

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Под редакцией Б. А. Ашмарина

Допущено Гособразованием СССР  
в качестве учебника для студентов  
факультетов физической культуры  
педагогических институтов  
по специальности 03.03 «Физическая культура»

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1990

**ББК 7  
ТЗЗ**

Авторы: Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина, Ю. Д. Железняк, Л. К. Завьялов, А. П. Матвеев, Н. К. Меньшиков, Н. М. Моисеев, Ю. Н. Мороз, Н. А. Ноткина, Б. А. Петров, И. П. Потапченко, О. П. Саулина, Л. П. Федоров, Н. Н. Хитров

Рецензент: доктор педагогических наук, профессор М. А. Годик

**Теория и методики физического воспитания: Учеб. для ТЗЗ**  
студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.— М.: Просвещение, 1990.—287 с: ил.— 15ВЫ 5-09-001807-3.

Учебник рассчитан на подготовку учителей общеобразовательных школ, преподавателей ПТУ. Особое внимание уделено работе педагога на уроке. Рассматриваются также особенности методик физического воспитания и спортивной подготовки всех возрастных категорий — от детей дошкольного возраста до взрослого населения. Имеется специальный раздел, посвященный спортивной ориентации учащихся на занятия тем или иным видом спорта. Книга адресована студентам факультетов физической культуры педагогических институтов.

Учебник написан преподавателями кафедры теоретических основ физического воспитания Ленинградского ордена Трудового Красного Знамени государственного педагогического института им. А. И. Герцена с участием преподавателей родственных кафедр институтов Ленинграда, Москвы и Перми.

Отдельные главы и параграфы написаны следующими авторами (по алфавиту): Б. А. Ашмарин — «Теория и методики физического воспитания как научная и учебная дисциплина», «Педагогические исследования в физическом воспитании», «Обучение физическим упражнениям»; Ю. А. Виноградов — «Воспитывающее назначение занятий физическими упражнениями»; З. Н. Вяткина — «Физическое воспитание в школах полного дня»; Ю. Д. Железняк — «Спортивная подготовка» (кроме «Особенности спортивной подготовки детей», «Особенности спортивной подготовки девочек и девушек»); Л. К. Завьялов — «Формирование знаний в процессе физического воспитания», «Физическое воспитание школьников» (кроме «Планирование учебной работы», «Физическое воспитание в малокомплектной сельской школе», «Физическое воспитание в школах полного дня», «Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья»); А. П. Матвеев — «Воспитание физических качеств»; Н. К. Меньшиков — «Физическое воспитание с профессиональной направленностью», «Физическое воспитание учащихся СПТУ»; Н. Г. Л. Моисеев — «Планирование учебной работы»; Ю. Н. Мороз — «Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья»; Н. А. Ноткина — «Физическое воспитание дошкольников»; Б. А. Петров — «Физическое воспитание как социальная система» (кроме «Физическое воспитание с профессиональной направленностью»); И. П. Потапченко — «Физическое воспитание студентов вузов», «Особенности спортивной подготовки детей»; О. П. Саулина — «Физическое воспитание в малокомплектной сельской школе»; Л. П. Федоров — «Особенности спортивной подготовки девочек и девушек»; Н. Н. Хитров — «Физическое воспитание допризывной молодежи».

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## ГЛАВА I

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Полная характеристика системы физического воспитания раскрывается всеми темами курса теории и методики физического воспитания, специальными теоретическими и спортивно-педагогическими дисциплинами. В данном разделе рассматривается лишь самое общее социальное содержание, Необходимое для понимания педагогической сущности физического воспитания.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИСТЕМА**

Анализ физического воспитания как общественного явления позволяет познать основные закономерности становления и развития советской системы физического воспитания, особенности ее функционирования и построения. Совокупность подобных знаний необходима для осуществления физического воспитания подрастающего поколения в соответствии с принципами образования и воспитания.

#### **Основные причины возникновения и развития физического воспитания**

Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания как общественного явления определялось бытием и сознанием народа, являлось целенаправленным.

Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Оно обусловлено взаимодействием объективных (характер, уровень производства и вызванные им потребности общества) и субъективных (сознание человека) факторов. Тысячелетиями человек «состязался» с животными в силе, выносливости, быстроте и ловкости. Успех в этом «состязании» мог быть достигнут только при условии хорошей физической подготовленности всего охотничьего коллектива. Метание копий, дротиков и т. п., т. е. использование орудий труда, было специфической человеческой деятельностью, требовавшей длительной выучки для формирования качественно новых двигательных навыков. Однако потребности производства в физически подготовленных людях еще не могли привести к возникновению физического воспитания. Необходимо было, чтобы эти потребности привели человека к осознанию эффекта упражняе-

мости, т. е. к пониманию им влияния предварительной физической подготовки на эффективность владения орудиями труда, на процесс труда.

Осознав эффект упражняемости, человек стал имитировать необходимые ему в трудовой деятельности движения (действия) вне реального трудового процесса, например, бросать дротик в изображение животного. Как только трудовые действия начали применять вне реальных трудовых процессов, они превратились в физические упражнения и тем самым обособились от этих процессов. Действия, на основе которых возникли физические упражнения, стали непосредственно влиять не на предмет труда, а на человека. С помощью физических упражнений люди стали готовить себя к реальным действиям в трудовой практике. Повышая уровень здоровья и физической подготовленности, физические упражнения опосредованно влияли и на производство материальных благ. Превращение трудовых действий в физические упражнения неизмеримо расширило сферу их воздействия на человека, и в первую очередь в плане всестороннего физического совершенствования.

Таким образом, объективно причиной возникновения физического воспитания явилась потребность в передаче накопленного опыта в изготовлении и применении орудий труда.

В связи с тем, что ни одна из форм человеческой деятельности биологически не наследуется, она может стать достоянием человека только путем упражнения, освоения многократным повторением. Но эффективность процесса освоения трудовых действий зависела от уровня духовного развития человека. Необходимо было осознать, что передача и использование имевшегося опыта основаны на механизмах социальных отношений. Понимание роли общения для сохранения приобретенных людьми знаний и навыков и их совершенствования привело к возникновению целенаправленного процесса обучения и воспитания, в том числе физического воспитания.

Первоначально передача знаний происходила путем подражания. Дети перенимали у родителей и старших сородичей трудовые действия, когда те охотились, ловили рыбу, собирали дикорастущие плоды и пр. Однако подражание еще не являлось тем процессом общения людей, которым характеризуется воспитание. Воспитание появилось лишь тогда, когда люди осознанно стали подвергать друг друга (других членов рода) продуманному воздействию с целью формирования их поведения в соответствии с потребностями семьи, общества.

Возникнув как средство и метод подготовки человека к трудовым действиям, физическое воспитание на первоначальном этапе развития было настолько тесно связано с трудовыми процессами, что фактически сливалось с ними. В дальнейшем более высокий уровень общественного бытия и сознания, увеличение доли свободного времени привели к разделению физического воспитания на утилитарное и собственно игровое.

Таким образом, в процессе созидательного труда, в процессе создания второй природы — культуры, человек труда вышел из-под действия законов чисто биологического развития и вступил в поле действия социальных законов. Для передачи накопленного социального опыта, и прежде всего опыта по изготовлению и применению орудий труда, человечеству понадобились принципиально иные, надбиологические механизмы социального наследования: в противном случае каждому новому поколению людей вновь и вновь приходилось бы изобретать лук и стрелы, каменный топор и колесо. Таким механизмом стало воспитание. Воспитание как социальное явление опиралось на врожденные механизмы передачи видового опыта, свойственные ребенку — подражание, игру.

Усложняющаяся культура, общественные отношения тем не менее не нейтральны по отношению к человеку, — они сами оказывают формирующее влияние на людей. Поэтому классики марксизма под воспитанием понимали не только специально организованные, но и стихийные воздействия общества на человека, его участие в общественной практике: человек не только воспитывается окружающей действительностью, но и коренным образом изменяет ее, и в процессе этого изменения действительности он изменяется сам. В этом смысле справедливо утверждение, что человека воспитывает весь окружающий мир.

