



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Принципы системы физического воспитания



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

**Принципы - важные, наиболее
существенные положения,
которые отражают
закономерности воспитания**



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Принципы системы физического воспитания

- Общие социально-педагогические принципы
- Общепедагогические (дидактические) принципы
- Специфические принципы



Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

Принцип
всестороннего
развития личности

Принцип
оздоровительной
направленности

Принцип
прикладной
направленности



Система
образован
ия и
воспитани
я

Общепеда
гогические
принципы

Общемето
ди-
ческие
принципы

Принцип
СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И
АКТИВНОСТИ

Принцип
наглядности

Принцип
доступности и
индивидуальности



Принцип сознательности и активности

Сознательность – способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять их деятельность

- Создание мотивов и высоких целей, стимулирующих интерес к избранному направлению или виду физического воспитания. Сознательная деятельность в процессе решения задач, поставленной преподавателем. Идеомоторная тренировка.

Активность- мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу

- Активность определяется сознанием, которое направляет и регулирует деятельность знаниями, мотивацией, потребностями, интересами и целями.



Принцип наглядности

Наглядность – привлечение органов чувств в процессе познания

- **Зрительная**

- Усвоение пространственных и пространственно-временных характеристик
- Ориентиры, наглядные пособия, учебные видеофильмы

- **Звуковая**

- Усвоение временных и ритмических характеристик двигательных актов
- Звуковые сигналы

- **Двигательная**

- Обеспечивает возможность ориентации в динамике внешних и внутренних сил, сил инерции и реактивности.
- Метод «проведение по движению»



Принцип доступности и индивидуализации

Доступность – готовность занимающихся к обучению и выполнению той или иной тренировочной нагрузки

Индивидуализация – построение учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей учеников



Принцип доступности и индивидуализации

Доступность – готовность занимающихся к обучению и выполнению той или иной тренировочной нагрузки

Индивидуализация – построение учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей учеников



