

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

{ **Методические принципы  
физического воспитания**

## *I. Принципы сознательности и активности*

предусматривают определение путей творческого сотрудничества преподавателя и занимающегося при достижении целей учебно-воспитательной деятельности.

Их сущность заключается в формировании у индивида устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

В связи с этим одним из  
важнейших требований  
данных принципов является  
определение адекватных  
**целей и текущих**  
**педагогических задач, а**  
также разъяснение их  
сущности занимающимся.

Современные исследования  
показывают,  
что в процессе  
формирования  
потребностей индивида в  
высокой  
двигательной активности  
существенную роль играют  
три основных фактора.

**1. Влияние спортивных традиций в семье** (активные занятия физическими упражнениями членов семьи, личный пример родителей, а также воздействие личности преподавателя, его авторитета и уровня профессиональной компетенции).

**2. Взаимосвязь мотивационной сферы и ожидаемых результатов от занятий физическими упражнениями (снижение жировой массы и повышение мышечного компонента состава тела, гармоничное телосложение, отвечающее современным эстетическим требованиям).**

Таким образом, влияние второго фактора на мотивационную сферу помимо биологических потребностей в двигательной активности индивида обусловлено динамикой результатов, определяющих долгосрочные цели занятий.

**3. Общие закономерности развития и самоорганизации живых систем, определяющие синергизм (synergy) – совместное действие для достижения общей цели) культурных, социальных факторов и биологических потребностей индивида в процессе формирования сознательности и активности.**

## **Важнейшими признаками активности**

являются инициатива, самостоятельность и творчество. Существенную роль в развитии занимающихся играет побуждение у них интереса к занятиям, систематическая оценка и поощрение достигнутых результатов, организация индивидуальных самостоятельных занятий.

В этом процессе важно определить **оптимальную меру баланса взаимодействия преподавателя и занимающегося**, поскольку два крайних проявления управленческой роли преподавателя – чрезмерное доминирование и недостаточная требовательность связаны с проявлением активности индивида

Немаловажную роль здесь играет **авторитет преподавателя**, уровень его профессиональной компетенции. Опыт показывает, что высокий авторитет преподавателя обеспечивает веру занимающихся в его профессиональные знания и способствует повышению темпов освоения заданий.

большое стимулирующее  
влияние на активность  
занимающихся

оказывает **выполнение**  
**заданий творческого**  
**характера**, связанных с  
элементами поиска новых  
форм техники движений и  
тактики, новых средств  
и методических приемов

## *III. 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.

Наряду с общепедагогическими средствами (живой показ двигательного действия, имитационный показ его частей и движения в целом, его образное описание, демонстрация и разбор ошибок – формы прямой наглядности) целесообразно использование кинограмм и видеозаписей, таблиц, диаграмм (опосредованные формы наглядности), а также специализированных средств направленного воздействия на функции сенсорных систем (технические средства обучения, свето-, звуколидеры, тренажеры с обратной связью). Их комплексное использование в учебно-воспитательном процессе обеспечивает качественный переход от чувственного познания к пониманию сущности изучаемого материала.

# *III. Принципы доступности и индивидуализации*

предусматривают определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

# Доступность зависит:



**возможностей  
занимающихся**



**объективных  
трудностей, возникающих при  
выполнении заданий:  
координационной  
сложности, чрезмерной  
энергоёмкости, опасности**

# Индивидуализация учебно-воспитательного процесса выражается:

в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия.

**Использование индивидуализированных** подходов целесообразно при решении различных педагогических задач, будь то развитие физических способностей, формирование знаний, умений и навыков или совершенствование личностных качеств и духовности индивида. Несомненно, что сущность принципа индивидуализации заключается в алгоритмизации, принятии адекватных управленческих решений относительно физического воспитания конкретной личности, а не группы.

Тем не менее, **индивидуальный подход нельзя противопоставлять методам группового управления**, поскольку возможности саморегулирования

# *IV. Принцип систематичности*

предполагает  
построение учебно-  
воспитательного  
процесса в виде  
определенного  
алгоритма,  
{  
обеспечивающего  
логику и взаимосвязь  
различных аспектов  
управления.



1. обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, последовательности изучения учебного материала, а также целесообразного порядка, направленности применяемых физических нагрузок

**2. многократное  
повторение одних и тех  
же заданий в отдельном  
занятии,  
а также самих занятий на  
протяжении  
относительно  
длительного времени**

**3. оптимальная вариативность  
используемых средств, методов,  
нагрузок, форм организации  
занятий, условий их  
проведения, что является  
несомненно объективной  
предпосылкой гармоничного  
развития индивида**



**В унифицированную группу принципов, отражающих специфические закономерности построения занятий физическими упражнениями (в сфере физического воспитания, спортивной тренировки и физической рекреации), входят принципы непрерывности, прогрессирования тренирующих воздействий, цикличности и возрастной адекватности воздействия.**

Их характеристика предполагает раскрытие содержания требований принципов и их взаимосвязи с особенностями построения и технологией управления (планирование, принятие управленческих решений, контроль и учет, коррекция педагогического процесса).

# 1. Принцип непрерывности

предусматривает недопустимость дискретности (от лат. *discretus* — разделённый, прерывистый) — свойство, противопоставляемое непрерывности, прерывность) педагогического процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

При реализации этого принципа необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия “наслаивался” определенным образом на “следы” предыдущего, закрепляя и углубляя их.

В основе управления процессом чередования нагрузки и отдыха лежат закономерности адаптации организма к физической нагрузке, а также динамика восстановления после выполняемой работы.

В зависимости от того, в какой стадии отдыха будут выполняться нагрузки, выделяют четыре основных варианта построения занятия.

