

## Введение

Общее определение принципа трактуется в русском словаре как "основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки и т.п.". В системе образования и воспитания под принципом следует понимать "руководящее положение", "основное правило", "установка". Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют четко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации. К числу принципов, отражающих идейные основы системы воспитания и образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания с практической жизнью общества.

В системе физического воспитания эти принципы преломляются в основных руководящих положениях, в соответствии с которыми осуществляется вся практика физического воспитания. Социальные принципы гарантируют единство всех сторон воспитания в процессе физического воспитания (умственного, эстетического, трудового, физического); обеспечивают наибольший оздоровительный эффект, укрепление здоровья и поддержание хорошей общей работоспособности; отражают основную функцию физического воспитания в деле всесторонней физической подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности.

В системе образования и воспитания имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения.

Цель исследования: определить какими принципами следует руководствоваться в системе физического воспитания.

Задачи исследования:

- ь Осуществить теоретический анализ литературы по теме работы;
- ь Выявить общеметодические принципы физического воспитания;
- ь Выявить специфические принципы физического воспитания.

Методы исследования:

- ь Анализ специальной научно-методической литературы.

## Глава 1. Общеметодические принципы физического воспитания

Общеметодические принципы - это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Систематическое воздействие физическими упражнениями на организм и психику человека может быть успешным в том случае, когда методика выполнения физическим упражнениям согласуется с закономерностями этих воздействий. Они отражают основные и общие положения, а

также рекомендации, сделанные из сопоставления данных ряда наук, изучающих разные стороны процесса физического воспитания. Рассматривая общеметодические принципы, мы раскрываем основные закономерности физического воспитания и выясняем методические положения, вытекающие из них. К общеметодическим принципам физического воспитания относятся следующие: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прогрессирующего (динамического).

### 1.1 Принцип сознательности и активности

Прежде всего, уточним представления о терминах "сознательность" и "активность", поскольку именно в них сконцентрирована сущность данного принципа.

Сознательность понимается, как способность человека осваивать и понимать объективные закономерности физического воспитания и в соответствии с ними разумно осуществлять свою деятельность согласно их требованиям. Поэтому сознательность основана, прежде всего, на познании и осмыслении этих законов, на понимании их сущности, а отсюда, как следствие, на предвидении результатов своей деятельности. При этом следует иметь в виду, что в сознании человека выражены два его свойства, во-первых, это знания (ум) и, во-вторых, разум, т.е. умение пользоваться своими знаниями. К сожалению, они не всегда совпадают.

Активность - это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включений в работу. Эта мера имеет широкий диапазон колебания - от пассивного состояния до необузданной и неконтролируемой суетливости.

Принцип получил двойное название в связи с тем, что сознательность и активность только в неразрывном единстве могут принести реальную пользу. Порознь они нередко оказываются либо бесполезными, либо даже вредными (проявляя высокую активность, глупый человек может принести больше вреда). Поэтому принцип успешно "работает" только при соблюдении оптимальной меры проявления обеих его составляющих.

В отечественной системе физического воспитания принцип сознательности и активности является одним из фундаментальных, т.к. он выступает фактически важнейшим, если не единственным реальным звеном, связывающим физическую (биологическую) и духовную (социальную) сущность личности, формируемую в процессе физкультурных занятий. Обеспечивая преимущественное совершенствование физической сферы и упуская параллельное развитие духовной стороны, мы тем самым способствуем подготовке социально незрелого человека (тунеядца, эгоиста, рэкетира). В этом проявляется не только сугубо специфическая, но и большая социальная роль данного принципа.

Принцип сознательности и активности базируется на психологической закономерности единства сознания и деятельности человека. Это единство изучает теория деятельности (С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев). Смысл теории деятельности выражается в тезисе - сознание человека управляет его деятельностью и чем оно выше, полнее и глубже, тем деятельность становится эффективнее. В свою очередь и деятельность формирует сознание человека. Следовательно, эти свойства объективно взаимосвязаны. Согласно теории деятельности, активность человека

(будь то в спорте, труде, учебе) является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели. У преподавателя-тренера эти реалии являются его основным инструментом для формирования высокосознательной и активной личности занимающейся и тем самым достижения необходимого эффекта в деле взаимосвязи физического и духовного воспитания. Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы формировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности. Выдающуюся роль в разработке этого принципа в физическом воспитании сыграл П.Ф. Лесгафт. В его системе физического образования содержалось положение о необходимости наряду с развитием физических сил формировать у человека умения рационально применять их в своей деятельности, ибо наибольшую пользу приносит лишь активность, основанная на знании.

