**План**

Вступ

1. Взаємозв'язок і особливості різних сторін фізичного виховання
2. Врахування дидактичних принципів під час навчання руховим діям.
3. **Принципи навчання**

3.1 Принцип свідомості та активност

3.2 Принцип наочності

3.3 Принцип доступності та індивідуалізації.

3.4 Принцип систематичності та послідовності

3.5 Принцип міцності та прогресування [3.6 Принцип виховуючого характеру навчання](http://life-prog.ru/ukr/1_273_printsip-vihovuyuchogo-harakteru-navchannya.html)

Висновок

Список використаної літератури

**Вступ**

Процес фізичного виховання, як будь цілеспрямований і організований педагогічний процес, підпорядкований загальним закономірностям, які однаково важливі при навчанні і вихованні. Разом з тим в ньому діють специфічні закономірності, притаманні, зокрема, процесу формування рухових умінь і навичок і пов'язаних з ними знань або виховання фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості. Ці закономірності знаходять своє відображення в принципах методики фізичного виховання.

Принципи методики фізичного виховання - це вихідні науково-практичні положення, що визначають основні вимоги до побудови, змісту, методам і організації процесу навчання і виховання, виконання яких забезпечує його необхідну ефективність. Вони виникли з узагальнення багаторічної практики фізичного виховання і результатів наукових досліджень в цій галузі. В цих принципах відображаються об'єктивні, тобто не залежні від бажання людини, закономірності, типові для процесу фізичного виховання в цілому. Пізнання закономірностей (психологічних, фізіологічних, біохімічних, педагогічних та ін.) Фізичного виховання, на яких будується методика занять, і їх використання в практиці є основою свідомої і цілеспрямованої діяльності викладача фізичної культури, підвищують її ефективність. І навпаки, незнання принципів або їх невміле застосування істотно гальмує успішність навчання рухам, ускладнює формування фізичних якостей.

1. **Взаємозв'язок і особливості різних сторін фізичного виховання**

Поняття методики в педагогічній теорії і практиці охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Методика базується на деяких загальних принципах і в той же час має особливості в кожному конкретному розділі навчання чи виховання.

Виходячи із суті двох основних сторін фізичного виховання, розрізняють методику навчання рухам (руховим діям) і методику виховання фізичних якостей. Ці два великих розділу методики мають як спільні, так і відмінні риси.

Особливості процесу навчання рухам визначаються тим, що в основі його лежать закономірності, за якими відбувається цілеспрямоване формування рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Головні методичні проблеми полягають тут у виборі оптимальних шляхів розучування, закріплення і вдосконалення техніки фізичних вправ, в послідовному використанні засобів, методів і прийомів, які гарантували б необхідний ефект навчання. Методика ж виховання фізичних якостей підпорядкована закономірностям, за якими відбувається управління їх розвитком. Головні методичні проблеми полягають тут у виборі і послідовному використанні засобів, методів і прийомів, найбільш ефективно забезпечують спрямований розвиток сили, швидкості, витривалості та інших фізичних якостей.

Навчання рухам і виховання фізичних якостей почасти збігаються, оскільки лежать в їх основі закономірності формування рухових навичок і розвитку рухових здібностей єдині. Виконуючи фізичні вправи з метою навчання, завжди проявляють певні фізичні якості і тим самим сприяють у тому мірою їх розвитку, а виховуючи фізичні якості, так чи інакше впливають на результати і сам процес освоєння рухових дій. Тому грань між навчанням рухам і вихованням фізичних якостей можна провести лише з деякою умовністю. Але вона існує і втілюється в цілком реальних методичних особливостях. Наприклад, закономірним для методики початкового розучування рухових дій є полегшення умов їх виконання, у тому числі і фізичного навантаження. Навпаки, одна з основних закономірностей методики виховання фізичних якостей полягає в поступовому збільшенні навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю. Розбіжність закономірностей навчання рухам і виховання фізичних якостей виражається, зокрема, в тому, що непогана навченість техніці фізичних вправ може поєднуватися з відносно невисоким ступенем розвитку фізичних якостей. І навпаки, порівняно висока ступінь розвитку якого-небудь фізичного якості, скажімо сили, досягнута в результаті фізичного виховання, далеко не завжди поєднується з настільки ж розвиненим умінням раціонально користуватися цією якістю.

Звідси випливає, що для розуміння істоти методики фізичного виховання необхідно мати на увазі як те спільне, що об'єднує різні сторони процесу фізичного виховання, так і особливості, що відрізняють їх. Те ж саме відноситься до внутрішніх підрозділами методики.

Методика навчання рухам підрозділяється на методику первинного освоєння кожного окремого рухового дії, методику поглибленого розучування, методику закріплення і вдосконалення його. Методика виховання фізичних якостей диференціюється залежно від особливостей шляхів виховання кожного з них і стосовно завдань вдосконалення конкретних рухових здібностей.

Методика лише тоді веде найкоротшим шляхом до мети, коли ґрунтується на вірних принципах. Найбільш загальні відправні положення, що визначають всю спрямованість і організацію діяльності з фізичного виховання в сучасному суспільстві, - це принципи всебічного гармонійного розвитку особистості, зв'язку виховання з трудовою та оборонної практикою і оздоровчої спрямованості. Є водночас ряд принципів, які виражають головним чином методичні закономірності педагогічного процесу і в силу цього є обов'язковими при здійсненні освітніх і виховних завдань. Це принципи науковості, свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності та індивідуалізації, наочності, міцності і прогресування

Більшість названих принципів збігається по найменуванню з відомими общедидактическими принципами. Оскільки фізичне виховання є вид педагогічного процесу, то на нього поширюються загальні принципи педагогіки. Але останні отримують в сфері фізичного виховання відповідну конкретизацію і доповнюються спеціальними положеннями, що відображають його особливості.

1. **Врахування дидактичних принципів під час навчання руховим діям.**

У системі фізичного виховання дітей одне з головних місць посідає розвиток основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.

Педагогічний процес навчання дітей основних рухів та розвиток рухових якостей здійснюється на основі реалізації дидактичних принципів щодо організації, змісту та методики навчання.

До принципів навчання руховим діям відносять: принцип виховуючого характеру навчання, принципи свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності. Ці принципи дидактики мають тісний взаємозв'язок та складають єдину систему навчання, яка реалізується у процесі фізичного виховання.

Засвоєння дітьми навичок основних рухів, оволодіння правильними способами їх виконання збагачує руховий досвід, необхідний в ігровій діяльності, різноманітних життєвих ситуаціях, праці і побуті. Вправи в основних видах рухів розширюють діапазон рухових здібностей дітей.

Інтенсивна робота великої кількості м'язів при виконання рухів висуває високі вимоги до основних функціональних систем організму і в той же час робить на них тренуючий вплив. Під впливом рухів покращується функція серцево-судинною і дихальною систем, зміцнюється опорно-руховий апарат, регулюється, діяльність нервової системи і ряду інших фізіологічних процесів. При активних рухах, особливо циклічних, дихання поглиблюється, покращується легенева вентиляція. Використання основних рухів в дозуванні, доступному дітям і що відповідає їх віковим можливостям, допомагає підвищити розумову і фізичну працездатність дітей.

Різноманітність основних рухів і їх варіантів дає можливість розвивати і удосконалювати швидкість, спритність, силу, витривалість, гнучкість. Одночасність розвитку рухових якостей при ходьбі, бігу, стрибках, метанні, лазіння значно підвищує цінність цих рухів.

Під час виконання рухів дітьми вихователь активно формує у них морально-вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, витримку, сміливість та ін. Особливо важливо підтримувати в дітях бажання і уміння долати перешкоди (оббігти, перестрибнути, перелізти і т. п.), самостійно підбираючи спосіб дії залежно від тих конкретних умов, які склалися в даний момент.

