

Презентация на тему
**«Общепедагогические и специфические
принципы физического воспитания»**

Выполнила: Романов Роман Иванович.

Принципы физического воспитания – это исходные научно-практические положения (правила), определяющие основные требования к построению, содержанию, методам и организации процесса обучения и воспитания, выполнение которых обеспечивает его необходимую эффективность.

В основе принципов заложены цели и фундаментальные закономерности физического воспитания в виде определенных правил и требований.

Принципы физического воспитания

Принципы системы ФК	Общеметодические (общепедагогические) принципы ФВ	Специфические принципы ФВ
1. Принцип всестороннего гармонического развития личности.	1. Принцип сознательности и активности	1. Принцип непрерывности
2. Принцип прикладности	2. Принцип наглядности	2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
3. Принцип оздоровительной направленности.	3. Принцип доступности и индивидуализации	3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности)
	4. Принцип систематичности	4. Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок
		5. Принцип циклического построения системы занятий 6. Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физического воспитания.

Основные принципы системы физического воспитания

Принцип всестороннего гармонического развития личности - единство всех сторон воспитания, оказывающих влияние на формирование личности в условиях постоянного и направленного развития физических качеств и способностей, освоения фонда двигательных умений и навыков.


Принцип связи физической культуры с практической жизнью общества - выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную служебную функцию - готовить людей к деятельности, к жизни.

Принцип оздоровительной направленности - достижение в двигательной деятельности человека и при использовании разнообразных физических упражнений наибольшего оздоровительного эффекта.

Общепедагогические (общеметодические) принципы физического воспитания

Эта группа принципов призвана отображать общие закономерности педагогически организуемого процесса обучения-воспитания, выражать их в форме основных установочных положений, подлежащих реализации во всех случаях образовательно-воспитательной деятельности.

Общеметодические принципы – это отправные положения, которыми необходимо пользоваться преподавателю физической культуры (тренеру), решая комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.



Принцип сознательности и активности. Назначение этого принципа в том, чтобы сформировать у занимающихся интерес, осмысленное отношение и потребность к физкультурно-спортивной деятельности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Сознательность – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности является предвидение результатов деятельности.

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

Физкультурный интерес состоит из следующих компонентов:

эмоциональный – характеризуется содержанием, целевыми установками, поощрением;

рациональный – видимый результат деятельности (когда ученик видит, что чему-то научился);

гностический – удовлетворяет стремление к самопознанию (узнал правила игры, свои возможности);


геодонический – учение об удовольствии, основоположник Эпикур. (удовольствие от физических нагрузок, утомления);

деятельностный – деятельность сама по себе является фактором привлекающим к занятиям физическими упражнениями.



Требования по реализации:

- 1.соблюдать и учитывать структуру физкультурных интересов учащихся. Физкультурные интересы должны удовлетворяться в той или иной мере в процессе занятия.
- 2.учащихся надо включать в процесс обучения и воспитания как активных субъектов деятельности, а для этого необходимо: давать задания по самоконтролю, самокорректировке, предворительно обучив их этому; включать учащихся в процесс определения задач, выбор средств, давать возможность проявить себя;
- 3.формировать осмысленное отношение к цели и задачам занятия.



Принцип наглядности – обозначает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Он предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа (модели деятельности) техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом, по совокупности ощущений, поступающих с других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

Требования по реализации:

1. использовать наглядность как фактор адекватного разучивания двигательного действия.
2. необходимость направленного воздействия на функции сенсорных систем, участвующих в управлении движениями.
3. взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности

Принцип доступности и индивидуализации — означает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающегося. При реализации принципа должна быть учтена как готовность занимающегося к обучению, так и объективность трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационной сложности, опасности, энергоемкости.

Достижение в занятии полного с педагогических позиций, соответствия между трудностями и возможностями занимающегося характеризует оптимальную меру доступности. Определяя меру доступного, преподаватель руководствуется прежде всего программами и нормативными требованиями, устанавливаемыми для того или иного контингента занимающихся на основе научных данных и обобщенного практического опыта. Конкретные данные о возможностях занимающихся получают путем испытаний по нормативам физической подготовленности, врачебных обследований и педагогических наблюдений.



Требования по реализации:

1. строго соблюдать меру доступного путем учета уровня физической подготовленности, физического развития занимающихся, путем использования данных нормирования нагрузки (рассказать о разности нагрузки и нормативах), учитывать программные требования и медико-биологические наблюдения за нагрузкой.
2. последовательно обеспечивать методические условия доступности:
 - преимственность упражнений;
 - постепенное усложнение требований.

