

## Розділ 2

# ПРИНЦИПИ ТА ЇХНЄ ЗНАЧЕННЯ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

→ **Принцип гуманістичної орієнтації.** Не допускається застосування таких засобів, методів, форм занять, які принижують гідність особистості або завдають шкоду здоров'ю

→ **Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості** передбачає побудову системи фізичного виховання у цілому і окремих програм з урахуванням індивідуальних і групових, соціальних і духовних потреб людей, а також формування мотивації до занять фізичною культурою виходячи із зовнішніх та внутрішніх чинників

→ **Принцип всебічного розвитку особистості** спрямований на оптимальне співвідношення фізичного (тілесного) і духовного розвитку особистості

→ **Принцип оздоровчої спрямованості** передбачає орієнтацію занять фізичними вправами на досягнення задовільних норм фізичного стану, що відповідає високому рівню здоров'я

→ **Принцип індивідуалізації** передбачає підбір адекватних засобів та методів фізичного виховання відповідно індивідуальним особливостям тих, хто займається фізичними вправами, та їхньому рівню фізичного стану

→ **Принцип зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей** передбачає раціональне співвідношення засобів фізичного виховання з професійною, учбовою діяльністю, у побуті та під час відпочинку

Схема 2.1

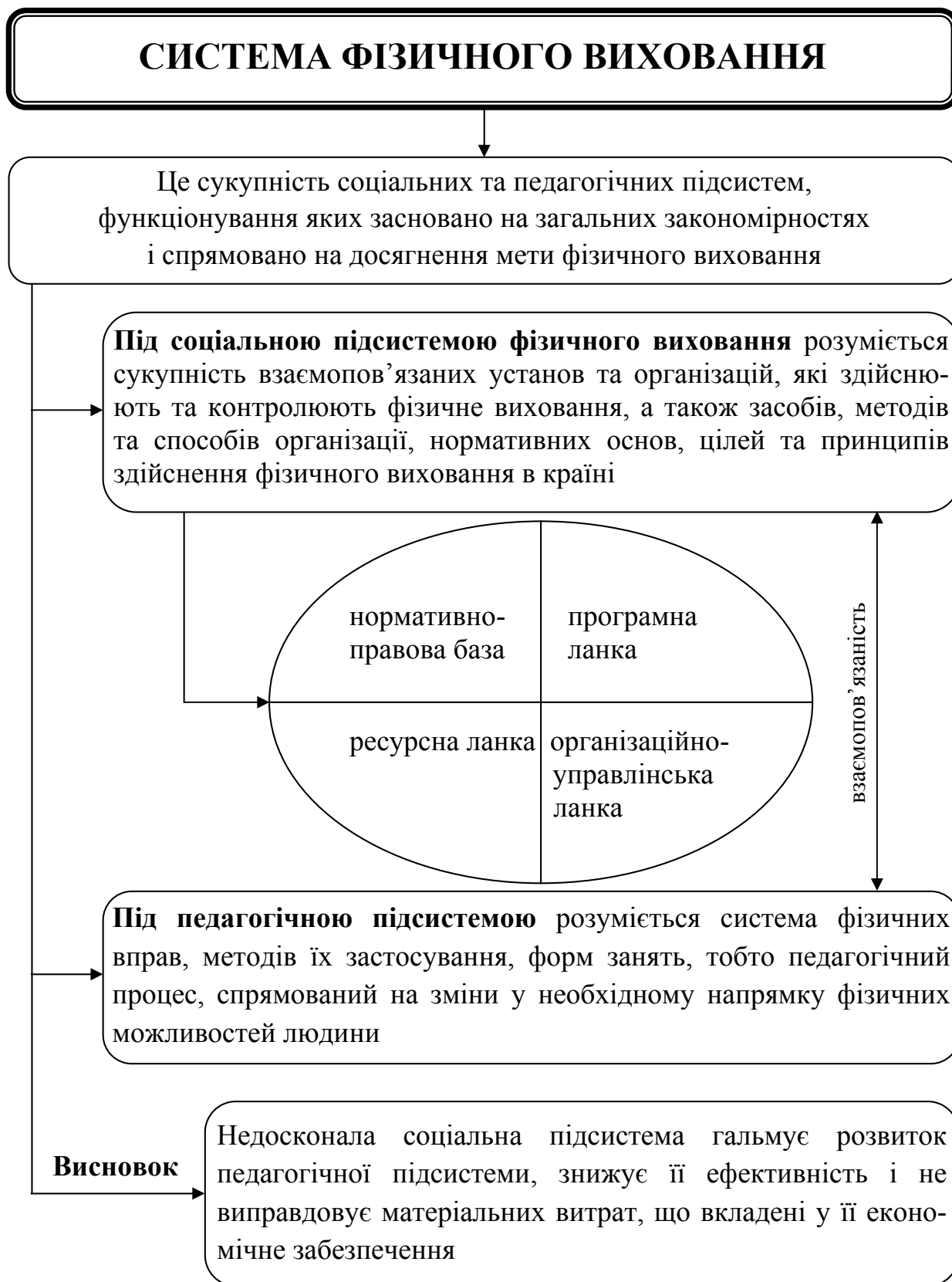


Схема 2.2

## ПРИНЦИПИ ТА ЇХНЄ ЗНАЧЕННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Під „принципами” (від лат. *principium* – основа) у теорії фізичного виховання розуміють найзагальніші теоретичні положення, які об’єктивно відображають сутність та фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості

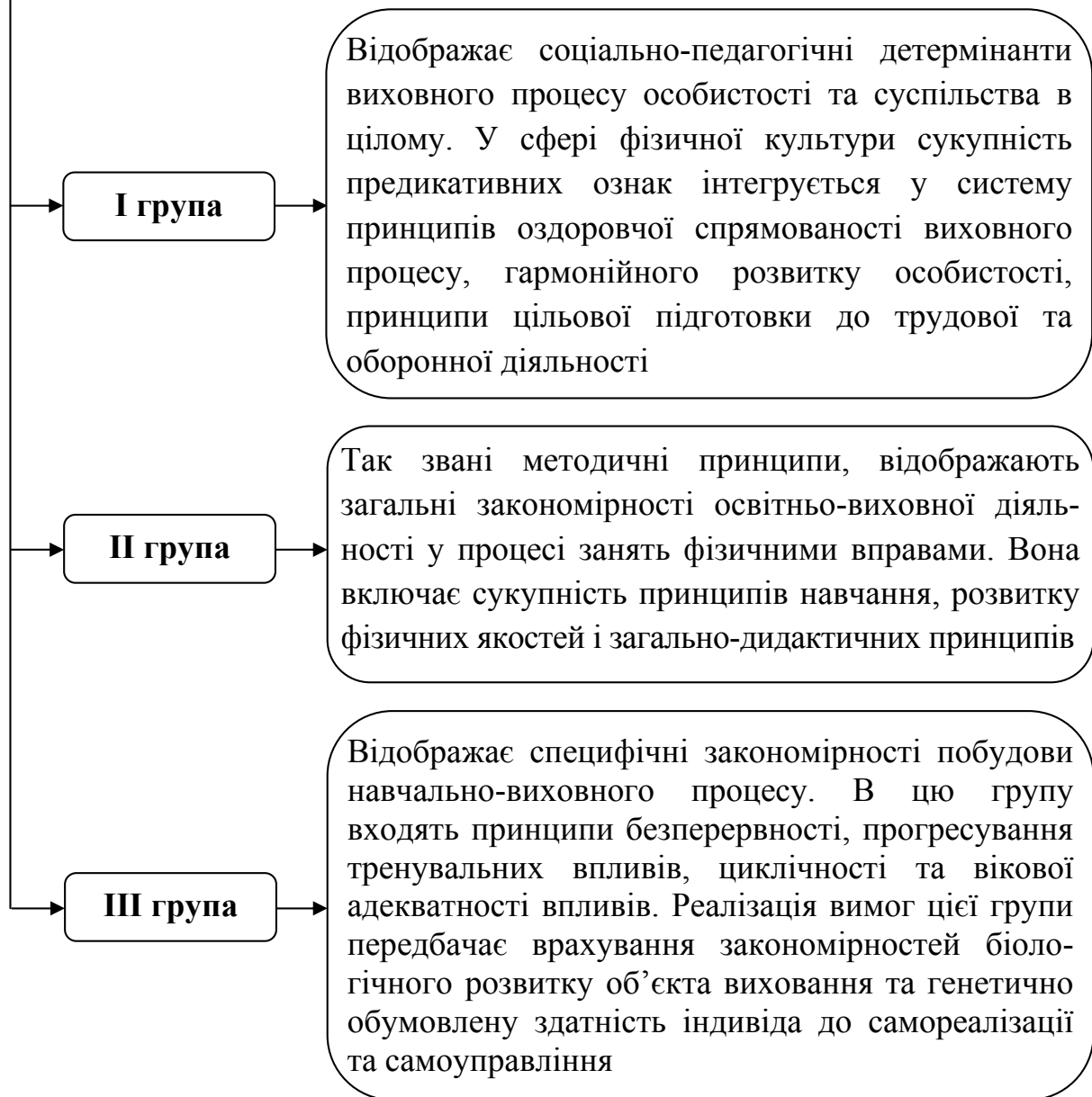


Схема 2.3

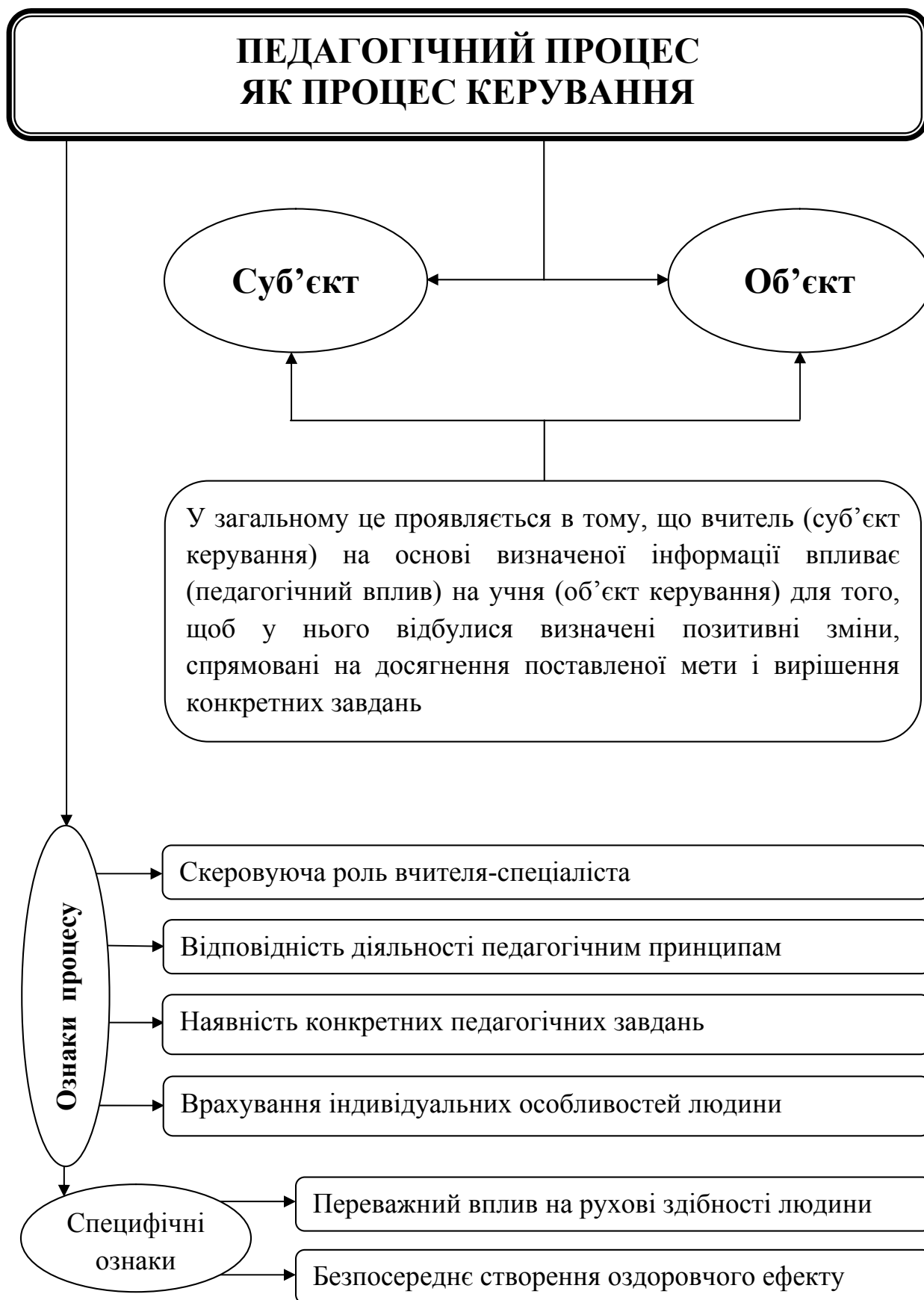


Схема 2.4

## ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Це початкові ідеї, теоретичні положення, що регламентують усі основні сторони педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У їхній основі лежать об'єктивні закономірності фізичної культури, що багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані

### Принцип гармонійного розвитку особистості

1. Реалізацією цього принципу є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та етичних основ особистості
2. Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання
3. Упродовж усього життя людини повинні використовуватися різноспрямовані форми педагогічних впливів

### Принцип зв'язку з життєдіяльністю

1. Формування фізичної культури особистості повинно спрямовуватися на створення психофізіологічних підґрунть до життєдіяльності
2. Педагогічний процес має сприяти засвоєнню нових форм рухової активності
3. Педагогічні впливи, спрямовані на формування фізичної культури особистості, повинні мати прикладний ефект

### Принцип оздоровчої спрямованості

1. Формування фізичної культури людини має узгоджуватися з її психофізіологічними можливостями
2. Педагогічний процес повинен плануватися та регулюватися у відповідності з науково обґрунтованими підходами до зміцнення здоров'я
3. Можливість використання у заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися його оздоровчою цінністю