При виконанні рухів збагачується емоційний стан дітей. Вони переживають почуття радості, підйому від проявлених рухових дій. Діти сприймають красу спільних дружних рухів - пройшли рівною колоною, одночасно і чітко виконали підскоки. Педагоги прагнуть виховати у дітей інтерес до рухів, стійкість емоційних проявів.

1. **Принципи навчання**

**Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, в теорії фізичного виховання одержали назву принципів.** Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективнішим і є віддзеркаленням демократизації навчально-виховного процесу.

Педагогічний процес навчання дітей основних рухів та розвиток рухових якостей здійснюється на основі реалізації дидактичних принципів, де виражені об'єктивні закономірності, що визначають систему вимог щодо організації, змісту та методики навчання. Методика навчання рухових дій є частиною загальної дидактики, вона містить ті ж самі принципи навчання, що й загальна дидактика. Однак змістовна сторона кожного принципу та шляхи його реалізації мають свою специфіку. До принципів навчання руховим діям відносять: принцип виховуючого характеру навчання, принципи свідомості та активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності тощо. Ці принципи дидактики мають тісний взаємозв'язок та складають єдину систему навчання, яка реалізується у процесі фізичного виховання у дошкільному закладі.

* 1. **Принцип свідомості та активності**

Принцип свідомості і активності стосовно теорії і практиці навчання рухових дій обгрунтований П.Ф. Лесгафтом у вченні про фізичну освіту дітей шкільного віку. Цей принцип передбачає взаємозв'язок педагогічного керівництва процесом фізичного виховання зі свідомістю та активною руховою діяльністю дітей. Важливість даного принципу випливає з подвійної природи дидактичних процесів, або їх двобічності. Як уже встановлено, у дидактичних процесах взаємодіють діяльності викладання і навчання. Первинною моментом такої взаємодії виступає діяльність вчителя, спрямована на створення умов виникнення діяльності учнів. Учитель висуває перед колективом класу педагогічне завдання і створює ситуації, які сприяють сприйняттю і усвідомленню педагогічної завдання учнями.

Якщо учні усвідомили сутність майбутньої діяльності, вираженої в її мети, конкретних завданнях та практичних діях, то по їх досягненні і вирішенні взаємодія стає результативним, цікавим, цілеспрямованим.

Деякі фахівці з методики викладання виділяють принципи свідомості і активності як самостійні. У практиці ж процеси усвідомлення й активності настільки взаємозумовлені, що виправдати їх відрив один від одного не можна. Адже усвідомлення неможливо без активної участі в цьому особистості займається, а постійна активність виникає лише після усвідомлення мети діяльності. Правда, на перших порах активність можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, але така активність не настільки висока, як та, яка усвідомлена. Під активізацією розуміють мобілізацію вчителем інтелектуальних, моральних, вольових і фізичних сил займаються, спрямованих на досягнення завдань навчання і виховання необхідних якостей.

Проте визнання закономірності ще не робить учнів свідомими і активними. Такими їх повинен зробити вчитель шляхом вмілого використання положень, що випливають з названого принципу.

Вчитель формує в учнів мотивацію активної пізнавальної діяльності на заняттях.. Реалізуючи принцип свідомості і активності, учитель домагається, щоб учні:

усвідомлено виконували операції і дії, які в сукупності і взаємозв'язку складають діяльність навчання;

орієнтувалися в мети, завдання, зміст кожного навчального завдання і умови його виконання;

направляли вольові і фізичні зусилля для вирішення задач (виконання практичного завдання: засвоєння елементів або деталей техніки досліджуваного рухової дії, розвиток рухових якостей до необхідного рівня, прояв вольових зусиль адекватно змісту завдання);

мали навички самоаналізу для визначення результатів виконання завдань вчителя, оцінки характеру дій однокласників в процесі виконання ними навчальних завдань на уроках або в позаурочних заняттях;

спільно з вчителем або однокласниками могли вносити зміни у свої дії по виконанню навчальних завдань;

проявляли активність в обговоренні результатів навчальної діяльності в цілому або окремих її фрагментів спільно з учителем та однокласниками;

могли надавати взаємодопомогу у виконанні навчальних завдань на уроках один одному і поза уроків при виконанні домашніх завдань або в процесі самостійних завдань з фізичної культури.

Правильний підхід вчителя до реалізації принципу свідомості і активності викличе активність учнів на уроках; сприятиме формуванню потреби в систематичних заняттях фізичною культурою з метою фізичного вдосконалення, активної життєвої позиції.

Учні повинні усвідомити навчальну мету і завдання, вирішення якого призведе їх до досягнення мети. Якщо ж учень не знає, як впливають на органи і групи м'язів конкретні фізичні вправи (а отже, і не має цільової установки), різко знижуються темпи і якість формування рухової навички.

Крім того, навчальні завдання за своїми функціями, місцем в ієрархії педагогічних задач можуть мати різну значимість. В одному випадку вони будуть основними, в іншому - частковими, в третьому - супутніми, друго- чи третьорядними.

Вважається корисним дотримуватися наступних правил при реалізації принципу свідомості і активності.

1. Вимоги до рівня усвідомлення своєї діяльності, прийоми розвитку свідомого ставлення мають відповідати віковим можливостям учнів. Кожен займається фізичними вправами зобов'язаний свідомо ставитися до своїх дій. Але реалізація принципу свідомості буде формальною, якщо і до першокласника, освоювати ази рухів, і до випускника загальноосвітньої школи пред'являються однакові вимоги. Не можна вимагати від непідготовленого дитини розуміння, наприклад, біомеханічних характеристик дії, які він вивчає. В цьому випадку можна обмежитися найзагальнішими уявленнями про завдання навчання і про виконуваному вправі.

2. Необхідно планомірно розширювати межі свідомого ставлення учнів до процесу навчання; постійно спрямовувати їх думка на нове, неосвоенное, на те, що сприяє навчальним досягненням.

3. Слід враховувати зміст вирішуваних педагогічних завдань. Чим складніше техніка досліджуваного фізичної вправи, тим більше значення має надаватися системі методичних прийомів розвитку у дитини свідомого ставлення до досліджуваному руховому дії.

4. Стимулювати усвідомлений учнями контроль, оцінку і аналіз навчальної діяльності. Для цього досвідчені педагоги застосовують цікаві прийоми:

а) відмова від попереднього показу при розучуванні рухової дії на першому та другому етапах навчання. Застосування строкової об'єктивної інформації про якість виконання рухової дії може сприяти формуванню в учнів здатності мобілізувати додаткові зусилля, дає матеріал для аналізу власних рухових дій, дозволяє судити про ступінь освоєння вправи;

б) застосування спеціальних сигналів зорового або акустичного характеру, що сприяють наданню учням в процесі їх навчальної діяльності термінової інформації, яка свідчить про правильність чи неправильність виконання ними техніки досліджуваного фізичної вправи;

в) виховання уміння самостійно підбирати фізичні вправи для вирішення конкретних завдань, самооцінки і взаємооцінки якості виконаного, визначення помилок, допущених займаються при виконанні вправ; обговорення способу їх усунення може сприяти формуванню в учнів контрольно-оцінного компонента їхньої навчальної діяльності.

5. Навчити дітей управляти своїми просторовими, силовими і швидкісними проявами. Учитель систематично рекомендує учням завдання для виявлення вміння виконати фізична вправа (пробігти, метнути) впівсили (швидкості) або подолати відстань за певний час з певною кількістю кроків і ін.

