий физическими упражнениями и спорту.

**Активность** - это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий как знание, мотивация потребности, интересы и цели.

Из данного принципа вытекают следующие требования:

• Постановка задач занятия и осознание их занимающимися.

• Сознательное изучение и освоение двигательных действий.

• Осознание способов и возможностей применения приобретённых знаний. умений и навыков в практике жизни.

• Воспитание инициативы, самостоятельности и творческого отношения к процессу физического совершенствования.

2. Принцип наглядности.

**Наглядность** – означает привлечение органов чувств человека в процессе обучения двигательным действиям и совершенствования их. Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах как зрительная, звуковая и двигательная.

Зрительная наглядность – демонстрация движений в целом и по частям, использование иллюстративного материала (киноциклограмм, видеозаписи), наглядных пособий, введение в обстановку действия разметок, разграничительных линий, наглядных ориентиров.

Звуковая наглядность (в виде различных звуковых сигналов) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных действий.

3. Принцип доступности и индивидуализации - в физическом воспитании означает требование оптимального соответствия задач, средств и [методов физического воспитания](http://opace.ru/a/metody_fizicheskogo_vospitaniya) возможностям занимающихся.

Назначение этого принципа в следующем:

1.Обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования [двигательных умений и навыков](http://opace.ru/a/dvigatelnye_umeniya_i_navyki_kak_predmet_obucheniya_v_fizicheskom_vospitanii), развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности.

2.Исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

**2. Физические качества, их характеристика**

Физические качества человека – сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – являются важнейшей составляющей его физического потенциала и главным объектом при тренировке. Именно эти стороны двигательных способностей человека наряду с совершенствованием биомеханической структуры движений или техники выполнения физических упражнений составляют в своей совокупности основной объект тренирующих воздействий.

**Силовые качества**

Важной характеристикой функционального состояния двигательного аппарата является сила мышцы. Силовые качества человека характеризуются теми величинами силы действия, которые может проявить тот или иной человек в движениях. Силовые качества прямо зависят от мышечной силы и умения проявить ее. Мышечная сила проявляется как результат тяги мышц, а последняя зависит от количества вовлеченных в активную работу мышечных волокон и интенсивности происходящих в них химических реакций. Развитие силы различных мышечных групп происходит с разной интенсивностью.

Интенсивное развитие скелета у детей тесно связано с формированием мышц, сухожилий, и связочно-суставного аппарата. Наряду с увеличением веса и изменением физико-химических свойств мышц совершенствуется и их функциональные свойства, обогащаются иннервационные отношения.

Увеличение веса различных мышц происходит неодинаково. С возрастом увеличивается сила мышц. Увеличение силы различных мышц происходит избирательно: у детей различной спортивной специализации больше прирост силы наиболее тренируемых мышечных групп, которые играют особенно важную роль для спортивного результата.

Увеличение мышечной массы объясняет прирост силы. Развитие силы зависит не только от морфологических сдвигов, но и от характера поступающего от нервных центров потока импульсов и увеличение числа двигательных единиц, сокращающихся в мышцах, осуществляющих те или иные движения.

Успешность силовой тренировки во многом зависит от того, в каких режимах будут работать мышцы. Поэтому сила, которая развивается мышцами при приземлении с высоты, значительно больше той, которую можно развить при отталкивании вверх. Максимальные величины силы чаще всего проявляются в уступающих движениях, при этом, чем быстрее происходит растягивание активных мышц, тем большую силу они проявляют. Тренировка силы при растянутом положении активных мышечных групп вызывает небольшой эффект для этих мышечных групп, но способствует в значительной мере приросту силы в других, нестандартных для тренировок положениях тела. В то же время, если активная тяга мышц имеет место при их небольшом укорочении, силовые показатели в этом движении растут быстрее. Эти особенности проявления и тренировки силовых качеств, можно целенаправленно подбирать нужные и полезные упражнения и успешно тренировать силовые качества.

1. **Тренировочные и соревновательные нагрузки.**

**Нагрузка** — это воздействие физических упражнений на орга­низм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функцио­нальных систем.

**Соревновательная нагрузка** — это интенсивная, часто макси­мальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она явля­ется функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содер­жит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со сторо­ны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему *характеру* нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специ­фические и неспецифические; по *величине —* на малые, сред­ние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по *направленности —* на способствующие совершенствованию от­дельных двигательных качеств (скоростных, силовых, коорди­национных, выносливости, гибкости) или их компонентов (на­пример, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленно­сти или тактического мастерства и т.п.; по *координационной сложности* — на выполняемые в стереотипных условиях, не требую­щих значительной мобилизации координационных способнос­тей, и связанные с выполнением движений высокой коор­динационной сложности; по *психической напряженности —* на более напряженные и менее напряженные в зависимости от тре­бований, предъявляемых к психическим возможностям спорт­сменов.

