

Специфические принципы физического воспитания

План.

- 1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.*
- 2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.*
- 3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.*
- 4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.*
- 5. Принцип циклического построения занятий.*
- 6. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.*

Домашнее задание. Учебник «Теория и методика физической культуры»

Глава 5. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания. Стр. 58-64.

Вопросы и задания в лекции.

Специфические принципы ФВ отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесплодным большой труд преподавателя и его учеников.

1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания

1. Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Определяется дидактическими правилами: *«от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».*

2. Обеспечение постоянной преемственности эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

*При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла **кумуляция** (накопление, суммирование эффектов от тренировочных занятий) этих эффектов. Степень кумуляции эффекта занятий будет зависеть от продолжительности интервалов времени, разделяющих каждое отдельное*

2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Оперируя различными вариантами отдыха между занятиями а также величиной и направленностью нагрузок можно добиться максимального эффекта при достаточно частом проведении занятий с относительно большой

Методические пути реализации

- рациональная повторность заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторность и вариативность заданий и

Варианты

Отдыха
Ординарный (полный) отдых обеспечивает восстановление работоспособности занимающихся к началу следующего занятия.

Жесткий (неполный) отдых — предусматривает выполнение очередной нагрузки на фоне более или менее значительного недовосстановления работоспособности занимающихся.

Суперкомпенсаторный отдых — обеспечивает повышенную работоспособность (суперкомпенсацию), наступающую при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов, что позволяет на очередном занятии выполнить более

Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха.

При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет **реадаптация** — *возможность организма вернуться к прежнему уровню.*

При более коротких интервалах отдыха работоспособность организма не успевает восстановиться.

Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма в результате истощения ресурсов – это может привести к глубоким патологическим явлениям.

Наилучшим оптимальным интервалом отдыха будет такой промежуток времени между нагрузками, который потребуется для появления фазы **сверхвосстановления** (суперкомпенсации).

В зависимости от ряда обстоятельств в определенные моменты бывают полезными и ординарные и укороченные «жесткие» интервалы.

3.3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма человека.

В основе механизма развития физических качеств лежат приспособительные (**адаптационные**) функциональные перестройки в организме в ответ на физические нагрузки, превышающие по своей величине (интенсивности или длительности) те, к которым организм приспособился.

Важно выбрать оптимальную нагрузку, понимая под этим ту минимальную величину интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме.

Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо при чрезмерных требованиях к превышению физиологических возможностей, к срыву нормальной деятельности организма.

Повышенная нагрузка оказывает неодинаковое воздействие на различные системы органов. Например, функциональные перестройки протекают быстрее, морфологические — медленнее. ФН должны согласовываться со степенью и с характером указанной гетерохронности приспособительных перестроек

Для совершенствования двигательных действий и формирования навыков в процессе обучения характерно не только систематическое совершенствование деталей технического приема, но и постепенное изменение техники движений в связи с ростом физических возможностей занимающихся (силы, быстроты, гибкости и т.д.). Т.Е должно быть систематическое изменение и усложнение требований и заданий по повышению изученных двигательных действий.

4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

1. Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье. Данное положение предусматривает систематический контроль за кумулятивным эффектом нагрузок.

2. По мере адаптации к применяемой нагрузке, т.е. перехода приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния, необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки. Чем выше достигнутый уровень подготовленности, тем значительнее увеличение параметров нагрузки.

3. Использование суммарных нагрузок в физическом воспитании предполагает на отдельных этапах в системе занятий ее или временное снижение, или стабилизацию, или временное увеличение.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