Під час навчання фізичних вправ дитина повинна уявляти спосіб виконання рухової дії, знати основні вимоги щодо його техніки, усвідомлювати (у старшому дошкільному віці), з якою метою цей рух вивчається і яке його практичне застосування.

Суттєве значення при цьому має систематична оцінка вихователем рухів, які виконуються дитиною, та заохочення до досягнення певних результатів оволодіння ними. Важливим фактором, який обумовлює активність дітей, є зацікавленість їх у вправах, що пропонуються. Підбір цікавих та доступних для дітей фізичних вправ, застосування імітаційних та ігрових завдань сприяють розвитку інтересу у дитини до вправ, що вивчаються.

Фізичні вправи за своєю природою органічно пов'язані з почуттям радості, бадьорості та інших позитивних емоцій. При правильному та емоційному проведенні занять вплив цього фактору посилюється і може стати одним із важливих моментів у пробудженні і розвитку інтересу у дітей до фізичних вправ.

Будь-який навчальний процес є ефективним лише тоді, коли викликає і організує психічну і фізичну активність дитини. Ніщо не може бути введено у свідомість або у відчуття дитини при її пасивному або негативному ставленні до процесу навчання.

У методичній літературі можна зустріти вирізнення принципів свідомості й активності як самостійних. У практиці процеси осмислення і активності взаємозбумовлені. Осмислення неможливе без активної участі в ньому особистості, що займається. У свою чергу, активність можлива лише після осмислення мети діяльності. Правда, активність можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, але вона не така ефективна, як та, що базується на свідомості. Головними засобами мотивації діяльності дітей є **мотивування** та **стимули. Мотивування** являє собою сукупність фактів, аргументів і доказів, що переконують у значимості фізичних вправ, що вивчаються. Мотивування адресується переважно свідомості учнів. **Стимулювання,** як спеціальна діяльність учителя, спрямована на підвищення навчальної активності за допомогою зовнішніх збудників-стимулів.

У процесі засвоєння вправ, передбачених навчальною програмою, вчитель прагне сформувати стійкі навички з властивою для них автоматизацією діяльності. Для цього слід не механічно повторювати вправи, а всемірно прагнути до мобілізації свідомості. У протилежному випадку набуті навички будуть непридатні для використання в житті, де дитина зустрічається з різними, часто непередбаченими ситуаціями. У зв'язку з цим виникає проблема підбору методів і прийомів, якими повинен користуватися вчитель у процесі вивчення вправ. Ці методи і прийоми повинні сприяти розвитку здатності до самоконтролю і самооцінки своїх дій.

Найбільш раціональними методичними прийомами, які сприяють стимулюванню свідомого контролю своїх дій при навчанні на заняттях, є наступні: самооцінка і взаємооцінка якості виконаної вправи; колективне визначення помилок, які допустили учні при виконанні вправ; обговорення техніки виконання вправ, що вивчаються; застосування швидкої об'єктивної інформації про якість вирішення поставлених завдань; використання предметних орієнтирів-стимулів, світлової та звукової сигналізації; дуже важливо навчити дітей керувати своїми просторовими, силовими і швидкісними проявами. проникнути в суть фізичних вправ, встановити контроль за якістю їх виконання і застосування зусиль.

Реалізуючи принцип свідомості й активності, слід виховувати в дітей творче ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативу і самостійність.

* 1. **Принцип наочності**

Принцип наочності - одне з основних інваріантних положень загальної і предметних дидактик. Сутність принципу у вітчизняній дидактиці пов'язують з одним із постулатів матеріалістичної діалектики, що пояснює природу пізнання людиною явищ і предметів реальної дієвості, зокрема, з тезою В.І. Леніна про те, що даний процес в своєму генезі і діалектиці розвивається "від живого споглядання до абстрактного мислення і від нього до практики".

При розгляді дидактичних процесів з позицій психофізіології були позначені місце зорового образу, його значення у формуванні уявлення про техніку досліджуваного рухової дії. Реалізація принципу наочності в ході дидактичних процесів з фізичної культури пов'язана з широким застосуванням наочності, тобто засобів, що забезпечують сприйняття та усвідомлення різних параметрів досліджуваного рухової дії, що розвиваються рухових якостей, інструктивних навичок, умінь та інших різновидів структури змісту освіти.

Виділяють чотири форми прояву наочності в навчанні руховим діям: зорову, звукову, словесну і рухову, які становлять прямий і непрямий види здійснення даного принципу.

Зорова наочність виражається в передачі вчителем навчальної інформації, яку учні сприймають через зоровий аналізатор. Це показ досліджуваного рухової дії в цілому або окремих його елементів, а також демонстрація малюнків, схем, кинограмм, кінофільмів та інших матеріалів за допомогою аудіовізуальних технічних засобів, включаючи комп'ютерну техніку.

Звукова наочність виражається в передачі навчальної інформації за допомогою звуку, про характер якої учні заздалегідь обізнані. Це може бути поплескування в долоні, постукування по підлозі або інших предметів або використання метронома.

Звукова наочність застосовується для освоєння учнями ритму, темпу рухів, наприклад при розучуванні темпу розбігу в опорних стрибках в гімнастиці або стрибках з розбігу в довжину і висоту в легкій атлетиці. Звуком можна позначити момент наскоку на гімнастичний місток, відштовхування в стрибках з розбігу. Звук допомагає учням дотримуватися ритм руху.

Словесна наочність сприяє конкретизації окремих параметрів несформованого логічного образу досліджуваного рухової дії завдяки конкретної словесної інформації, яка повинна бути небагатослівною, адресною і мовою, зрозумілою для учнів.

Рухова наочність пов'язана з використанням в процесі навчання рухових дій мускульних відчуттів, які допомагають формуванню у учнів кинестетического образу.

При виконанні рухових дій в учнів виникають конкретні, піддаються прочувствованія м'язові відчуття: розуміння (усвідомлення) складу елементів рухової дії, усвідомлення правильного розподілу м'язових зусиль, моменту додатка максимальних зусиль. Все це сприяє одержанню інформації, що неможливо лише при зоровому сприйнятті.

Пряма наочність забезпечується шляхом безпосереднього показу досліджуваного рухової дії учителем або одним з найбільш підготовлених учнів. До показу учителем досліджуваного рухової дії або комбінації, що з кількох рухів (вправ), ставляться такі вимоги.

. Показ повинен бути близьким до ідеальної техніці виконання досліджуваного рухової дії, служити еталоном для відтворення його учнями. Разом з тим демонстрація техніки рухової дії не повинна бути зразковою, щоб не відштовхувати учнів своєю складністю.

. Слід більше уваги приділяти імітаційному показу, який полегшує сприйняття основи та деталей техніки рухової дії.

. Показуючи техніку виконання фізичної вправи, потрібно акцентувати увагу учнів на її конкретних елементах; двох, трьох і більше.

. Одночасно з демонстрацією еталонної техніки виконання досліджуваного рухової дії необхідно звернути увагу на можливі помилки, залучаючи до показу одного з учнів, у кого подібні помилки найбільш помітні, або ж використовуючи спеціально підготовлені малюнки, схеми, де спотворення техніки позначені.

. При показі техніки виконання фізичної вправи, його елементів або помилок спостерігають повинні бути розставлені в зручних для огляду місцях спортивного залу, майданчика, лижні.

. Демонстрацію вправи учителем або учням краще супроводжувати конкретизує зорові впливу словесної інформацією, що підвищить результативність виникнення логічного, зорового і кінестетичного образів досліджуваного рухової дії.

Непряма (опосередкована) наочність - використання малюнків, схем, кинограмм, аудіовізуальної техніки (телевізора, комп'ютера) для передачі зорової інформації. Для вирішення цього завдання розробляються засоби і способи їх використання.

