**Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей**

В их основе лежит определенный порядок со­четания и регулирования нагрузки в процессе воспроизведения упражне­ния, или тот или иной способ упорядочения действий, занимающихся и ус­ловий их выполнения.

Сущность того или иного метода совершенствования двигательных на­выков и направленного развития двигательных способностей в значительной степе­ни зависит от избираемого способа регулирования и дозирования каждого из параметров нагрузки: интенсивности длительности, количества повторе­ний упражнений, интервалов и характера отдыха.

**Равномерный метод** характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоян­ной интенсивностью.

Интенсивность можно считать постоянной если её колебания не превышают 3 % от средней.

Различают два варианта этого метода:

*• метод длительной равномерной тренировки;*

*• метод кратковременной равномерной тренировки*

Первый вариант характеризуется выполнением работы небольшой ин­тенсивности на протяжении длительного времени. Энергообеспечение мы­шечной деятельности осуществляется за счет аэробных механизмов энергопродукции, т.е. потребление кислорода соответствует потребностям в нем. ЧСС колеблется от 130 до 180 уд/мин. Продолжительность непрерывной ра­боты может находиться в диапазоне от 15 до 90 мин и более. Данный вари­ант содействует совершенствованию аэробного компонента выносливости.

Во втором варианте работа носит более интенсивный характер. Ее про­должительность уменьшается. Упражнения выполняются в смешанном аэ­робно-анаэробном режиме. Он применяется для воспитания и совер­шенствования чувства темпа, а также для развития аэробно-анаэробного компонента выносливости.

Преимущества равномерного метода заключаются прежде всего в том, что он дает возможность выполнить значительный объем работы, способст­вует стабилизации двигательного навыка, возрастанию мощности работы сердца, улучшению центрального и периферического кровообращения в мышцах, мощности аппарата внешнего дыхания и выносливости дыхатель­ных мышц, совершенствованию координации работы внутренних органов и мышц. Продолжительные нагрузки содействуют воспитанию у них волевых качеств: настойчивости, упорства и др.

Недостатками равномерного метода являются быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренирующий эффект. Непрерывная дли­тельность работы с постоянной интенсивностью приводит к тому, что со вре­менем вырабатывается некоторый привычный стандартный темп движений.

**Переменный метод** характеризуется последовательным варьированием нагруз­ки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, ве­личины усилий, смены техники движений и т.д.

Примером его может служить изменение скорости бега на протяжении дистанции, темпа игры и выполнение технических приемов в хоккее в те­чение каждого периода.

Тренирующее воздействие на организм занимающихся при использова­нии переменного метода обеспечивается в период работы. Направленность воздействия на функциональные свойства организма регулируется за счет изменения режима работы и формы движений.

Задачи, решаемые с помощью переменного метода, весьма разнообраз­ны: развитие скоростных возможностей и выносливости (общей и специаль­ной), расширение диапазона двигательного навыка, повышение координации движений, приобретение определенных тактических умений, воспитание волевых качеств.

Переменный метод применяется в циклических и ациклических упраж­нениях. В циклических упражнениях нагрузки, главным образом, регулиру­ются за счет варьирования скорости передвижения. Она может изменяться от умеренной до соревновательной. От варьирования скорости и длительно­сти выполнения упражнения зависят характер физиологических сдвигов в организме, что, в свою очередь, ведет к развитию аэробных или аэробно-анаэробных возможностей.

В ациклических упражнениях переменный метод реализуется путем вы­полнения упражнений, непрерывно изменяющихся как по интенсивности, так и по форме движений.

**Повторный метод** характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Применение этого метода обеспечивает тренирующее воздействие на организм не только во время выполнения упражнения, а также благодаря суммации утомления организма человека от каждого повторения задания.

Задачи, решаемые повторным методом: развитие силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, скоростной выносливости, выработка необходимого соревновательного темпа и ритма; стабилизация техники дви­жений на высокой скорости, психическая устойчивость.

Данный метод используется как в циклических, так и ациклических уп­ражнениях. Интенсивность нагрузки может быть: 75—95 % максимальной в данном упражнении, либо около предельной и предельной — 95—100 *%.*Дли­тельность упражнения также может быть разной. Например, в беге, гребле, плавании применяется работа на коротких, средних и длинных отрезках. Скорость передвижения заранее планируется, исходя из личного рекорда на данном отрезке. Упражнения выполняются сериями. Число повторений уп­ражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занима­ющихся поддерживать заданную интенсивность (скорость передвижения, темп движений, величину внешнего сопротивления и др.). Интервалы отды­ха зависят от длительности и интенсивности нагрузки. Тем не менее они ус­танавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить восстановление работо­способности к очередному повторению упражнения.

В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных способностей. На средних и длинных — ско­ростной выносливости.

