

Принципы физкультурного образования и спортивной тренировки

Докладчик:
директор департамента по
спорту и молодежной политике
Администрации города Тюмени

Хромин Е.В.

Система основных понятий теории физической культуры

КУЛЬТУРА – качественная характеристика общества и его развития по пути прогресса с точки зрения активного, творческого участия в этом процессе общественного индивида.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – вид материальной культуры, характеризующий уровень развития как общества в целом, так и человека в отдельности с точки зрения активного, целенаправленного формирования общественным индивидом своего физического совершенства (углубляя, можно сказать, что физическая культура есть уровень (качество) физического самосовершенствования).

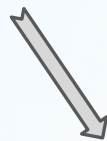
ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ есть высшая форма научного знания в области физической культуры, дающая целостное представление о закономерностях и существенных связях активного целенаправленного формирования общественным индивидом своего физического совершенства.

Общепедагогический уровень понятий

ОБРАЗОВАНИЕ (БЭС¹) – процесс развития и саморазвития личности, связанный с овладением социально значимым опытом человечества, воплощенным в знаниях, умениях, творческой деятельности и эмоционально-ценностном отношении к миру; необходимое условие деятельности личности и общества по сохранению и развитию материальной и духовной культуры.

ОБРАЗОВАНИЕ

(ФЗ «Об образовании» 1996г) – целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства. По В.И. Далю, образование состоит из образования ума и образования нравственности



Образование
есть целенаправленное формирование человека.

Общепедагогический уровень понятий

ВОСПИТАНИЕ в узком смысле слова (а только в этом случае оно является составным элементом образования) – процесс и результат формирования духовных качеств личности, прежде всего нравственных (направленность личности: мировоззрение, идеалы, убеждения, потребности, интересы).

Воспитание есть целенаправленное формирование направленности личности.

ОБУЧЕНИЕ – формирование знаний, умений и навыков с целью освоения социально-исторического опыта человечества, который, в свою очередь, позволяет оптимизировать процесс формирования направленности личности.

Специально-педагогический уровень понятий

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – целенаправленное физическое формирование человека.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ВОСПИТАНИЕ – целенаправленное формирование направленности личности аспекте достижения физического совершенства.

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБУЧЕНИЕ – целенаправленное формирование знаний, умений и навыков с целью усвоения опыта достижения физического совершенства.

ТЕОРИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – высшая форма научного знания о физкультурном образовании, дающая целостное представление о закономерностях формирования физического совершенства.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ СПОРТ – пограничное между физической культурой и спортом социальное явление, сущность которого составляет решение оздоровительных задач с помощью средств спортивной тренировки.

Специально-педагогический уровень понятий

ЦЕЛЬ физкультурного образования есть идеальный, мысленный результат целенаправленного физического формирования человека, воплощенный в понятии физического совершенства.

ПРИНЦИП физкультурного образования есть определяющее требование, регулирующее процесс целенаправленного формирования физического совершенства.

СОДЕРЖАНИЕ физкультурного образования есть совокупность составных частей целенаправленного формирования физического совершенства.

СРЕДСТВО физкультурного образования есть предметы, отношения и виды деятельности, которые используются в процессе взаимодействия субъекта и объекта образования с целью достижения последним физического совершенства.

МЕТОД физкультурного образования есть способ использования его средства в процессе формирования физического совершенства.

Специально-педагогический уровень понятий

ФОРМА организации физкультурного образования есть общий способ упорядочения взаимодействия участников процесса формирования физического совершенства.

ТЕХНОЛОГИЯ физкультурного образования есть способ реализации его содержания посредством системы средств, методов и организационных форм, обеспечивающей достижение физического совершенства.

МЕТОДИКА физкультурного образования есть одна из форм научного знания о физкультурном образовании, которая на основе единства педагогических закономерностей и технологии образования реализует процесс формирования физического совершенства.

РЕЗУЛЬТАТ физкультурного образования есть уровень достижения физического совершенства как целевой сущности физической культуры.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО (в широком смысле понятия) – целевая сущность физической культуры, представляющая собой результат целенаправленного формирования гармонично развитого организма человека.