Опосередкована наочність допомагає сприйняттю параметрів тимчасових, просторових і динамічних характеристик техніки фізичних вправ. Це світлова або звукова інформація, яка сигналізує про швидкість, частоті, темпі, ритмі рухів.

В останні роки в практиці фізичного виховання широко застосовуються так звані навчальні картки. В них може міститися інформація про комплексах фізичних вправ для вирішення конкретних прикладних задач: формування постави, розвитку різних груп мускулатури, швидкості, витривалості, м'язової сили, гнучкості, а також підвідні фізичні вправи, що полегшують засвоєння складних рухових дій.

Взаємозв'язок безпосередньої та опосередкованої наочності. Першорядну роль в здійсненні принципу наочності грають безпосередні контакти з дійсністю. Водночас не можна недооцінювати опосередковану наочність. Іноді вона виявляється не менш, а навіть більш дохідливій, ніж пряме сприйняття. Йдеться, зокрема, про поясненні деталей і механізмів рухів, насилу піддаються безпосередньому спостереженню чи взагалі прихованих від нього. Не випадково в сучасну практику фізичного виховання все ширше впроваджуються кіно, відеомагнітофони та інші технічні засоби, за допомогою яких створюється чітке уявлення про рухи,

Різні форми наочності не тільки взаємопов'язані, але і по своїй дії переходять одна в іншу. Це пояснюється єдністю чуттєвої і логічної ступенів пізнання, а з фізіологічної точки зору - єдністю першої і другої сигнальних систем дійсності.

Слово, таким чином, можна розглядати як один з важливих засобів забезпечення наочності. Слід, однак, мати на увазі, що в процесі фізичного виховання слово лише тоді набуває значення такого засобу, коли знаходить конкретну опору в руховому досвіді займаються. Якщо ж слово не зв'язується, хоча б почасти, з уявленнями, зокрема руховими, воно "не звучить", не викликає живого образу рухів, в яку б зовнішню образну форму ні наділяли словесне пояснення. Роль слова як фактора опосередкованої наочності зростає в процесі фізичного виховання разом з розширенням рухового досвіду займаються. Чим він багатший, тим більше можливостей для створення потрібних рухових уявлень за допомогою образного слова. У цьому одна з причин неоднакового питомої ваги методів використання слова в процесі фізичного виховання людей різних вікових груп.

Наочність важлива не тільки сама по собі, але і як загальна умова реалізації принципів навчання і виховання. Широке використання різних форм наочності підвищує інтерес до занять, полегшує розуміння і виконання завдань, сприяє придбанню міцних знань, умінь і навичок [4].Навчання руховим діям починається з чуттєвої сторони - «живого споглядання». Образ руху, що вивчається, формується у дитини за участю органів зору, слуху, вестибулярного апарата, рецепторів м'язів та ін. Доповнюючи одне одного, почуття створюють комплексне і більш чітке уявлення про вправу, що вивчається.

К.Д. Ушинський стверджував, що наочне навчання відповідає психологічним

особливостям дітей, які мислять формами, звуками, фарбами, відчуттями.

Формування зорового образу здійснюється різними методами: показ вправи, демонстрування малюнків, діапозитивів та ін. Створення чіткого уявлення про рух, що вивчається, відбувається при одночасному впливі показу та слів. Пояснення необхідне, коли вправи, що вивчаються дітьми, важко спостерігати безпосередньо або деталі їх приховані від дитини.

Особливе значення для дітей має зв'язок чуттєвого образу та образного слова. За механізмом умовно-рефлекторних зв'язків воно може викликати ті дії, які зумовлюють чуттєві подразники (І.П. Павлов, Л.О. Орбелі та ін.). Однак слово набуває такого значення у тому випадку, якщо спирається на руховий досвід дітей. Чим менший вік дитини, тим бідніший її руховий досвід і тим більше місце займають методи наочності. Для орієнтування у часі та фіксації моменту своєчасного виконання якого-небудь елемента руху, а також для врегулювання темпу та ритму використовуються звукові сигнали. З метою уточнення або виправлення якої-небудь помилки у виконанні рухової дії може бути використаний шкірний аналізатор (наприклад, дотик рукою до спини дитини, щоб вона нижче нахилялася, та ін.).

Таким чином, наочність як дидактичний принцип, що реалізується у процесі формування рухової підготовленості дітей, слід розуміти у широкому значенні. Комплексне використання різноманітних засобів та методів наочності (показ вправ, імітація, наочні посібники, зорові, звукові орієнтири та ін.) полегшують опосередковане сприйняття рухів, що вивчаються, та сприяють більш швидкому оволодінню ними.

Процес пізнання розвивається за формулою "від живого бачення до абстрактного мислення і від нього до практики". Це положення лежить в основі принципу наочності. Навчання вправи починається зі створення певного уявлення про особливості її виконання. При цьому створення уявлення повинно базуватися на зоровому, слуховому, тактильному і м'язовому сприйнятті. Отже, **наочність здійснюється не тільки за допомогою бачення, але й шляхом мобілізації інших аналізаторів.** Емпірично застосовували наочність у навчанні ще Т.Мор і Т.Компанелла. Теоретично її обгрунтував Я.А.Коменський. Він розумів наочність широко, не лише як зорову, а як залучення до кращого і ясного сприймання речей і явищ, всіх органів чуття. Досягають цього завдяки поєднанню різних методів і, насамперед, методів слова і демонстрації. Співвідношення методів і прийомів змінюється залежно від етапу засвоєння матеріалу, його складності, підготовленості і віку учнів. У цьому контексті виділяють три форми поєднання слова і наочності при навчанні фізичних вправ:

1) коли основа — демонстрація, слово педагога спрямовує дітей на пошук шляхів вирішення рухового завдання;

2) коли основа — слово, педагог описує спосіб вирішення рухового завдання, а демонстрація ілюструє сказане;

3) основа — демонстрація, слово педагога описує показане і інструктує дітей про способи вирішення завдання.

4) Захоплення демонстрацією і нехтування словом при навчанні рухових дій не стимулює розвитку творчих здібностей учнів.

У практиці роботи розрізняють пряму й опосередковану наочність. **Пряма** наочність реалізується шляхом демонстрації вправ педагогом, підготовленою і непідготовленою дитиною, образним описом вправи, яка вивчається.

**Суть опосередкованої** наочності полягає в тому, що образ вправи, яка вивчається, передається дітям за допомогою інших форм зображення (кінограм, малюнків, таблиць, діаграм та ін.), або підбираються певні засоби, які підказують темп і ритм виконання рухових дій, амплітуду рухів тощо. З цією метою, наприклад, практикують пробігання по визначеному "коридору" для привчання учнів до вузької постави ніг, досягають ногою підвішений м'ячик при вивченні стрибків у висоту, пробігають по визначених на доріжці лініях для засвоєння довжини кроку. Такі зорові орієнтири у вигляді різноманітних предметів, розміток спонукають дітей до діяльності, допомагають їм уточняти уявлення про дію, оволодівати складними рухами, а також сприяють енергійнішому виконанню вправ (вище стрибнути, збільшити амплітуду нахилу). За допомогою світлової і звукової сигналізації можна засвоїти певний темп, ритм і швидкість рухів.

Найбільш наближена до прямої наочності демонстрація кінофільмів і моделей. Всі перераховані методи прямої й опосередкованої наочності використовуються як на початковому етапі навчання, так і на наступних, оскільки наочність є не тільки передумовою успішного оволодіння вправами, але й обов'язковою умовою їх удосконалення.

