

Принципы занятий физическими упражнениями

План:



1. Принципы физкультурного образования

1.1. Общие социальные принципы

*1.2. Обще-методические
принципы*

1.3. Специфические принципы

1. Принципы физкультурного образования

ПРИНЦИП – это основная идея, следование которой помогает наилучшим образом достигать поставленной цели (В.С. Безрукова, 1992).

Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, очерчивают главные правила их реализации.

ПРИНЦИП ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – есть определяющее требование, регулирующее процесс целенаправленного формирования физического совершенства.

Принципы занятий физическими упражнениями

```
graph TD; A[Принципы занятий физическими упражнениями] --> B[Специфические принципы]; A --> C[Общие социальные принципы]; A --> D[Обще-методические принципы];
```

*Специфические
принципы*

*Общие
социальные
принципы*

*Обще-
методические
принципы*

Общие социальные принципы

1. Оздоровительной направленности.
2. Всестороннего развития личности.
3. Прикладности.
4. Связи физического воспитания с трудовой и военной деятельностью

Обще-методические принципы

1. Сознательности и активности.
2. Наглядности.
3. Доступности и индивидуализации.
4. Систематичности.

Специфические принципы

1. Непрерывности.
2. Прогрессирования педагогических воздействий.
3. Цикличности.
4. Возрастной адекватности педагогического воздействия.

Общие социальные принципы в физической культуре преломляются в основных положениях, в соответствии с которыми осуществляется вся практика физической культуры.

1.1. Общие социальные принципы

1. Принцип оздоровительной направленности

Этот принцип предполагает:

- а) при выборе средств и методов физической культуры руководствоваться, прежде всего, их оздоровительной ценностью;
- б) соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся;
- в) осуществление систематического врачебно-педагогического контроля.

.

2. Принцип всесторонне-гармоничного развития личности

Данный принцип предполагает:

- а) связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и т.п.);
- б) согласованное и соразмерное развитие физических способностей, формирование разносторонних двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний.

3. Принцип связи с практической общественно значимой деятельностью

Этот принцип предполагает:

- а) нацеленность на первоочередное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- б) формирование способностей действовать полезно и эффективно в условиях трудовой и военной деятельности.

1.2. Обще-методические принципы

**ОБЩЕ-МЕТОДИЧЕСКИЕ
ПРИНЦИПЫ** – это отправные положения,
которыми необходимо пользоваться
преподавателю физической культуры
(тренеру), решая комплекс образовательных,
воспитательных и оздоровительных задач.

1. Принцип сознательности и активности
Назначение этого принципа в том, чтобы сформировать у занимающихся интерес, осмысленное отношение и потребность к физкультурно-спортивной деятельности, стремление к самопознанию и самосовершенствованию.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности является предвидение результатов деятельности.

**АКТИВНОСТЬ - это мера или
величина проявляемой человеком
деятельности, степень его
включения в работу.**

Процессе формирования потребностей индивида в двигательной активности существенную роль играют три фактора:

- в первом факторе отражено влияние спортивных традиций в семье (личный пример родителей, авторитет преподавателей);

- второй фактор отражает взаимосвязь мотивационной сферы и ожидаемых результатов от занятий физическими упражнениями (снижение жировой массы, гармоничное телосложение, повышение мышечного компонента);

- третий фактор отражает общие закономерности развития и самоорганизации живых систем, определяющие комплексность воздействия культурных, социальных факторов и биологических потребностей индивида в процессе сознательности и активности.

- Сознательность и активность — это два взаимосвязанных фактора.
- Сознательность без активности приводит к пассивной созерцательности, а активность без сознательности — к нецелесообразным действиям.
- Только через осознанную активность можно решить намеченные задачи.

2. Принцип наглядности

Принцип наглядности —
обозначает привлечение органов
чувств человека в процессе
познания.

- Наглядность в физической культуре существует в таких формах как зрительная, звуковая и
двигательная

Зрительная наглядность – (демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов) содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Применяют зрительную наглядность на всех этапах овладения двигательными действиями.

Звуковая наглядность – (различные звуковые сигналы голосом, аппаратурой) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик движений. Звуковая наглядность играет ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям.

Двигательная наглядность – предусматривает формирование у человека представления о физическом упражнении за счет мышечных ощущений, которые возникают у него при попытках выполнить двигательное действие. Прочувствовать особенности двигательного действия – значит понять сущность двигательного действия.