Схема 2.5

# ЗАГАЛЬНОМЕТОДИЧНІ ПРИНЦИПИ



Схема 2.6.1

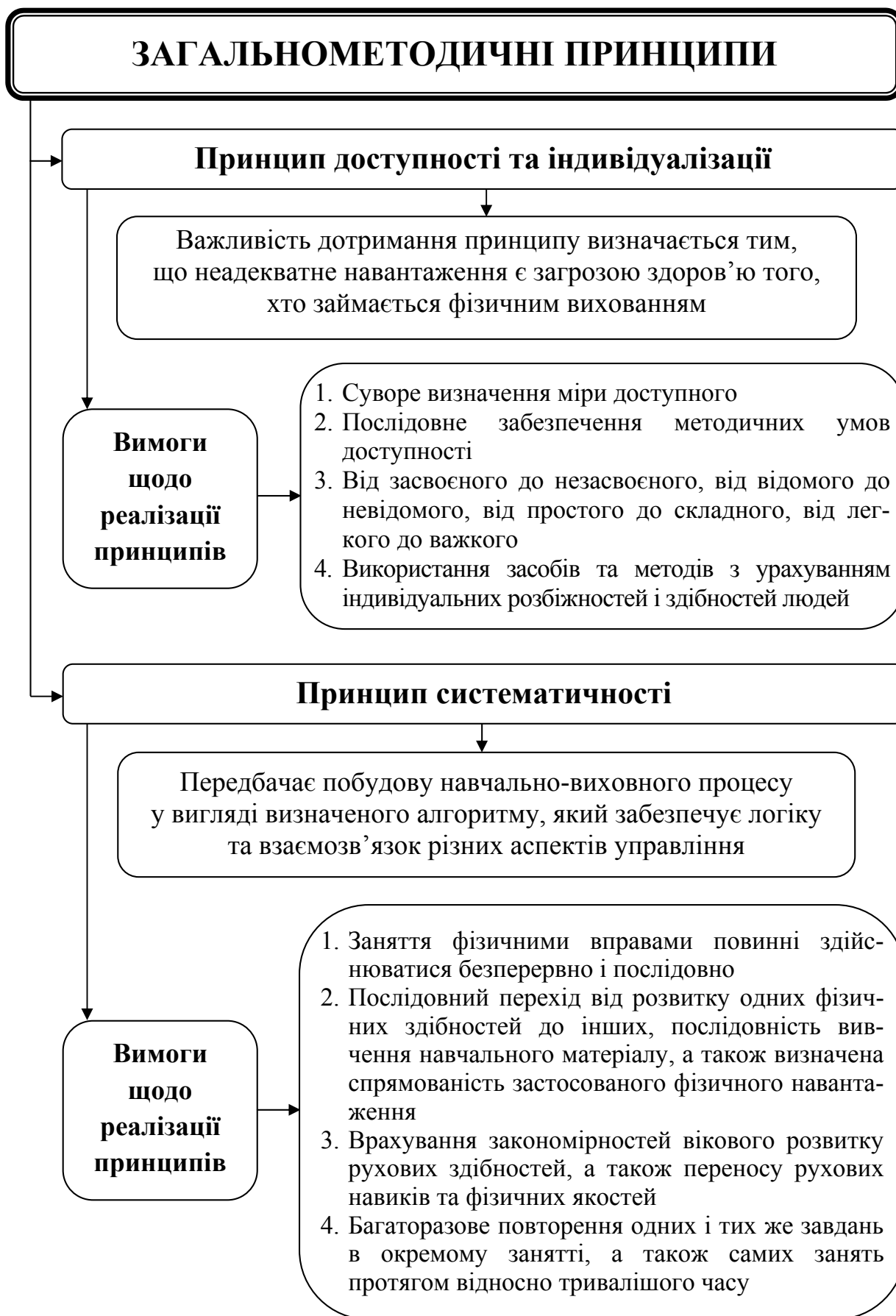


Схема 2.6.2

## ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Характеристика принципів передбачає розкриття змісту їхніх вимог і взаємозв'язку з особливостями побудови та технологією управління (плануванням, прийняттям управлінських рішень, контролем та обліком, корекцією педагогічного процесу)

### Принцип безперервності процесу фізичного виховання

Реалізація принципу забезпечує:

- перманентну спадковість ефекту занять;
- закріплення у пам'яті досягнутого рівня володіння руховими діями

Закономірності, що відображають розкриття фізичного виховання як цілісного процесу, ланки якого мають бути пов'язані. Принцип безперервності обумовлює появу **принципу системного чергування навантажень і відпочинку**

### Принцип поступовості

Реалізація принципу забезпечує:

- прогресивне нарощування обсягу та інтенсивності навантажень;
- ускладнення техніки виконуваних вправ;
- підвищення вимог до рівня розвитку вольових якостей

### Принцип поступового зростання розвивально-тренувальних впливів

### Принцип адаптивного збалансування динаміки навантажень

### Принцип циклічної побудови системи занять

відображає структурну впорядкованість процесу і визначає повторюваність занять та їхніх серій

### Принцип вікової спрямованості

Зобов'язує послідовно змінювати домінуючу спрямованість процесу фізичного виховання на різних його стадіях згідно з тенденціями вікового розвитку вихованців, періодами онтогенезу, особливо з періодами вікового фізичного розвитку