# Принцип доступності та індивідуалізації.

Даний принцип зобов'язує, щоб учитель знав навчальні можливості школярів засвоїти зміст освіти дисципліни викладання, міг своєчасно визначити показники фізичного розвитку, рухової підготовленості та пізнавальних якостей, відхилення від встановлених закономірностей, характерних для статі дітей і підлітків. З урахуванням виявлених особливостей учитель диференціює навчально-виховний процес. Вирішенню цього завдання сприяють поглиблений медичний огляд учнів, прогностичні контрольні випробування за показниками рухової підготовленості на початку навчального року, семестру, чверті, педагогічні спостереження на уроках.

В організації дидактичних процесів учитель спирається на показники фактичного стану навчальних можливостей, з їх урахуванням конкретизує цільову орієнтацію, уточнює педагогічні завдання, відбирає засоби впливу, форми їх організації та методи навчання, виховання, розвитку рухових якостей.

Дидактичні процеси можуть бути організовані по групах, комплектуються за певними критеріями з подальшим диференціюванням педагогічних впливів. Така диференціація повинна бути по кожному блоку змісту освіти: знань, руховим навичкам і вмінням, показниками розвитку рухових якостей стосовно до виду фізкультурної діяльності (легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовці, спортивним і рухливим іграм, єдиноборств або іншим складовим змісту регіонального або місцевого його компонента). При диференціюванні педагогічних впливів в навчальному класі можуть бути неформально виділені групи сильних, середніх і слабких учнів. Такі групи мають носити тимчасовий і умовний характер. Учитель надає педагогічний вплив і на сильних, і на середніх, і на слабких учнів. Для нього повинна бути однаково важлива робота з дітьми, випереджаючими у розвитку однокласників, і тими, хто відстає від них

Дітям притаманні вікові і статеві відмінності. Більше того, діти одного віку і статі мають різні здібності, які необхідно враховувати у процесі навчання і виховання. Природа індивідуальних особливостей обумовлена: а) біологічними причинами (вік, стать, генетичне обумовлені особливості, працездатність тощо); б) соціальними причинами (сім'я, школа, оточення); в) психічними процесами (сприйняття, пам'ять, мислення, воля, характер, схильності); г) фізичним розвитком.

Індивідуальний темп навчання — природно задана властивість, обумовлена швидкістю утворення тимчасових зв'язків в ЦНС, яка в різних дітей неоднакова, тому їм необхідний різний час та різна кількість повторень для засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок. Індивідуальний темп — навчання відносно стабільний і повинен тривати протягом всього періоду навчання в школі. До висновку про те, що діти неоднакові за своєю природою і за темпами розвитку, прийшов уже Я.А.Коменський, розкриваючи природу дитини та її здібності.

У своїй знаменитій праці "Велика дидактика" він писав, що через невмілий підхід до дітей гине багато чудових природних талантів. Я.А.Коменський також вважав, що навчання і виховання повинно сприяти розвитку дитини. Ці положення лежать в основі принципу доступності й індивідуалізації, який є віддзеркаленням гуманістичної спрямованості фізичного виховання. Отже, однією з центральних проблем фізичного виховання і потужних резервів підвищення його ефективності є проблема індивідуалізації, яка обумовлена об'єктивним, органічно властивим протиріччям між колективною формою навчання і особистісним способом засвоєння навчального матеріалу.

Внаслідок різної зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей учнів, темпи засвоєння ними навчального матеріалу не можуть бути однаковими. Заняття фізичними вправами будуть ефективними в тому випадку, коли при їх проведенні дотримуються оптимальних для кожної дитини темпів. Невипадково, основне завдання педагогічної діяльності Сократ зводив до того, щоб викликати до життя кращі душевні сили вихованця на основі уважного вивчення його нахилів і здібностей. Нав'язування дітям (порівняно з їх можливостями), або нижчих темпів неминуче приведе до зниження розвиваючого ефекту навчання.

**Міра доступного**— одна із найскладніших проблем фізичного виховання. Оптимальна міра доступного в навантаженнях, яка визначає його верхню (адаптаційну) межу, визначає повну відповідність між можливостями особистості і трудністю поставлених перед ним рухових завдань.

Процес формування рухових навичок та розвиток фізичних якостей здійснюються з урахуванням вікових та статевих особливостей, стану здоров'я дитини та її рухової підготовленості.

Відомо, що нові рухові вміння та навички виникають на базі раніше придбаних, включаючи в себе ті чи інші їхні елементи. Тому одне з вирішальних методичних умов доступності в процесі фізичного виховання - це спадкоємність фізичних вправ. Вона забезпечується використанням природних взаємозв'язків між різними формами рухів, їх взаємодій і структурної спільності. Необхідно так розподіляти досліджуваний матеріал, щоб зміст кожного попереднього заняття служило сходинкою, підвідної найкоротшим шляхом до освоєння змісту чергового заняття. Цю думку часто висловлюють правилом від відомого до невідомого або від освоєного до неосвоєному.

Успішна реалізація цього принципу обумовлює оздоровчий ефект педагогічного процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я, покращання фізичного розвитку та формування рухової підготовленості дитини. Необхідність дотримання цього принципу пов'язана з тим, що фізичні вправи, впливаючи на життєво важливі функції організму, можуть мати негативні наслідки при значному фізичному навантаженні, які не враховують анатомо-фізіологічних особливостей дитини.

Доступність фізичних вправ залежить від рухової підготовленості дитини та об'єктивних труднощів, властивих кожному з рухів, що вивчаються (координаційна складність, інтенсивність та ін.). Доступність не означає навмисне обмеження навантажень під час виконання фізичних вправ. Іноді вихователі недооцінюють можливість дітей, що виявляється у зменшенні фізичних навантажень при проведенні ранкової гімнастики, рухливих ігор та занять з фізичної культури. Збільшення навантажень у доступних для дітей межах, з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей цього віку викликає сприятливі зміни у дитячому організмі, зміцнює його.

У процесі фізичного виховання межі доступного змінюються. При підвищенні тренованості організму збільшуються вимоги, які ставляться до дошкільнят у процесі навчання вправам та розвитку в них рухових якостей. Формування нових вмінь та навичок відбувається на основі раніше засвоєних рухів. Тому педагогічні правила «від відомого до невідомого», від «засвоєного до незасвоєного» вимагають розподілу програмного матеріалу таким чином, щоб зміст кожного попереднього заняття підводив дітей до засвоєння нових вправ на наступному занятті.

Реалізація цього принципу вимагає дотримання правил від «простого до складного», від «легкого до важкого». Поняття «просте» та «складне» відносять в основному до структури рухової дії. Більшість загальнорозвиваючих вправ можна віднести до простих рухових дій, тому що вони засвоюються дітьми у досить короткий час. Основні рухи (стрибки, метання, лазіння) та вправи спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, катання на ковзанах та ін.) – до складних рухових дій. Вони потребують значних координаційних здібностей та великих фізичних зусиль.

У процесі фізичного виховання індивідуальний підхід будується на основі глибокого вивчення кожної дитини: стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня розвитку рухів, інтересів та ін. Знання позитивних та негативних сторін особистості допомагає педагогу знайти правильний шлях для оптимального впливу на фізичний розвиток та стан здоров'я дитини.

Фізіологічні можливості організму, здоров'я, психічні якості дітей навіть однієї вікової групи завжди різні. Індивідуальні відомості мають місце у засвоєнні рухів, характері реакції організму на запропоноване навантаження, тривалості відновлення після нього. Все це потребує обов'язкової індивідуалізації навчально-виховної роботи з фізичної культури дітей дошкільного віку.

Індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання дошкільників виражається у диференціюванні навчальних завдань та шляхів їх виконання, норм фізичних навантажень та засобів їх регулювання методів та прийомів дидактики відповідно до індивідуальних особливостей організму дитини.

