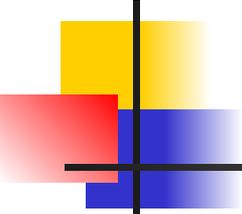


# Презентация по физической культуре на тему «методические принципы физического воспитания»



---

- 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:**

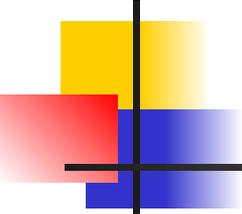
сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

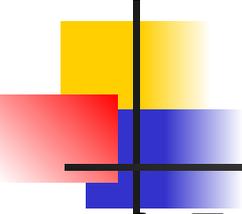


# При формировании сознательного отношения к занятию необходимо предусмотреть следующее:

---

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:

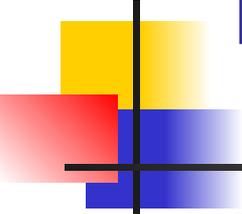
1. Систематическая оценка и поощрение достигнутых результатов, организация самостоятельных занятий;
2. Выполнение заданий творческого характера, связанных с элементами поиска новых форм техники движений и тактики, новых средств и методических приемов;
3. Доступность предъявляемых заданий и требований;
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

---

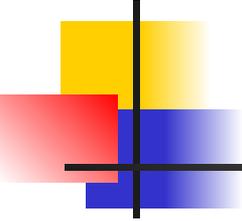
- Создание зрительного и двигательного представления об изучаемых двигательных действиях.
- Содействие разностороннему глубокому пониманию сущности физкультурно-спортивной деятельности.
- Облегчение и ускорение процесса обучения движениям.

# 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.

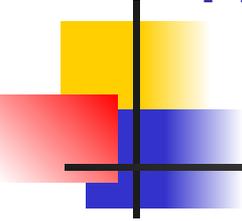
3. Искать разумные соотношения наглядности и слова в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся.



### 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:

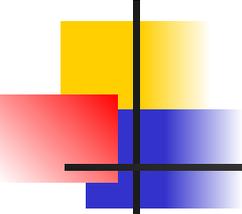
---

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.

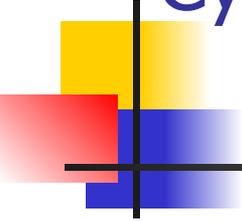
Необходимо распределять учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей к освоению программы следующего занятия.



## 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:**

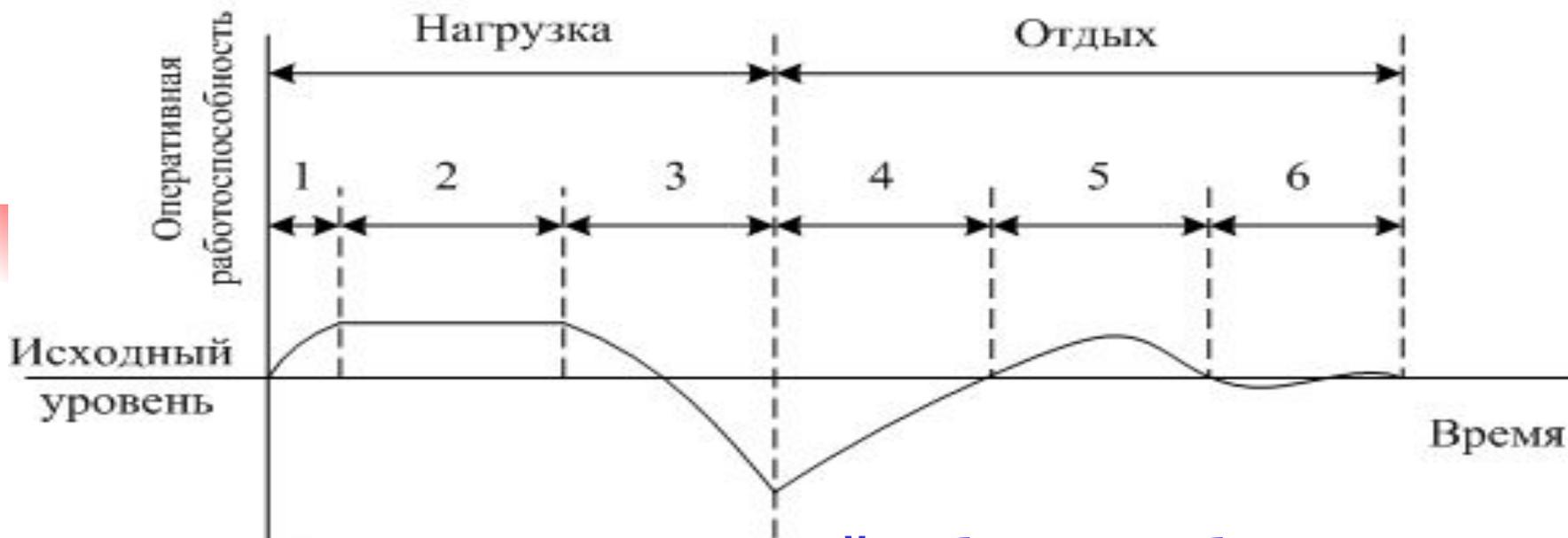
физическое воспитание надо осуществлять регулярно, при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.