Индивидуализация учебно-тренировочного занятия выражается в дифференциации учебных занятий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия. Поскольку организм индивида обладает присущей только ему качественной определенностью в реакции на физическую нагрузку, чрезвычайно важно определить индивидуально доступный порог мощности и энергоемкости выполняемых заданий.

Требования по реализации:

1. учитывать уровень физической подготовленности, физического развития, функциональные возможности человека
2. учитывать обучаемость занимающихся (способность усваивать новые двигательные действия);

Принцип систематичности предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде алгоритма и требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проявлению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно.

Последовательность в занятиях физическими упражнениями обеспечивается при выполнении ряда условий:

- Обеспечение последовательного перехода от развития одних двигательных способностей к другим;**
- Строгого согласования и распределения учебного материала с предыдущим;**
- Целесообразного порядка применяемых физических нагрузок.**

Фундаментальной основой принципа систематичности является: выполнение нагрузок в дидактически оптимальной последовательности, выполнение заданий на уровне доступной трудности, использование интервала отдыха, обеспечивающего процесс суперкомпенсации функций.

Одним из важных аспектов в реализации принципа систематичности является **многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии, а также самих занятий на протяжении относительно длительного времени.** Наряду с этим рассматриваемый принцип предусматривает определенную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является предпосылкой всестороннего и гармоничного развития индивида.

Требования по реализации:

1. регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом;
2. последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Специфические принципы физического воспитания

Принцип непрерывности.

Данный принцип основан на ряде положений:

- Физическое воспитание – это целостный, непрерывный процесс, который состоит из системы последовательных занятий, построенных по принципу «от простого к сложному»;
- Преемственность физических занятий, используемых педагогом во время организации занятий, важным является соблюдение систематичности проводимых занятий и интервала между ними (важно не допускать большого интервала между занятиями).

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха.

Данный принцип основан на разумности физических нагрузок, их чередования с отдыхом, который обеспечивает восстановление работоспособности организма. Система чередования нагрузок и отдыха должна строиться на основании одновременности, с целью достижения максимального результата от занятий и процесса восстановления (отдыха). Большое значение имеет и интервал времени между занятиями и отдыхом. В том случае, если интервал между занятиями слишком длинный, то достигнутый эффект может быть ослаблен или частично потерян. В этом случае возникает необходимость повторения пройденных ранее занятий, и восстанавливать физическую форму.

Таким образом, специфичность данного принципа выражена в строго установленной системе чередования отдыха и физических нагрузок.

Реализация принципа достигается путем:

- Рационального повторения физических занятий;
- Рационального чередования отдыха и нагрузок;
- Вариативностью и повторностью нагрузок и заданий.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Согласно данному принципу эффективность физических занятий находится в зависимости от систематического повышения требований к двигательным умениям. Повышение требований осуществляется за счет увеличения нагрузок, усложнения заданий и т.д.

Физические занятия, согласно данному принципу, должны выстраиваться по принципу прогресса, то есть постоянного и систематического усложнения заданий, на основании имеющихся навыков и умений.

Важным условием является то, что усложнения занятий и увеличение нагрузки должно осуществляться на основании достигнутых результатов и быть рациональным. Не стоит допускать перегрузок детей, посредством недоступных им занятий, в силу физического несовершенства. Такой подход может отрицательно сказаться не только на физическом здоровье детей, но и сформировать негативное отношение к занятиям физической культурой.

Таким образом, данный принцип предусматривает постепенное и планомерное увеличение физической нагрузки и сложности физических упражнений, в соответствии с возможностями детей и имеющимися у них навыками.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Данный принцип предусматривает два основных положения, на основании которых определены типичные формы динамики общей нагрузки на организм детей в процессе физического воспитания:

- Осознание возможностей каждого ребенка, имеющихся у него знаний, умений и навыков, умения применять их в повседневной жизни;
- Формирование и развитие инициативности, самостоятельности, активного и творческого отношения к занятиям физической культурой.

Принцип наглядности.

Согласно данному принципу, эффективность физического воспитания во многом зависит от привлечения органов чувств ребенка в процессе занятий физической культурой. Принято выделять три формы наглядности:

- Зрительная наглядность: показа движений, чтение пособий, методической литературы и т.д.;
- Звуковая наглядность: осуществляется в виде различных звуковых сигналов (словесные команды, свисток, хлопки и т.д.);
- Двигательная наглядность: наиболее важный вид наглядности, особенно при обучении новым и сложным двигательным действиям (уточнение движений, динамика движений, амплитуда и т.д.).

Спасибо за внимание!