# Принцип систематичності та послідовності

Принцип систематичності і послідовності випливає із закономірностей освіти, виховання і розвитку, які набувають особливого змісту в дидактичних процесах у фізичному вихованні. Ефект навчання обумовлений цілісністю педагогічного процесу, яка забезпечується наявністю логічно обґрунтованою ієрархії циклів технології реалізації навчально-виховного процесу. У цій ієрархії кожен цикл має власну педагогічну систему, що базується на взаємопов'язаних і взаємообумовлених цілях.

Реалізуючи цей принцип, учитель розробляє систему цілей викладання дисципліни :

мета предмета на навчальний рік (кожна паралель класів), включаючи цілі періодів навчального року (чверть, триместр, семестр);

мета розділу навчальної програми;

мета кожного уроку фізичної культури.

Адекватно цілям може бути обгрунтована система педагогічних завдань як конкретизовані напрямки їх (цілей) досягнення. Відповідно складаються системи утримання та дидактичних процесів:

системність і послідовність діяльностей викладання і навчання; навчального матеріалу, що представляє фрагменти або порції змісту освіти, які у взаємодії набувають характеру засобів її здійснення;

форми організації взаємодії вчителя та учнів і методи їх реалізації.

Безперервність процесу фізичного виховання і оптимальне чергування навантажень з відпочинком. Завідомо ясно, що регулярні заняття дають незрівнянно більший ефект, ніж епізодичні. Питання полягає в тому, якими основними рисами повинна характеризуватися регулярність процесу фізичного виховання і як вона ув'язується з оптимальним чергуванням навантаження і відпочинку.

Функціональні та структурні зміни, що відбуваються в організмі під час і в результаті занять фізичними вправами, оборотні, тобто вони зазнають зворотного розвитку в разі припинення занять. Досить відносно невеликої перерви, як починається згасання виниклих умовнорефлекторних зв'язків, зниження досягнутого рівня функціональних можливостей і навіть регрес деяких морфологічних показників (зменшення питомої ваги активної м'язової тканини, небажані зміни її структурних компонентів і т.д.). Згідно з наявними даними, деякі регресивні зміни виявляються вже на 5-7-й день перерви.

Тому зрозуміло, що оптимальні умови для фізичного вдосконалення створюються лише в тому випадку, якщо процес фізичного виховання безперервний - в тому сенсі, що він не має перерв, що призводять до невиправданих втрат. Така безперервність забезпечується певною системою чергування навантажень і відпочинку.

Одне з головних положень принципу систематичності виходить саме з того, що в процесі фізичного виховання неприпустимі перерви, які призводять до втрати позитивного ефекту занять, і що, отже, ефект кожного наступного заняття повинен, образно кажучи, "нашаровуватися" певним чином на "сліди" попереднього, закріплюючи і поглиблюючи їх. У підсумку ефект ряду занять як би підсумовується - виникає кумулятивний ефект системи занять, тобто відносно стійкі адаптаційні перебудови функціонального і структурного характеру, які становлять основу фізичної підготовленості, тренованості і стабільних рухових навичок.

Інтервал відпочинку між заняттями повинен, відповідно до сказаного, закінчуватися раніше, ніж почнеться редукционная фаза. В різних умовах найчастіше виправдані такі варіанти інтервалу:

1-й варіант. Між основними заняттями з найбільшими навантаженнями загального впливу прагнуть дотримуватися такий інтервал, щоб чергове заняття припадало на суперкомпенсаторную фазу (СК), тобто проходило б на фоні підвищеної працездатності як відставленого ефекту попереднього заняття.

2-й варіант. Інтервал між заняттями, спрямованими на стабілізацію придбаних навичок, підтримання досягнутої працездатності, а також в деяких інших випадках, поєднується з фазою відносної нормалізації, що дозволяє проводити заняття більш часто, ніж у першому варіанті, але обмежує обсяг навантаження в кожному окремому занятті. Такий варіант застосовується звичайно на додаток до першого.

3-й варіант. За деяких умов допускається періодична суммация ефектів декількох занять на тлі часткового недовосстановления працездатності та окремих функціональних показників. Сенс такої сумації - пред'явити організму особливо об'ємні навантаження, викликати тим самим істотні пристосувальні перебудови та отримати в результаті значний підйом працездатності під час подальшої відносної "розвантаження". Обов'язковими умовами при цьому будуть: хороша попередня підготовленість, достатній компенсаторний відпочинок, особливо ретельним прачебно-педагогічний контроль. (Цей варіант найчастіше застосовується в спортивному тренуванні.)

Таким чином, в процесі фізичного виховання можливі й доцільні різні форми чергування занять і відпочинку. Однак у кожному випадку повинна зберігатися безперервність процесу, що забезпечується не тільки шляхом відтворення робочих фаз, але і завдяки оптимальним інтервалам між ними. Раціональний відпочинок в цьому зв'язку треба розглядати в якості настільки ж необхідного компонента процесу фізичного виховання, як і заняття, вправи, навантаження.

Повторюваність і варіативність. В процесі фізичного виховання яскраво виражений момент повторюваності: повторюються не тільки окремі вправи, але і послідовність їх в заняттях, а також - в певних рисах - і послідовність самих занять протягом тижневих, місячних та інших циклів. Без багаторазовихповторень неможливо сформувати і зміцнити рухові навички. Повторення не менш необхідні і для того, щоб забезпечити довготривалі пристосувальні перебудови морфо-функціонального порядку, на базі яких відбувається розвиток фізичних якостей, закріпити досягнуте і створити передумови подальшого прогресу.

Однак якщо обмежитися лише повторенням (розуміючи під цим стереотипне відтворення пройденого), то рано чи пізно це призведе до зашкарублості придбаних навичок і призупинить розвиток фізичних здібностей. Тому повторюваність - тільки одна з рис раціональної побудови процесу фізичного виховання. Настільки ж істотне значення має протилежна риса - варіативність, тобто широке видозміна вправ і умов їх виконання, динамічність навантажень і різноманітність методів їх застосування, оновлення форм і змісту занять. Проблема оптимального поєднання цих протилежностей (повторюваності і варіативності) повинна бути постійно в полі зору фахівця фізичного виховання при побудові системи занять.

Послідовність занять і взаємозв'язок між різними сторонами їх змісту. Проблема оптимальної послідовності занять найтіснішим чином пов'язана з проблемою доступності. Адже, намічаючи шлях прямування в процесі фізичного виховання, треба виходити насамперед із можливостей займаються і закономірностей їх розвитку, йти від того, що посильно на даному етапі, до того, що стає доступним на наступному, і т.д. Доступність, таким чином, обумовлює послідовність. Але проблема послідовності не зводиться до проблеми доступності, оскільки на кожному даному етапі фізичного виховання можливі різні шляху проходження, причому всі вони можуть бути посильними.

При виборі шляху проходження в процесі навчання і виховання керуються правилами "від відомого до невідомого", "від простого до складного", "від легкого до важкого". Ці правила виражають лише деякі, далеко не безумовні, моменти послідовності і тому потребують конкретизації і суттєвих доповненнях.

Реалізація даного принципу передбачає використання комплексу організаційних форм та засобів фізичної культури при вирішенні завдань з фізичного виховання дітей.

Цей принцип відображає також загальну тенденцію педагогічних вимог, що ставляться перед дітьми у процесі занять з фізичної культури, які передбачають виконання ними все більш складних рухових завдань, поступове збільшення обсягу та інтенсивності пов'язаних з ними навантажень.