Специфические принципы физического воспитания

процесса
принцип
физическо

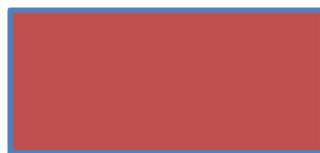
принцип
чередова
ния

ния
развиваю
принцип
ного

анного
сбалансир
Принцип

включен
возрастно
го
построени
здоровья
занятия

направлен
ий
физическо
го



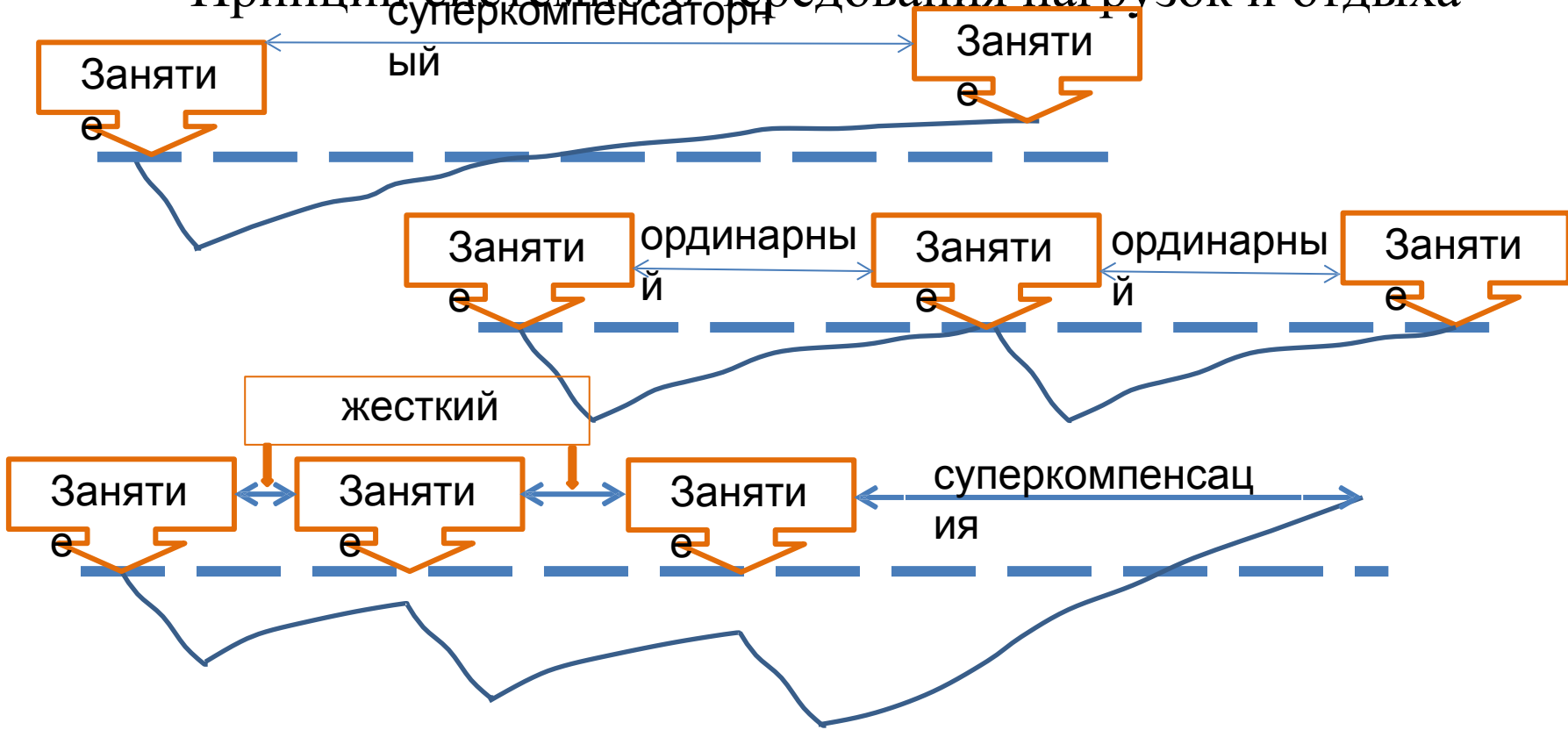


Принцип непрерывности процесса физического воспитания

- Непрерывность - необходимое условие процесса физического воспитания, т.к. результаты процесса обратимы.
- Принцип непрерывности помогает обеспечить преемственность эффекта занятий физическими упражнениями, не допускать перерывов, разрушающих эффект занятий.
- Непрерывная кумуляция эффекта занятий происходит тогда, когда последующее занятие проводится по «следам» предыдущего, углубляя и закрепляя их. Оптимальная кумуляция эффекта наблюдается при проведении очередного занятия в фазе «суперкомпенсации».

ПРИНЦИП НЕПРЕРЫВНОСТИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха



ПРИНЦИП ПОСТЕПЕННОСТИ

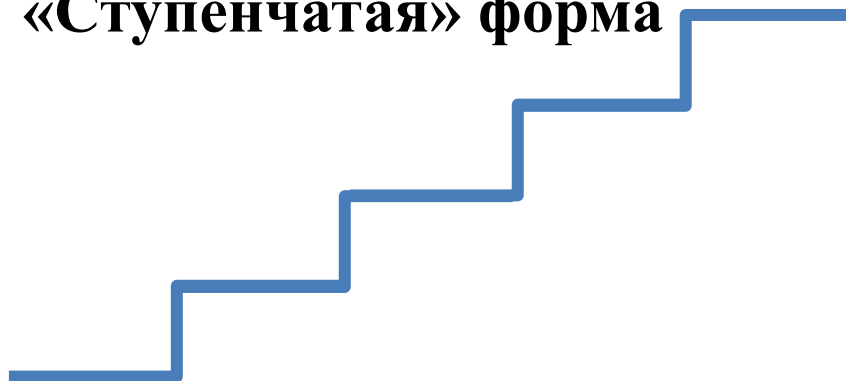
Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок

«Волнообразная» форма



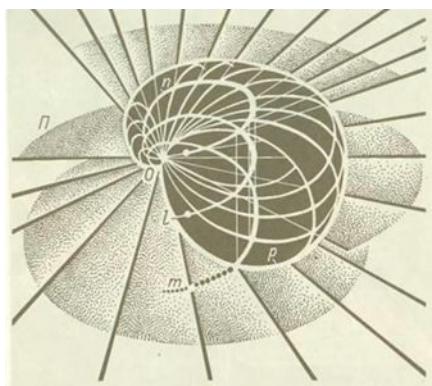
«Ступенчатая» форма





Принцип постепенного наращивания развивающего –тренировочного воздействия

- Гарантирует повышение уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности, повышенные темпы развития двигательных способностей.
- Применение стандартных упражнений и стандартных нагрузок переводит организм в стадию устойчивой адаптации, что снижает развивающий эффект, т.к. степень функциональной активности систем организма уменьшается. Стандартизация должна быть только временной для формирования двигательных навыков и облегчения адаптации к предъявляемым нагрузкам.
- Прогрессирующее функциональное воздействие достигается увеличением двигательной активности путем:
 - прогрессирующего изменения параметров физического упражнения (увеличения скорости, темпа, мощности, разового объема физической работы)
 - обновления упражнений и условий их выполнения в сторону повышения функциональных требований к их выполнению
 - возрастания объема и интенсивности нагрузок в серии занятий и этапов физического воспитания.



ПРИНЦИП ЦИКЛИЧНОСТИ

Макроцикл

Мезоцикл

Микроцикл

л

Микроцикл

л

Микроцикл

л

Микроцикл

Мезоцикл

Микроцикл

л

Микроцикл

л

Микроцикл

л

Микроцикл



Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

- Последовательное изменение направленности физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека:
 - формировании широкого круга двигательных умений и навыков и в разностороннем физическом развитии
 - использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.
- Специфические принципы физического воспитания – это 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.



Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Спасибо за внимание!