

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 СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК В УНИВЕРСИТЕТЕ

***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.*

Рассматривая учебно-тренировочный процесс подготовки волейболисток в университете как педагогический процесс, важным компонентом среди многообразия закономерностей, характеризующих его, следует выделить систему принципов. Изучая данную проблему, нами в предыдущих публикациях представлено многообразие подходов к систематизации принципов. Остановимся на отдельных из них более детально. В связи с многообразием принципы условно можно разделить на три взаимосвязанные и взаимообуславливающие группы: принципы обучения, принципы развития физических качеств; принципы воспитания волейболисток как личностей.

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

По мнению Василькова А.А. «принцип – первоначало, основа, правило, которое обязательно распространяется на все явления и процессы в данной области знаний» [1, с. 46]. Принципы разделены автором на 5 групп:

1) философские (принцип «всеобщей взаимосвязи всех явлений природы; принцип «единства и взаимопроникновения противоположностей»; принцип «отрицания отрицания»; принцип «перехода количественных изменений в качественные, и наоборот»; принцип «диалектики природы»; принцип «сохранения и взаимного перехода массы, энергии и скорости»);

2) а) общебиологические (принцип «непрерывности жизни»; принцип «кругооборота веществ в природе»);

б) социологические (принципы социально-экономической формации; принцип партийности и историзма; принцип «Бытие определяет сознание»; принцип «системного подхода».

3) методические (формирование сознательности и активности; принцип доступности; принцип наглядности; принцип систематичности; принцип динамичности);

4) специфические принципы (всестороннего гармоничного развития личности; связи физического воспитания с учебной, трудовой и военной деятельностью; оздоровительная, лечебная и адаптивная направленность занятий; спортивная направленность занятий; непрерывности развития и воспитания; чередования нагрузки и отдыха; цикличность занятий; индивидуализации нагрузки; целостности организма и связи с окружающей средой; оснащенность и обеспеченность);

5) специфические принципы спортивной тренировки (направленность к достижению высших спортивных результатов; углубленная специализация; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам; волнообразность и вариативность нагрузок; цикличность тренировочного процесса; единство и взаимосвязь структуры соревновательной и тренировочной деятельности [1, с. 46–55].

В книге «Теория и методика физического воспитания и спорта» Ж.К.Холодова и В.С. Кузнецова [2] выделяются два вида принципов: общеметодические и специфические. Каждый из этих видов имеет свою группу принципов. Обще-

тодические принципы: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип доступности и индивидуализации. Специфические принципы: принцип непрерывности процесса; принцип системного чередования нагрузок и отдыха; принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; принцип циклического построения занятий; принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Частихин А.А. в своей статье предлагает в современном мире использовать не только общепринятые в отечественной теории и методике физической культуры общеметодические и специфические принципы, но и добавить к ним принцип неопределенности. «Принцип неопределенности проявляется в многообразии методологических программ, задействованных в физкультурном воспитании» [3].

Таким образом, проведя анализ специальной литературы, можно выделить принципы, которые необходимо использовать в процессе подготовки волейболисток в университете: принцип наглядности; принцип доступности; принцип целеустремленности; принцип индивидуальности; принцип непрерывности; принцип постепенности; принцип открытости; принцип упорядоченности; принцип чередования нагрузок и отдыха; принцип случайности.

Список литературы

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М., 2008. – 457 с.
3. Частихин А.А. Многомерное моделирование детерминации возрастной динамики двигательных способностей школьников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №12 (130).