

# Принципы физического воспитания

- **Принцип** - особенно важное теоретико-практическое положение, которое отражает **общие закономерности** воспитания.

# Принципы подразделяются на:

а) наиболее общие, относящиеся ко всей деятельности по ФВ независимо от частных задач, форм и условий (принципы системы ФВ);

б) дидактические, отражающие методические закономерности процесса ФВ (методические принципы ФВ);

в) специфические, отражающие закономерности отдельных направлений и форм ФК (принципы построения спортивной тренировки, принципы воспитания координационных способностей).

# Принципы системы фв:

- принцип всестороннего развития личности;
- принцип прикладности;
- принцип оздоровительной направленности.

# Методические принципы ФВ

# Принцип сознательности и активности

- Реализация этого принципа связана: 1) с пониманием цели и задач ФВ, осознанием значения физических упражнений как одного из средств подготовки человека; 2) с созданием сознательной направленности на достижение отдаленной по времени цели; 3) с развитием самостоятельности, инициативности и творческого начала; 4) с умением оценивать свои успехи и анализировать причины неудач; 5) с самоконтролем.
- Принцип сознательности диктует осмысленное отношение к занятиям, понимание значения выполняемых движений, осознание ошибок и поиск путей их устранения.



# Принцип наглядности

- Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения, но она же является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности.
- Данный принцип реализуется посредством формирования представлений о разучиваемом двигательном действии. Реализация принципа требует учета ведущего для каждого занимающегося анализатора. У одних восприятие происходит, в основном, с помощью зрения, у других слуха и т. д. В связи с этим для одних оптимальным будет предметно-чувственное преподнесение материала, а для других – словесно-логическое.



# Принцип доступности и индивидуализации

- Суть данного принципа в области физического воспитания заключается в **определении меры доступного.**
- Полное соответствие между возможностями занимающихся и трудностями изучаемого материала означает оптимальную меру доступности. Определение соблюдения этой меры - одна из важных и сложных проблем физического воспитания.





# Принцип систематичности и последовательности

- Суть этого принципа раскрывается в ряде положений, касающихся регулярности занятий и системы чередования нагрузок с отдыхом, а также последовательности занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.
- Оптимальные условия для физического совершенствования создаются лишь в том случае, если процесс физического воспитания непрерывен. В ходе учебно-тренировочных занятий большие перерывы приводят к угасанию условно-рефлекторных связей, снижению достигнутого уровня функциональных возможностей. Непрерывность ФВ обеспечивается определенной системой чередования нагрузок и отдыха.



## Принцип динамичности (постепенного повышения требований)

- Принцип постепенности заключается в постепенном нарастании требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания.
- Необходимо регулярно обновлять задания с общей тенденцией к росту нагрузок: по объему, интенсивности, сложности.
- Динамика нагрузок должна характеризоваться постепенностью. Существуют различные формы динамики нагрузок: а) прямолинейно-восходящая; б) ступенчатая; в) волнообразная.



# Специальные принципы спортивной тренировки

# Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена.

- Единство организма (взаимосвязь всех органов, систем и функций);
- Взаимодействие (перенос) двигательных умений и навыков, двигательных способностей.

# Принцип непрерывности тренировочного процесса

- Спортивная тренировка – круглогодичный и многолетний процесс;
- Воздействие каждого последующего занятия, микроцикла и т. д. «наслаивается» на результаты предыдущих;
- Интервалы между занятиями должны обеспечивать прогрессивное развитие качеств, способностей, навыков.

# Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам

- Рост результатов возможен только при неуклонном постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок;
- Для повышения функциональных возможностей спортсмена необходимо включение максимальных нагрузок;
- По мере роста тренированности «максимум» нагрузки должен возрастать.

# Принцип волнообразности и вариативности динамики нагрузок

- Волнообразная динамика нагрузок;
- Прямолинейно-восходящая динамика;
- Ступенчатая динамика;
- Скачкообразная («пилообразная») динамика;

# Принцип цикличности тренировочного процесса

- Цикличность – относительно законченный кругооборот отдельных звеньев тренировочного процесса, повторяющихся поочередно во времени.
- Микро-, мезо-, макроструктура спортивной тренировки.