Изменение экономического и политического уклада жизни общества вело к изменению существующей системы физического воспитания или появлению принципиально новой системы. Изменялись цель и задачи системы физического воспитания, средства, принципы, методы и формы организации занятий физическими упражнениями, но как общественное явление физическое воспитание, однажды возникнув в жизни человека, становится вечной категорией. Изменение цели и задач системы физического воспитания прежде всего сказывалось на специфическом средстве физического воспитания — физических упражнениях. Одни физические упражнения только видоизменялись, другие отмирали и на смену им приходили новые. Обуславливалось это двумя причинами. Во-первых, на каждом этапе развития условий материальной жизни общество требовало от человека определенных двигательных качеств и навыков. Новые задачи порождали новые системы физических упражнений. Во-вторых, развитие науки о физическом воспитании позволяло глубже познавать закономерности двигательной деятельности человека и в результате, с одной стороны, разрабатывать физические упражнения, ранее не встречавшиеся в жизни человека, а с другой — изыскивать наиболее эффективные средства благотворного влияния на человека. С развитием физического воспитания увеличивалось разнообразие физических упражнений. Они заимствовались не только из трудовой деятельности, но и из военного дела, из ритуальных плясок и искусства. С течением времени физические упражнения стали создаваться искусственно на основе познания человеком возможностей движений своего организма.

## Система физического воспитания

Эффективность использования людьми физических упражнений зависит как от организации педагогического процесса, так и от уровня материального и научного обеспечения, совершенства органов руководства и контроля. Целенаправленное взаимодействие всех этих частей и создает ту целостную социальную организацию, которая называется системой физического воспитания. Каждая система физического воспитания создается тем или иным обществом для достижения поставленной цели, а поэтому отражает конкретно-исторический тип физического воспитания.

Система характеризуется определенным составом элементов, присущими им функциями, особенностями взаимных связей с другими системами общества.

Предназначение всей этой совокупности элементов состоит в том, чтобы совершалась главная функция системы — осуществление физического совершенствование людей. Результативность функционирования системы зависит от ее целевой направленности и совершенства входящих в систему элементов. Система физического воспитания функционирует в тесной взаимосвязи с другими системами общества. Развиваясь под влиянием культуры, науки, экономики, политики, искусства, система физического воспитания оказывает и обратное влияние на все сферы общественной деятельности.

В государствах, имеющих однотипный общественный строй, цель и задачи систем физического воспитания могут совпадать при одновременном различии некоторых элементов систем. Наоборот, в различных по общественному строю государствах при разных целях и задачах систем физического воспитания иногда используются одинаковые средства, методы и формы организации занятий.

Полноценное выполнение системой своих функций зависит от ряда условий, прежде всего от характера общественно-политического устройства, внутри которого создается и развивается система физического воспитания. Именно государственный строй обуславливает не только идеологическую направленность функционирования системы физического воспитания, но и уровень материального обеспечения (строительство спортивных сооружений, изготовление специального инвентаря, подготовка квалифицированных кадров, определение меры оплаты населения), научного обслуживания, снабжения методической литературой и пр.

## Советская система физического воспитания

В условиях социализма система физического воспитания имеет богатые потенциальные возможности для своего совершенствования. Советская система физического воспитания, являясь органической частью социалистического общества, имеет все признаки зрелой социальной системы, так как превратилась в общенародную.

Советская система физического воспитания представляет собой социальную организацию, направленную на всестороннее физическое совершенствование всех социальных групп населения страны.

Советская система физического воспитания складывается из ряда взаимосвязанных частных систем физического воспитания, отражающих особенности физического воспитания лиц разных социальных групп населения (система физического воспитания детей, система физического воспитания школьников и др.).

Система физического воспитания детей есть социальная организация, направленная на всестороннее физическое совершенствование детей всех возрастных групп.

Изложение последующего учебного материала будет характеризовать лишь советскую систему физического воспитания.

## Основные понятия советской системы физического воспитания

Основными понятиями советской системы физического воспитания являются следующие: «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание». Чтобы легче было понять взаимные связи и различия между этими понятиями, обратимся к схеме «Соотношение основных понятий» (см. первый форзац).

Существуют различные точки зрения структурного анализа этого явления. В данном случае анализ дается через призму физического воспитания, через его функции, связи и взаимодействия с другими элементами системы физической культуры. Как видно на схеме, наиболее общим понятием является «физическая культура». Спорт же является лишь частью физической культуры. Физическое воспитание входит в понятие «физическая культура» как ее деятельная часть в виде трех направлений педагогического процесса: общего физического воспитания, физического воспитания со спортивной направленностью и физического воспитания со спортивной направленностью. Следовательно, спорт своей педагогической стороной, т. е. спортивной подготовкой, составляет часть физического воспитания в целом, а поэтому служит интересам всей системы образования и воспитания. Встречающийся в современной литературе термин «физическая рекреация» отражает одну из задач физического воспитания — обеспечение активного отдыха, переключение на другой вид деятельности с целью восстановления сил. Решение этой задачи обеспечивается формами организации занятий, характерными и для общего физического воспитания (гигиеническая гимнастика, прогулки и пр.), и для физического воспитания с профессиональной направленностью (производственная гимнастика), и для физического воспитания со спортивной направленностью (занятия в спортивной секции и пр.). Термин «физическая реабилитация» отражает специфическое использование физических упражнений для восстановления временно утраченных или сниженных физических способностей

после травм и заболеваний. Однако подобное использование физических упражнений является прерогативой такой медицинской дисциплины, как лечебная физическая культура.

Равноценность трех направлений физического воспитания свидетельствует, с одной стороны, об их равноправии в советской системе физического воспитания, с другой — о разнообразии взаимоисключающих критериев (например, размера материального обеспечения и количества занимающихся), по которым можно было бы установить их удельные веса в решении задач воспитания, а также об условности границ каждого направления, об их взаимопроникновении (например, ученик общеобразовательной школы может получать спортивную подготовку в ДЮСШ).

Понятие «физическая культура» относится к понятию «культура» как частное к общему. Другими словами, физическая культура является частью общей культуры народа.

**Физическая культура есть процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы. Это есть совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей.**

Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей (включая их спортивные достижения), под духовными — социальные, специальные научные и практические достижения, обеспечивающие идеологическую, научную и организационную направленность советской системы физического воспитания. Создание и непрерывное развитие этих ценностей немыслимо вне экономического и социально-политического уклада общества. Однако это не лишает физическую культуру относительной самостоятельности, отражающей специфику явления.

Все материальные и духовные ценности составляют не только культурные традиции, помогающие судить о результатах деятельности общества в области физической культуры, но и стимулируют их использование, а следовательно, и дальнейшее пополнение. Создание материальных и духовных ценностей происходит в сфере производства, общественной, научной и педагогической деятельности людей. Использование же ценностей осуществляется, во-первых, в специально организованном педагогическом процессе; во-вторых, в виде занятий физическими упражнениями в бытовых условиях; в-третьих, в различных формах массовых коммуникаций (печать, радио и т. п.).

**Физическая культура в школе есть совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых обществом и используемых в школе для физической подготовки детей к жизни.**

Ценности для физической подготовки детей создаются обществом в целом, а не только работниками народного образования, в то время как используются они только в рамках школы.

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную морфофункциональную и психическую подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях.

Следовательно, во-первых, спорт есть деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции. (Здесь и далее речь идет о массовом и детском типах спорта. См. раздел «Спортивная подготовка».)

Во-вторых, спорт — это непроектная деятельность, т. е. он непосредственно не связан с производством материальных благ.

В «детском спорте» оба признака выражаются в том, что спортивная деятельность учеников является внеучебной, не предусмотренной государственными планами и программами в качестве учебной дисциплины общеобразовательной школы и осуществляется через внеклассные и внешкольные формы работы, т. е. на сугубо добровольных началах.

В-третьих, спорта без интенсивной специальной подготовки нет и не может быть. Характер ее определяется видом спортивной специализации, осуществляемой на базе общей физической подготовки. В «детском спорте» этот признак реализуется полностью, даже с акцентом на более широкую и длительную подготовку.

В-четвертых, человек готовится к максимальному проявлению физических и духовных способностей в узко ограниченном и заранее определенном круге двигательных действий. Этот признак остается ведущим и для «детского спорта», ибо понятие максимума относительно: уровень его зависит от индивидуальных возможностей. Тем не менее, чтобы предотвратить неправильное толкование максимума для ребенка, целесообразно говорить об оптимуме.

В-пятых, максимальные проявления сопоставляются только в форме соревнований со всеми вытекающими отсюда последствиями (правила, спортивная классификация, поощрения, зрелищность и т. п.). Именно в соревнованиях реализуется престижная функция спорта. Этот признак остается определяющим и для «детского спорта». Изменяются только внешние черты соревнования, но сам дух стремления к сопоставлению своих сил сохраняется.

Все признаки, характеризующие спорт в целом, находят отражение и в детском спорте. Его можно определить как разновидность внеучебной деятельности ребенка, состоящей из специальной подготовки и выступлений на соревнованиях для оптимального с учетом возрастных особенностей проявления способностей в заранее определяемых двигательных действиях. Рамки «детского спорта» лимитируются возрастом: от момента, когда разрешается при-

ступать к специальной подготовке, до выпуска из общеобразовательной школы.

