



Sportscience

**Принципы воспитания
(физического)
Как стать внимательным к
своему счастью?**

Степыко

Дмитрий Геннадьевич

советник отдела науки Министерства
спорта Российской Федерации

**Принцип (от лат. Principium – начало, основа) –
основное исходное положение какой-либо
теории, учения, науки, мировоззрения,
организации и т.д.**

**Под «принципом» в теории физической
культуры понимают наиболее общие
теоретические положения, объективно
отражающие сущность и фундаментальные
закономерности обучения, воспитания и
всестороннего развития личности.**

SportsScience



Будь принципиальным!



Некоторые люди гуляют под
дождем, другие просто мокнут
Выбор всегда за вами

Sportscience

**СУЩЕСТВУЮТ ОСОБЫЕ ПРИНЦИПЫ,
ВЫРАЖАЮЩИЕ ГЛАВНЫМ ОБРАЗОМ
ЗАКОНОМЕРНОСТИ *ВЗАИМОСВЯЗИ*
СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА И ФИЗИЧЕСКОЙ
НАГРУЗКИ В *ЗАВИСИМОСТИ* ОТ ЕЕ
ОРГАНИЗАЦИИ ВО ВРЕМЕНИ,
ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
СПОСОБНОСТЕЙ.**

SportsScience

Общие

Специфичные

SportsScience

Сознательность



Sportscience

АКТИВНОСТЬ



Sportscience

Принцип наглядности



Sportscience

Принцип доступности и индивидуализации



KudaKrasivee.ru

SportScience

Принцип систематичности



Sportscience

Непрерывность процесса физического воспитания



Sportscience

Принцип постепенного наращивания функциональных воздействий



А мы точно выиграли войну?

Принцип адаптивной сбалансированности динамики суммарной нагрузки



Sportscience



Sportscience

Принцип цикличности

1947



2011



Sportscience



Sportscience

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания



Великая наука жить счастливо..
состоит в том, чтобы жить только в настоящем. [Пифагор]



В МЕБЕЛЬНЫЙ МАГАЗИН

ТРЕБУЕТСЯ

девушки консультанты до 80 лет

с приятной внешностью;

сборщик мебели;

водитель для грузовой машины

**СПАСИБО ВАМ
ЗА ТЕРПЕНИЕ,
ВНИМАНИЕ И
АКТИВНОСТЬ!!!**

Sportscience



**ЕСЛИ НЕТ СВОЕЙ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ,
ТО ПРИХОДИТСЯ РАБОТАТЬ НА
ТОГО, У КОГО ОНА ЕСТЬ**