

## Энциклопедия физической культуры ребенка.

### Общеметодические принципы занятий физической культурой



**А. Щербак,**

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль, apshch@mail.ru

*Продолжение.* Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–12; 2019. № 1–4.

**Аннотация.** Статья посвящена общим методическим принципам занятий физической культурой, когда методика проведения согласуется с положениями педагогики и психологии. Представлены принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

**Ключевые слова:** активность, доступность, индивидуализация, наглядность, принцип, сознательность, физическая культура.

**П**ринцип (от лат. *principium* – начало) – руководящее положение, основное правило, установка (в рамках нашей энциклопедии для занятий физической культурой).

Общеметодические принципы отражают положения педагогики и психологии, устанавливают основные закономерности занятий физической культурой как образовательным процессом.

#### **Принцип сознательности и активности**

Его назначение – сформировать у детей к физкультурной деятельности осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребность, а также побуждать их к оптимальной активности.

**Сознательность** – способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с этим осуществлять свою деятельность. Основа сознательности – предвидение результатов деятельности и постановка реальных задач.

От инструктора во многом зависит создание веских мотивов и высоких целей, стимулирующих устойчивый и здоровый интерес воспитанников к занятиям физическими упражнениями, их сознательное к этому отношение.

Алгоритм механизма формирования эмоционально-личностного отношения строится: от простого восприятия, от интереса, готовности реагировать – до усвоения ценностных ориентаций и отношений, их активного проявления [2].

Для успеха занятий важна сознательная деятельность дошкольников в процессе решения каждой двигательной задачи, поставленной педагогом. Алгоритм механизма деятельности можно сформулировать так: от запоминания и воспроизведения изученного материала до решения проблем, в ходе которого необходимо переосмыслить имеющиеся знания, соотнести их с изученными методами, способами действия и создать новые. Эти положения – основа технологии «Маленький дом большого здоровья», описанной в нашей энциклопедии [2].

**Активность** – мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень включения его в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Необходимо поддерживать у ребенка потребность в двигательной активности, которая важна для него во всех проявлениях жизнедеятельности [3].

Использование инструктором словесных методов (беседа, описание, инструктирование, комментарий, разбор) повышает сознательность и активность [4].

Выполнение данного принципа позволяет добиться:

- осознания детьми способов и возможностей применения двигательных знаний, умений, навыков в жизни;
- воспитания инициативы, самостоятельности, творческого, активного отношения к процессу физического развития.

## Принцип наглядности

Занятия физической культурой следует проводить с широким применением наглядности.

**Зрительная наглядность** содействует уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик физических упражнений [5].

Она важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями. Инструктором должны использоваться специальные наглядные методы [4]:

- демонстрация движений в целом и по частям;
- выполнение упражнений с помощью ориентиров;
- изучение движения с применением наглядных пособий и учебных видеofilьмов.

**Звуковая наглядность** часто используется в уточнении временных и ритмических характеристик физических упражнений [5]. Различные звуковые сигналы

(свисток, хлопок в ладоши, удар бубна, музыкальный аккомпанемент) существенно дополняют зрительную наглядность на заключительных этапах обучения.

Следует отметить, что зрительное восприятие происходит на трех уровнях (ощущение, восприятие и представление), а посредством слуха – только на уровне представления.

Человек запоминает около 15% информации, получаемой им в речевой форме, 25% – в зрительной. Если оба способа передачи используются одновременно, он может воспринять до 65% информации. Поэтому при начальном показе физическое упражнение должно сопровождаться словесным описанием.

**Двигательная наглядность** наиболее специфична для занятий физической культурой. Значение ее важно при освоении сложных движений, когда ведущим является метод наглядного прочувствования [4].

В этом случае педагог помогает ребенку принять исходное положение или выполнить упражнение вместе с ним (проведение по движению). Двигательная наглядность позволяет уточнить физическое упражнение в пространстве и во времени и обеспечить осознание динамических характеристик движения [5].

## **Принцип доступности и индивидуализации**

Означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям детей.

При его реализации должна быть учтена готовность ребенка к обучению, выполнению той или иной физической нагрузки, определена мера доступности заданий.

### **Назначение принципа**

- обеспечить наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств (для каждого ребенка);
- исключить негативные, вредные последствия от чрезмерных, непосильных нагрузок, требований, заданий.

### **Критерии для определения доступных нагрузок и заданий**

- объективные показатели (частота сердечных сокращений, динамика роста физической подготовленности);
- субъективные показатели (цвет кожи, потливость, дыхание, координация движений, внимание, самочувствие).

Доступность задач, средств и методов физического воспитания определяется многими факторами. Условно их можно объединить в группы:

- факторы, характеризующие общие особенности данного контингента детей (возраст, уровни физического развития и подготовленности);
- индивидуальность каждого ребенка (особенно с ограниченными возможностями здоровья);
- факторы, возникающие в связи с динамикой общих и индивидуальных изменений в процессе занятий физическими упражнениями (физиологическое и психическое состояние ребенка на протяжении даже одного занятия изме-

няется; следовательно, изменяется и степень доступности того или иного задания и требования);

- особенности самих задач, средств и методов занятий физической культурой (оценка доступности складывается безотносительно к контингенту детей, а также из сопоставления с факторами, связанными с общими и индивидуальными возможностями ребенка в их динамике).

Задача реализации принципа доступности и индивидуализации ставит инструктора по физической культуре перед сложной меняющейся картиной различных факторов, которые нужно постоянно учитывать. Необходимо также предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования физического развития ребенка.

Таким образом, общеметодические принципы содержат в себе ряд универсальных правил, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи физической культуры как образовательного процесса.

*(Продолжение следует.)*

## **Источники**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2014.
2. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка // Дошкольное воспитание. 2018. № 4.
3. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность // Дошкольное воспитание. 2018. № 10.
4. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Общепедагогические методы применения физических упражнений // Дошкольное воспитание. 2019. № 3.
5. Щербак А.П. Энциклопедия физической культуры ребенка. Физическое упражнение // Дошкольное воспитание. 2019. № 1.

## **Encyclopedia of physical culture of the child. General methodical principles of physical culture**

**A. Shcherbak**

**Abstract.** The article is devoted to the general methods of physical culture, when the methodology for their implementation is consistent with the general provisions of pedagogy and psychology. Principles are presented: consciousness and activity, visibility, accessibility and individualization.

**Keywords:** activity, accessibility, individualization, clarity, principle, consciousness, physical culture.

