

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

<b>Принципы системы ФК</b>	<b>Общеметодические (общепедагогические) принципы ФВ</b>	<b>Специфические принципы ФВ</b>
<b>1. Принцип всестороннего гармонического развития личности.</b>	<b>1. Принцип сознательности и активности</b>	1. Принцип непрерывности
<b>2. Принцип прикладности</b>	<b>2. Принцип наглядности</b>	2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
<b>3. Принцип оздоровительной направленности.</b>	<b>3. Принцип доступности и индивидуализации</b>	3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (динамичности)
	<b>4. Принцип систематичности</b>	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:
  - преемственность 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!