## Первый вариант

используется при двух–трехразовых занятиях в день и предусматривает выполнение тренировочной работы в фазе недовосстановления, чем обеспечиваются компенсаторные предпосылки для суммарного тренировочного эффекта. Его применение целесообразно, главным образом, при развитии выносливости.

**Второй вариант** предполагает проведение последующего занятия в период полного восстановления организма занимающихся и обеспечивает поддержание определенного уровня физической работоспособности.

**В третьем варианте**  
предусматривается  
использование  
суперкомпенсаторного  
интервала отдыха,  
обеспечивающего  
выполнение последующей  
нагрузки в стадии  
повышенной  
работоспособности

**Четвертый вариант** предусматривает проведение последующего занятия через длительный интервал отдыха, когда структурные следы предыдущего занятия почти утрачены. Данная форма организации занятия используется преимущественно в сфере активного досуга (физической рекреации), поскольку обеспечивает устойчивый рекреативно-оздоровительный эффект.

**Отмеченные варианты чередования работы и отдыха имеют место как в одном занятии, так и в системе занятий.**

При реализации принципа непрерывности важное значение принимает **объективная информация о состоянии занимающихся.** Она является ключевым аспектом в принятии управленческих решений, регламентирующих величину физической нагрузки **(по объему и интенсивности), а также меру и качество отдыха.**

Учитывая высокую подвижность компенсаторных механизмов организма, определяющую вариативность оперативного и текущего состояния объекта педагогического воздействия, процесс управления строится на основе постоянно меняющейся информации.

## 2. Принцип прогрессирувания тренирующих воздействий

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

Реализация данного принципа обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма и физических способностей.

Он выражает необходимость неуклонного повышения требований к занимающимся, сущность которых заключается в постоянном обновлении и усложнении используемых упражнений, методов, условий занятий, а также величины физической нагрузки, ее объема и интенсивности. Следует иметь в виду, что прогрессирование требований лишь тогда будет приводить к положительным результатам, когда новое задание и связанные с ним нагрузки окажутся посильными для занимающихся.

Форсирование нагрузок,  
использование  
высокоинтенсивных  
упражнений без проведения  
предварительной  
тренировочной работы  
значительно **повышает “цену”**  
**адаптации,** что закономерно  
приводит к **перенапряжению**  
**функциональных систем**  
**организма.**

При ее целенаправленном формировании используют **волнообразный и ударный варианты планирования.**

**Волнообразный** характер регулирования физической нагрузки является универсальной формой, обеспечивающей ритмичное варьирование тренирующего воздействия для профилактики переутомления индивида.

**Ударный** характер регламентирования физических нагрузок целесообразен в подготовке квалифицированных спортсменов, хорошо адаптированных к объемным и высокоинтенсивным нагрузкам.

# 3. Принцип цикличности

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

В практике принято  
различать микро-,  
мезо- и  
макроструктуру  
воспитательного  
процесса.

**Продолжительность микроцикла, как правило, не более семи дней.**

Он является основной структурной единицей планирования учебно-воспитательного процесса.

Его содержание предусматривает планирование развивающих занятий целевой направленности и отдыха с учетом совокупности факторов, отражающих закономерности адаптации организма к физической нагрузке

**Мезоциклы** представляют собой совокупность пяти–шести микроциклов, которые формируют относительно законченные элементы структуры этапа подготовки и обеспечивают положительный суммарный тренировочный эффект.

Структура **мезоцикла** детерминирована (известна, определена, обусловлена, предопределена), главным образом, целью этапа подготовки и логикой решения текущих педагогических задач. Поэтому параметры структуры **мезоциклов**, их виды весьма вариативны в соответствии с признаками преимущественного содержания этапа подготовки.

Содержание макроцикла предусматривает **чередование нескольких мезоциклов** на протяжении более продолжительного полугодового, годового и многолетнего цикла подготовки. Методологической основой технологии управления в макроцикле являются объективные биологические закономерности долговременной адаптации индивида к физическим нагрузкам в процессе его эндогенного (возникающий, развивающийся в организме вследствие внутренних причин) развития.

**В подготовке спортсменов структура макроцикла предусматривает чередование трех периодов:**

**подготовительного**

**соревновательного**

**переходного.**

# Принцип цикличности в практике реализуется в полной мере при соблюдении следующих правил.

1. Процесс физического воспитания и спортивной тренировки должен быть построен с использованием относительно завершенных и циклически повторяющихся структурных единиц (микро-, мезо- и макроциклы).

2. Серии занятий должны обеспечивать оптимальное соотношение нагрузки и отдыха при достижении кумулятивного эффекта

3. Последовательность чередования мезо- и макроциклов в многолетнем учебно-воспитательном процессе должна обеспечивать неуклонное повышение спортивно-технического мастерства индивида.

## 4. Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия

предусматривает  
целенаправленное  
регулирование меры  
воспитательного  
воздействия  
на различных этапах  
онтогенеза  
(индивидуальное развитие  
организма).

## **Итак:**

Каждый из принципов был рассмотрен отдельно только для удобства изложения.

На самом же деле все они синтезированы в систему единого педагогического процесса и лишь отражают его отдельные стороны.

1. Так, сознательность и активность обязательно предполагают доступность обучения и развития физических способностей.

2. Доступность и индивидуализация обеспечивается наглядностью и систематичностью.

3. Принцип систематичности, в свою очередь, содействует постепенному повышению тренирующего воздействия.

Учитывая сложность структуры унифицированной системы принципов, можно утверждать, что ни один из них не может быть реализован в полной мере в отрыве от совокупности принципов.

Успешность учебно-воспитательного процесса будет обеспечена лишь в том случае, если при принятии управленческих решений преподаватель (тренер) будет учитывать требования всех принципов.