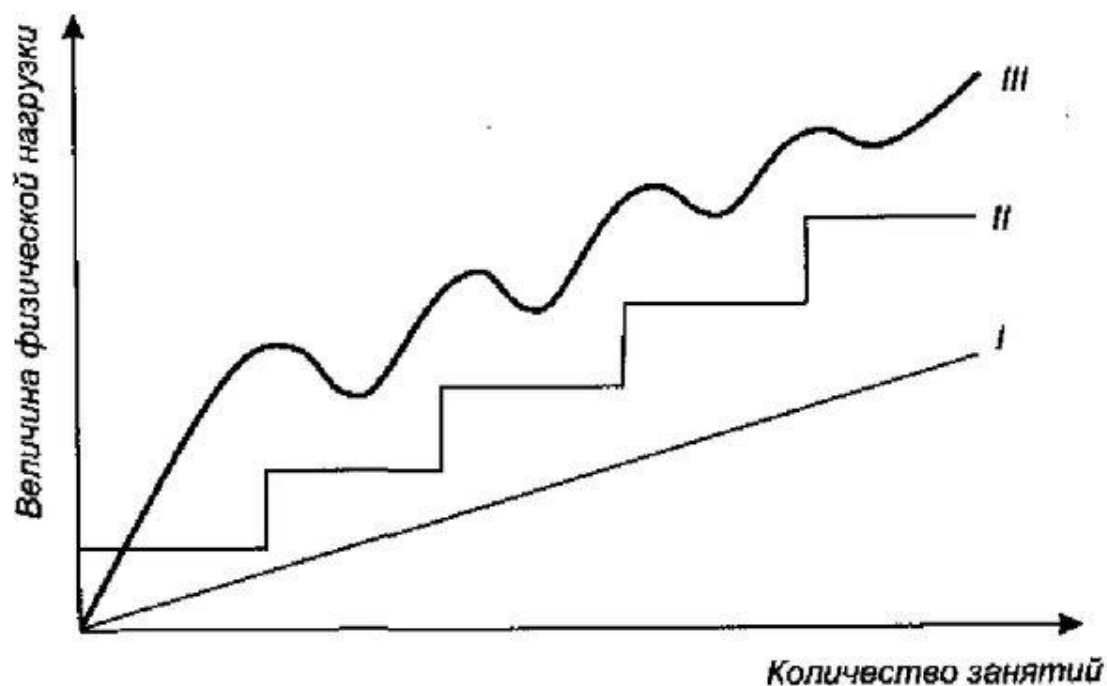


Рис. 8. Формы динамики суммарной нагрузки в физическом воспитании: I — линейно восходящая; II — ступенчато восходящая; III — волнообразно восходящая

5. Принцип циклического построения занятий

Принцип нацеливает специалистов по физическому воспитанию и спорту осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов, а также с учетом прогрессирования кумуляции эффекта занятий, общего хода физического воспитания и поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

Процесс физического воспитания — это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы. В соответствии с этим различают три вида циклов:

микроциклы (недельные), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

мезоциклы (месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов. в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств;

макроциклы (годовые), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

6. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

Принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам **онтогенеза** и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст); является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

В школьный период следует учитывать при воспитании физических качеств чувствительные зоны, в которых создаются наиболее благоприятные возможности для развития тех или иных физических качеств человека

Юношество и первый зрелый возраст (примерно до 35 лет) раскрывают благоприятные возможности для полной реализации функциональных возможностей организма. Для многих направленность физического воспитания выступает в форме пролонгированной общей физической подготовки.

Во втором зрелом возрасте, в период стабилизации функциональных возможностей, направленность физического воспитания выступает как фактор поддержания достигнутой хорошей общей работоспособности, достигнутого уровня физической подготовленности.

В более поздние периоды (женщины — с 55 лет, мужчины — с 60 лет) физическое воспитание помогает противодействовать влиянию различных негативных факторов на здоровье человека. Занятия физическими упражнениями приобретают физкультурно-оздоровительный характер.

Вопросы и задания

1. Перечислите и охарактеризуйте специфические принципы ФВ. Что отражают принципы ФВ? Как следует применять принципы ФВ, к чему может привести отступление от одного из принципов?
2. В чём заключается принцип непрерывности процесса физического воспитания и его основные положения? Какие дидактические правила используются при реализации ФВ?

3. Дайте характеристику принципу системного чередования нагрузок и отдыха; методическим путям реализации принципа. Что является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий? Как соотносятся различные варианты отдыха, величина и направленность нагрузок и ожидаемый эффект в процессе ФВ?

4. Охарактеризуйте принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Какие условия необходимы для прогрессирующего развития физических качеств? Что лежит в основе механизма развития физических качеств?

5. Дайте характеристику принципу адаптированного сбалансирования динамики нагрузок и его основным положениям; формам динамики суммарной нагрузки.

6. В чём заключается принцип циклического построения занятий. Охарактеризуйте виды циклов в процессе физического воспитания.

7. Что обязывает принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания? Охарактеризуйте возрастные периоды организма человека и особенности физического воспитания.