**Введение**

Физическое воспитание - очень важная деталь образования. Без него невозможно представить ни одну школьную или вузовскую программу обучения. Еще в Древней Греции, особенно в Спарте, физическому воспитанию уделялось особенное внимание. Это понятно - греки растили воинов, способных защищать свою страну. Кроме того, именно в Греции физически-сильные люди стали пользоваться популярностью и в мирное время. Это были, конечно, олимпийские игры, в которых участвовали самые сильные, быстрые и выносливые эллины. Победителям на родине слагались гимны и воздвигались статуи. В то время и возникли первые основы физического воспитания.

Но особенно сильный толчок к развитию физическое воспитание получило в наше время. Один классик сказал, что в человеке должно быть прекрасным все - и тело, и душа, и помыслы. Именно “тело” стоит на первом месте, и это не случайно. Мы должны помнить, какое сейчас время - время машин и компьютеров. Человек освободился от тяжелого, потогонного труда. Но хорошо ли это? Нет - без физической нагрузки человеческое тело начинает атрофироваться. Организм теряет защиту, быстрее поддается различным инфекциям и болезням. Это, плюс загрязнение окружающей среды - главные причины появления так называемого “больного поколения”.

**Методические принципы физического воспитания**

Под методическими принципами физического воспитания понимают основополагающие методические закономерности педагогического процесса, выражающие основные требования к построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

Методические принципы физического воспитания совпадают с общедидактическими. Физическое воспитание - один из видов педагогического процесса, и на него распространяются общие принципы педагогики: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Принцип сознательности и активности.

Наибольшего успеха при занятиях физическими упражнениями можно достигнуть при сознательном, заинтересованном отношении занимающихся. Этому будет способствовать формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Преподаватель должен четко поставить цель в занятиях, довести до сознания занимающихся не только то, что и как надо выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение. Следствием сознательного отношения к физическим упражнениям при подборе увлекательного материала и оптимальной организации занятий должна стать активность занимающихся, которая проявляется в инициативности, самостоятельности и творческом отношении к делу.

Принцип наглядности.

Наглядность обучения и воспитания предлагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий, образов, так и постоянную опору на свидетельства органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью. Для реализации этого принципа на практике применяются: показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; звуковая и световая сигнализации.

Принцип доступности.

Преподаватель исходит из учета особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и по-сильности предлагаемых заданий. Прогресс в развитии физических качеств возможен лишь при определенной нагрузке (в пределах разумного), способной стимулировать эти процессы. Однако при этом важно не превысить меру разумного, чтобы не навредить здоровью занимающихся. Вместе с гем принцип доступности не означает, что физические упражнения и нагрузки должны быть упрощенными и предельно элементарными.

Принцип систематичности.педагогический физический упражнение

Данный принцип подразумевает прежде нсего регулярность занятий и системное чередование нагрузок и отдыха. Эффективной может быть лишь такая система, которая обеспечиваем постоянную взаимосвязь между отдельными занятиями. Небольшие на-I ручки или продолжительные интервалы отдыха между занятиями не при-иодят к развитию тренированности. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха между занятиями могут привести к превышению адаптационных возможностей организма и к состоянию перетренированности. Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала, а также непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха.

Принцип динамичности.

В основе этого принципа лежит постоянное, но постепенное повышение требований к занимающимся. Это касается физической нагрузки и сложности двигательных действий. Только в этом случае может быть прогресс в развитии физических качеств и совершенствовании техники движений. Ответная реакция на стандартную нагрузку со стороны организма не остается неизменной. Под воздействием привычной нагрузки происходит адаптация, что позволяет организму выполнить ту же работу с меньшим напряжением.

**Методы физического воспитания**

Для решения задач физического воспитания используются методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод и метод словесного и сенсорного воздействия.

Метод строго регламентированного упражнения. К этой группе, относятся: метод целостного или расчлененного упражнения; методы повторного, равномерного, переменного, интервального упражнения. Суть метода целостного упражнения заключается в том.что разучиваемое упражнение выполняется в целом, то есть технику движения осваивают сразу после показа и объяснения простейших упражнений, которые нельзя расчленить (например, бросок по кольцу).

Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия и разучивание его по частям. По характеру мышечной работы физические нагрузки могут быть стандартными и переменными. При применении упражнений со стандартной нагрузкой различают метод равномерного упражнения, при котором физическое упражнение выполняется непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (например, длительный равномерный бег) и метод повторного упражнения, который характеризуется многократным выполнением упражнений с определенным интервалом отдыха, в течение которого достаточно полно восстанавливается работоспособность.

В упражнениях с переменными нагрузками применяются методы интервального упражнения, которые характеризуются многократным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха. Отличительной чертой этого метода является то, что тренирующим эффектом обладают также интервалы отдыха. То есть каждая новая нагрузка дается в стадии неполного восстановления.

Игровой метод.

Основу игрового метода составляет игровая двигательная деятельность, определенным образом упорядоченная. Игровой метод не обязательно связан с каким-либо общепринятыми играми (баскетбол, хоккей и т.д.).

Признаки игрового метода:

· ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в игровых действиях;

· изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения движений;

· высокие требования к творческой инициативе в движениях;

· отсутствие строгой регламентации в характере движений;

· комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств.

Соревновательный метод.

Основу соревновательного метода составляет стимулирование и активизация деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение максимального результата. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение. Соревновательный метод может выступать как самостоятельная форма организации занятий (официальные соревнования, контрольно-зачетные и т.д.) и как способ стимулирования интереса к занятиям при выполнении отдельных упражнений - кто лучше? Кто выше? Кто быстрее?

Соревновательная обстановка приводит к существенному изменению функционального состояния человека - происходит настройка на но-иый, более высокий уровень двигательной активности, большая мобилизация ресурсов организма. Все это способствует выведению организма на новый, более высокий функциональный уровень и повышает эффект от физических упражнений. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

Метод словесного и сенсорного воздействия. Основу данного метода составляют широкое использование слова и чувственной информации.

С помощью слова можно сообщать необходимые знания, поставить задачи, руководить процессом выполнения заданий, анализировать и оценивать результаты. В учебно-тренировочном процессе слово может быть использовано и выражено в форме:

· рассказа, беседы, объяснения (передача знаний);

· указаний, команд (воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся);

· словесной оценки, разбора, замечаний (анализируется и оценивается деятельность занимающихся).

Посредством сенсорных воздействий обеспечивается наглядность.это не только визуальное восприятие, но и слуховые и мышечные ощущения. Они реализуются в форме:

· показа самих упражнений (создается целостное представление о ... двигательном действии);

· демонстрации наглядных пособий (с помощью видеозаписей, различных муляжей, многообразных схем, рисунков, на которых можно создать зрительное представление о разучиваемых движениях)

**Заключение**

Три основные функции должно включать в себя физическое воспитание: врачебный контроль; психологический контроль и коррекция; управление двигательными режимами. Только сочетание всех этих трех компонентов позволит реально продвинуться по пути укрепления здоровья учащихся. При этом физическое воспитание должно рассматриваться в этом триединстве как основное средство, важнейший инструмент коррекции выявляемых отклонений, а главной методической линией должен стать индивидуально-типологи-ческий подход к ученику, осознание уникальности его личности и биологической организации. Бережное отношение к врожденным задаткам, отказ от унификации и излишней стандартизации - вот ориентиры, на которых, как мы полагаем, должна строиться вся система педагогической валеологии. Следует, однако, предостеречь и от противоположной крайности: полное отсутствие критериев и нормативов столь же контрпродуктивно, как и их жесткая унификация. Однако, чтобы пройти в этом круге проблем "между Сциллой и Харибдой" нужны новые технологические решения, и они, согласно духу времени, должны быть в русле информационных компьютерных технологий. Это будет способствовать формированию нового имиджа учителя физкультуры, повышению авторитета физического воспитания как предмета, органично сочетающего в себе элементы естественной и гуманитарной дисциплины, и в конечном итоге - приобщению все большего числа учащихся и выпускников общеобразовательной школы к реальным ценностям физической культуры. Но и это - не самоцель, а лишь самый прямой путь к укреплению здоровья нации

ЛИТЕРАТУРА

1. Книга тренера. Вайцеховский С.М.М., “Физкультура и спорт”, 1971

2. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. -М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 1999. - 448 с.

4. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. - М.: Изд - во АСВ , 2000 . - 432 c.