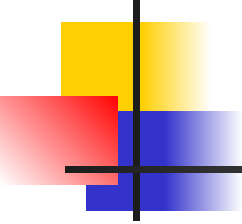


Презентация по физической культуре на тему «методические принципы физического воспитания»



- Подготовил студент второго курса
- Группы 17 АТП-9 учебного заведения «ГБПУ
КК АМТ»
- Корниенко Александр
- Преподаватель: Савран Н.М.



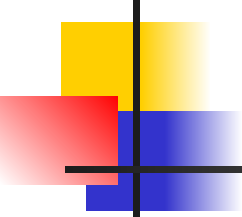
Методические принципы физического воспитания

1. Сознательности и активности
2. Наглядности
3. Доступности и индивидуализации
4. Систематичности
5. Прогрессирования (динамичности)



1. Принцип сознательности и активности

Сознательность представляет собой категорию, отражающую способность человека правильно разбираться в объективных законах, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность



1. Принцип сознательности и активности

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

Активность обучаемого является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Важнейшими признаками активности являются **инициатива**, **самостоятельность** и **творчество**.



1. Принцип сознательности и активности

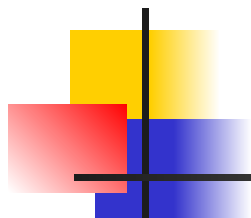
Назначение принципа:

сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

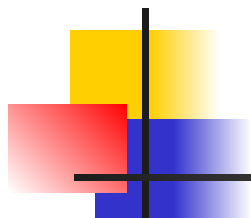


При формировании сознательного отношения к занятию необходимо предусмотреть следующее:

1. Сообщать занимающимся в доступной для них форме знания о физической культуре и спорте.
2. Всегда ставить перед занимающимися не только конкретные задачи, реализуемые на отдельных занятиях, но и обязательно обозначать перспективные цели совершенствования.



3. Формировать и умело регулировать мотивы физкультурной деятельности.
4. Формировать у занимающихся устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности.
5. Развивать способность критически относиться к своим успехам и неудачам стимулировать потребность в самооценке, самоанализе и самоконтроле двигательной деятельности.

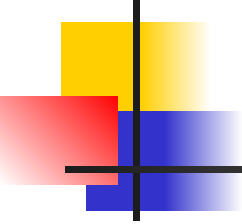


6. Применять специальные методы и методические приемы обучения, способствующие более активному включению в этот процесс сознания обучаемых. К ним можно отнести:
- идеомоторную тренировку;
 - последовательная концентрация внимания на основных элементах техники физического упражнения;
 - анализ выполняемых действий на основе получаемых ощущений, особенно мышечных;
 - словесный отчет о выполненном действии;



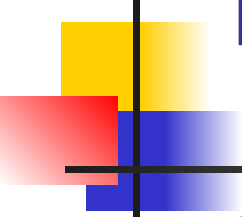
Существенную роль в повышении активности занимающихся играет:

1. Систематическая оценка и поощрение достигнутых результатов, организация самостоятельных занятий;
2. Выполнение заданий творческого характера, связанных с элементами поиска новых форм техники движений и тактики, новых средств и методических приемов;
3. Доступность предъявляемых заданий и требований;
4. Использование музыкального сопровождения на занятиях;
5. Применение педагогических воздействий таким образом, чтобы занимающийся расценивал свою активность как проявление личного желания, а не подчинение воле преподавателя.



2. Принцип наглядности

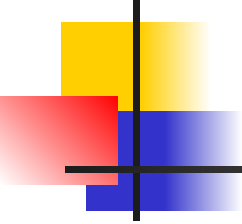
Принцип наглядности предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.



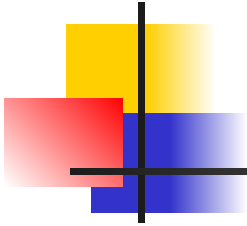
Назначение принципа наглядности

- Создание зрительного и двигательного представления об изучаемых двигательных действиях.
- Содействие разностороннему глубокому пониманию сущности физкультурно-спортивной деятельности.
- Облегчение и ускорение процесса обучения движениям.