В понятие «юношеский спорт» заложено более узкое содержание. Его границы определяются лишь одной возрастной группой— юношеской. Этот термин условен, так как предполагает участие в спорте и девушек.

Школьный спорт по возрастному признаку участников сходен с «детским спортом». Разница же состоит в том, что «детский спорт» организуется школами и внешкольными учреждениями, а «школьный спорт»— только школами.

Перечисленные признаки спорта могут в той или иной мере присутствовать и в играх, и в гимнастике, и в туризме. Например, узкая специализация проникла в некоторые игры, в спортивную гимнастику, превратив их в самостоятельные виды спорта. В то же время сам спорт несет в себе отдельные признаки игры (именно поэтому спорт рассматривается как игровая деятельность), широко использует игровой метод.

Анализ физической культуры может быть дан и с точки зрения педагогики, где физическое воспитание выступает как деятельная сторона физической культуры. В советской педагогике воспитанием называют целеустремленный процесс воздействия на человека, направленный на развитие у него способностей, отвечающих социально-политическим и нравственно-эстетическим идеалам общества. Воспитание — это область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Физическое воспитание есть педагогическая система физического совершенствования человека.

В процессе физического воспитания используются разработанные комплексы физических упражнений в сочетании с естественными силами природы и гигиеническими факторами для формирования двигательных умений, специальных знаний, воспитания физических качеств и разностороннего морфофункционального совершенствования организма в соответствии с требованиями общества. Другими словами, физическое воспитание как педагогический процесс призвано управлять физическим развитием и физическим образованием людей (см. раздел «Оздоровительные и образовательные задачи советской системы физического воспитания»).

Задача физического воспитания состоит в том, чтобы каждый человек освоил доступное ему содержание физической культуры. Следовательно, через физическое воспитание человек превращает общие достижения физической культуры в личное достояние (в виде улучшения здоровья, повышения уровня физического развития и т. п.). В свою очередь изменения личности под воздействием физического воспитания ведут к изменениям содержания физической культуры, влияют на главные результаты физической культуры. Естественно, этот процесс происходит не изолированно от других сторон воспитания.

Физическое воспитание детей есть педагогическая система физического совершенствования ребенка.

Физическое воспитание в школе является той же самой педагогической системой, но только осуществляемой в пределах школы, например, на уроках, секционных занятиях и т. д.

Физическое воспитание школьников предусматривает различные формы работы с детьми школьного возраста как в пределах школы, так и вне ее.

Основные принципы организации физического воспитания в школе изложены в «Положении о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ».

### Цель и задачи советской системы физического воспитания

Цель советской системы физического воспитания выражает ожидаемый результат физического совершенствования населения, ради которого обществом создана система и обеспечено ее функционирование.

Ожидаемый результат обусловлен закономерностями развития советского общества. В цели отражается объективная потребность социалистического общества в людях, способных приумножать и защищать его богатства.

Целью советской системы физического воспитания является формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой и способных к долговременному творческому труду и защите Родины.

Данная цель выражает общественные и личные интересы каждого человека нашей страны.

Физическое совершенство отражает извечную мечту людей о человеке, наделенном всеми достоинствами, лишенном каких-либо физических недостатков.

Задачи советской системы физического воспитания выражают конкретные, соответствующие условиям функционирования системы задания, выполнение которых приближает к цели. Все многообразие задач, которые приходится решать в процессе физического воспитания, составляет три группы: оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на согласование и соразмерное развитие всех форм и функций организма человека, содействующие укреплению здоровья и совершенствованию физических качеств. Основным результатом решения оздоровительных задач должно быть улучшение физического состояния человека, его физического развития.

Физическое развитие есть изменения форм и функций организма человека в течение его индивидуальной жизни.

На физическое развитие человека оказывают влияние три группы факторов: биологические, климато-географические и социальные.

Группу биологических факторов составляют наследственные факторы. (Например, по длине тела родителей можно с долей вероятности судить о возможной длине тела их детей.) В результате действия этих факторов физическое развитие подчиняется естественным законам, постепенной и возрастной сменяемости периодов развития.

Группа климато-географических факторов включает те факторы, которые обусловлены климатическими и метеорологическими условиями, характерными для тех или иных географических зон страны, например: короткий световой день и сильные морозы на севере страны, высокая температура воздуха и низкая влажность в некоторых отдаленных районах Средней Азии.

К группе социальных факторов относятся условия материальной жизни, трудовой и учебной деятельности, содержание воспитания, включая физическое, и т. п. Действие всех социальных факторов полностью подчинено общественно-экономическому развитию страны. В свою очередь социальные факторы оказывают существенное влияние на действия биологических и климато-географических факторов. Например: улучшение материальных условий жизни — на ускорение прироста длины тела, веса, окружности грудной клетки и пр.; специально подобранные физические упражнения — на ликвидацию отставания в развитии быстроты, силы движений, вызванного неблагоприятными климатическими условиями. Следовательно, хотя физическое развитие может протекать и без физического воспитания, однако только с помощью рационально организованных занятий физическими упражнениями, с учетом, разумеется, биологических закономерностей развития организма можно достичь согласованного и соразмерного развития \*всех форм и функций человеческого организма.

Оценка физического развития производится путем измерения размеров тела (длины и массы тела, окружности грудной клетки, длины туловища и конечностей и пр.), оценки внешних признаков телосложения (формы грудной клетки, ног, осанки, рельефа мускулатуры, жировотложения, эластичности кожи и пр.), степени полового созревания по внешним признакам, а также путем измерения некоторых функциональных показателей, как, например, жизненной емкости легких, силы отдельных мышечных групп, уровня проявления быстроты, выносливости и подвижности в суставах.

Используя все эти показатели физического развития, следует иметь в виду, что их высокий уровень создает лишь предпосылки для хорошего здоровья, высокой работоспособности или высоких спортивных результатов. Можно, например, обладать высоким ростом, хорошей осанкой и не иметь достаточной сопротивляемости к простудным заболеваниям или обладать большой мышечной силой и не уметь выполнять лазанье по канату в три приема. Поэтому при оценке физического развития используется комплекс

различных показателей и обязательно в сопоставлении с показателями здоровья, работоспособности и уровнем умений выполнять те или иные действия.

В силу того, что физическое воспитание может оказывать существенное влияние на многие из перечисленных признаков, физическое развитие расценивается как одна из функций физического воспитания, по которой судят об эффективности занятий физическими упражнениями.

Воспитательные задачи нацелены на всестороннее и гармоничное развитие личности человека в единстве его духовных и физических сил. Физическое воспитание, будучи целостным педагогическим процессом, способно своими специфическими средствами решать общие задачи воспитания (см. «Воспитывающее назначение занятий физическими упражнениями»).

Образовательные задачи направлены на формирование определенных систем двигательных умений и навыков, на вооружение специальными знаниями в этой области, в результате чего человек приобретает тот или иной уровень физического образования.

Физическим образованием называется процесс и результат овладения специальными систематизированными знаниями, физическими упражнениями, а также способами их самостоятельного изучения и использования в жизни.

Под специальными понимаются те знания, которые отражают закономерности физического воспитания (см. «Формирование знаний в процессе физического воспитания»). Имеет принципиальное значение не вообще приобретение объема знаний и умений, а именно систематизированных. Определенное содержание системы характеризует направленность и уровень физического образования. В этом смысле можно говорить об общем физическом образовании, получаемом учениками общеобразовательных школ, о специализированном физическом образовании, приобретаемом в процессе спортивной подготовки. (Не путать с физкультурным образованием, которое определяет меру профессиональной педагогической подготовки и может быть средним или высшим, что удостоверяется соответствующим дипломом). Физическое образование предусматривает не только накопление человеком знаний и двигательных умений, но и формирование умений пользоваться ими в жизни (включая умения передавать свои знания и опыт другим) и самостоятельно овладевать физическими упражнениями.

Физическое образование человек получает в результате обучения (см. «Обучение физическим упражнениям»). Впервые термин «физическое образование» получил научное обоснование в трудах П. Ф. Лесгафта. Уровень физического образования определяется путем оценки в баллах объема и качества знаний и умений. Объем и качество двигательных умений во многом зависят от уровня физического развития: как правило, чем лучше физическое развитие, тем большими возможностями обладает человек для физического образования.

В связи с тем что физическое воспитание является единственным способом получения физического образования, последнее расценивается одной из функций физического воспитания, по которой судят об эффективности занятий физическими упражнениями.

Перечисленные задачи советской системы физического воспитания должны решаться комплексно на каждом занятии физическими упражнениями. Реальные педагогические обстоятельства могут временно усиливать необходимость решения тех или иных задач.