3. Принцип доступности индивидуализации

Данный принцип означает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающегося. При реализации принципа должна быть

В практике реализации принципа доступности необходимо **соблюдать правила: от простого к сложному, от главного к второстепенному**.

4. Принцип систематичности

Принцип систематичности *предполагает* построение учебно-воспитательного процесса в виде алгоритма и требует, чтобы занятия физическими упражнениями осуществлялись непрерывно и последовательно.

Последовательность в занятиях физическими упражнениями обеспечивается при выполнении ряда условий. Прежде всего, это:

- обеспечение последовательного перехода от развития одних двигательных способностей к другим;
- строгого согласования и распределения учебного материала с предыдущим;
- целесообразного порядка применяемых физических нагрузок.

В этом процессе важное значение имеет учет возрастного развития физических способностей, а также переноса двигательных навыков.

1.3. Специфические принципы

Специфически принципы, отражают закономерности построения занятий физическими упражнениями (в сфере физического воспитания, спортивной тренировки и физической рекреации).

1. Принцип непрерывности

Его реализация предусматривает недопустимость слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности

При реализации этого принципа необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» определенным образом на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их.

В основе управления процессом чередования нагрузки и отдыха лежат закономерности адаптации организма к физической нагрузке, а также динамика восстановления после выполняемой работы.

В зависимости от того, в какой стадии отдыха будут выполняться нагрузки, выделяют четыре основных варианта построения занятия.

Первый вариант используется при двух-трех разовых занятиях в день и предусматривает ***выполнение тренировочной работы в фазе не довосстановления***, чем обеспечиваются предпосылки для ***суммарного тренировочного эффекта***. Его применение целесообразно главным образом при развитии выносливости.

Второй вариант предполагает проведение последующего занятия *в период полного восстановления организма* занимающихся и обеспечивает поддержание определенного уровня физической работоспособности.

В третьем варианте предусматривается использование супер-компенсаторного отдыха, обеспечивающего выполнение последующей нагрузки в стадии повышенной работоспособности.

Четвертый вариант предусматривает проведение последующего занятия *через длительный интервал отдыха, когда структурные следы предыдущего занятия почти утрачены*. Данная форма организации занятия используется преимущественно в сфере активного досуга.

2. Принцип прогрессирования воздействий

Данный принцип предусматривает целенаправленное **повышение требований к проявлению психических функций и двигательной активности** (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке. Реализация данного принципа обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма и физических способностей.

Реализация данного принципа обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма и физических способностей.

Реализация данного принципа будет приводить к положительным результатам лишь в том случае, *если последующее задание окажется посильным для занимающегося.* Преподавателю (тренеру) необходимо учитывать *сенситивные периоды развития организма индивида*, а также необходимо помнить, что наряду с развитием физических качеств важно совершенствовать и изменять технику двигательных действий.

3. Принцип цикличности

Данный принцип *определяет упорядоченность учебно-воспитательного процесса*. Его сущность раскрывается в *композиционной повторяемости отдельных занятий и серий (циклов)*.

В практике принято различать микро-, мезо- и макроструктуру воспитательного процесса.

Микроциклы (недельные) циклы - совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий срочный и отсроченный эффекты тренировочных занятий.

Мезоциклы (месячные) циклы включают в себя от 3 до 6 микроциклов, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств. Мезоциклы обеспечивают суммарный (кумулятивный) эффект занятия физическими упражнениями

Макроциклы (годовые) циклы - включают в себя чередование нескольких мезоциклов. Методологической основой технологии управления в макроцикле является объективные биологические закономерности долговременной адаптации индивида к физическим нагрузкам.

5. Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия

Данный принцип обязывает **целенаправленно и последовательно регулировать меры воспитательного воздействия** в соответствии с **возрастными этапами развития организма человека** (дошкольный, школьный, зрелый, пожилой).

Эффективная реализация принципа возрастной адекватности предусматривает решение следующих вопросов:

- определение стратегии и технологии преимущественной направленности подготовки на отдельных этапах многолетних занятий;
- обеспечение гармоничного развития физических способностей;
- совершенствование вегетативных и моторных функций организма в процессе онтогенеза;
- обеспечение постепенного увеличения физических нагрузок в соответствии с индивидуальными возможностями на каждом возрастном этапе.



***Благодарим
за внимание!***