Передвижение с высокой интенсивностью — в беге на коньках, ходьбе и в других упражнениях на относительно длинных отрезках — содействует развитию «чувства соревновательного темпа», совершенствованию техники движения. В связи с этим повторный метод называют иногда методом по­вторно-темповой тренировки.

Характер энергообеспечения при работе на коротких отрезках в основ­ном анаэробный, а на средних и длинных — смешанный, т.е. аэробно-ана­эробный. В ациклических упражнениях (тяжелая атлетика, прыжки, мета­ние) наряду с совершенствованием техники движений данный метод используется, главным образом, для развития силы и скоростно-силовых способностей.

**Интервальный метод** характеризуется многократным повторением упражнения через определенные интервалы отдыха.

*Сущность этого метода заключается в том, что вовремя многократ­ного выполнения интенсивность однократной нагрузки должна быть такой, чтобы ЧСС к концу работы была 160—180 уд/мин. Так как длительность нагрузки обычно невелика, потребление кислорода во время выполнения упражнения не достигает своих максимальных величин. В паузе же отдыха, несмотря на снижение ЧСС, потребление кислорода в течение первых 30 с увеличивается и достигает своего максимума. Одновременно с этим со­здаются наиболее благоприятные условия для повышения ударного объема сердца. Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха. Отсюда и подобное название данного метода.*

*Паузы отдыха устанавливаются с таким расчетом, чтобы перед началом очередного повторения упражнения пульс был в пределах 120—140 уд/мин, т.е. каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления. От­дых может быть активным, либо пассивным, упражнения повторяются се­риями. Серия прекращается, если в конце стандартных пауз отдыха ЧСС не становится ниже 120 уд/мин. Общее число повторений упражнений при этом может быть от 10—20 до 20—30.*

*Интервальный метод имеет ряд вариантов, в основе которых лежат раз­личные сочетания составных компонентов нагрузки (длительности, интен­сивности, количество упражнений и др.). Такое многообразие связано с ре­шением конкретных задач, уровнем физической подготовленности, состояния здоровья занимающихся, вида и характера физических упражне­ний. Но сущность физиологического воздействия во всех этих вариантах интервального метода остается примерно одинаковой.*

***Круговой метод****представляет собой последовательное выпол­нение специально подобранных физических упражнений, воздей­ствующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каж­дого упражнения определяется место, которое называется «стан­цией». Обычно в круг включается 8—10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз.*

*Данный метод используется для развития практически всех двигательных способностей.*

***Игровой метод****. Основу данного метода составляет сюжетно организованная двигательная деятельность, в основу которой положен свободный выбор способов достижения цели и получаемое человеком удовлетворение.*

*Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, хоккеем, бадминтоном, волейболом, а может быть при­менен на материале любых физических упражнений (бег, прыжки, метания и т.д.), особенно при проведении занятий с детьми дошкольного и школь­ного возраста. Он является методом комплексного совершенствования фи­зических и психических качеств человека. С его помощью решаются раз­личные задачи: развитие двигательных способностей, воспитание смелости, решительности, находчивости, иници­ативы, самостоятельности, тактического мышления, совершенствования двигательных умений и навыков. Наиболее характерные признаки игрового метода:*

*1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях (метод позволяет моделировать сравнительно сложные взаимоотношения между людьми).*

*2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий.*

*3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях.*

*4. Отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке.*

*5. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и способностей.*

*К недостаткам этого метода относится ограниченная возможность дозирования нагрузки и формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.*

***Соревновательный метод–****это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков. Он может использоваться в элементарных формах (например, кто точнее попадет в цель), в виде полуофициальных или официальных соревнований. Данный метод, имея много общего с игровым методом, отличается тем, что не имеет сюжетное содержание.*

*Обычно целесообразность применения этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента занимающихся. Наиболее характерные признаки соревновательного метода:*

*– подчинение всей деятельности задаче победить в соответствие с правилами;*

*– стимулирование максимальных проявлений двигательных и личностных возможностей и качеств, выявление уровня их развития;*

*– обеспечение максимальной физической и психической нагрузок.*

*Но необходимо помнить, что соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся.*

***Контрольные вопросы:***

*1. Дайте краткую характеристику понятию «метод», «методический прием», «методика» и на практическом примере раскройте соотношение между ними.*

*2. Перечислите требования, предъявляемые к выбору метода в процессе физического воспитания.*

*3. Какие группы методов включает классификация, предложенная Ю.Ф. Курамшиным?*

*4. Дайте характеристику методам обеспечения наглядности.*

*5. Раскройте классификацию методов, применяемых при обучении двигательным действиям.*

*6. Опишите классификацию методов, связанных с нормированием и управлением параметрами нагрузки в процессе выполнения упражнения.*

*7. В чем характерные признаки игрового и соревновательного методов?*