## Принципы советской системы физического воспитания

Принципами советской системы физического воспитания обязан руководствоваться каждый учитель физкультуры, какую бы педагогическую задачу он не решал. Можно не сформулировать для конкретного урока, например, оздоровительную задачу, но недопустимо давать ученикам нагрузки, превышающие их возможности, т. е. нарушать один из принципов. От деятельности учителя зависит полнота реализации каждого из принципов. Реализация всех принципов осуществляется, во-первых, одновременно (а не последовательно), во-вторых, при работе с любыми контингентами занимающихся, в-третьих, с акцентированием одного из принципов — в зависимости от конкретных задач образования и воспитания, в-четвертых, с опорой на основы советской системы физического воспитания (см. с. 17—21).

Принцип оздоровительной направленности обязывает учителя так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям.

Реализуется этот принцип путем выполнения следующих основных требований: 1. Средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности. 2. Физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями учеников. 3. Врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементом любого учебно-воспитательного процесса. 4. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды — все это следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

Принцип всестороннего развития личности отражает цель системы воспитания человека в таком обществе, ко-

торое строится, как писал В. И. Ленин, «для обеспечения... свободного *всестороннего* развития *в с е х* членов общества» (Поли. собр. соч.—Т. 6.—С. 232).

В физическом воспитании этот принцип предусматривает выполнение двух основных требований: 1. Решение задач физического воспитания должно осуществляться в органической связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием (см. «Воспитывающее назначение занятий физическими упражнениями»). 2. Содержание физического воспитания следует планировать таким образом, чтобы обеспечивалось согласованное и соразмерное развитие всех физических способностей, достаточно разностороннее формирование двигательных умений и вооружение специальными знаниями.

Принцип связи с трудовой и оборонной практикой выражает прикладную направленность всей системы воспитания, призванной, как писал В. И. Ленин, воспитывать «...*всесторонне* подготовленных людей, людей, которые *умеют все делать*» (Поли. собр. соч.—Т. 41.—С. 33). В этих словах отражено единство личных и общественных интересов: получение человеком всесторонней подготовки удовлетворяет не только его личные, потребности, но и запросы социалистического производства и вооруженных сил. Связь физического воспитания с жизнью отражена в физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР».

Реализация этого принципа осуществляется через выполнение следующих требований: 1. Содержание физического воспитания должно предусматривать формирование прежде всего жизненно важных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, плавании и т. п. Это требование воплощено в содержании комплекса ГТО и учебных программ по физическому воспитанию. 2. Всесторонним физическим воспитанием необходимо создавать настолько широкую физическую работоспособность человека, чтобы его общий уровень физической работоспособности позволял осваивать самые разнообразные трудовые и военные действия. 3. Максимально использовать занятия физическими упражнениями для трудового и патриотического воспитания.

Формирование и выдвижение принципов советской системы физического воспитания не означает, разумеется, их возможности автоматически претворяться в жизнь, реализовываться в педагогической практике. Необходимы условия для их реализации, соответствующая экономическая, материально-техническая, социальная и культурная база. Практическая деятельность по их реализации должна быть адекватна этой базе. В противном случае прокламируемые принципы могут превратиться в утопические призывы. Так, лозунг превращения массовой физической культуры во всенародную, имевший место в недавнем прошлом ввиду отсутствия надлежащей материальной базы, инвентаря, развитых физкультурных потребностей у значительной части населения, все в большей степени профанировался, толкая физкультурных работников на путь очковтирательства и приписок.

## Основы советской системы физического воспитания

### СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Система физического воспитания тесно связана с другими социально-экономическими системами общества: экономикой, политикой, наукой и культурой. Будучи одной из сфер проявления общественных отношений, она развивается под влиянием изменений, происходящих в данных системах.

Объективной основой этих связей является включенность системы физического воспитания в общественное производство. Однако воздействие на общественное производство она оказывает косвенным путем. Система не участвует непосредственно в создании общественного продукта. Но она оказывает на эту сферу опосредованное воздействие через субъекта производственных отношений — человека.

Своими различными формами система физического воспитания включена во все основные виды социальной деятельности человека. Она удовлетворяет не только его биологические потребности в движении, но и социальные — формирование личности, совершенствование общественных отношений.

Разумеется, физическое развитие человека, подчиняясь биологическим законам, может осуществляться и естественным путем. Но уровень двигательной активности современного человека недостаточен для того, чтобы можно было обеспечить его физические возможности на должном уровне. Реализуя свои специфические функции, система физического воспитания способна полностью удовлетворять потребности людей в двигательной активности, обеспечивая тем самым высокий уровень здоровья и физической дееспособности.

Реализуя свои воспитательно-педагогические функции, система физического воспитания способна решать задачи нравственного, эстетического, трудового, интеллектуального развития, достигая успеха там, где оказываются неэффективными другие воспитательные системы.

Вместе с тем в самой системе физического воспитания получает отражение все то, что связано с социальной, экономической и духовной жизнью общества. Чем выше уровень социально-экономического развития общества, тем полнее представлены ценности физической культуры в образе жизни его граждан, выше доля национального дохода, расходуемого на цели физического воспитания, выше уровень здоровья и долголетия людей.

Признавая огромное значение физического воспитания в деле формирования всесторонне развитой личности, Коммунистическая партия и Советское государство на различных этапах развития советского общества неоднократно обращались к этим вопросам (см. соответствующие постановления 1925, 1929, 1948, 1959, 1966, 1981 гг.). Разумеется, содержание постановлений отражало текущую политическую ситуацию, приоритет в которой отдавался

жесткой централизации управления и контролю, что не всегда благоприятно сказывалось на развитии советского физкультурного движения.

Система физического воспитания является развитой сферой экономических отношений. Будучи сложной по своему организационному строению (сочетание принципов государственного и общественного руководства), она сочетает в себе и различные по происхождению источники финансирования и материально-технического обеспечения: государственный бюджет, общественные фонды, средства предприятий, профсоюзов, кооперативных обществ.

В экономическом плане система выступает как отрасль народного хозяйства, включающая в себя развитую сеть производств материального и нематериального характера. В сфере материального производства труд работников отрасли имеет материальную, вещественную форму: спортивные сооружения, инвентарь, обувь, одежда. Но эта сфера носит обслуживающий характер по отношению к главной сфере системы физического воспитания — производственной, направленной на физическое совершенствование человека.

#### ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ

Советская система физического воспитания опирается на определенную совокупность нормативных актов, регулирующих ее функционирование. Эти акты имеют различную юридическую силу (законы, постановления, указы, инструкции). Особое место среди них занимает Конституция СССР (статьи 24, 25, 41, 51), в которой закреплено право советских людей на физическое воспитание. Имеются и другие нормативные документы, определяющие деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание (детские сады, школы, ПТУ, вузы и т. д.).

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Методические основы раскрываются в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендациях по реализации принципов обучения и воспитания, а также по использованию средств, методов и форм организации занятий в каждой социальной группе населения.

В методических основах выражается характерная черта советской системы физического воспитания—ее научность. Исходные теоретические положения и способы их практической реализации разрабатываются с опорой на фундаментальные науки (философию, социологию, педагогику, психологию, биологию и др.) целым комплексом специализированных теоретических и спортивно-педагогических наук (см. «Теория и методики физического воспитания как научная и учебная дисциплина»),

## ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ

Программно-нормативные основы раскрываются в трехступенчатой системе взаимосвязанных нормативных требований к уровню физического развития и физического образования населения.

Единые государственные программы физического воспитания определяют обязательный минимум физического воспитания, осуществляемый в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, в средних специальных и высших учебных заведениях. В этих программах установлены основные средства физического воспитания и нормативные требования к показателям физического развития и физического образования с учетом возраста, пола и типа учебного заведения.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» является программно-нормативной основой требований к физической подготовке учащейся, студенческой и трудящейся молодежи, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Комплекс охватывает лица обоего пола в возрасте от 7 до 60 лет. Часть средств и некоторые нормативные требования комплекса ГТО входят в единые государственные программы физического воспитания. В этом проявляется их взаимообусловленность.

Поступательное развитие советской системы физического воспитания сопровождалось изменением содержания, структуры и нормативных требований комплекса ГТО. В этих изменениях отражались прежде всего объективные условия жизни, трудовой деятельности населения страны, реальный уровень физических возможностей всех социальных групп населения. Действующий комплекс состоит из шести ступеней, включающих девять возрастных групп. В соответствии с возрастными возможностями человека нормативные требования возрастают в каждой очередной ступени вплоть до возраста, когда начинает происходить естественное снижение физических возможностей человека. Нормативные требования каждой ступени определяют, во-первых, количественные критерии достижений в некоторых наиболее важных для человека действиях (бег, прыжки и пр.); во-вторых, круг жизненно важных двигательных умений, необходимых человеку для полноценной жизнедеятельности; в-третьих, объем теоретических сведений об основных положениях советской системы физического воспитания, о правилах личной и общественной гигиены, о приемах защиты от оружия массового поражения. В соответствии с возрастными возможностями некоторые ступени комплекса требуют выполнения определенного спортивного разряда по любому виду спорта.