Обозначим некоторые важные пути реализации принципа на практике:

1. Необходимо систематически сообщать занимающимся в доступной для них форме специальные знания о физической культуре, в частности, о ее оздоровительной ценности в жизни человека, средствах и методах физического воспитания, физических качествах, технике, самоконтроле. Такая информация расширяет их умственный кругозор и познавательные возможности, углубляет понимание тех или иных закономерностей физического воспитания, делает реальный процесс физкультурных занятий более осмысленным и действенным.
2. Важно добиваться от учеников именно сознательного выполнения ими всех предлагаемых заданий, чтобы они понимали их назначение и смысл, проникали в сущность изучаемых движений, применяемых методов тренировки. Степень их осознания зависит как от информации преподавателя, так и от собственного изучения специальной литературы, потому подобные задания важно широко практиковать и контролировать.
3. Всегда ставить перед подопечными не только конкретные задачи, реализуемые на отдельных занятиях, но и обязательно обозначать перспективные цели совершенствования. Успешное продвижение к ним, как правило, стимулирует последующую активность ученика. Поэтому доступность предлагаемых заданий и их общая направленность к намеченной цели повышают его сознательные усилия и деятельную активность, обычно проявляемую в конкретном виде труда. А любой труд всегда должен иметь смысл, иначе он становится бесполезным.
4. Настойчиво формировать, и умело регулировать мотивы физкультурной деятельности. Мотив, как известно, является ведущей побудительной причиной активности человека, направленной на достижение цели. К примеру, первичный мотив физкультурных занятий у ребенка, обычно связанный с получением удовольствия от самих движений, важно вначале закрепить путем различных интересных заданий, а затем пытаться постепенно перенести его в социально значимый (приобрести хорошую осанку, развить силу, увеличить работоспособность

и т.д.).

5. Воспитывать у занимающихся устойчивый интерес к физкультурно-спортивной деятельности. Интерес - это категория, характеризующая избирательное отношение человека к чему-либо, связанное с личной жизненной значимостью и эмоциональной привлекательностью. Эти его свойства и следует широко использовать для создания прочного интереса к физкультурным занятиям и добиваться, чтобы каждое из них было для человека эмоционально насыщенным и привлекательным. И тогда постепенно подобный интерес и положительная мотивация к физической культуре смогут перерасти в убеждения, потребность к физкультурной деятельности. А если у человека такая потребность сформирована и достаточно осознанна, возможность ее удовлетворения будет обязательно найдена.

6. Необходимо систематически ставить занимающихся в условия, требующие постоянного проявления элементов творчества как одного из основных факторов, стимулирующих деятельную активность и достижение более высокой сознательности. Активно действуя в ситуациях, где проявляются творческие начала, инициатива, воля, самостоятельность, человек совершенствует у себя все эти качества. Они же, в свою очередь, теснейшим образом связаны с активностью, с ростом веры в свои силы и возможности.

## 1.2 Принцип наглядности

Наглядность (от слова - глядеть) очень широко применяется в процессе обучения движениям и связана она с ощущениями и восприятиями тех или иных его реалий с помощью различных анализаторов (трения, слуха, мышечно-связочного и вестибулярного аппаратов).

В основе принципа наглядности лежат закономерности познания, в частности, закон о единстве чувственной и логической (смысловой) ступеней познания, основанного на тесном взаимодействии первой (чувства) и второй (слово) сигнальных систем.

Непосредственное восприятие (созерцание) является важнейшим начальным типом большинства случаев познания. Обеспечение этой созерцательности и является основным условием реализации принципа наглядности. Особенно велика роль наглядности в детском возрасте, т.к. в этом периоде мышление ребят развивается по схеме от конкретного к абстрактному и они весьма склонны к подражанию.

Принцип наглядности в физическом воспитании предполагает, чтобы занимающиеся имели возможность наблюдать все, что связано с физкультурно-спортивной деятельностью. Подобное разностороннее восприятие различных сторон физкультурной практики является необходимым условием полноценного познания и развития их интеллекта. К примеру, при прочих равных условиях более глубокий анализ конкретного соревнования сделает не тот спортсмен, который видел телерепортаж или слушая радио, а тот, кто непосредственно его наблюдал на стадионе.