Основные пути реализации принципа наглядности на практике

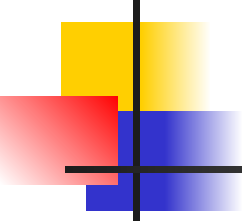
- 
-
1. Систематически использовать разнообразные методы обеспечения наглядности: показ упражнения в целом и по частям, замедленный показ, демонстрация различных наглядных пособий (схем, рисунков, фото), просмотр кино и видеозаписей, применение музыкальных сопровождений, звуковых сигналов, направленного прочувствование движения, различных ориентиров и т.д.

Основные пути реализации принципа наглядности на практике:



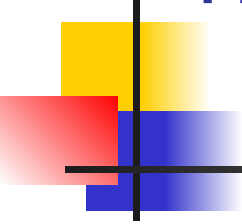
2. Находить наиболее оправданные соотношения в использовании разных форм наглядности.

3. Искать разумные соотношения наглядности и слова в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся.



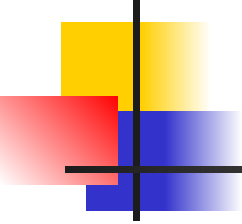
3. Принцип доступности и индивидуализации

Доступность и индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.



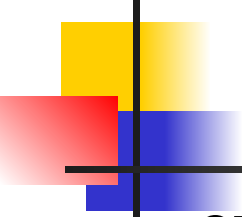
Назначение принципа доступности и индивидуализации

Эффективно совершенствовать физическую сферу человека, не нанося при этом вреда его здоровью



Факторы определяющие доступность задания:

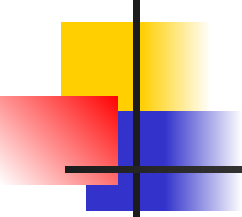
1. Количество информации заложенной в двигательном действии.
2. Структурная сложность Д Д и величина психофизиологических усилий, затрачиваемых на его выполнение.
3. Уровень развития соответствующих двигательных способностей.



Методические правила при реализации принципа доступности:

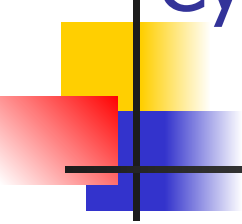
- от легкого к трудному,
- от простого к сложному,
- от освоенного к неосвоенному.

Необходимо распределять учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей к освоению программы следующего занятия.



Объективные показатели для определения доступных нагрузок и заданий:

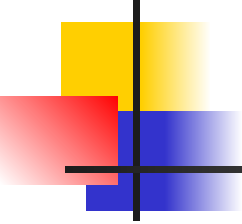
- **показатели здоровья** (они определяются медиками и самими занимающимися – кардиограммы, артериальное давление, различные функциональные пробы, стабильность веса, отсутствие травм и многие другие);
- **показатели тренированности** (динамика спортивных результатов, МПК, ЖЕЛ, динамика роста двигательных способностей и технической подготовленности и т.д.). Они определяются преподавателем-тренером в содружестве с врачом, ученым.



Субъективные показатели для определения доступных нагрузок и заданий:

дающие важную информацию о доступности нагрузок:

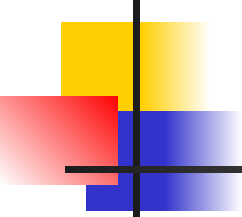
1. сон,
2. аппетит,
3. самочувствие,
4. желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и т.д.