Единая всесоюзная спортивная классификация является высшей заключительной ступенью программно-нормативной основы советской системы физического воспитания. Она является самобытной особенностью отечественного спорта, устанавливающей единые для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и званий,

а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовленности спортсменов. Главное назначение спортивной классификации состоит в том, чтобы содействовать массовости спорта, всестороннему воспитанию спортсменов, повышению качества их подготовки и на этой основе достижению высших спортивных результатов.

Состав видов спорта и нормативные требования в отдельных видах спорта пересматриваются примерно через каждые четыре года, как правило, в первый послеолимпийский год. Таким образом создается требуемая перспектива развития каждого вида спорта к очередным Олимпийским играм.

Спортивные разряды и звания установлены для тех видов спорта, которые имеют официальные правила и календарь соревнований. В их число вошли виды, получившие международное признание, национальные виды спорта народов нашей страны, а также военно-прикладные и профессионально-прикладные виды спорта.

В спортивной классификации предусмотрены два вида нормативных требований: разрядные нормы для видов спорта, в которых результаты оцениваются по объективным показателям (в мерах времени, веса, расстояния и т. п.), и разрядные требования для видов спорта, в которых достижение оценивается по факту и значению победы, одержанной в соревновании лично или в составе команды (бокс, спортивные игры и т. п.). Для некоторых видов спорта (лыжный, велосипедный и т. п.) введены одновременно и разрядные нормы и разрядные требования.

Положением о Единой всесоюзной спортивной классификации предусмотрены правила, обязывающие спортсмена повышать свою теоретическую подготовку и общую физическую подготовку. Это создает условия для всестороннего развития человека и устанавливает преемственность с комплексом ГТО.

#### ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ

Организационные основы советской системы физического воспитания представляют собой органическое сочетание государственных и общественно-самодеятельных организационных форм и органов управления. Это сочетание опирается на единую цель советской системы физического воспитания, ее задачи, на единые принципы, идеологические, методические и программно-нормативные основы, а также на практическое взаимодействие государственных и общественных учреждений страны, которые осуществляют, контролируют и направляют развитие физической культуры. Подобное единство государственных и общественных форм, присущее системе физического воспитания, обеспечивается финансированием строительства и эксплуатации спортивных сооружений, изготовления бесплатного или частично платного использования оборудования и инвентаря, государственной системой подготовки квалифицированных специалистов, функционированием

врачебно-физкультурной службы, а также неуклонным увеличением свободного времени трудящихся как неперемennого условия для занятий физическими упражнениями.

Учреждения, организации и коллективы, осуществляющие физическое воспитание тех или иных контингентов населения, принято называть звеньями советской системы физического воспитания.

## Основные направления советской системы физического воспитания

Преимущественное решение тех или иных педагогических задач позволяет выделить три основных направления в физическом воспитании.

### ОБЩЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Общее физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. В соответствии с этим содержание физического воспитания ориентировано на овладение жизненно важными двигательными действиями, согласованное и соразмерное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности. Оно осуществляется в дошкольных учреждениях, на уроках физического воспитания в общеобразовательных школах, в секциях (группах) общей физической подготовки и группах ГТО, в группах здоровья и др.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Физическое воспитание с профессиональной направленностью призвано обеспечивать тот характер и уровень физической готовности, который необходим человеку в конкретном виде трудовой или военной деятельности (в этом значении говорят о специальном физическом воспитании учителя общеобразовательной школы, о специальном физическом воспитании космонавта и т. д.). Физическое воспитание, направленное на подготовку человека к избранной им профессии в трудовой или военной деятельности, принято называть физической подготовкой, а результат подобной подготовки, выраженный в определенном характере и уровне физической готовности осваивать избранную профессию и эффективно трудиться,— физической подготовленностью.

Содержание физической подготовки и физической подготовленности всегда обусловлено требованиями конкретного вида профессиональной деятельности. Поэтому и физические упражнения для занятий подбираются такие, которые в наибольшей степени содействовали бы формированию трудовых умений, соответствовали условиям настоящей или будущей трудовой деятельности. Физическая подготовка осуществляется в специальных средних и высших учебных заведениях и в Советской Армии (см. «Планирование учебной работы», главы VIII, IX, X, XI).

Возможность использования физического воспитания для подготовки человека к труду основана на наличии значительной общности требований, которые предъявляют к человеку труд и физическое воспитание. Самым общим основанием такой взаимосвязи служит то, что и то и другое являются разновидностями человеческой деятельности и направлены на удовлетворение физических и духовных потребностей человека, имеют общую социальную направленность. Трудовая деятельность направлена на создание экономической базы социализма. Физическое воспитание содействует подготовке человека к трудовой деятельности путем укрепления его здоровья, развития способностей, необходимых для успешного овладения избранной профессией и достижения в ней высокого мастерства, а также подготовки к службе в Советской Армии.

Общность между трудовой деятельностью и физическим воспитанием можно проследить по следующим моментам:

1. Как в процессе трудовой деятельности, так и в физическом воспитании овладение двигательными действиями достигается за счет активного взаимодействия индивидуальных свойств личности.
2. В обоих видах деятельности человек действует в коллективе. В функционировании трудового и спортивного коллективов есть много общего: наличие цели, задач, прав и обязанностей членов коллектива, режима деятельности и взаимоотношений между людьми.
3. Обучение двигательным действиям и воспитание человека как в трудовой деятельности, так и в процессе физического воспитания осуществляются на основе одних и тех же закономерностей: теории познания, теории образования временных условных связей, теории информации и теории произвольных движений.
4. Овладение мастерством в трудовой деятельности и успех в физическом воспитании зависят от одних и тех же условий: сознательного и активного отношения к избранной деятельности, удовлетворенности результатами своей деятельности, характера общения, осознания своего места в коллективе, состояния здоровья, физической и умственной работоспособности, опыта, уровня развития способностей.

При определенных условиях результаты физического воспитания по механизму положительного переноса могут благоприятно сказываться на успехах в учебе. Перенос эффекта от занятий физическими упражнениями на трудовую деятельность возможен и по навыку, и по линии индивидуальных свойств личности.

Большие возможности положительного переноса эффекта от занятий физическими упражнениями на трудовую деятельность заложены в полиструктурности и полифункциональности физических упражнений и трудовых двигательных действий. Полиструктурность физических упражнений и трудовых двигательных действий проявляется в том, что отдельная мышечная группа (орган, система организма и т. д.) может обеспечивать разнообразные двигательные действия. Полифункциональность обуславливает выполнение каждого из них за счет активизации функций многих органов и систем организма, психических и личностных свойств человека. С одной стороны, одни и те же функции организма (психические процессы, личностные свойства человека) можно развивать с помощью разных физических упражнений, с другой — с помощью даже одного упражнения, но различными способами его выполнения можно развить многие функции организма.

Перенос по виду может быть прямым и опосредованным, а по качеству — положительным и отрицательным. Примером прямого положительного переноса

са служит облегчающее влияние координации движений, развитой в процессе занятий специальными физическими упражнениями, на быстроту овладения навыками управления самолетом, наземными транспортными средствами и др. Прямой отрицательный перенос в этих видах профессиональной деятельности наблюдается в неоправданно резких движениях руками у боксеров, ногами у футболистов. Эти недостатки остро проявляются в сложной ситуации полета или дорожной обстановки, при внезапно складывающихся трудных обстоятельствах.

Опосредованный перенос с положительным эффектом наблюдается в улучшении оперативного и тактического мышления у представителей водительских профессий в результате преднамеренного развития у них спортивными играми способности распределять и переключать внимание. Примером опосредованного переноса с отрицательным эффектом служит затрудняющее влияние одностороннего развития мышечной силы у тяжелоатлетов на координирование движений, на способность распределять и быстро переключать внимание, а следовательно, и на успешность овладения навыками в тех профессиях, где эти способности являются ведущими (например, при управлении транспортными средствами).

Отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями на проявление определенных способностей в трудовой деятельности компенсируется развитием других способностей. Например, отрицательное влияние занятия футболом, боксом, тяжелой атлетикой на успешность овладения навыками управления самолетом на начальном этапе обучения компенсируется за счет развития уверенности в своих силах, эмоциональной устойчивости и воли, высокой работоспособности в условиях укачивания и перегрузок. Более того, лица, занимавшиеся этими видами спорта, в конечном итоге, на 15—20% быстрее и качественнее овладевают техникой пилотирования самолета, введением наземных транспортных средств, с более высокими общими показателями оканчивают учебные заведения по сравнению с лицами, активно не занимающимися спортом.