Конкретное назначение принципа наглядности в физическом воспитании состоит в том, чтобы:

1) Содействовать разностороннему пониманию физкультурно-спортивной деятельности и связанных с ней нравственных и эстетических образцов поведения.

2) Создавать зрительные и двигательные представления изучаемых двигательных действий, комбинаций и тактических приемов.

3) Ускорять процесс обучения новым движениям. Установлено, что чем шире у занимающегося чувственный образ и богаче его впечатления, тем быстрее и легче формируется на этой базе полноценная программа осваиваемого действия.

4) Создавать достаточный запас чувственных, зрительных, кинестетических впечатлений и ощущений у занимающегося как своеобразного "строительного материала" для анализа и обобщения своей физкультурно-спортивной деятельности. Основные пути реализации принципа наглядности на практике:

1. Систематически использовать разнообразные формы наглядности, в частности, показ упражнения в целом и по частям, замедленный показ, демонстрация различных наглядных пособий, просмотр кино и видеозаписей, применение музыкальных сопровождений, звуковых сигналов, различных ориентиров и т.д. Это вызывается тем, что полноценный образ изучаемого движения формируется не только при помощи слова и зрительных восприятий, но и тех ощущений, которые поступают с других органов чувств: слуха, вестибулярного и двигательного анализаторов. Сигналы, приходящие с различных рецепторов в головной мозг и дополняя друг друга, создают единый "комплексный анализатор" (А.Н. Крестовников), и как следствие у человека возникают специализированные восприятия такие, к примеру, как чувство мяча у футболиста или снега у лыжника. Однако такие тонкие и в то же время обобщенные восприятия появляются только при продолжительных систематических занятиях, как правило, у квалифицированных спортсменов.

2) Находить наиболее оправданные соотношения в использовании разных форм наглядности, в частности, зрительной, звуковой, двигательной. К примеру, на начальном этапе обучения движениям зрительные восприятия играют решающую роль в формировании двигательного образа. В последующем эти функции переходят к звуковой наглядности и особенно двигательному анализатору. И чтобы ускорить его совершенствование, иногда целесообразно искусственно выключать зрительный анализатор (например, ведение баскетбольного мяча с закрытыми глазами).

3) Искать разумное соотношение наглядности и слова в зависимости от возраста и уровня подготовленности занимающихся. При этом важно помнить, что с увеличением возраста и уровня подготовленности удельный вес наглядности целесообразно снижать, а слова - соответственно повышать, чтобы совершенствовать осмысленно-сознательные способы деятельности, а не чисто подражательные. Более того, наглядность складывается не только из чувственных восприятий, но также из обратных представлений, которые формирует преподаватель в умах учеников своими объяснениями. Поэтому одного показа совсем не достаточно, т.к. в таком случае сущность двигательного действия не всегда будет понятна обучаемому. Следовательно, только параллельное применение словесных и наглядных методов может обеспечить полноценный эффект.

4. Для развития наблюдательности занимающихся преподаватель должен шире практиковать различные специальные задания по наблюдению за техникой,

тактикой, спортивной борьбой более сильных спортсменов и команд с обязательным последующим анализом и обобщением увиденного. При этом не следует забывать, что наглядность не является самоцелью, а служит лишь одним из необходимых средств для успешного осуществления процесса физического воспитания.

### 1.3 Принцип доступности и индивидуализации

Данный принцип, как вытекает из его названия, предусматривает обязательный учет индивидуальных возможностей занимающихся при определении для них посильных нагрузок и заданий. Иначе говоря, предлагаемые нагрузки (физические, психические, интеллектуальные) должны быть доступными для каждого индивида.

Это требование напрямую вытекает из сформулированного в физиологии академиком И.П. Павловым так называемого закона силы, согласно которому величина ответной реакции организма прямо пропорциональна величине воздействия. Н.Е. Введенский вывел некоторые ограничения в проявлении этого закона. Оказывается, что при чрезмерно сильных воздействиях величина ответной реакции не увеличивается, а наоборот, снижается (это явление получило название закона оптимума-пессимума). Отсюда следует, что очень большая нагрузка для человека не приведет к желаемому эффекту, а легкая нагрузка не будет вызывать необходимых для развития функциональных перестроек в организме. Поэтому целесообразно находить и предлагать занимающимся только оптимальные по величине нагрузки, получившие название доступных. Выход за рамки оптимальности в любую сторону полноценного развития не обеспечивает. И в этом плане доступность отнюдь не означает легкости. Доступность - это такая по величине трудность, с которой человек справляется при проявлении значительных, но не запредельных усилий.