В современной классификации тренировочных и соревнователь­ных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физио­логические границы и педагогические критерии, широко распро­страненные в практике тренировки.

**1-я зона — аэробная восстановительная.** Ближайший трениро­вочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140—145 уд./мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40—70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными во­локнами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилиза­ции лактата, и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэроб­ного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выпол­няться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулиру­ет восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

**2-я зона — аэробная развивающая.** Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160— 175 уд./мин. Лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление кислоро­да 60—90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в мень­шей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышеч­ными волокнами (ММВ) и быстрыми мышечными волокнами (БМВ) типа «а», которые включаются при выполнении нагру­зок у верхней границы зоны — скорости (мощности) анаэроб­ного порога.

Вступающие в работу быстрые мышечные волокна типа «а» способны в меньшей степени окислять лактат, и он медленно по­степенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонски­ми дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспи­тание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает ра­боту по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упраж­нения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

**3-я зона — смешанная аэробно-анаэробная.** Ближний трениро­вочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180—185 уд./мин, лактат в крови до 8—10 ммоль/л, потребле­ние кислорода 80—100% от МПК. Обеспечение энергией проис­ходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мы­шечными единицами (волокнами). У верхней границы зоны — кри­тической скорости (мощности), соответствующей МПК, подклю­чаются быстрые мышечные волокна (единицы) типа «б», кото­рые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8—10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значитель­ное увеличение легочной вентиляции и образование кислородно­го долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерыв­ном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5—2 ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обес­печиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем ра­боты в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

**4-я зона — анаэробно-гликолитическая.** Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информа­тивной и находится на уровне 180—200 уд./мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислоро­да, так и анаэробным путем). Работа ведет к значительному повыше­нию концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10—15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6—10 мин. Основной метод — интервального интенсивно­го упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

**5-я зона — анаэробно-алактатная.** Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, так как работа кратковременная и не превышает 15—20 с в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значи­тельно падает. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 с к энергообеспечению начинает подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120—150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле со­ставляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

*Характер упражнений.* По характеру воздействия все упражне­ния могут быть подразделены на три основные группы: глобаль­ного, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, регионального — от 1/3 до 2/3, локального — до 1/3 всех мышц.

**Интенсивность нагрузки** в значительной мере определяет ве­личину и направленность воздействия тренировочных упражне­ний на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифициро­вать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

**Объем работы.** В процессе спортивной тренировки используют­ся упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2–3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Для повышения алактатных анаэробных возможностей наибо­лее приемлемыми являются кратковременные нагрузки (5—10 с) с предельной интенсивностью. Значительные паузы (до 2—5 мин) позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максималь­ной интенсивности в течение 60—90 с, т.е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40–50 с, а работа преимуще­ственно за счет гликолиза обычно продолжается в течение 60–90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы величина лактата существен­но не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковре­менных упражнений.

Необходимо иметь в виду, что у спортсменов высо­кого класса при более выраженной реакции на предельную нагруз­ку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

**Продолжительность и характер интервалов отдыха.** Продолжитель­ность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную на­правленность.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Напри­мер, в интервальной тренировке, направленной на преимуще­ственное повышение аэробной производительности, следует ори­ентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120–130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мыш­цы сердца.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов.

1. *Полные (ординарные) интервалы,* гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление рабо­тоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного на­пряжения функций.

2. *Напряженные (неполные) интервалы,* при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого недовосстановления работоспособности.

3. *«Минимакс» -интервал.* Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность (суперкомпенсация), наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные на­грузки сочетаются обычно с полными и «минимакс»-интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

По характеру поведения спортсмена отдых между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассив­ном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном – заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

По сравнению с интервалами отдыха между упражнениями интервалы отдыха между занятиями более существенно влияют на процессы восстановления, долговременной адаптации орга­низма к тренировочным нагрузкам.

1. **Система физического воспитания в Российской Федерации. Средства и методы физического воспитания.**

Целью физического воспитания в РФ является оптимизация физичес­кого развития человека, всестороннего совершенствования свой­ственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств.

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.

