

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

### Тема: Дидактичні принципи і їх використання в системі підготовки спортсменів

#### План:

1. Принципи свідомості і активності.
2. Принцип наочності.
3. Принцип доступності та індивідуалізації.
4. Принцип систематичності.

**Принцип** трактується як "основне початкове положення будь-якої теорії, навчання, науки і т.ін.". У системі освіти і виховання під принципом слід розуміти "керівне положення", "основне правило", "установка". Практичне значення принципів полягає в тому, що вони дозволяють чітко йти до поставленої мети, виключаючи шлях проб і помилок, розкривають логіку вирішення завдань і накреслюють головні правила їх реалізації.

**Загальнометодичні принципи** — це основні положення, які визначають загальну методика процесу фізичного виховання. Систематичний вплив фізичних вправ на організм і психіку людини може бути успішним у тому випадку, коли методика застосування фізичних вправ узгоджується із закономірностями цих дій. Вони відображають основні і загальні положення, а також рекомендації, зроблені із зіставлення даних ряду наук, які вивчають різні сторони процесу фізичного виховання.

#### - **Принцип свідомості і активності**

Призначення принципу свідомості і активності у фізичному вихованні полягає в тому, щоб сформувати у тих, хто займається вправами, глибокоосмислене ставлення, стійкі потреби та інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності, а також спонукати їх до оптимальної активності.

Реалізація принципу, що розглядається, повинна приводити до збагачення тих, хто займаються вправами, знаннями, глибокого розуміння техніки різних вправ, виховання свідомого і активного ставлення до процесу фізичного виховання.

#### **Принцип наочності**

Принцип наочності зобов'язує будувати процес фізичного виховання з широким використанням наочності при навчанні і вихованні. Наочність означає залучення органів чуття людини в процесі пізнання.

#### **Принципи доступності та індивідуалізації**

Передбачають визначення стимулюючої міри труднощів педагогічного завдання у процесі фізичного виховання, враховуючи особливості віку, статі, стану здоров'я і рівня підготовленості. Доступність залежить як від можливостей тих, хто займається фізичними вправами, так і об'єктивних труднощів, що виникають при виконанні завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки.

Принцип доступності та індивідуалізації у фізичному вихованні означає вимогу оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям тих, хто займається спортом.

При реалізації принципу повинна бути врахована готовність тих, хто займається спортом, до навчання, виконання того або іншого тренувального навантаження і визначена міра доступності завдань.

### **Принцип систематичності**

Допускає побудову навчально-виховного процесу у вигляді певного алгоритму, що забезпечує логіку і взаємозв'язок різних аспектів управління. Він вимагає, щоб заняття фізичними вправами не зводилися до проведення епізодичних, розрізнених заходів, а здійснювалися безперервно і послідовно.

### **Питання для самоперевірки та контролю знань**

1. Принципи свідомості і активності.
2. Принцип наочності.
3. Принцип доступності та індивідуалізації.
4. Принцип систематичності.

### **Список використаної літератури:**

1. Шамардіна Г.М. Основитеорії та методики фізичного виховання / Г.М. Шамардіна. – 2-ге вид., перероб. та доп., - Дніпропетровськ: Пороги, 2007. – 425 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Круцевич Т. Ю. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська л-ра, 2008. – 392 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864с.
4. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583с.
6. Теория и методика физической культуры: учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480с.
8. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О.С. Сокирко, Р.В. Клопов – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.