Специально-теоретический уровень понятий в спорте

СПОРТ (в узком смысле) есть собственно-соревновательная (состязательная) деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

СПОРТ как социальная сфера представляет собственно-соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

СПОРТ как общественное явление представляет собой действенный фактор физкультурного воспитания, одну из основных форм подготовки человека к трудовой, оборонной, семейной и другим видам деятельности. Спорт – одно из важных средств этического и эстетического воспитания, удовлетворения духовных запросов человека и общества, упрочение и расширение интернациональных связей.

СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта.

СОБСТВЕННО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – специфическая двигательная активность человека, осуществляемая в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью которой является установление общественно-значимых и личных результатов.

Специально-теоретический уровень понятий в спорте

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА – система использования всей совокупности факторов для формирования готовности спортсмена к достижению высшего результата.

↓ Факторы спортивной подготовки ↓

Спортивная тренировка (ведущий фактор)

– это педагогический процесс, непосредственно реализующий обеспечение готовности спортсмена к высшему достижению.

Медико-биологическая
помощь врачей

Административно-
хозяйственное
обеспечение

Научно-методическое
обеспечение

Материально-техническое
обеспечение

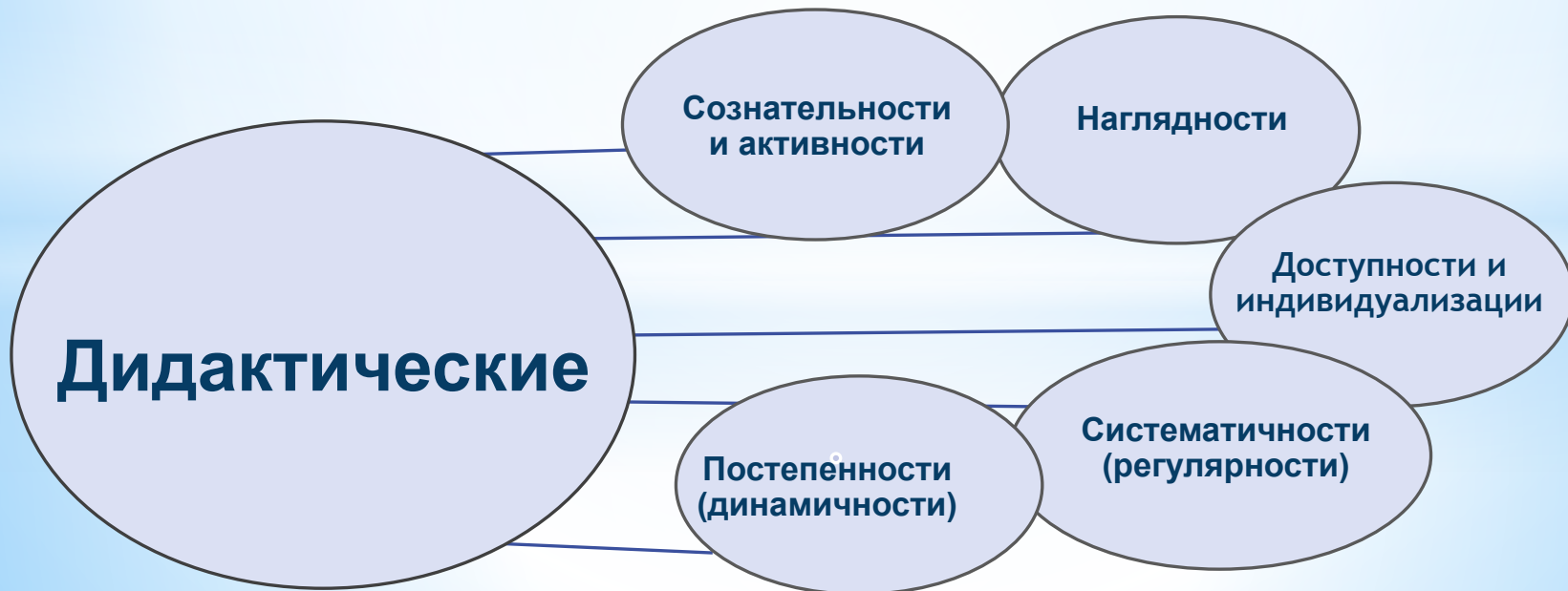
Принципы физкультурного образования

- **ОБЩИЕ**

- Всестороннего развития личности

- Прикладной направленности

- Оздоровительной направленности



Общие принципы физкультурного образования:

Принцип всестороннего развития личности

реализуется через целостность развития личности (устремленность к достижению физического совершенства); гармоничность развития личности, или пропорциональное соотношение в ее развитии физического и духовного, социального и биологического, теоретического и практического; универсальность развития личности.