4. Принцип систематичности

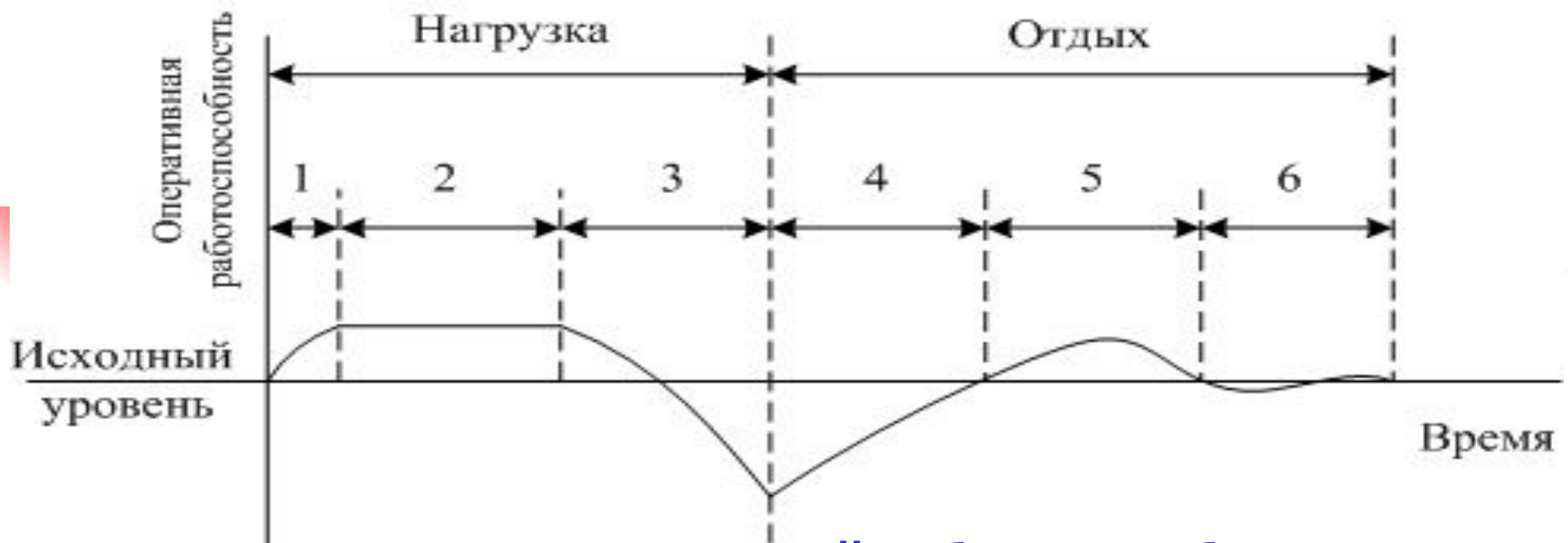
Принцип систематичности:

физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.



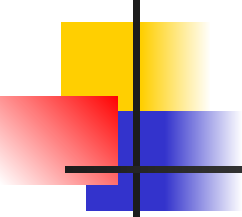
Закон фазового изменения работоспособности:

При выполнении физической работы (физических упражнений) в организме человека постепенно наступает утомление. Эта фаза называется **фазой снижения работоспособности**. После прекращения работы, во время отдыха, обязательно наступает **фаза восстановления работоспособности**. И если выполняемая работа была достаточно значительной, то проявляется **фаза сверхвосстановления (суперкомпенсации)**.



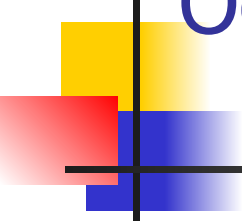
Динамика оперативной работоспособности во время физической нагрузки и в период отдыха (схема)

- 1 – фаза вработывания;
- 2 – фаза устойчивой работоспособности;
- 3 – фаза снижения работоспособности (утомления);
- 4 – фаза относительной нормализации работоспособности (восстановления);
- 5 – фаза повышенной работоспособности (суперкомпенсации);
- 6 – редукционная фаза (снижение работоспособности до исходного уровня).