Під час формування основних рухів, розвитку фізичних якостей запропоновані дітям фізичні вправи багаторазово повторюються, на кожному наступному занятті відбуваються зміни умов щодо їх виконання, поступове ускладнення навантажень, підвищення вимог до якості рухових дій, що вивчаються. При цьому закріплення у руховій пам'яті дитини вправ, що вивчаються, відбувається лише в тому випадку, коли кожне нове повторення руху починається на слідах від попереднього його виконання. Тому прислів'я «повторення – мати навчання» цілком правильно відображає принцип систематичності у навчанні. Ще Я.А. Коменський зазначав, що як у природі одне скріплюється з іншим, так і в навчанні потрібно пов'язувати матеріал, який вивчається, з тим, що вже засвоєно.

Позитивні зміни в організмі, що відбуваються під впливом виконання фізичних вправ, пропорційні обсягу та інтенсивності запропонованих навантажень. Для забезпечення подальшого підвищення функціональних можливостей організму дитини, удосконалення її рухових якостей необхідно змінювати фізичне навантаження, збільшувати його обсяг та інтенсивність. Педагогічна система навчання фізичних вправ повинна також передбачити позитивний перенос навичок та по можливості виключення вправ негативного переносу.

У зв'язку з цим при плануванні навчально-виховного процесу з фізичного виховання вправи розподіляються у такій послідовності, щоб раніше вивчені поєднувалися з навчанням нових, широко використовується варіативність рухів, умов їх виконання, динамічність, завантаженість, різноманітність методів їх застосування. Все це сприяє формуванню всебічної рухової підготовленості дітей.

Таким чином, в основі принципу систематичності та послідовності лежить декілька положень.

1. В першу чергу, слід систематизувати навчальний матеріал, який підлягає засвоєнню. Систематизація торкається таких питань: яким чином розмістити навчальний матеріал, щоб не порушити логіку предмета; з чого починати навчання, і в якій послідовності будувати його; як встановити зв'язок між новим і вже вивченим матеріалом; яких часових параметрів слід дотримуватись?

Щоб забезпечити реалізацію цих вимог, слід навчання будувати так, щоб на кожен рік, місяць, день і годину були поставлені реальні навчальні завдання, які повинні бути ретельно наперед продумані педагогом. Кожна порція навчального матеріалу в цій системі є своєрідною сходинкою, яка базується на попередні і є засадою для подолання наступної. Матеріал навчальної програми не завжди дає можливість побудувати доступні сходинки від незнання до знань для всіх дітей, бо між окремими вправами, як правило, існує великий розрив. У зв'язку з цим педагогу для забезпечення доступності треба підібрати підвідні і підготовчі вправи, які мають заповнити утворені в первинній системі розриви. При систематизації навчального матеріалу необхідно, по можливості, створити умови для позитивного переносу.

2. Організовуючи навчальний процес, необхідно забезпечити **регулярність занять.** Відомо, що функціональні зміни, викликані виконанням фізичних вправ, зворотні. Через 5-7 днів позитивні зрушення, які відбулися внаслідок проведеного заняття, згладжуються. Для того, щоб домогтися ефекту нашарування результатів наступних занять на сліди попередніх, перерви в заняттях мають складати не більше 1-2 днів. Для забезпечення нашарування треба широко використовувати **самостійну роботу дітей**, без якої в деяких випадках взагалі неможливо досягнути будь-яких позитивних результатів..

3. Методичне забезпечення занять повинно передбачити раціональне **чергування навантажень і відпочинку.** Це особливо важливо при вихованні фізичних якостей. Належного навчально-тренувального та виховного ефекту у фізичному вихованні можна досягнути лише за умови постійного впливу на дітей. Базою, на якій відбувається розвиток організму, є підвищення їх функціональних можливостей внаслідок суперкомпенсації енергоджерел, яка наступає під час відпочинку, після певної роботи. Тому кожна наступна робота (при правильному режимі навчання і тренування) починається з вищого функціонального рівня, ніж попередня. Ця закономірність стосується і розвитку фізичних якостей, і формування навичок. Відомо, наприклад, що при багаторазовому виконанні вправи малі перерви в навчанні (1-3 дні) збільшують повноту образу вправи, приводять до більшої ясності уявлення про її просторові, часові і силові характеристики.

* 1. **Принцип міцності та прогресування**

Принцип міцності і прогресування вимагає, щоб теоретичні відомості у вигляді знань, рухові і інструктивні навички та вміння, здатність виконати фізичні вправи різної спрямованості і складності системно структурувалися в пам'яті учнів. При цьому відмічені аспекти змісту освіти з фізичної культури повинні трансформуватися (перетворитися) в звички і поведінку, з яких формується діяльність учнів по використанню фізичної культури і спорту як основа дотримання ними здорового способу життя.

Для міцного засвоєння рухових дій потрібно сформувати позитивне ставлення, інтерес до них, взагалі до знань з фізичної культури, розвиваються рухові і вольовим якостям.

Дидактичні процеси, спрямовані на переклад змісту освіти з фізичної культури в елементи досвіду особистості учнів, повинні бути запрограмовані так, щоб і знання, і навички, і вміння, і здатність реалізувати рухові якості мали властивістю відтворення, використовувалися в рухливих, елементарно-спортивних, спортивних іграх, різних формах фізичної культури (ранкової гімнастики, іграх, спортивних забавах, самостійних заняттях оздоровчим бігом, вправах на тренажерах, рекреаційних заходах за місцем проживання, під час масового відпочинку, в тренувальних заняттях з виду спорту і т.д.).

Міцність і дієвість знань, навичок і умінь, рухових, духовно-моральних та вольових якостей особистості учнів припускають особливу логіку програмування дидактичних процесів на тиждень, місяць, навчальну чверть, триместр, семестр, навчальний рік. При цьому засвоєння нового навчального матеріалу знаходиться в раціональному, доцільному співвідношенні з п'ятьма етапами розгортання самих дидактичних процесів. В даному варіанті вивчення програмного матеріалу проходить поетапно: засвоєння, освоєння, закріплення, застосування на практиці, контроль, корекція з метою подальшого зміцнення як компонента життєдіяльності школярів.

Правила використання принципу міцності і прогресування:

1. Не перевантажувати пам'ять учнів запам'ятовуванням малозначних теоретичних відомостей (знань).

2. Домагаючись міцності усваиваемого навчального матеріалу техніки виконання рухових дій, застерігати учнів від закріплення помилок.

3. При повторному виконанні досліджуваних рухових дій визначати оптимальну кількість повторень, характерне для кожного класу, і забезпечувати диференційований підхід з урахуванням полярних можливостей окремих учнів.

4. Не кожне досліджуване рухове дію можна закріпити до утворення динамічного стереотипу, який у разі необхідності не піддається перебудові з урахуванням мінливих умов.

5. При зміцненні рухових навичок і умінь, закріпленні рівня, досягнутого у розвитку рухових якостей, необхідно висувати перед колективом класу все нові і нові завдання з урахуванням можливостей учнів і закономірностей поступового їх розширення шляхом постійного (але не безмежного) підвищення вимог.

6. Для підтримки навчальної активності займаються слід постійно регулювати інтерес до уроку фізичної культури, урізноманітнюючи засоби, форми і методи, включаючи ігри в зміст уроку.

Охарактеризовані принципи виступають в органічній єдності. Разом вони утворюють концепцію дидактичного процесу, пронизують функції його компонентів.

Одним з основних завдань навчально-виховного процесу у дошкільному закладі є отримані дітьми міцні знання, уміння та навички, які можуть бути застосовані ними у практиці.

При цьому слід пам'ятати також про міцність сформованих навичок та адаптаційних перебудов, які покладено в основу розвитку рухових якостей. Розпочинають вивчення нових, більш складних рухових дій у міру закріплення навичок, що формуються, та адаптації організму до запропонованих навантажень. Недотримання цього положення може призвести до негативних наслідків, пов'язаних з фізичним перевантаженням дітей, що повинно бути повністю виключено у даному віковому періоді.