Принцип прикладной направленности

заключается в том, что задачи и содержание физкультурного образования способствуют более успешному осуществлению деятельности в специализированных областях жизнедеятельности общества; производстве; обороне; здравоохранении; системе воспитания и образования и пр.

Принцип оздоровительной направленности

предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические принципы физкультурного образования:

Принцип **сознательности и активности**, где

*сознательность - осмысление содержания учебного материала, умение провести анализ выполненного упражнения или всего занятия и соотнести данные анализа выполненного упражнения с поставленными целями и задачами,

*активность – степень сформированности потребностей и мотивов физического совершенствования занимающихся, которое отражает степень усвоения ценностей и норм физической культуры.

Принцип **наглядности**:

учитывая, что в физкультурном образовании формируется широкий спектр умений и навыков (интеллектуальные, двигательные, социально-психологические, психомоторные и иные), для эффективного обучения используются возможности всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других.

Дидактические принципы физкультурного образования:

Принцип доступности и индивидуализации, где

*доступность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному),

*индивидуализация - и учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического состояния

Принцип систематичности (регулярности):


непрерывность процесса физкультурного образования, обусловленная в том числе биологическими причинами.

Оптимальный срок начала занятий: через 1-2 суток после предыдущего

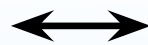
Рациональная последовательность занятия: 1) координация 2) двигательная быстрота 3) скоростно-силовые качества 4) мышечная сила 5) выносливость

Принцип постепенности (динамичности):

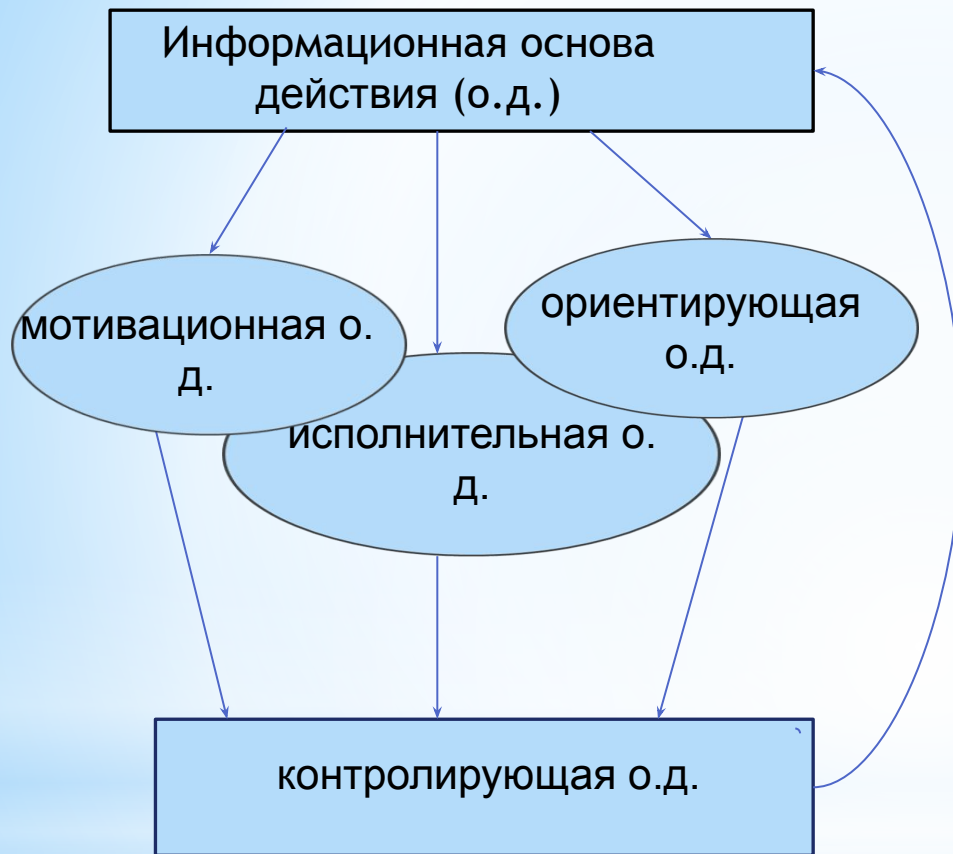
постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Увеличение нагрузки: 1)  постепенное 2)  ступенчатое 3)  волнообразное

Структура обучения двигательным действиям



Дидактические принципы физкультурного образования



- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности
- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип систематичности (регулярности)
- Принцип постепенности (динамичности)

Принципы спортивной тренировки



важнейшие теоретико-методические положения, которые отражают основные закономерности в практической деятельности и служат руководством к действию.