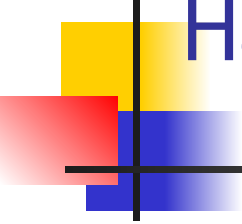
Особенности проявления закона фазового изменения работоспособности:

1. Степень сверхвосстановления зависит от величины нагрузки. Чем выше в пределах допустимого выполненная нагрузка, тем значительней степень сверхвосстановления.
2. Сохранение фазы сверхвосстановления у человека зависит от продолжительности выполняемой им работы. Фаза сверхвосстановления дольше сохраняется после длительной работы и быстро проходит после кратковременной.



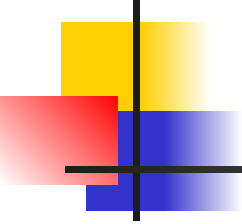
Особенности проявления закона фазового изменения работоспособности:

3. Наиболее заметный рост работоспособности в системе занятий происходит тогда, когда каждая последующая нагрузка дается в фазе сверхвосстановления.



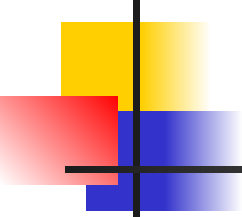
Назначение принципа систематичности

- обеспечить суммирование тренировочных эффектов, достигнутых благодаря фазам сверхвосстановления,
- обеспечение адаптации организма к предъявляемым ему нагрузкам,
- закрепление двигательных умений и навыков, осваиваемых на занятиях.



5. Принцип прогрессирования (динамичности)

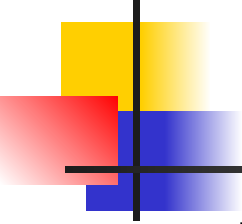
Принцип прогрессирования выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся.



5. Принцип прогрессирования (динамичности)

Назначение принципа:

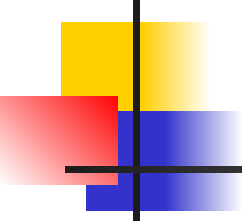
1. Обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков
2. Создание условий их прогрессивного совершенствования и тем самым расширение функциональных возможностей организма занимающихся.



5. Принцип прогрессирования (динамичности)

В основе принципа прогрессирования лежат биологическая и социальная закономерности.

Сущность биологической закономерности основана на явлении адаптации к постоянному раздражителю. По мере выполнения одной и той же по величине нагрузки функциональные сдвиги в организме постепенно уменьшаются. Значит, те нагрузки, которые приводили к необходимым позитивным сдвигам в организме, начинают терять свой развивающий эффект.



5. Принцип прогрессирования (динамичности)

Сущность социальной закономерности

заключается в том, что интерес человека к любому виду деятельности очень сильно зависит от успеха в том деле, которым он занимается. Поэтому, если никаких положительных изменений не происходит, интерес к занятиям угасает.

