Общеметодические принципы физического воспитания. Иерархия принципов в системе физического воспитания

План.

1. Иерархия принципов в системе физического воспитания.
2. Общеметодические принципы.

2.1. Принцип сознательности и активности.

2.2. Принцип наглядности.

2.3. Принцип доступности и индивидуализации.

Домашние задание. Учебник «Теория и методика физической культуры»

Глава 5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. **Стр. 52-58.**

Вопросы и задания в лекции.

1. Иерархия принципов в системе физического воспитания.

Принцип - основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки и т.п. В системе образования - «руководящее положение», «основное правило», «установка».

Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют четко идти к **намеченной цели, исключая путь проб и ошибок.**

Общие социальные принципы воспитательной стратегии общества
Общие принципы образования и воспитания
Принципы, регламентирующие процесс физического воспитания
Конкретизация общесоциальных принципов в физическом воспитании
(принцип всестороннего развития личности; принцип оздоровительной направленности; принцип прикладности; принцип связи физического воспитания с трудовой и военной деятельностью)
Конкретизация общих принципов образования и воспитания в физическом воспитании
(принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации)
Специфические принципы физического воспитания
(принцип непрерывности; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания)

2. Общеметодические принципы.

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания.

Систематическое воздействие физическими упражнениями на организм и психику человека может быть успешным в том случае, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями этих воздействий.

2.1. Принцип сознательности и активности

Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

2.2. Принцип наглядности

Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Зрительная наглядность (демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов и др.)

Содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений.

Звуковая наглядность Имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных актов. Она существенно дополняет зрительную наглядность, разделяя с ней ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям.

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

Следует отметить, что восприятие через зрительную систему идет на трех уровнях: *ощущение, восприятие и представление*, а через слуховую систему — только на уровне представления (Б.Г.Ананьев, 1957).

Человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой форме, и 25% — в зрительной.

Если же оба эти способа передачи информации используются одновременно, он может воспринять до 65% содержания этой информации (Н.В.Краснов, 1977).

Двигательная наглядность - наряду уточнением движений в пространстве и во времени обеспечивает возможность ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных.

Основана на выполнении упражнений, при котором создаётся адекватное представление о работе мышц со стороны двигательного анализатора.

2.3. Принцип доступности и индивидуализации

Назначения:

1. Обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности.
2. Исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий

Критериями для определения доступных нагрузок и заданий являются:

1) объективные показатели: — показатели здоровья (артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограммы и др.); — показатели тренированности (динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, МПК — максимальное потребление кислорода, ЖЕЛ — жизненная емкость легких и др.);

2) субъективные показатели (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и др.).

Доступность задач, средств и методов физического воспитания определяется многими факторами, которые условно можно соединить в группы.

К первой группе относятся факторы, характеризующие общие особенности данного контингента занимающихся (группы, команды).

Ко второй — индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Третья группа факторов возникает в связи с динамикой общих и индивидуальных изменений в процессе физического воспитания.

К четвертой группе следует отнести особенности самих задач, средств и методов физического воспитания.

Вопросы и задания

1. В чём практическое значение принципов физического воспитания? Охарактеризуйте иерархичность принципов в физическом воспитании. В чём она заключаются?
2. Дайте характеристику общеметодическим принципам.
3. В чём назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании?
4. Дайте характеристику принципу наглядности. В чём особенность зрительной, слуховой и двигательной наглядности и способы их применения в процессе ФВ?

5. В чём назначение принципа доступности и индивидуализации? Какие критерии позволяют определить доступные нагрузки и задания для занимающихся? Дайте характеристику группам факторов доступности средств, методов, задач в физическом воспитании.