Чтобы добиться возможно большей величины переноса эффекта от занятий физическими упражнениями на трудовую деятельность, надо: а) ознакомить занимающихся с явлением переноса и его видами, с возможностью развития профессионально важных способностей в процессе занятий физическими упражнениями, сформировать у них сознательное и активное отношение к физическому воспитанию с профессиональной направленностью; б) подбирать такие упражнения, которые бы по структуре движений, физиологическому и психологическому обеспечению были возможно более близкими к структуре профессиональных двигательных действий; в) обучение специальным упражнениям доводить до уверенного выполнения; г) использовать возможно больший арсенал физических упражнений.

Одним из главных условий эффективности использования физических упражнений для содействия овладению профессией является своевременное изучение, развитие и прогнозирование общих и профессиональных способностей будущих тружеников.

Основным средством и методом изучения и развития способностей являются физические упражнения. Эффективность их применения основывается на следующих положениях:

1. Физические упражнения должны быть близки по психомоторной структуре к избранному виду профессиональной деятельности и воздействовать на любую функцию организма избирательно и строго дозированно. Только в этом случае ответная реакция на выполненное упражнение станет объективным показателем состояния профессиональных способностей. 2. Физические упражнения, применяемые как контрольные, должны отвечать всем требованиям стандартизации тестов.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Физическое воспитание со спортивной направленностью обеспечивает возможность специализироваться в избранном виде фи-

зических упражнений и достигать в них максимальных результатов. Физическое воспитание, направленное на подготовку к высоким достижениям в избранном виде спорта, называют спортивной тренировкой. Спортивная тренировка вместе со спортивной ориентацией и отбором, теоретическими занятиями спортсмена, восстановительными мероприятиями и т. п. составляют то, что принято называть спортивной подготовкой. В спортивной тренировке условно выделяют отдельные ее стороны, в том числе физическую подготовку, которая обеспечивает высокий уровень функциональных возможностей организма и укрепление здоровья спортсмена для максимальных достижений в избранном виде спорта. Следовательно, физическая подготовка в спортивной тренировке также имеет специализированный характер, ибо ее содержание связано с требованиями конкретного вида спорта. Спортивная подготовка осуществляется на общественно-самодеятельных началах в соответствующих звеньях советской системы (см. «Спортивная подготовка»).

Все три направления подчиняются единой цели, общим задачам и принципам советской системы физического воспитания. Различие же состоит лишь в преимущественном решении частных задач. Например, задача достижения спортивного мастерства, решаемая в процессе спортивной тренировки, должна опираться на реализацию широкого круга оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, обеспечивающих подготовку человека к трудовой и военной деятельности. В практике физического воспитания все эти направления тесно переплетаются; так, студент института, получив общее физическое воспитание в общеобразовательной школе, в стенах института проходит обязательный курс физического воспитания с профессиональной направленностью и одновременно в свободное время может заниматься спортивной подготовкой.

#### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК НАУЧНАЯ И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА**

Теория и методики физического воспитания как профилирующая научная и учебная дисциплина формирует ту систему фундаментальных знаний, которая определяет профессиональную деятельность в области физического воспитания. Знание учителем теории и методик физического воспитания является ведущим условием развития его педагогического мышления, творческого решения проблем физического воспитания на любых его уровнях и при разнообразных формах, позволяет ему направленно осваивать новые сведения, критически воспринимать те или иные теоретические положения и практические действия, правильно оценивать роль смежных научных дисциплин в реализации задач физического воспитания, создавать основу для личного педагогического творчества.

## Предметы изучения и преподавания

Каждая область знаний как конкретная научная и учебная дисциплина имеет право на самостоятельное существование только в том случае, если обладает своим собственным, только ей присущим предметом изучения. Предметом изучения называется объект и субъект исследования, свойственные той или иной научной дисциплине. Накопленные в результате изучения сведения формируются в определенную систему и образуют особую учебную дисциплину — предмет преподавания.

В науке о физическом воспитании под объектом исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (система физических упражнений, метод обучения и т. д.), а под субъектом — человек, у которого изучается реакция на выполнение физических упражнений. Таким образом, в любом педагогическом исследовании объект изучения не может существовать изолированно от субъекта, и наоборот.

**Предметом изучения теории физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как социального явления.**

Под общими закономерностями понимаются такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения (детей и взрослых, только начинающих заниматься физическими упражнениями и квалифицированных спортсменов).

**Предметом изучения методик физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе, имеющем конкретную направленность.**

Закономерности физического воспитания являются частным проявлением общих закономерностей природы и общества, раскрываемых диалектическим материализмом. Следовательно, закономерности физического воспитания, выражаемые через специальные методы познания и преобразования физического состояния человека, составляют одну из частных методологий — методологию физического воспитания. Связь ее с общей методологией (диалектическим материализмом) заключается в использовании положений общей методологии, изучающей методы познания и преобразования действительности, методы научного знания и понятийный аппарат науки (П. В. Копнин, А. Г. Спиркин и др.), для изучения закономерностей такого социального явления, как физическое воспитание. Из этого вытекает принципиальное положение, определяющее статус теории и методик физического воспитания как научной и учебной дисциплины среди других дисциплин, изучающих физическое воспитание. Являясь методологией физического воспитания, она прежде всего раскрывает многогранные внутренние и внешние связи физического воспитания как Целостного общественного явления. Именно поэтому теория и Методики физического воспитания как учебная дисциплина при-

звана обеспечивать методологическую подготовку в сфере физического воспитания, позволяющую специалисту свободно ориентироваться и проявлять себя в решении любых задач физического воспитания.

Каждое педагогическое направление советской системы физического воспитания обладает соответствующей методикой: методика общего физического воспитания, методика физического воспитания с профессиональной направленностью, методика физического воспитания со спортивной направленностью. Внутри каждой из этих методик существуют частные методики. Разнообразие их соответствует типовым разновидностям контингента занимающихся по возрасту, полу, профессиональной принадлежности и спортивной специализации (методика физического воспитания школьников, методика физического воспитания женщин и т. д.). Лишь условно в названии научной и учебной дисциплины слово «методика» дается иногда в единственном числе как обобщающий термин. Методики отдельных спортивно-педагогических дисциплин (методика преподавания гимнастики и др.) образуют самостоятельные научные дисциплины.

Оба предмета не могут существовать и развиваться изолированно. Теория физического воспитания представляет собой динамическую систему наиболее современных научных положений, отражающих сущность физического воспитания. Именно поэтому она может рассматриваться как высшая форма развития знаний о физическом воспитании. Теория физического воспитания создаст перспективу совершенствования процесса физического воспитания в целом, обобщает частные закономерности физического воспитания и делает их достоянием всех методик физического воспитания.

Методики физического воспитания, устанавливая частные закономерности, создают базу для теоретических обобщений, а реализуя закономерности в виде систем педагогических рекомендаций, превращают общие теоретические положения в описания конкретных действий учителя и учеников. Через методики физического воспитания осуществляется превращение общественного достояния (общих теоретических положений) в личное (повышение уровня здоровья, приобретение умений и т. д.). Таким образом, каждая методика обязана не только использовать общие закономерности для разработки конкретных рекомендаций, но и устанавливать частные закономерности, присущие педагогическому процессу с данным контингентом занимающихся.

Все это обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием «Теория и методики физического воспитания». По характеру предметов изучения они входят в систему педагогических наук. Однако, как и любая педагогическая дисциплина, теория и методики физического воспитания обосновывает свои педагогические положения социальными, психологическими и биологическими закономерностями.

## Источники и этапы развития теории и методик физического воспитания

Источники возникновения и развития теории и методик физического воспитания следующие:

— практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях рождала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе построить систему управления физическим совершенствованием человека;

— практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизнность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методики физического воспитания к разработке новых положений;

— прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и разных эпох;

— на высшем уровне своего развития ведущим источником теории и методик физического воспитания является марксистско-ленинское учение о коммунистическом воспитании. Именно это учение не только провозгласило право человека на всестороннее воспитание, но и раскрыло его содержание, обосновало пути его реализации;

— постановления партии и правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в нашей стране;

— результаты исследований как в области теории и методик физического воспитания, так и в смежных областях знаний.

В своем развитии теория и методики физического воспитания прошли несколько этапов.

**Первый этап** — этап эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм. Человек получал их в результате повседневной деятельности (Н. И. Пономарев). Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию «эффекта упражняемости» и к познанию способов передачи опыта. Это явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений, а с ними и физического воспитания (см. «Исторический и классовый характер физического воспитания»).

