

**Методические принципы** — это основные ориентиры (или правила), в которых сконцентрированы обязательные требования к проведению процесса физического воспитания для обеспечения необходимого педагогического эффекта.

Термин «принцип» следует отличать от термина «задача». Задача указывает на какой-то итоговый результат воспитания (к примеру — освоить технику плавания способом кроль на груди). Принципы методики указывают на важнейшие закономерности (или пути) достижения намеченного результата

### **Принцип сознательности и активности.**

Прежде всего, уточним представление о терминах «сознательность» и «активность», поскольку именно они выражают сущность данного принципа.

*Сознательность* представляет собой категорию, отражающую способность человека осваивать и понимать объективные законы, действующие в физическом воспитании и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность так, как это наиболее целесообразно с точки зрения современных научных представлений. Поэтому сознательность основана, прежде всего на познании этих законов, на понимании их сущности, а отсюда, как следствие, на предвидении результатов своей деятельности.

*Активность* — это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения 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 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 основополагающих, т.к. он выступает фактически важнейшим, если не единственным реальным звеном, связывающим физическую (биологическую) и духовную (социальную) сущность личности, формируемую в процессе физкультурных занятий. Обеспечив преимущественное совершенствование физической сферы и упустив параллельное развитие духовной стороны, мы тем самым будем готовить социально неполноценную личность (тунеядца, преступника, рэкетира). В этом проявляется не только сугубо специфическая, но и большая социальная роль данного принципа.

*Принцип сознательности и активности базируется на 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 управляет его деятельностью и чем оно выше, полнее и глубже, тем деятельность становится эффективнее. В свою очередь и деятельность формирует сознание человека.*

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 категории являются его основным оружием для формирования высокосознательной и активной личности занимающегося и тем самым достижения необходимого эффекта в деле физического и духовного воспитания.

*Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать 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. Он писал: «Каждое упражнение должно быть предварительно

объяснено; следует сказать, как его производить и для какой цели оно производится».

Обозначим некоторые важные *пути реализации принципа на практике*:

1. Сообщать занимающимся в доступной для них форме знания (знание — это усвоенная информация об окружающем мире, отраженная в сознании человека) о физической культуре и спорте, в частности, о их ценностях и значении в жизни человека, средствах и методах физического воспитания, физических качествах, технике, тактике и т.д. Такая информация расширяет их специальный кругозор, познавательные возможности, понимание тех или иных закономерностей в методике, технике, делает процесс физкультурных занятий осмысленным и действенным.

2. 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 литературы, поэтому подобные задания важно широко практиковать.

3. Всегда ставить перед занимающимися не только конкретные задачи, реализуемые на отдельных занятиях, но и обязательно обозначать перспективные цели совершенствования. Успешное продвижение к достижению цели, как правило, стимулирует последующую активность ученика. Поэтому доступность конкретных заданий и их направленность к перспективе повышают его сознательные усилия, деятельную активность. Дело в том, что активность всегда проявляется в том или ином виде труда. А любой труд всегда должен быть системным и целенаправленным. Иначе он теряет всякий смысл.

4. Формировать и умело регулировать мотивы физкультурной деятельности. *Мотив*, как известно, является серьезной 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 перевести его в социально значимый (приобрести хорошую осанку, развить силу, увеличить работоспособность и т.д.).

5. Формировать 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 использовать для формирования устойчивого интереса (убеждать в полезной ценности физкультурных занятий для человека и добиваться, чтобы каждое занятие было для него эмоционально насыщенным и привлекательным). И тогда постепенно устойчивый интерес и положительная мотивация к физической культуре смогут перерасти в потребность систематическим физкультурным занятиям. А если у человека такая потребность сформирована и достаточно осознана, возможность ее удовлетворения будет обязательно найдена.

6. Систематически ставить занимающихся в условия, требующие постоянного проявления творчества как одного из основных факторов, стимулирующих деятельную активность и достижение более высокой сознательности. Активно действуя в ситуациях, где проявляется творчество, смелость, 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.

### **Принцип наглядности.**

Наглядность в физическом воспитании связана с ощущениями и восприятиями тех или иных его реалий с помощью различных анализаторов (зрения, слуха, мышечно-связочного и вестибулярного аппаратов).

В основе принципа наглядности лежит закон о единстве чувственной и логической

**ступеней познания, основанного на тесном взаимодействии первой (чувства) и второй (слово) сигнальных систем.** Непосредственное восприятие (созерцание) является важнейшим и необходимым этапом всякого познания. Обеспечение этой созерцательности и является основным условием реализации принципа наглядности. Обучение технике физических упражнений, разнообразным тактическим схемам без наглядности весьма затруднено, а в детском возрасте зачастую невозможно.