К специфическим задачам физического воспитания относятся две группы задач: задачи по оптимизации физического развития человека и образовательные задачи.

Решение задач по оптимизации физического развития человека должно обеспечить: оптимальное развитие физических качеств, присущих чело­веку; укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание орга­низма; совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций; многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспо­собности.

К специальным образовательным задачам относят: формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование спортивных двигательных умений и навы­ков; приобретение базовых знаний научно-практического харак­тера.

К общепедагогическим относят задачи по формированию лич­ности человека. Эти задачи выдвигаются обществом перед всей системой воспитания как особо значимые. Физическое же воспи­тание должно содействовать развитию нравственных качеств, по­ведению в духе

Общими принципами реализации задач, вытекающих из цели физического воспитания, являются: I) принцип содействия всесто­роннему и гармоническому развитию личности; 2) принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности); 3) принцип оздоровительной направленности.

Общими они называются потому, что их действие распространя­ется на всех работников в сфере физической культуры и спорта, на все звенья системы физического воспитания (дошкольные учрежде­ния, школа, средние специальные и высшие учебные заведения и т.п.), на государственные и общественные формы организации (мас­совая физическая культура и спорт высших достижений и т.д.).

Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию лич­ности предполагает обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность и комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей

Принцип связи физического воспитания с практикой жизни (принцип прикладности в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности. Принцип прикладности конкретизируется в следующих положениях.

1. При прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двига­тельные умения и навыки непосредственно прикладного характера.

2. В любых формах физкультурной деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение возможно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также разностороннее развитие физических способностей.

3. Постоянно и целенаправленно связывать культурную деятель­ность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных

Принцип оздоровительной направленности. Смысл принципа зак­лючается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека. Этот принцип обязывает:

—определяя конкретное содержание средства и метода физи­ческого воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;

—планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависи­мости от пола, возраста, уровня подготовленности занимающихся;

—обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагоги­ческого контроля в процессе занятий и соревнований;

— широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**Средства и методы физического воспитания**

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения — это двигательные действия, по форме и содержанию соответствующие задачам, физического воспитания. Если в целях спортивной тренировки используется бег, то это естественное двигательное действие приобретает рациональные формы. То же самое можно сказать о любых других двигательных действиях, которые' возникли первоначально в сфере труда и быта, а затем, видоизменяясь, становились физическими упражнениями — средствами физического воспитания. Взаимосвязь физических упражнений с физическим трудом заключается в том, что, возникнув на основе трудовых действий, упражнения стали средством физкультурно-спортивной практики, подготовки к труду. Число разработанных и используемых в различных видах спорта физических упражнений чрезвычайно велико. Они существенно отличаются друг от друга по форме, по содержанию и по целевой направленности.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы также являются средствами физического воспитания. Такие природные факторы, как солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды, служат, средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Оздоровительные силы природы используются в процессе физического воспитания в двух направлениях:

• как сопутствующие условия (занятия на открытом воздухе, в условиях горного климата), усиливающие воздействие физических упражнений;

• при организации специальных дозированных процедур (сеансы закаливания, воздушные, солнечные и водные ванны).

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к ряду неблагоприятных воздействий внешней среды.

Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания усиливает положительный эффект физических упражнений. Требования гигиены к режиму нагрузок и отдыха, питания и внешних условий занятий (чистота, освещенность, вентиляция мест занятий), способствуют эффективности проводимых физических упражнений.

Методы физического воспитания

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

• метод регламентированного упражнения;

• игровой метод;

• соревновательный метод;

• словесные и сенсорные методы.

Метод регламентированного упражнения предусматривает:

• твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);

• по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

• создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Этот метод в физкультурно-спортивной практике имеет множество вариантов при общем, едином, целевом назначении: обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

К особенностям игрового метода в частности относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий). Но игровой сюжет может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач того или другого занятия, или как условная схема взаимодействия играющих (современные спортивные игры).

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

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

• дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

• инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);

• сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

• указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

• оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

• словесного отчета и взаиморазъяснения;

• самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения. Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

• показа самих упражнений;

• демонстрации наглядных пособий;

• предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками.игроков);

• кино- и видеомагнитофонных демонстраций (просмотр кино-кольцовок, специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений);

• избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратурных устройств (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).

В общем перечне сенсорных методов могут быть представлены:

• метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;

• метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала);

• методы лидирования и текущего сенсорного программирования, в которых часто используется специальная электронная аппаратура, нередко с обратной связью (видео- и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).