

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



К числу принципов, отражающих идейные основы системы воспитания и образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества.

К системе образования и воспитания имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики).

Принципы физического воспитания

в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые учителю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке учащихся к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Общепедагогические принципы в физическом воспитании.

1. Принцип осознанности (сознательности)

2. Принцип активности

3. Принцип систематичности и последовательности

4. Принцип повторения

5. Принцип постепенности

6. Принцип наглядности

7. Принцип доступности

8. Принцип индивидуализации

1. Принцип осознанности (сознательности)

**направлен на воспитание у
ребенка**

**осмысленного отношения
к физическим**

**упражнениям и подвижным
играм.**

Он был разработан П.Ф.

Лесгафтом,

который

противопоставлял осознанность

механическому

заучиванию движений.

Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка **выпол- нять всякую работу по слову**, приу- чать к большей самостоятельности в действиях и **волевым проявлениям**.

2.Принцип активности

**предполагает в ребенке
высокую
степень
самостоятельности,
инициативы и творчества.**

3. Принцип систематичности и последовательности

Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти

к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более

Сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания

на протяжении всего младшего школьного возраста

обеспечивают **принцип систематичности.**

Во всех возрастных группах должна **соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий.**

Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

4. Принцип повторения

двигательных навыков является одним из важнейших.

В результате многократных повторений образуются двигательные навыки,

вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер

Вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы

5.Принцип постепенности.

И.П.Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка.

Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

6. Принцип наглядности

предназначен для связи
чувствительного восприятия с
мышлением.

Он способствует направленному
воздействию на
функции сенсорных систем,
участвующих в движении.

В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная **наглядность**.

Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

7. Принцип доступности
имеет свои особенности в
оздоровительной
направленности физического
воспитания.

Поскольку физические
упражнения воздействуют на жизненно
важные функции организма,
оказывая **оздоровительное воздействие**
на
его органы и системы, превышение
нагрузок отрицательно влияет
на состояние здоровья ребенка.

. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью.

В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему

. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания

- **8. Принцип индивидуализации**
- предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. *Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.*
- Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие.

9. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Оперируя различными вариантами отдыха между занятиями, ординарный (полный) отдых обеспечивает восстановление работоспособности занимающихся к началу следующего занятия.

10. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся *двигательных и связанных с ними психических функций* за счёт повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

11. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Из этого принципа вытекает два основных положения, в соответствии с которыми определены типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания:

- 1. Осознание способов и возможностей применения приобретённых знаний, умений, навыков в практической жизни.**
- 2. Воспитание инициативы, самостоятельности и творческого, активного отношения к процессу физического совершенствования.**