Формы повышения нагрузок

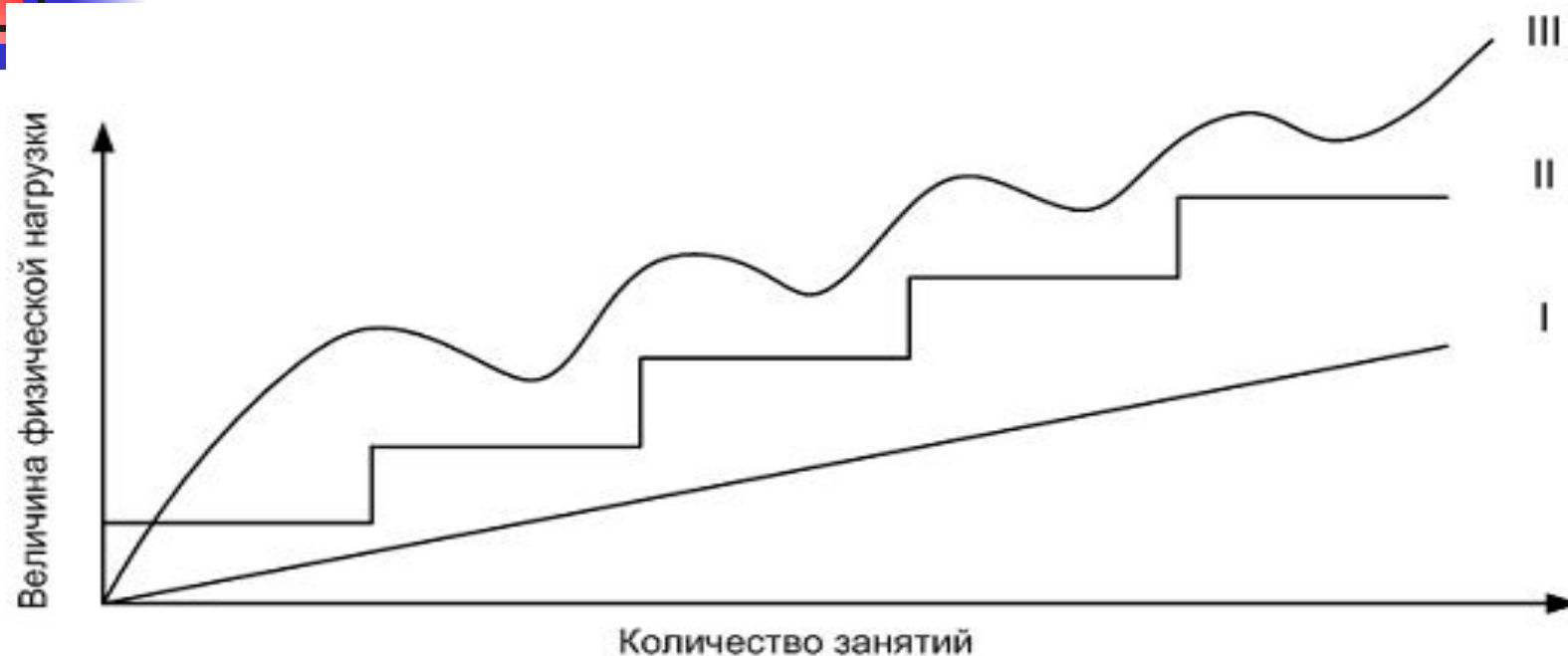
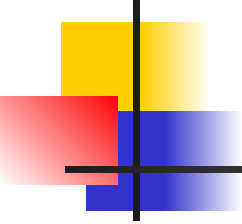


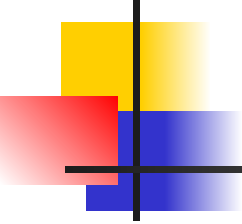
Рис. Формы повышения физических нагрузок:

- I — линейно-восходящая;
- II — ступенчато-восходящая;
- III — волнообразно-восходящая.



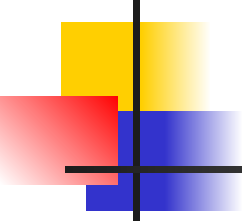
Прямолинейно восходящая форма повышения нагрузок

Суть состоит в том, что на каждом занятии (или через несколько занятий) на строго определенную величину нагрузка увеличивается. Например, человек пробегает с определенной скоростью 3000 м, на следующем занятии к этой дистанции добавляется еще 100 м, затем снова 100 м и т.д.



Ступенчатая форма повышения нагрузок

Смысл заключается в следующем. На протяжении определенного периода (к примеру, в течение двух недель) на каждом занятии выполняется относительно стабильная нагрузка. Через две недели нагрузка увеличивается более значительно, чем при прямолинейной динамике. Происходит как бы своеобразный скачок с одной ступеньки на другую.



Волнообразная динамика нагрузок

характеризуется сочетанием постепенного повышения нагрузок с заметным их нарастанием и последующим некоторым снижением. Следующая «волна» воспроизводится аналогичным образом, но на более высоком уровне.

Это дает возможность выдержать тенденцию повышения нагрузок на протяжении более длительных периодов, чем при ступенчатой форме.