Следовательно, основное назначение принципа доступности и индивидуализации в процессе физического воспитания состоит в том, чтобы, во-первых, обеспечивать любого занимающегося индивидуально-оптимальными нагрузками с целью развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физической работоспособности. Во-вторых, исключать вредные для организма последствия, вызываемые непосильными тренировочными нагрузками, требованиями, заданиями.

Таким образом, в этом принципе сконцентрировано фактически основное назначение всего физического воспитания, сущность которого можно кратко выразить формулой - эффективно совершенствовать физическую сферу человека, не нанося при этом вреда его здоровью. Следовательно, одним из центральных вопросов физического воспитания является определение меры доступного для каждого индивидуума на всех этапах физкультурно-спортивных занятий. Определяя величины доступности, необходимо исходить из важнейшей педагогической установки - применяемые нагрузки всегда должны оцениваться не только по показателям прироста тренированности, но также по их оздоровительному эффекту для занимающихся. Если бы для всех из них, особенно в спорте, удавалось всегда находить меру доступности, т.е. оптимальные по величине нагрузки, то наблюдался бы колоссальный прогресс в уровне спортивных достижений и росте спортивного

долголетия, исчезли бы явления перетренировок. В этом плане общественная значимость физической культуры и спорта только бы возросла и воспринималась людьми как важнейшая жизненная ценность. Мера доступности нагрузок пока, к сожалению, нередко определяется методом проб и ошибок, не обеспечивая должного эффекта. В настоящее время для её обоснования разработаны некоторые общие положения, которые служат лишь ориентирами в реализации принципа на практике:

- 1) При определении меры доступного преподаватель должен руководствоваться прежде всего учебными программами и нормативными требованиями, установленными для различных возрастных и половых контингентов населения на основе исследовательских материалов и практического опыта. Однако, следует иметь в виду, что данные нормативы и задания являются усредненными, а значит, зачастую и непригодными для конкретного человека. Поэтому даже вполне обоснованные программные требования не освобождают преподавателя от необходимости тщательно изучать индивидуальные возможности занимающихся при определении для них границ доступности.
- 2) Величины доступности (также усредненные), зафиксированные в нормативных основах отечественной системы физического воспитания (в зачетных тестах, спортивной классификации, военно-спортивных комплексах и др.), также можно использовать в практической работе в качестве исходных ориентиров определения нагрузок.
- 3) Сведения об индивидуальных возможностях занимающихся преподаватель может получить в результате применения специальных тестов по физической и технической подготовленности, педагогических наблюдений, а также систематического врачебно-педагогического контроля, включающего различные функциональные пробы. На основе таких данных возможно более конкретное приближение к установлению оптимальных индивидуальных нагрузок.
- 4) Важным моментом для обоснования допустимых нагрузок и заданий является положение о постепенности их увеличения и усложнения. В связи с тем, что функциональные возможности организма повышаются плавно и постепенно, то и соответствующие нагрузки необходимо увеличивать также без резких скачков.
- 5) Для практического осуществления принципа доступности важно соблюдать некоторые методические правила от легкого к трудному, от простого к сложному, от освоенного в неосвоенному. В этих установках выражено требование о преемственности занятий, согласно которому необходимо распределять программный учебный материал таким образом, чтобы содержание ряда предыдущих занятий служило ступенькой, подводящее к освоению предыдущих. В заключение отметим, что при определении индивидуальной меры доступности специалист обязан учитывать достаточно широкий комплекс объективных и субъективных характеристик занимающихся. Объективными считаются, во-первых, показатели здоровья (функциональные пробы, артериальное давление, кардиограммы, стабильность веса, наличие травм и т.д.). Во-вторых, показатели тренированности (МПК, ЖЕЛ, уровень физической и технической подготовленности, динамика спортивных результатов и др.).

Использование объективных критериев требует взаимного содружества преподавателя и врача.

