



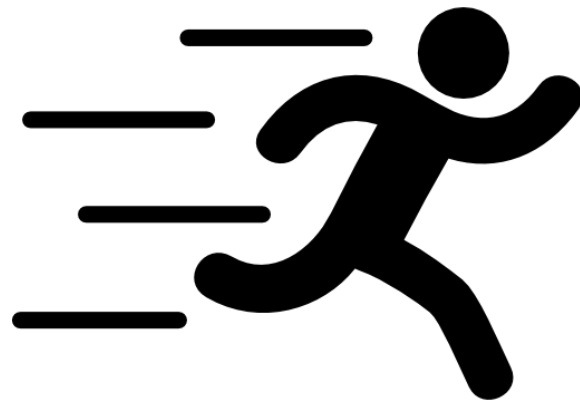
Методические принципы физического воспитания

Селезнев
А.
Бубнов А.
8671

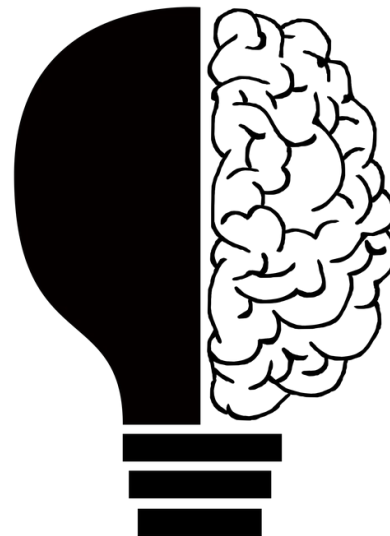
2018

Физическое воспитание – один из видов педагогического процесса и на него распространяются общие принципы педагогики:

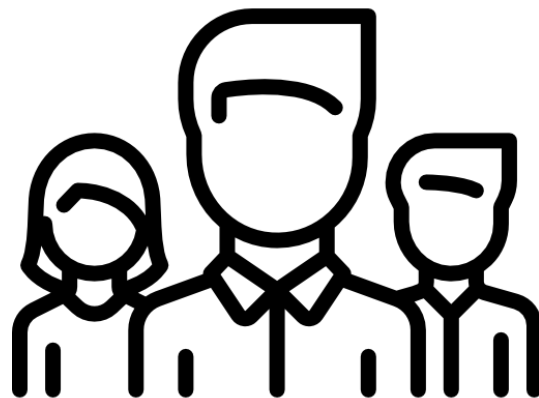
- сознательность и активность
- наглядность
- доступность
- систематичность
- динамичность



Предусматривает формирование
осмысленного отношения и
устойчивого интереса к занятиям
физическими упражнениями



Этот принцип предполагает создание правильного представления, образа двигательного задания или отдельного элемента перед попыткой его выполнить



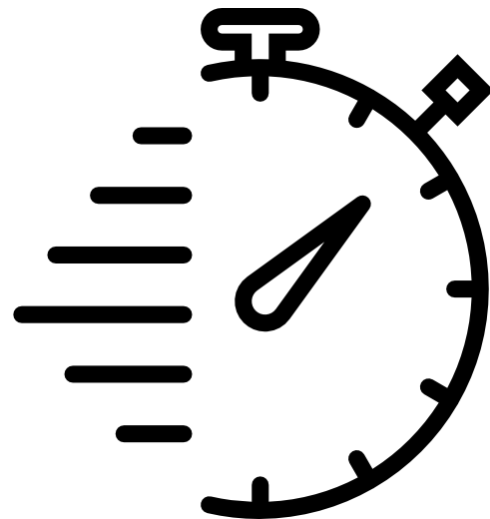


Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность предполагает посильную меру трудностей, которые могут быть успешно преодолены.

Это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню.



Принцип динамичности выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объёма и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности).





**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**



ТОМСКИЙ
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