

**Скобликова Татьяна Владимировна**

д-р пед. наук, профессор,

заведующая кафедрой

**Булатова Екатерина Николаевна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

## **ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Аннотация: в статье представлен анализ принципов в системе физической культуры и спорта и выявлены принципы, являющиеся основополагающими в процессе подготовки волейболисток.*

**Ключевые слова:** спорт, спортивная деятельность, принципы.

В связи с многообразием закономерностей, характеризующих учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменок в университете как педагогический процесс, его принципы условно можно разделить на три взаимосвязанные группы: принципы обучения, т.е. принципы, отражающие закономерности формирования двигательных умений и специальных знаний; принципы развития физических качеств; принципы воспитания спортсменок как личностей.

Закономерности, лежащие в основе подготовки спортсменок в университете, неоднородны по своим функциональным возможностям. В соответствии с этим рассмотрим разнообразие классификации принципов физической культуры и спорта, представленные разными исследователями.

В своей работе Ашмарин Б.А. рассматривает следующие принципы физической культуры:

1. Принцип сознательности.
2. Принцип активности.
3. Принцип научности.
4. Принцип прочности.

5. Принцип индивидуализации.
6. Принцип доступности.
7. Принцип наглядности.
8. Принцип повторности.
9. Принцип системности.
10. Принцип последовательности.
11. Принцип постепенности.

Рассмотрим группировку принципов обучения. Рассматривая их классификацию по Б.А. Ашмарину, следует выделить принципы отношения, оценивания, соответствия и построения. К принципам отношения отнесены принципы сознательности и активности. К принципам оценивания отнесены принципы научности и прочности. К принципам соответствия – принципы индивидуализации, доступности и наглядности. А к принципам построения – принципы повторности, системности и последовательности [1].

Несколько иной подход представлен у В.М. Гелецкого. По мнению автора, принципом в физической культуре называют «наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности» [2, с. 82]. В своей работе он выделяет следующие принципы физической культуры и спорта, которые во многом поддерживают и другие авторы:

1. Принцип сознательности и активности. Главной задачей этого принципа является формирование сознательного отношения к физической культуре и «подтолкнуть» к активной физической деятельности.

2. «Принцип наглядности предполагает широкое использование в процессе обучения и воспитания зрительных ощущений, восприятий, образов, а также всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный контакт с действительностью» [2, с. 84].

3. «Принцип доступности и индивидуализации. Доступность и индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов

---

их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся» [2, с. 86].

4. Принцип систематичности. Заключается в регулярном осуществлении тренировочных процессов, которые правильно должны чередоваться с отдыхом.

5. Принцип прогрессирования (динамичности). Данный принцип подразумевает систематическое увеличение требований к спортсмену.

Завьялова т. п. в своем пособии «Теория и методика физической культуры» дает следующее определение дефиниции «принцип»: «принцип – это определяющее требование, которое регулирует деятельность человека, или руководство к действию («делай так»)» [3, с. 13]. Автор выделяет следующие принципы:

1. Принцип всестороннего развития личности.
2. Принцип прикладной направленности.
3. Принцип оздоровительной направленности.
4. Принцип сознательности и активности.
5. Принцип наглядности.
6. Принцип доступности и индивидуализации.
7. Принцип систематичности, регулярности.
8. Принцип постепенности, динамичности.

В современном мире, все данные принципы должны использоваться как единая целая система, ведь несоблюдение одного может разрушить процесс обучения, считает исследователь.

### ***Список литературы***

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Теория физической культуры и спорта: Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; сост. В.М. Гелецкий. – Красноярск: ИПК СФУ, 2008. – 342 с.
3. Теория и методика физической культуры: Учебно-методическое пособие / Т. П. Завьялова, Е.А. Короткова [и др.] – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2014. – 120 с.