К субъективным критериям, дающим важную информацию о влиянии применяемых нагрузок на организм человека, обычно относятся: аппетит, самочувствие, желание тренироваться, участвовать в соревнованиях и т.д. При этом надо отметить, что в сфере физического воспитания и массового спорта преподаватель-тренер пока вынужден зачастую руководствоваться при установлении нагрузок данными преимущественно субъективного характера, которые он получает в результате собственных наблюдений, а также от занимающихся. В спорте высших достижений уже широко используются и объективные показатели.

Если же смотреть на перспективы, то специалисты завтрашнего дня должны владеть всем багажом объективных и субъективных тестов для определения величин доступности нагрузок с учетом их реальной, в том числе оздоровительной пользы для занимающихся.

#### 1.4 Принцип систематичности

В физическом воспитании и спортивной тренировке принцип систематичности по праву признается центральным, специфически стержневым. Нарушение хотя бы некоторых его положений наиболее сильно сказывается на эффекте всего физического воспитания, делая его либо бессмысленным, либо вредным для здоровья. Нерегулярные, эпизодические занятия физическими упражнениями ожидаемой пользы человеку не приносят.

Принцип систематичности отражает одну из наиболее существенных биологических закономерностей, известной под названием "фазового изменения работоспособности человека". Именно на ее основе строится процесс физического воспитания, особенно спортивная тренировка. Сущность фазового изменения работоспособности состоит в следующем. При выполнении физических нагрузок в организме человека постепенно наступает утомление. Эта первая фаза называется фазой снижения работоспособности. После прекращения работы, во время отдыха, обязательно наступает фаза восстановления работоспособности. И если выполняемая работа была достаточно значительной (т.е. в соответствии с принципом доступности), то проявляется третья фаза - фаза сверхвосстановления (суперкомпенсации). С ее исчезновением работоспособность возвращается к исходному уровню, что свидетельствует о начале так называемой редуционной фазы.

К настоящему времени уже известны некоторые особенности проявления закона фазового изменения работоспособности, которые имеют большое методическое значение в физическом воспитании. Рассмотрим некоторые из них:

- 1) Степень сверхвосстановления зависит от величины нагрузки. Чем выше в пределах допустимого выполненная нагрузка, тем значительней уровень повышенной работоспособности.
- 2) Длительность фазы суперкомпенсации у человека зависит от продолжительности выполняемой им физической нагрузки. Фаза сверхвосстановления дольше сохраняется после длительной работы и быстрее проходит после кратковременной.
- 3) Одна и та же по величине физическая нагрузка, применяемая в системе занятий

регулярно, с каждой последующей серией занятий вызывает в организме всё меньшие психофизиологические и другие сдвиги, т.е. происходит соответствующая адаптация к нагрузке, получившая название явления "экономизации функций".

4) Наиболее заметный рост тренированности в системе занятий происходит тогда, когда каждая последующая нагрузка дается в фазе сверхвосстановления.

Таким образом, принцип систематичности можно сформулировать следующим образом - физическими упражнениями целесообразно заниматься регулярно, в идеале на протяжении всей жизни, при оптимальном чередовании доступных индивидуальных нагрузок с необходимым отдыхом. Естественно при этом, что с увеличением возраста человека уровень доступных нагрузок будет постепенно уменьшаться, а продолжительность необходимого отдыха увеличиваться.

Назначение принципа систематичности, исходя из этого, будет заключаться, во-первых, в том, чтобы обеспечить суммирование срочных тренировочных эффектов (сдвигов в организме), достигнутых благодаря фазам сверхвосстановления; во-вторых, в обеспечении адаптации организма к предъявляемым ему нагрузкам, которая позволяет их постепенно увеличивать и тем самым повышать работоспособность; в-третьих, в закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков.

Принцип систематичности на практике реализуется путем соблюдения следующих методических требований:

1) Важно последовательно соблюдать идею многолетней непрерывности осуществления физического воспитания, не допуская неоправданных перерывов в занятиях. Дело в том, что достигнутый в результате тренировочных занятий уровень функциональных и морфологических изменений (умения, навыки, физические качества, общая и специальная работоспособность) при прекращении занятий постепенно снижается. Причем некоторые регрессивные изменения выявляются уже на 7-й день.