Схема 2.7



Схема 2.8



Схема 2.9

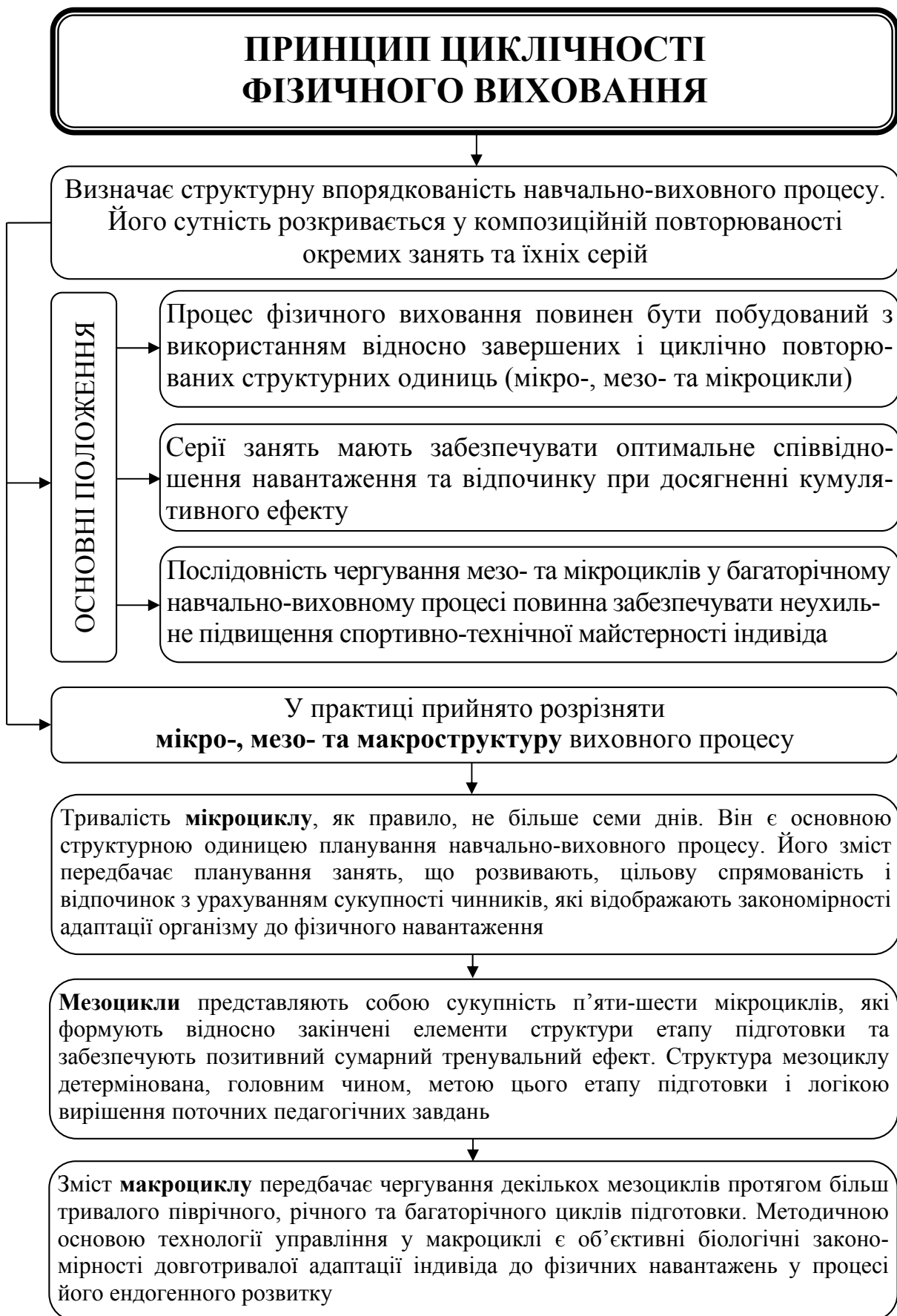


Схема 2.10