Вирішальне значення у здійсненні принципу міцності має організація систематичного повторення раніше вивчених вправ. Якщо цього не відбувається, навичка у дитини руйнується і засвоєна рухова дія забувається. Оптимальна кількість повторень руху, який вивчається, на одному занятті та розподіл повторень його у період закріплення та удосконалення на наступних заняттях – основний шлях формування міцної рухової навички.

Однак слід пам'ятати, що діти швидко стомлюються від одноманітної рухової діяльності (виконання одних і тих самих вправ). Тому необхідна варіативність під час навчання, яка передбачає зміну умов, щодо виконання руху, широке застосування рухливих ігор та ігрових завдань для їх закріплення та удосконалення. Багаторазове повторення рухів в умовах, що постійно змінюються, - обов'язковий елемент формування міцних та пластичних навичок, а також комплексного розвитку рухових якостей.

Добре засвоєною можна вважати таку вправу, при повторному виконанні якої, дитина здатна показати **кращий результат.** Для міцного засвоєння фізичних вправ необхідно забезпечити достатню кількість повторень. У зв'язку з цим педагог повинен забезпечити **варіативність**виконання вправ. Реалізація названого принципу передбачає також постійне **підвищення вимог**до дітей. У практиці застосовують **дві форми підвищення вимог:** прямолінійну і сходинчату. Перша передбачає постановку нових завдань на кожному занятті. Вона використовується недовго на початкових етапах навчання. Протягом тривалого часу використовують сходинчатий метод підвищення вимог. Його суть полягає в тому, що певні вимоги ставляться до дітей протягом декількох занять. Нові завдання даються після адаптації дітей до раніше запропонованих навантажень. Але на тлі загальної тенденції до підвищення вимог спостерігаються періоди підйому і спаду, тобто утворюються хвилі, на які і накладаються прямолінійна і сходинчата форми підвищення навантаження. За таким принципом пред'являються вимоги до функціональних (фізичні якості), структурних (техніка фізичних вправ), вольових і моральних проявів дітей.

[**3.6 Принцип виховуючого характеру навчання**](http://life-prog.ru/ukr/1_273_printsip-vihovuyuchogo-harakteru-navchannya.html)

Цей принцип відображає необхідність забезпечити у процесі фізичного виховання створення найбільш сприятливих умов для формування моральних та вольових рис характеру як основи повсякденної поведінки дітей.

Специфіка впливу різноманітних організаційних форм фізичної культури на виховання моральних та вольових якостей полягає в тому, що для досягнення певного успіху у. виконанні фізичних вправ діти виявляють наполегливість, дисциплінованість, вміння мобілізувати свої фізичні та духовні сили.

У процесі навчання руховим діям дітей переважає колективна діяльність. У цій спільній практичній діяльності дитина виявляє почуття дружби та товариськості до своїх однолітків, привчаючись до дотримання правил поведінки відповідно до моральних норм.

При виконанні різноманітних вправ дитина проявляє вольові зусилля, щоб долати почуття невпевненості, іноді страху (виконуючи стрибки, вправи з рівноваги, лазіння по гімнастичній стінці та ін.). Внаслідок багаторазових повторень названих вправ у дітей виховуються сміливість, рішучість, наполегливість.

Для того щоб забезпечити моральне виховання дітей у процесі навчання фізичним вправам, педагог повинен бачити та вміло використовувати як у навчальному матеріалі, так і в методах навчання значні потенційні можливості виховного впливу засобів фізичної культури на особистість дитини.

Педагог виховує дітей також своїм прикладом. Справедливість, доброзичливість, людяність, принциповість у ставленні до дітей – головні умови організації всього навчально-виховного процесу у дошкільному закладі. Тому треба пам'ятати, що дотримання вимог педагогічної етики, вміння організувати та підтримувати хороші взаємовідносини у групі під час проведення занять, рухливих ігор, ранкової гімнастики значною мірою сприяє вихованню позитивних моральних та вольових рис характеру дитини.

У фізичному вихованні поряд із загальнопедагогічними дидактичними принципами (свідомості і активності, наочності, доступності тощо) вчені виокремлюють є спеціальні, які виявляють специфічні закономірності фізичного виховання: зв’язок фізичної культури з життям; оздоровча спрямованість фізичного виховання; безперервність і систематичність чергування навантажень і відпочинку; поступовість нарощування розвиваючих, тренуючих дій; циклічна побудова занять; вікова адекватність напрямів фізичного виховання тощо. Зміст кожного з розглянутих принципів дидактики тісно пов'язаний, тому що вони відображають окремі сторони та закономірності одного й того самого педагогічного процесу. Кожний з розглянутих принципів не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. Лише на основі єдності дидактичних принципів досягається найбільша дієвість кожного з них.

**Висновок**

На основі викладеного матеріалу можна зробити наступні висновки.

1. Принципи навчання, які висловлюють головним чином методичні закономірності педагогічного процесу і в силу цього є обов'язковими при здійсненні освітніх і виховних завдань: принципи наочності, свідомості і активності, систематичності і послідовності, доступності та індивідуалізації, міцності і прогресування

2. Принцип наочності - одне з основних інваріантних положень загальної і предметних дидактик. Сутність принципу у вітчизняній дидактиці пов'язують з одним із постулатів матеріалістичної діалектики, що пояснює природу пізнання людиною явищ і предметів реальної дієвості. даний процес в своєму генезі і діалектиці розвивається "від живого споглядання до абстрактного мислення і від нього до практики".

3. Принцип свідомості і активності стосовно теорії і практиці навчання рухових дій обгрунтований П.Ф. Лесгафтом у вченні про фізичну освіту дітей шкільного віку. Важливість даного принципу випливає з подвійної природи дидактичних процесів, або їх двобічності.

4. Принцип систематичності і послідовності випливає із закономірностей освіти, виховання і розвитку, які набувають особливого змісту в дидактичних процесах у фізичному вихованні.

5. Зміст освіти, засоби, форми і методи його трансформації в елементи досвіду особистості учня повинні бути адекватні віковим особливостям, станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, спрямованості фізкультурних і спортивних інтересів дітей шкільного віку.

6. Принцип міцності і прогресування вимагає, щоб теоретичні відомості у вигляді знань, рухові і інструктивні навички та вміння, здатність виконати фізичні вправи різної спрямованості і складності системно структурувалися в пам'яті учнів.

Таким чином, навчаючи дітей основним рухам, вчителю необхідно знати техніку руху, вміти їх показати з урахуванням віку дітей, підібрати відповідні ігри для вдосконалення рухів. Важливо зберігати у дітей інтерес до вправ: від заняття до заняття, від гри до гри ставити нові задачі, збагачувати вправи новими руховими завданнями, ускладнювати правила, схвалювати прояви дітей самостійності.

**Список використаної літератури**

1. Алексюк А.М. Загальні методи навчання в школі, Київ, 1973.

2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей шкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. заведений. 3-е изд. [Текст] / Л.П. Матвеев, - СПб.: Лань, 2003.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006.

5. Теория и методика физического воспитания. Издание второе, переработанное и дополненное, /По ред. Г.Д. Харабуги, Москва: Физкультура и спорт, 1974.

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. − Ч.1.

Міністерство освіти та науки України

Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського

Кафедра теорії та

методики фізичного

виховання і здоров’я

людини

Контрольна робота

з теорії та методики фізичного виховання

Тема : «Врахування дидактичних принципів під час навчання руховим діям»

Студента 4 курсу групи «А»

заочної форми навчання

за спеціальністю : «Фізичне

виховання»

Ошита Я.Л.

Миколаїв - 2014