2) Рационально чередовать нагрузку и отдых. Между занятиями целесообразен такой интервал отдыха, чтобы не происходила утрата положительного эффекта от предыдущего занятия. Эффект каждого последующего занятия должен "наслаиваться" на следы прошлого, закрепляться и суммироваться. Таким образом, в результате многих занятий возникает "кумулятивный эффект", вызывающий стойкие адаптационные перестройки функционального и структурного характера (к примеру, растет сила и увеличивается мышечная масса). Наименьшие интервалы между занятиями целесообразны при воспитании скоростных и координационных способностей, несколько большие - при развитии силы, самые продолжительные - при совершенствовании выносливости.

3) С учетом гетерохронности (неодновременности) восстановления различных функциональных систем организма можно практиковать разные интервалы отдыха в зависимости от характера нагрузки. Например, после кратковременной интенсивной физической работы в мышцах повышается уровень гликогена после 1 часа отдыха, а через 12 часов он становится исходным. После продолжительной объемной работы сверхвосстановление наступает примерно через сутки, но зато и

сохраняется в пределах около двух-трех суток.

В массовой практике физкультурных занятий с молодежью типичными можно признать однодневные интервалы отдыха, т.е. трехразовые упражнения в неделю. Такой физкультурный режим позволяет обеспечить полное поддержание и некоторое улучшение уровня работоспособности, физических качеств и техники движений.

4) При построении системы занятий необходимо соблюдать одну из фундаментальных педагогических установок о единстве двух противоположных сторон - повторения пройденного материала и включение нового, вариативного. Повторение содержания занятий (физических упражнений, нагрузок, используемых методов и т.д.) необходимо на протяжении недельных, месячных и других циклов для обеспечения прочности усвоения, закрепления и соответствующей адаптации организма к нагрузкам.

Столь же существенна и тенденция, связанная с вариативностью и новизной содержания занятий. Она требует включать в занятия новые упражнения, увеличивать и варьировать нагрузку, методику, менять интервалы отдыха и т.д. Тем самым обеспечивается перевод организма на более высокий уровень функционирования. Поэтому требование оптимального соотношения повторяемости и вариативности является обязательным условием в реализации принципа систематичности. Таковы некоторые типичные пути соблюдения принципа систематичности в физическом воспитании.

#### 1.5 Принцип прогрессирувания (динамичности)

Данный принцип также считается одним из существенных в физическом воспитании и особенно в спортивной тренировке. Он выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к занимающимся. Если не увеличивать требований, то прогрессивное совершенствование физических способностей человека происходить не будет.

В основе принципа динамичности лежат биологическая и социальная закономерности.

Сущность биологической закономерности основана на явлении адаптации к постоянному раздражителю, в данном случае к нагрузке. По мере выполнения на протяжении некоторого времени одной и той же по величине нагрузки функциональные сдвиги в организме постепенно уменьшаются. Значит, те нагрузки, которые приводили к необходимым позитивным сдвигам в организме, начинают терять свой развивающий эффект. А функциональные возможности организма позволяют выполнять ему стандартную работу более экономно, с меньшим расходом психофизической энергии. Происходит, как уже выше упоминалось, явление "экономизации функций". Привычная нагрузка перестает вызывать фазу сверхвосстановления и уже не служит фактором положительных изменений в организме. Чтобы обеспечить повышение его функциональных возможностей, важно постепенно увеличивать тренировочные нагрузки. В этом заключается одна из фундаментальных закономерностей физического воспитания, вызывающая необходимость повышения требований к занимающимся.

Немаловажное значение, обосновывающее целесообразность принципа прогрессирования, отводится социально-психологическому фактору. Дело в том, что интерес человека (а это одна из серьезных мотивационных сил к активности) к любому виду деятельности серьезно зависит от успеха в том деле, которым он занимается. Поэтому, если никаких положительных изменений не происходит, интерес к занятиям угасает. Отсюда соответствующие требования должны возрастать.

В связи с этим основным назначением принципа динамичности является, во-первых, обеспечение прочности приобретаемых умений и навыков, а также адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств и повышения физической работоспособности. Во-вторых, создание условий их прогрессивного совершенствования и тем самым расширение функциональных возможностей организма занимающихся.

Следовательно, в процессе физического воспитания необходимо обязательно постепенно повышать тренировочные требования (объем нагрузки, ее интенсивность, число подходов, координационную сложность осваиваемых упражнений, количество соревнований и т.д.).

В практике существуют разнообразные способы и пути повышения физических нагрузок. Все их многообразие можно выразить тремя типичными вариантами: прямолинейно восходящая форма повышения нагрузок, ступенчатая и волнообразная. Из этих способов можно комбинировать пригодные для конкретных случаев формы варьирования тренировочных требований.

