

Теория и методика физической культуры

Лекция №2

ОБЩИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ
ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

План лекции

- 1. Общие принципы физической культуры.
- 2. Методические принципы физической культуры.
- 3. Принципы построения занятий в процессе физической культуры

Принципы физической культуры

- наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и развития личности.

Общие принципы

теоретические положения,
регламентирующие все основные
стороны педагогического
процесса в сфере физической
культуры.

Принцип гармоничного развития личности

ЛИЧНОСТИ

- 1. Формирование физической культуры личности должно идти сопоставимо с другими сторонами воспитания (интеллектуальной, нравственной и эстетической).
- 2. Педагогический процесс должен обеспечивать всесторонность физического воспитания, что реализуется целесообразным сочетанием общей и специальной физической подготовки.

Принцип связи с жизнедеятельностью

- 1. Формирование физической культуры личности должно направляться на создание психофизиологических предпосылок к жизнедеятельности.
- 2. Педагогический процесс должен способствовать освоению новых форм двигательной активности.
- 3. Педагогические воздействия, направленные на формирование физической культуры личности, должны иметь прикладной эффект.

Принцип оздоровительной направленности

- 1.Формирование физической культуры человека должно соотноситься с его психофизиологическими возможностями.
- 2.Педагогический процесс должен планироваться и регулироваться в соответствии с научно обоснованными подходами к укреплению здоровья.
- 3.Возможность использования в занятиях любого средства или метода должна определяться прежде всего его оздоровительной ценностью.

Методические принципы

рекомендуют порядок педагогических воздействий в процессе формирования физической культуры личности.

Принцип сознательности и активности

- предусматривает сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение и устойчивую потребность в освоении ценностей физической культуры.

Сознательность

- способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.

АКТИВНОСТЬ

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

Принцип наглядности

- 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.

Формы наглядности

- звуковая (речь преподавателя и различные звуковые сигналы),
- зрительная (демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов и др.)
- двигательная (направляющая помощь преподавателя и «проведение по движению»).

Принцип доступности и индивидуализации

- предусматривает определение стимулирующей меры трудности заданий в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

Требования принципа

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

Принцип систематичности

- требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно.

Принципы построения занятий в процессе физического воспитания

отражают специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями в сфере физического воспитания, спортивной тренировки и физической рекреации.

Принцип непрерывности

- предусматривает недопустимость дискретности педагогического процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

Принцип прогрессирувания тренирующих воздействий

- предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке.

Принцип цикличности

- определяет структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса. Его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий.

Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия

- предусматривает постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в различные возрастные периоды.

Принципы спортивной ПОДГОТОВКИ

- • направленность к высшим достижениям;
- • углубленная специализация;
- • непрерывность тренировочного процесса;
- • единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- • волнообразность и вариативность нагрузок;
- • цикличность процесса подготовки;
- • единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.