**Второй этап** — этап создания первых методик физического воспитания — охватывает периоды рабовладельческих государств античности и средних веков (Г. Д. Харабуга). Создавались эти методики опытным путем. Философы, педагоги, врачи еще не знали закономерностей деятельности организма человека, не могли объяснить механизм воздействия физических упражнений, поэтому судили об эффективности занятий физическими упражнениями по «внешним» результатам (человек становился выносливее, сильнее, приобретал новые для себя умения). К наиболее известным методикам физического воспитания относятся та, которая была создана в Древней Греции. Она объединяла в единую систему определенные средства, а также методы обучения и развития силы, выносливости и др. В средние века количество методик возрастает и появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию.

**Третий этап** — интенсивного накопления теоретических знаний о физическом воспитании — охватывает период с эпохи Возрождения до конца XIX в. Развитие науки о человеке, о его воспитании и обучении, о его лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности физического воспитания. Правда, сведения эти были еще разрозненными, ибо рождались внутри самостоятельных наук (философии, педагогики, медицины), так сказать, попутно. Попутно, но по необходимости, так как представители этих научных дисциплин понимали, что многие «собственные» проблемы невозможно решить без учета роли физического воспитания в жизни человека. Уже в эпоху Возрождения педагоги-гуманисты и социалисты-утописты рассматривали физическое воспитание как обязательную

часть воспитания в целом. Примером разработки системы физических упражнений внутри общепедагогической теории служит «Суставная гимнастика», созданная для развития двигательных способностей детей швейцарским педагогом-демокротом И. Г. Песталоцци (1746—1827). В XVIII в. анатомами проводятся исследования в области биомеханики физических упражнений, а в XIX в. появляются теоретические работы о физическом воспитании.

Особое значение для объективной оценки роли физического воспитания в жизни общества имели труды К. Маркса и Ф. Энгельса. Впервые был научно доказан исторический и классовый характер воспитания, раскрыто содержание коммунистического воспитания и определено в нем место физического воспитания, а также показаны пути реализации принципов всестороннего воспитания человека. Труды К. Маркса и Ф. Энгельса определили ведущее направление и методологию последующих исследований прогрессивных ученых.

Таким образом, на этом этапе была заложена основа теории физического воспитания, которая стала оформляться как самостоятельная область научных знаний с начала XIX в. (Н. И. Пономарев).

Четвертый этап — этап создания теории и методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране — охватывает период с конца XIX в. и до Великой Октябрьской социалистической революции. Он характеризуется интенсивным развитием специальных исследований проблем физического воспитания, что объяснялось возросшим влиянием физической культуры на многие области общественной жизни. Большое значение для развития научной мысли о роли физического воспитания в развитии общества сыграли труды В. И. Ленина. Наиболее ярким представителем ученых в области физического воспитания был П. Ф. Лесгафт (1837—1909). Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии, теории и методикам физического воспитания являлись наиболее прогрессивными, а поэтому легли в основу современной теории и методик физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины.

Пятый этап — этап реализации марксистско-ленинского учения о коммунистическом воспитании — начался после создания социалистического государства. Проблемы физического воспитания решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Рост фактического материала, открытие новых закономерностей привели к дифференциации ранее единой научной и учебной дисциплины теории и методик физического воспитания. Появляются новые дисциплины: организация физической культуры, биомеханика физических упражнений и др. Однако подобная специализация отдельных отраслей знаний предполагает широкое использование сведений всех смежных наук. Например, проблема спортивной специализации детей — это не только спортивно-педагогическая проблема, но и социальная, психологическая и биологическая.

## Основное содержание и структура учебного предмета

Содержание и структура учебного предмета подвергаются постепенному изменению под влиянием двух причин: появления новых научных фактов и специализации в соответствии с основной профессиональной деятельностью выпускников. Достаточно четко выделяются два направления: 1) расширение социальных проблем предмета и преобразование теории физического воспитания в теорию физической культуры; 2) расширение педагогического аспекта предмета и преобразование теории и методик физического воспитания в педагогику физической культуры. Оба направления не антагонистичны и при определенных условиях смогут органично дополнить друг друга. В настоящее время расширение учебного материала лимитируется объемом учебных часов. В перспективе можно ожидать образование комплексного учебного предмета, объединяющего на базе педагогики физической культуры учебный материал истории физической культуры, психофизиологии физического воспитания, биомеханики и других специальных теоретических дисциплин. Это позволит не только всесторонне характеризовать то или иное педагогическое положение, но и ликвидировать дублирование.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Многообразно изменяющиеся педагогические ситуации требуют не только твердого знания типовых решений, но и постоянного поиска новых способов. Более того, найденные учителем оригинальные способы решения педагогической задачи должны стать достоянием других учителей, а для этого необходимо уметь анализировать полученные результаты и оформлять их. Реализовать все эти требования можно только в том случае, если учитель будет вооружен методологией педагогических исследований в физическом воспитании, т. е. системой знаний и умении в области подготовки и проведения педагогического исследования, в области обработки, анализа и представления результатов исследования. Подготовка к исследованию складывается из выбора темы на основе анализа литературных данных и педагогической практики, определения задач, разработки гипотезы, составления плана исследования, подбора исследуемых, выбора методов исследования, создания необходимых материальных условий и документации для фиксации результатов. Проведение исследования состоит в использовании выбранных методов как способов разрешения поставленных задач. Группировка педагогических методов исследования и связи между ними представлены на первом форзаце. Экспериментальный метод организации учебно-воспитательной работы предусматривает введение в педагогический процесс нового педагогического фактора (средства, метода обучения и т. д.) для изучения эффективности его воздействия.\*

Контрольный метод характеризуется тем, что в нем выдерживается общепринятая форма и содержание учебно-воспитательной работы как критерий для сравнения с экспериментальным методом.

Индивидуальный метод отличается тем, что при нем учебно-воспитательный процесс осуществляется педагогом в соответствии с личными планами без какого-либо вмешательства исследователя.

Методы сбора текущей информации могут быть самыми разнообразными. С их помощью можно получать сведения о результативности педагогического процесса в ходе самого обучения и воспитания, до или после него.

Методы получения ретроспективной информации (т. е. информации, характеризующей педагогическое явление в прошлом) позволяют определить степень и характер разработанности предшественниками того вопроса, который ставится для изучения в новом исследовании.

Определенные системы использования нескольких перечисленных методов составляют то, что принято называть педагогическим экспериментом и педагогическим наблюдением. Педагогический эксперимент включает в себя: обязательно экспериментальный метод организации учебно-воспитательной работы, в некоторых случаях — контрольный метод, обязательно один или несколько методов сбора текущей информации и метод математической обработки. Предшествует перечисленным использование методов получения ретроспективной информации. Педагогическое наблюдение включает в себя индивидуальный метод организации, один или несколько методов сбора текущей информации (и обязательно педагогический анализ и оценку), иногда — метод математической обработки.

Выбор методов исследования определяется прежде всего конкретными задачами научной работы.

Решение некоторых проблем физического воспитания требует использования в комплексе с педагогическими методами методов психологического и биомеханического анализа, а также физиологических методов (например, при изучении познавательной активности учеников на уроках, при изучении техники Физического упражнения, при разработке методик развития физических способностей).

Собранные с помощью перечисленных методов фактические данные, характеризующие изучаемый педагогический процесс, подвергаются качественному и количественному анализу. Качественный анализ предусматривает словесную педагогическую оценку полученных результатов, а количественный — математическую обработку для установления степени достоверности различий эффек-

тивности двух или нескольких педагогических процессов и выявления некоторых связей между ними.

Завершается исследование литературно-графическим оформлением результатов и внедрением их в педагогическую практику.

## **ГЛАВА II ОБУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

### **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Знание теории физических упражнений позволяет учителю в соответствии с поставленной педагогической задачей отбирать наиболее эффективные физические упражнения; разрабатывать оригинальные системы физических упражнений; полноценно использовать педагогические классификации физических упражнений; грамотно применять физические упражнения в комплексе с дополнительными средствами.

### **ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ**

Понятие «физическое упражнение» связано с представлениями о движениях и двигательных действиях человека.

Движение как моторная функция организма есть изменение положения тела или его частей. Для физического воспитания имеют значение произвольные движения, а не врожденные, поэтому в дальнейшем речь будет идти только о движениях, подчиненных воле человека, т. е., как образно выразился И. П. Павлов, «...от коры полушарий исходящих движений».