Идея прямолинейно восходящей формы повышения нагрузок состоит в том, что на каждом занятии (или через несколько занятий) на определенную величину нагрузка несколько увеличивается. Например, человек пробегает с определенной скоростью 3000 м. на следующем занятии к этой дистанции добавляется еще 100 м, затем снова 100 м и т.д.

Смысл ступенчатой формы повышения нагрузок заключается в следующем. На протяжении определенного периода (к примеру, в течение двух недель) на каждом занятии выполняется относительно стабильная нагрузка. Через две недели нагрузка увеличивается значительно, чем при прямолинейной динамике. Происходит как бы своеобразный скачок с одной ступеньки на другую. Эта форма позволяет организму лучше адаптироваться к нагрузке. При таком подходе имеется возможность осваивать более значительные нагрузки, чем при предыдущем варианте.

Сущность волнообразной динамики нагрузок характеризуется сочетанием постепенного повышения нагрузок с заметным их нарастанием и последующим некоторым снижением. Следующая "волна" воспроизводится аналогичным образом, но на более высоком уровне, что даст возможность выдерживать тенденцию повышения нагрузок на протяжении более длительных периодов по сравнению со ступенчатой. Поэтому, волнообразная форма является наиболее прогрессивной, т.к. в периоды спадов "волны" обеспечивается адаптация организма к выполняемой работе, а при ее подъеме организм выводится на новые, более высокие уровни функционирования и соответствующего развития.

## Глава 2. Специфические принципы физического воспитания

В физическом воспитании, наряду с общеметодическими принципами, выделяют также специфические. К этим специфическим принципам физического воспитания относятся следующие: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования нагрузок и отдыха, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

### 2.1 Принцип непрерывности процесса физического воспитания

Сущность принципа непрерывности в физическом воспитании раскрывается в следующих основных положениях.

1. Первое положение принципа непрерывности предполагает, что 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.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: "от легкого к трудному", "от простого к сложному", "от освоенного к неосвоенному", "от знаний к умениям". Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач физического воспитания.

Закономерности воспитания силы, быстроты, выносливости и других физических качеств также требуют строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении повышенных требований к его функциям. Для этого используются физические нагрузки более высокие, чем те, к которым организм привык.

При построении учебного процесса определение последовательности обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств должно основываться на знаниях и учете положительного и отрицательного "переноса" навыков и физических качеств.

В возрастном и многолетнем плане последовательность в построении процесса физического воспитания заключается в тенденции: от общего широкого фундамента физической подготовки к более глубокой и узкой (специализированной) подготовке. Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе занятий (урок) определяется "следовыми" явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений (например, целесообразно скоростные упражнения помещать в начале занятия, а на выносливость в конце).

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.

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 этих эффектов.

Степень кумуляции эффекта занятий будет зависеть от продолжительности интервалов времени, разделяющих каждое отдельное занятие. Следовательно, перерыв между занятиями должен быть оптимальным. В практике хорошо известны малая эффективность обучения движениям и воспитание физических качеств при длительных интервалах между занятиями. Сформированные двигательно-координационные связи очень нестойки и быстро угасают при их неподкреплении.

## 2.2 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. Опираясь на различные варианты отдыха между занятиями (ординарный, жесткий и суперкомпенсаторный), а также величиной и направленностью нагрузок можно добиться максимального эффекта при достаточно частом проведении занятий с относительно большой напряженностью. Мало того, учитывая гетерохронность (разновременность) восстановления различных сторон оперативной работоспособности, можно так построить систему занятий недельного цикла или одного дня, чтобы не было никаких отрицательных последствий и достигался положительный эффект.

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. Вначале это будет происходить в физиологических пределах, а затем может привести к перетренированности и более глубоким патологическим явлениям.

Наилучшим оптимальным интервалом отдыха будет такой промежуток времени между нагрузками, который потребует для появления фазы сверхвосстановления (суперкомпенсации). При воспитании физических качеств не во всех случаях целесообразно пользоваться только оптимальными интервалами отдыха. В зависимости от ряда обстоятельств в определенные моменты бывают полезными и ординарные и укороченные "жесткие" интервалы.