- * **Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация:** построение спортивной тренировки с использованием действенных средств и методов, направленных на предельно возможную степень достижений; обеспечение максимально возможной углубленной степени совершенствования в определенном виде спорта.
- * **Единство общей и специальной подготовки:** необходимость данного принципа объясняется на биологическом уровне (единством организма – взаимосвязь органов, систем и функций) и психофизиологическом уровне (взаимодействием различных двигательных навыков и умений).
- * **Непрерывность тренировочного процесса:** обеспечение преемственности положительного эффекта тренировочных занятий, исключение неоправданных перерывов между ними, сведение к минимуму регресса тренированности.
- * **Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок** способствует более эффективному повышению тренированности и, как следствие – прогрессу спортивных достижений, при условии соответствия объема и интенсивности нагрузок функциональным возможностям организма.

Принципы спортивной тренировки

***Волнообразность динамики нагрузок** предполагает необходимость на определенных этапах чередовать повышение тренировочных нагрузок с их временным снижением, тем самым обеспечивая биологические перестройки в организме.

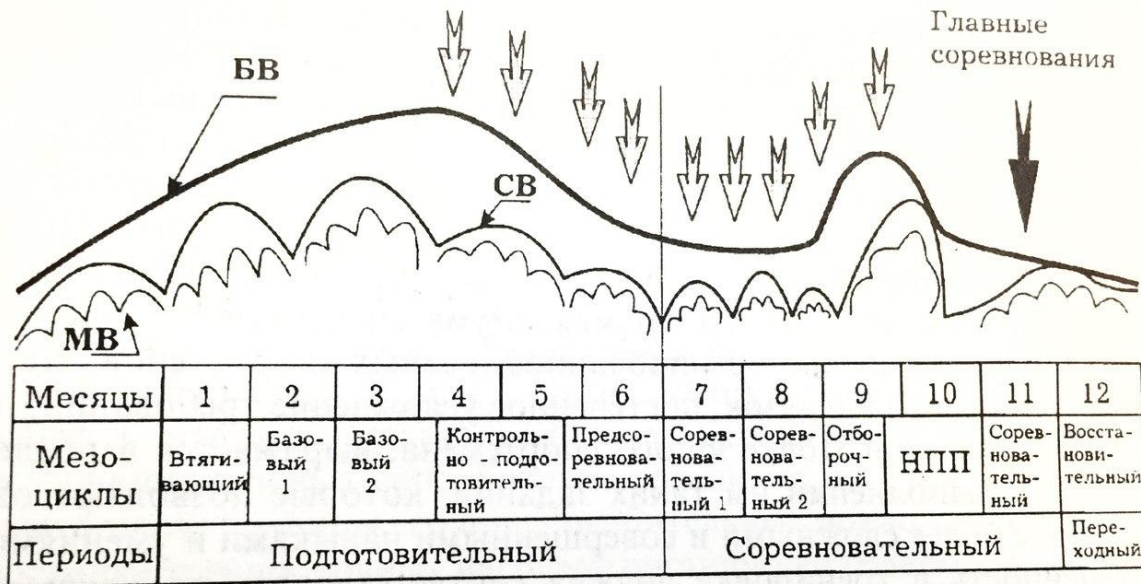


Рис. 15 Условная схема волн динамики объема нагрузок
 БВ - большая волна; СВ - средняя волна;
 МВ - малая волна

Принципы спортивной тренировки

***Цикличность тренировочного процесса** есть относительно законченный кругооборот его стадий с частичной повторяемостью отдельных упражнений, занятий, этапов целых периодов в рамках определенных циклов.

***Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена:**

учет всех основных факторов, определяющих эффективность соревновательной деятельности и подготовки спортсмена (выявление, развитие и привлечение всех интегральных качеств, определяющих эффективность действий спортсмена).

***Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности:**

учет динамики возрастного развития спортсмена, воздействие на возрастную динамику способностей, не вступая в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.