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, более глубокий анализ конкретного соревнования сделает тот спортсмен, который не только слушал репортаж по радио, но непосредственно его наблюдал.

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

1. Создавать зрительные и двигательные представления изучаемых двигательных действий, комбинаций и тактических приемов.
2. Содействовать разностороннему пониманию сущности физкультурно-спортивной деятельности и связанных с ней нравственных и эстетических образцов поведения.
3. Облегчать и ускорять процесс обучения движениям. Установлено, что чем шире у занимающегося чувственный образ и богаче его впечатления, тем быстрее и легче формируется на этой базе полноценная ориентировочная основа действия.
4. Создавать достаточный запас чувственных, зрительных, кинестетических впечатлений и ощущений у занимающегося в качестве 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 нарядных 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 зрительных восприятий, но и ощущений, поступающих с других органов чувств: слуха, вестибулярного и двигательного анализатора. Сигналы, поступая с различных рецепторов в головной мозг и дополняя друг друга, создают единый «комплексный анализатор», и в результате чего у человека появляются специализированные восприятия такие, к примеру, как чувство мяча у футболиста или снега у лыжника.
2. Находить наиболее оправданные соотношения в использовании разных форм наглядности. К примеру, на начальном этапе обучения движениям зрительные восприятия играют решающую роль в формировании двигательного образа. В последующем эта функция переходит к 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 иметь в виду, 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.
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.

### **Принцип доступности и индивидуализации.**

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

Это требование вытекает из сформулированного в физиологии академиком И.П. Павловым **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 состоит в том, чтобы, во-первых, обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физической работоспособности. Во-вторых, исключить вредные для организма человека 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.*

Отсюда одним из *центральных вопросов физического воспитания является определение меры доступного для каждого индивидуума на всех этапах физкультурно-спортивных занятий*. Если бы для всех занимающихся, особенно в спорте, удавалось всегда определять меру доступности, т.е. оптимально по величине нагрузки, то наблюдался бы колоссальный прогресс в уровне спортивных достижений и росте спортивного долголетия, исчезли бы явления перетренировок и т.д. В этом плане общественная значимость физической культуру 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 ее 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.
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 различных тестов по физической и технической подготовке, педагогических наблюдений, а также систематического врачебно-педагогического контроля, включающего различные функциональные пробы. На основе таких данных возможно более конкретное приближение к определению оптимальных индивидуальных нагрузок.

4. Важным моментом для обоснования допустимых нагрузок и заданий является положение о постепенности их увеличения и усложнения.

5. Для практического осуществления принципа доступности важно соблюдать некоторые методические правила: от легкого к трудному, от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному. В этих установках выражено требование о преемственности занятий, согласно которому необходимо распределять учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, подводящей к освоению программы следующего занятия.

В заключение отметим, что при определении индивидуальной меры доступности специалист обязан учитывать достаточно широкий комплекс объективных и субъективных характеристик человека.

*Объективными* считаются, во-первых, *показатели здоровья* (функциональные пробы, артериальное давление, кардиограмма, 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 сотрудничества преподавателя, врача и ученого.

*К субъективным критериям*, дающим важную информацию о доступности нагрузок, обычно относят сон, 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 определении нагрузок данными преимущественно субъективного характера, которые он получает в результате собственных наблюдений, а также от занимающихся. В спорте высших достижений уже широко используются объективные показатели.

Если же смотреть на перспективы, то специалист завтрашнего дня должен владеть всем багажом объективных и субъективных тестов для определения меры доступности нагрузок с учетом их реальной пользы для занимающихся.

### **Принцип систематичности.**

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

*Принцип систематичности базируется на одной из существенных биологических закономерностей, известной под названием «фазового изменения работоспособности».* Именно на ее основе и 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.* С ее исчезновением работоспособность возвращается к исходному уровню, что свидетельствует о так называемой *редукционной фазе.*

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. Сохранение фазы суперкомпенсации у человека зависит от продолжительности выполняемой им работы. Фаза сверхвосстановления дольше сохраняется после длительной работы и быстро проходит после кратковременной.
3. Одна и та же по величине нагрузка, применяемая в системе занятий регулярно, с каждой последующей серией занятий вызывает в организме все меньшие психофизиологические и другие сдвиги, т.е. происходит соответствующая адаптация к нагрузке, получившая название явления «экономизации функций».
4. Наиболее заметный рост работоспособности в системе занятий происходит тогда, когда каждая последующая нагрузка дается в фазе сверхвосстановления.