Таким образом, специфическим для реализации принципа системного чередования нагрузки и отдыха в физическом воспитании является построение четкой системы и последовательности воздействий с учетом "следовых" явлений. Этим определяются такие методические пути реализации принципа, как:

Ш рациональная повторность заданий;

Ш рациональное чередование нагрузок и отдыха;

Ш повторность и вариативность заданий и нагрузок.

## 2.3 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. Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма человека. В основе механизма развития силы, выносливости и других физических качеств, как известно, 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. Показано, например, что у начинающих спортсменов прирост силы происходит в одинаковой степени и при умеренно больших и при околопредельных отягощениях. В этом случае не имеет смысла применять околопредельные и предельные нагрузки во избежание перенапряжения тех систем организма, которые к ним не подготовлены (сердечно-сосудистая система, опорно-связочный аппарат и др.). Следует заметить, что повышенная нагрузка оказывает неодинаковое воздействие на различные системы органов. Одни из них справляются с новыми, повышенными требованиями сравнительно легко и быстро, другие - наоборот. При этом функциональные перестройки протекают быстрее, морфологические медленнее. Динамика повышения физических нагрузок должна согласовываться со степенью и с характером указанной гетерохронности приспособительных перестроек отдельных систем организма.

Для совершенствования двигательных действий 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.).

В основе совершенствования двигательных навыков лежит процесс образования различных функциональных систем, соответствующих каждый раз требованиям меняющихся условий осуществления навыков. Следовательно, основным условием для образования этих систем должно быть систематическое изменение, усложнение требований и заданий по повышению изученных двигательных действий.

Успешное и длительное совершенствование двигательных навыков указанным путем невозможно без обеспечения или меры прочности их основы и поэтапного закрепления достигнутых сдвигов. Здесь мы сталкиваемся с диалектическим единством таких противоречивых тенденций, как изменчивость в целях совершенствования, сохранность и стабильность достигнутого для обеспечения надежности двигательного навыка в его использовании.

В умении правильно разрешить это противоречие и заключается мастерство преподавателя.

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.

#### 2.4 Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

Из этого принципа вытекают три основных положения, в соответствии с которыми определены типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания.

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.

Вышесказанное дает основание для использования в физическом воспитании двух форм динамики суммарной нагрузки: ступенчато восходящую и волнообразно восходящую.

В принципе возможно использование и линейно восходящей формы. Однако ее можно использовать на очень коротких по временным показателям этапах.

#### 2.5 Принцип циклического построения занятий

принцип физический воспитание индивидуализация

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.

Данный 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.

#### 2.6 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).

Вплоть до возрастного созревания направленность физического воспитания должна предусматривать общие широкие физические воздействия на организм занимающегося. Это выражается в формировании широкого круга двигательных умений и навыков и в разностороннем физическом развитии. В школьный период этот принцип обязывает также 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. Для юношества характерны активное занятие спортом и достижение на этой основе высоких результатов.

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.

В целом можно сказать, что принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

#### Заключение

В процессе физического воспитания применяются как общеметодические принципы, так и специфические. Общеметодические принципы - это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Они отражают основные и общие положения, а также рекомендации, сделанные из сопоставления данных ряда наук, изучающих разные стороны процесса физического воспитания. Рассмотрев общеметодические принципы, мы раскрывали основные закономерности физического воспитания и выяснили методические положения, вытекающие из них. К общеметодическим принципам физического воспитания относятся следующие: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прогрессирования (динамичности).

В физическом воспитании, наряду с общеметодическими принципами, выделяют также специфические. К этим специфическим принципам физического воспитания относятся следующие: принцип непрерывности процесса физического воспитания, принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного

наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип адаптированного сбалансирования нагрузок и отдыха, принцип циклического построения занятий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Рассмотренные принципы 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.

Список литературных источников

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: // Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. - 480 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
3. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Веткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания // Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. "Физкультура". - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. - 2-е изд, испр. И доп. - М.: Физическая культура, 2009. - 496 с.
5. Лукьяненко В.П., Физическая культура: основы знаний. Учебное пособие / В.П. Лукьяненко - 3 издание, прераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. - 228 с.
6. Васильков А.А., Теория и методика спорта: учебник / А.А. Васильков, - Ростов на Дону: Феникс, 2008. - 239 с.
7. Барчуков И.С., Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков - 2 издание - М.: издательский центр "Академия", 2008. - 528 с.
8. Железняк Ю.Д., Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д Железняк, - М.: издательский центр "Академия", 2002. - 384 с.