



# Теория и методика физического воспитания

## Принципы системы физического воспитания

# Принципы системы физического воспитания

1. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности
2. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни
3. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания

# Принципы физического воспитания

- Под понятием «принципы» в педагогике понимают наиболее важные и существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога занимающихся к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени

# Общие принципы физического воспитания

К ним относятся:

- 1. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности;*
- 2. Принцип связи физического воспитания с практикой жизни;*
- 3. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.*

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности раскрывается в двух основных положениях:

- 1). Обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующей гармонически развитую личность.*
- 2). Обеспечение широкой общей физической подготовленности.*

## *Обеспечение единства всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность*

- В процессе физического воспитания и смежных формах использования физической культуры, необходим комплексный подход в решении задач нравственного, эстетического, физического, умственного и трудового воспитания.
- Только в этом случае высокоразвитые физические качества и навыки человека, его рекордные достижения в спорте общественную ценность и глубокое содержание.

# Обеспечение широкой общей физической подготовленности

- Комплексное использование факторов физической культуры необходимо для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств (и основанных на них двигательных способностях), наряду с формированием широкого фонда двигательных умений и навыков, необходимых в жизни.
- В соответствии с этим в специализированных формах физического воспитания необходимо обеспечивать единство общей и специальной физической подготовки.

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности включает следующие основные требования:

- строго соблюдать единство различных сторон воспитания
- обеспечивать широкую общую физическую подготовленность



# *Принцип связи физического воспитания с практикой жизни*

- Этот принцип выражает основную социальную закономерность физического воспитания, его главную служебную функцию – готовить людей к деятельности, к жизни.
- Во всех системах физического воспитания эта закономерность имеет свое специфическое выражение.

# Основные положения принципа связи физического воспитания с практикой

- решая конкретные задачи физической подготовки, следует при прочих равных условиях отдавать предпочтение тем средствам (физическим упражнениям), которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно трудового характера;
- в любых формах физической деятельности необходимо стремиться обеспечить приобретение как можно более широкого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, а также всестороннее развитие физических способностей;
- постоянно и целенаправленно связывать культурную деятельность с формированием активной жизненной позиции личности на основе воспитания трудолюбия, патриотизма и нравственных качеств

# Принцип оздоровительной направленности физического воспитания

- Идея укрепления здоровья человека пронизывает всю систему физического воспитания.
- Из принципа оздоровительной направленности физического воспитания вытекают следующие положения:
  - 1). *Ответственность перед государством за укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями.*
  - 2). *Обязательность и единство врачебного и педагогического контроля.*

# *Ответственность перед государством за укрепление здоровья занимающихся физическими упражнениями*

- Физкультурные организации, преподаватели физического воспитания, тренеры (в отличие от врача) имеют дело, как правило, со здоровыми людьми.
- Они несут ответственность перед государством не только за сохранение здоровья занимающихся гимнастикой, спортом, играми и туризмом, но и за его укрепление.

# *Обязательность и единство врачебного и педагогического контроля*

- Физические упражнения – это средство, которое лишь в условиях правильного применения дает оздоровительный эффект.
- В связи с этим необходимо учитывать биологические особенности возраста, пола и состояние здоровья занимающихся физическими упражнениями.
- Систематический врачебный и педагогический контроль предполагает строгий учет этих особенностей.
- Следует всегда иметь в виду, что ни преподаватель, даже хорошо подготовленный, ни сам занимающийся не могут полностью и вовремя заметить те изменения, которые наступают в организме под влиянием физических упражнений. На помощь приходит врач

# Этот принцип обязывает:

- определяя конкретное содержание средства и метода физического воспитания, непременно исходить из их оздоровительной ценности, как обязательного критерия;
- планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от пола, возраста и уровня подготовленности занимающегося;
- обеспечивать регулярность и единство врачебного и педагогического контроля в процессе заданий и соревнований;
- широко использовать оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Таким образом, как следует из вышеперечисленного, основное назначение общих принципов физического воспитания сводится к следующему:

- во-первых, к созданию наиболее благоприятных условий и возможностей для достижения цели и решения задач физического воспитания;
- во-вторых, к объединению общей направленности процесса физического воспитания (всесторонности, прикладности, оздоровлению);
- в-третьих, к определению основных путей, гарантирующих достижение положительных результатов физического воспитания и путей реализации их на практике.