Таким образом, принцип систематичности можно сформулировать следующим образом — *физическое воспитание надо осуществлять непрерывно, регулярно при оптимальном чередовании допустимых нагрузок с необходимым отдыхом.*

*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 позволит 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. 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 5—7-й день перерыва (Н. В. Зимкин).
2. Рационально чередовать нагрузку и отдых. Между занятиями целесообразен такой интервал отдыха, чтобы не происходила утрата положительного эффекта от предыдущего занятия (напомню, что эффект, полученный от одного занятия, называют **«отставленным эффектом»**). 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 воспитании силы, самые продолжительные — при воспитании 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 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 физического воспитания с молодежью типичными можно признать однодневные интервалы отдыха, т.е. трехразовые занятия в неделю. Такие занятия способны обеспечить полное поддержание и некоторое улучшение уровня работоспособности, физических качеств и техники движений.

4. При построении системы занятий необходимо соблюдать единство двух противоположных тенденций — 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 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.

### **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 дальнейшее совершенствование физических способностей человека не произойдет.

В основе принципа динамичности лежат биологическая и социальная закономерности. *Сущность биологической закономерности основана на **явлении адаптации к постоянному раздражителю.*** По мере выполнения 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 экономично 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 прогрессирувания, *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 условия 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, количество соревнований и т.д.).

В практике существуют разнообразные способы и пути повышения 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 строго определенную величину нагрузка незначительно 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. В целом она дает человеку 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. Это дает возможность выдержать тенденцию повышения нагрузок на протяжении более длительных периодов, чем при ступенчатой форме. Поэтому однообразная форма является наиболее прогрессивной, т.к. не позволяет в периоды спадов «волны» *обеспечивать адаптацию организма* к выполняемой работе, а в периоде заметных подъемов *выводит организм на новые, более высокие уровни функционирования и соответствующего развития*. В этом заключается сущность классических, традиционно устоявшихся принципов методики физического воспитания.

Однако в целом ряде случаев, когда физкультурная деятельность начинает приобретать некоторые черты спортивно-тренировочной направленности и рассмотренная группа методических принципов в полной мере адекватно уже не отражает всю специфику построения процесса занятий, появляется необходимость дополнительно руководствоваться так называемыми *специфическими принципами*, наиболее корректно отражающими как систему построения занятий, так и регулирование динамики нагрузки и отдыха (Л. П. Матвеев).

Важная роль в системе специфических принципов принадлежит принципу *непрерывности*, идея которого состоит в том, чтобы осуществлять процесс физического воспитания круглогодично и на протяжении многих лет, не допуская при этом неоправданно продолжительных перерывов в занятиях. Поступательное увеличение физической работоспособности достигается соблюдением *принципов постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*, регулирующих своими положениями, с одной стороны, постепенное повышение развивающих воздействий, если организм адаптируется к уже выполняемым нагрузкам, с другой — недопущение явлений перетренированности.

При построении многолетнего процесса физического воспитания существенную роль играет *принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания*, предполагающий обязательную корректировку цели и конкретных задач, используемых средств, методов и форм физического воспитания, наиболее полно соответствующих возрастным возможностям и особенностям занимающихся (подр. см. Л.П.- Матвеев, 1991 г. гл. III).

### **Взаимосвязь методических принципов.**

Все рассмотренные принципы, являясь относительно самостоятельными, тем не менее, теснейшим образом связаны друг с другом. Сущность их единства и взаимосвязи кратко можно выразить в следующих положениях:

1. Каждый из обозначенных выше принципов отражает какую-либо существенную для физического воспитания объективную закономерность. Поэтому, если какая-то из них не учитывается в процессе занятий, то должный положительный эффект не достигается. К примеру, соблюдаются все требуемые положения, за исключением принципа прогрессирования. В этом случае прироста физических качеств не произойдет, т.к. организм адаптируется к стандартной нагрузке, которая развития уже не вызовет.
2. В связи с тем, что все методические принципы тесно взаимосвязаны, то максимальная

реализация каждого из них становится возможной только на основе их единства. Так, наглядность более действенна при наличии высокой сознательности, систематичность дает необходимый эффект при соблюдении принципа постепенного увеличения нагрузок, повышение нагрузок целесообразно только тогда, когда не нарушается мера доступности и т.д.

3. Все системы и органы человека функционируют в тесной взаимосвязи в силу закона единства организма. В то же время сам педагогический процесс физического воспитания также представляет собой органическое единство и *лишь условно* можно выделить его отдельные стороны. К примеру, при всем желании невозможно нагрузить только мышцы человека, не затрагивая при этом его сознание, психику, сердечно-сосудистую систему и т.д. Поэтому только в единстве и разумном сочетании рассмотренные принципы могут гарантировать положительный эффект. Преподаватель физического воспитания не имеет права игнорировать в своей работе эти достижения научно-педагогического опыта, получившие название принципов методики, ибо в них сконцентрированы важнейшие теоретико-методические положения отечественной системы физического воспитания.