**1. Методические принципы физического воспитания**

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах.

I. Принципы сознательности и активности

Результативность педагогического процесса во многом определяется тем, насколько сознате6льно и активно относятся к делу сами воспитываемые. Понимание существа заданий, их активное и заинтересованное выполнение, что ускоряет ход обучения, способствует результативности совершаемых действий, обуславливает творческое использование приобретаемых знаний, умений и навыков в жизни. Эти давно помеченные закономерности и лежат, прежде всего в основе принципа сознательности и активности.

Принципы сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях:

1.                            Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий.

2.                            Стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений.

3.                            Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

Существенную роль в развитии активности занимающихся играют систематическая оценка и поощрение достигнутых ими успехов. Речь идет не только о текущей оценке, которую дает преподаватель по ходу занятий, но и о специальной системе оценочных нормативов и поощрительных мер, выражающих официальное одобрение каждого достижения на пути физического совершенствования.

II. Принцип наглядности

Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач – всестороннее развитие органов чувств.

1.                            Наглядность – необходимая предпосылка освоения движений.

2.                            Наглядность – неотъемлемое условие совершенствования двигательной деятельности.

3.                            Взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности.

III. Принцип доступности и индивидуализации

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей воспитуемых и посильности предлагаемых им заданий. Обе эти формулировки выражают, по существу, одно и то же – необходимость строить обучение и воспитание в соответствии с возможностями воспитуемых, учитывая особенности возраста, пола, уровень предварительной подготовленности, а также и индивидуальные различия физических и духовных способностей.

Особое значение этого принципа в области физического воспитания обусловлено тем, что здесь подвергаются интенсивным воздействиям жизненно важные функции организма. Умелое соблюдение принципа доступности индивидуализации является залогом оздоровительного эффекта физического воспитания. Вместе с тем это и одна из необходимых предпосылок активности занимающихся и ускоренного достижения ими намеченных целей.

Суть данного принципа в области физического воспитания раскрывают следующие основные положения.

1.                            Определение  меры доступного

2.                            Методические условия доступности

3.                            Индивидуализация общего направления и частных путей физического воспитания.

IV. Принципы систематичности

Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередований нагрузок  с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами содержания.

1.                            Непрерывность процесса физического воспитания и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

2.                            Повторяемость и вариативность

3.                            Последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

IV. Принципы постепенного повышения динамичности

Этот принцип выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности связанных с ним нагрузок.

1.                            Необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.

2.                            Условия усложнения заданий и формы повышения нагрузок.

Организм приспосабливается к той или иной нагрузке не сразу. Необходимо определенное время, чтобы успели произойти адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий уровень тренированности. При этом для различных функциональных и структурных изменений требуются неодинаковые сроки.