# 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)**

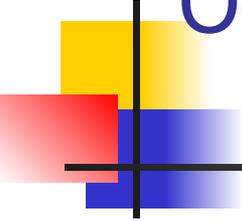
- 1 – фаза вработывания;
- 2 – фаза устойчивой работоспособности;
- 3 – фаза снижения работоспособности (утомления);
- 4 – фаза относительной нормализации работоспособности (восстановления);
- 5 – фаза повышенной работоспособности (суперкомпенсации);
- 6 – редуционная фаза (снижение работоспособности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



# Особенности проявления закона фазового изменения работоспособности:

---

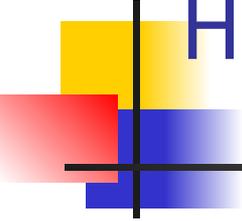
1. Степень сверхвосстановления зависит от величины нагрузки. Чем выше в пределах допустимого выполненная нагрузка, тем значительней степень сверхвосстановления.
2. Сохранение фазы сверхвосстановления у человека зависит от продолжительности выполняемой им работы. Фаза сверхвосстановления дольше сохраняется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

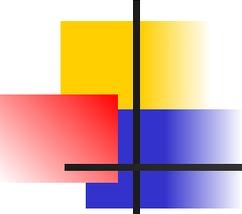


## 5. Принцип прогрессирувания (динамичности)

---

### **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

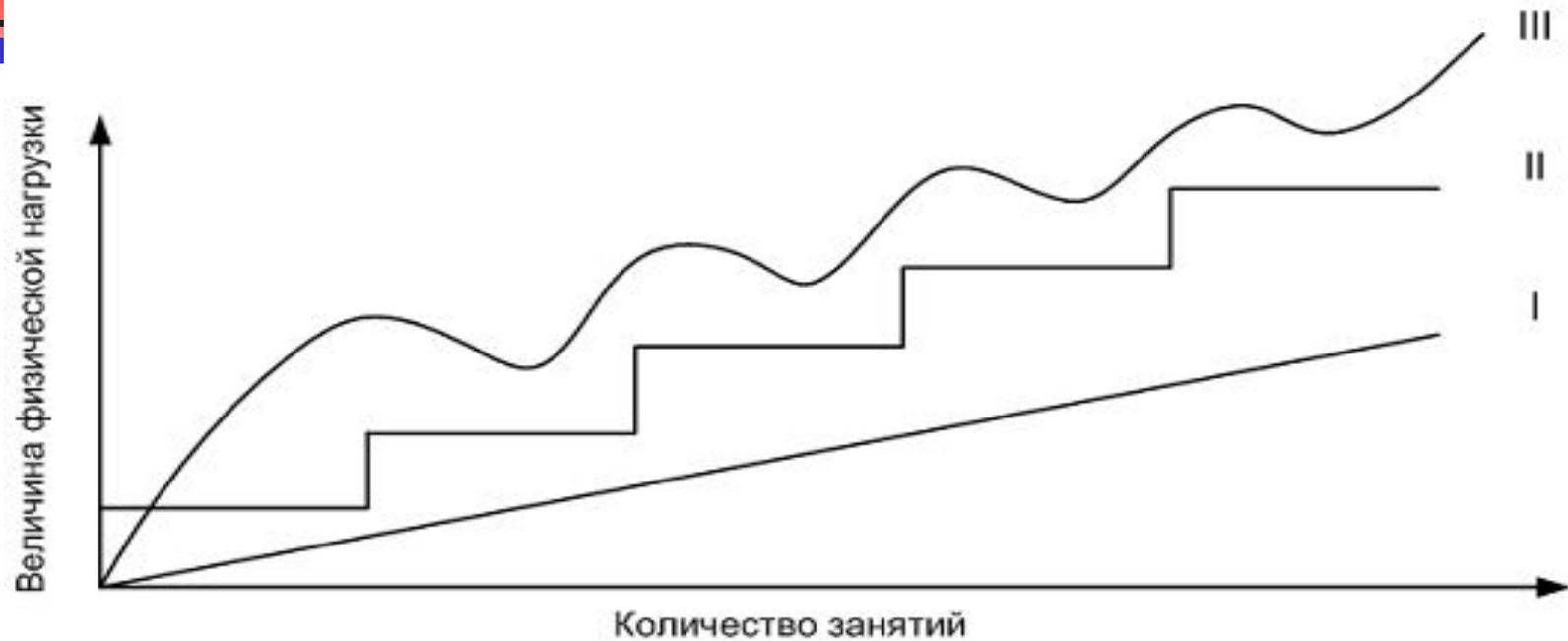


Рис. Формы повышения физических нагрузок:

- 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.