

Теория и история физической культуры



**НАПРАВЛЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Направления физического воспитания



- 1. Общее физическое воспитание**
- 2. Физическое воспитание с профессиональной направленностью**
- 3. Физическое воспитание со спортивной направленностью**
4. Лечебно-реабилитационное
5. Массовое оздоровительно-рекреативное
6. Преимущественно бытовое

Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания



1. Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности
2. Принцип связи физического воспитания с практикой (прикладности)
3. Принцип оздоровительной направленности

Принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности



1. Обеспечить единство всех сторон воспитания, формирующих гармонически развитую личность

2. Комплексное использование различных факторов физической культуры для полного общего развития свойственных человеку жизненно важных физических качеств и основанных на них двигательных способностей необходимых в жизни

Принцип связи физического воспитания с практикой



Этот принцип в наибольшей мере отражает целевое назначение физической культуры: готовить человека к трудовой, а также в силу необходимости к военной деятельности

Принцип оздоровительной направленности



Смысл принципа заключается в обязательном достижении эффекта укрепления и совершенствования здоровья человека

Принципы физического воспитания

Общеметодические принципы

Принцип сознательности и активности

Принцип наглядности

Принцип доступности и индивидуализации

Специфические принципы

Принцип непрерывности процесса физического воспитания

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха

Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

Принцип циклического построения занятий

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

Общеметодические принципы



Принцип сознательности и активности

Назначение принципа состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности

Сознательность — это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность.

Активность — это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.

Принцип наглядности



Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании

Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания

Формы наглядности

Зрительная наглядность

Звуковая наглядность

Двигательная наглядность

Принцип доступности и индивидуализации



Он означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

Назначение принципа заключается в следующем:

1. обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности;
2. исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий

Критерии для определения доступных нагрузок



1. **Объективные показатели:**

-показатели здоровья (артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограммы)

-показатели тренированности (динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, МПК, ЖЕЛ и др.)

2. **Субъективные показатели** (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и др.).

Специфические принципы физического воспитания



Глава 5, §5.3

Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с.

Принцип непрерывности процесса физического воспитания



1. Первое положение принципа непрерывности предполагает, что процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями
2. Второе положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями

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

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

Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий



Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Таким образом, 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.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок



Формы динамики суммарной нагрузки:

1. Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье.
2. По мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо очередное увеличение параметров суммарной 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 циклического построения занятий



Данный принцип нацеливает специалистов по физическому воспитанию и спорту осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных 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

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

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания



Этот 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)