Каждое произвольное движение характеризуется тремя признаками: 1) оно всегда является функцией сознания; 2) оно приобретает человеком в результате жизнедеятельности, включая процесс обучения; 3) обучение движениям повышает степень подчиненности их воле ученика. В силу того что произвольное движение всегда является сознательным, оно воздействует на человека в целом как на личность.

Отдельное движение является элементом действия. Посредством связанных между собой движений осуществляется действие. Например, определенная система движений ног, рук, туловища, головы позволяет ученику выполнить действие в виде прыжка. Одними и теми же движениями можно выполнять разные действия и, наоборот, одно и то же действие возможно осуществить разными движениями. Объясняется это тем, что (1) из одних и тех же движений могут быть образованы разные системы движений и (2) при одной и той же очередности движений они могут иметь разные характеристики по скорости, амплитуде и пр. Соответствие или качество системы движений определяются результативностью действия в решении поставленной задачи.

Итак, движения, преследующие решение конкретной задачи и

на этой основе объединенные в определенную систему, и составят двигательное действие.

Действия можно рассматривать как конкретные способы осуществления деятельности. Например, учебная деятельность школьника на уроках физической культуры складывается из овладения системой действий, предусмотренных государственной программой. Действия имеют социальный характер, так как ученик обучается им, опираясь на знания и опыт общества. Кроме того, действия направлены на решение определенных педагогических задач. Например, освоив бег на короткие дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега, метание малого мяча, ученик VI класса подготовит себя к выполнению требований комплекса ГТО по легкоатлетическому разделу. Большинство действий формируется на основе имеющихся у школьника знаний, двигательного опыта и определенного количества попыток выполнить данное действие.

На основе изложенных характеристик движения и действия строится теория физического упражнения.

Физическим упражнением называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека.

Не каждое действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, составляют физические упражнения.

Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени. Однако это слово выражает лишь преимущественную зависимость выполняемых действий от функции нервно-мышечного аппарата, а следовательно, лишь преимущественное воздействие на физическую структуру организма. На самом деле физическое упражнение — волевой акт, является функцией сознания и оказывает влияние на человека в целом.

Слово «упражнение» обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное действие (в этом случае говорят: «Я выучил новое физическое упражнение»), с другой — как процесс многократного повторения (говорят, например: «Физические упражнения развивают силу»).

## Характерные признаки физического упражнения

1. Физическим упражнением решается педагогическая задача (образно говоря, физическое упражнение направлено «на себя», на свое личное физическое совершенствование), трудовым дей-

ствием — производственная задача (действие направлено на предмет производственной деятельности).

2. Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, трудовое действие — в соответствии с закономерностями производства. Внешнее сходство физического упражнения с трудовым или бытовым действием не может служить основанием для подмены одного другим: продолжительность, интенсивность и другие характеристики физического упражнения, а также сам способ выполнения подчиняются только тем закономерностям, которые, с одной стороны, наиболее эффективно воздействуют на организм ученика, с другой — позволяют показать наивысшую результативность (например, бег в физическом воспитании строится так, чтобы оказать положительное влияние на организм и одновременно достичь необходимой скорости).

3. Только системы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении. Трудовые действия в силу своей специализации не в состоянии оказывать разностороннего влияния на физическое совершенствование человека. Именно поэтому даже отлично поставленные уроки трудового обучения в школе не могут подменить уроков физического воспитания.

### **Физические упражнения — основное средство**

Результативность физического воспитания достигается использованием всей системы средств, однако наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходится на долю физических упражнений. Обусловлено это рядом причин.

1. Среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих действий.

2. Физические упражнения воздействуют не только на морфо-функциональное состояние организма, но и на личность выполняющего их. Следовательно, физические упражнения закономерно рассматривать как действия, в которых проявляется материалистическое учение о единстве физического и психического в деятельности человека.

3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности. Это положение нашло четкое отражение в словах И. М. Сеченова: «...Все внешние проявления мозговой деятельности ... могут быть сведены на мышечные движения».

4. Физические упражнения — это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания, его научных и практических достижений.

5. Физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях.

## Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

Одно и то же физическое упражнение может привести к разным эффектам и, наоборот, разные физические упражнения вызвать одинаковый результат. Это является доказательством того, что физические упражнения сами по себе не наделены какими-то постоянными свойствами. Следовательно, знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит повысить управляемость педагогическим процессом. Все многообразие факторов может быть сгруппировано следующим образом:

1. Личностные характеристики учителя и учеников являются важнейшими факторами. Процесс обучения двусторонний — учитель учит, ученики учатся, поэтому воздействие физических упражнений в равной мере зависит от того, кто учит, и *от* тех, кто учится: от нравственных качеств и интеллекта, от уровня знаний, умений и физического развития, от заинтересованности и активности и пр.

2. Научные факторы характеризуют меру познания человеком закономерностей физического воспитания. Чем глубже разработаны педагогические, психологические, физиологические особенности физических упражнений, тем эффективнее можно их использовать для решения педагогических задач.

3. Методические факторы объединяют обширную группу требований, подлежащих реализации при использовании физических упражнений.

Обучая физическому упражнению или применяя его для решения иной педагогической задачи (например, для развития физических способностей), следует учитывать, во-первых, возможный эффект от этого упражнения, т. е. знать, решение каких задач (образовательных, воспитательных, оздоровительных) можно достичь в большей мере этим упражнением; во-вторых, его строение (является ли оно статическим или динамическим, циклическим или ациклическим и т. д.); в-третьих, способы возможных повторений (целесообразно ли прибегать к расчленению или выполнять в целом, давать активный отдых между повторениями или пассивный и т. д.). Эти характеристики физического упражнения определяют подбор средств и методов физического воспитания для решения поставленной педагогической задачи.

Эффект от физических упражнений достигается лишь при оптимальной дозировке нагрузки. Дозировка зависит от продолжительности выполнения действия, его интенсивности (быстроты, весовой нагрузки и пр.), частоты повторений (количества интервалов отдыха), длительности и характера отдыха между повторениями, исходного положения. При регулировании дозировки следует учитывать взаимодействие всех перечисленных моментов. Например, увеличение продолжительности упражнения сопровождается снижением его интенсивности.

Результативность физического упражнения зависит от способа его исполнения. Например, лазанье по канату в три приема более экономно, чем лазанье произвольным способом, а поэтому позволяет влезать на большую высоту.

Выполнение физического упражнения вызывает последствие, т. е. специфичные функциональные изменения, сохраняющиеся определенное время. На фоне последствия изменяется эффективность воздействия последующего упражнения. В зависимости от предыдущего и последующего упражнений эффективность может или повышаться (например, упражнения на внимание создают благоприятное последствие для освоения сложного действия), или понижаться (например, после кувырков возникает последствие, осложняющее обучение действиям в равновесии). Уровень последствия по своей глубине и продолжительности зависит от состояния учеников, их подготовленности и пр. Учет эффекта последствия составляет ведущее требование к разработке комплексов упражнений.

4. Гигиенические факторы являются решающими в реализации принципа оздоровительной направленности советской системы физического воспитания. Их задача — сделать занятия физическими упражнениями органической частью жизнедеятельности человека. С другой стороны, эффективность самих физических упражнений будет наивысшей только при соблюдении необходимых гигиенических норм. Будучи неспецифическими средствами, гигиенические факторы приобретают большое значение для полноценного решения задач физического воспитания. Как бы хорошо ни был организован педагогический процесс, он никогда не даст желаемого эффекта при нарушении, например, режима питания и сна, если занятия будут проходить в антисанитарных условиях. Вот почему в школьной программе по физическому воспитанию имеется теоретический материал, определяющий объем гигиенических знаний школьников.

Гигиенические факторы представляют собой обширную группу разнообразных средств, условно разделяемых на две группы: 1. Средства, которые обеспечивают жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания: нормы личной и общественной гигиены труда, учебы, быта, отдыха, питания, т. е. все то, что обеспечивает предпосылки для полноценных занятий физическими упражнениями. 2. Средства, непосредственно включаемые в процесс физического воспитания: оптимизация режима нагрузок и отдыха в соответствии с гигиеническими нормами, специальное питание на дистанции, создание внешних условий (чистота воздуха, достаточная освещенность, искусственная аэроионизация, исправность инвентаря, удобство одежды и т. п.) и активизация восстановления организма (массаж, баня, ультрафиолетовое облучение и т. п.).

5. Метеорологические факторы составляют ту группу факторов, познав закономерности воздействия которых можно определить оптимальные условия для достижения наибольшего эффекта

от физических упражнений. Человек находится в постоянном взаимодействии с окружающей средой: влияет на нее и приспосабливается к ней. Постоянно изменяющиеся солнечное излучение, температура воздуха и воды, осадки, движение и ионизация воздуха, атмосферное давление вызывают существенные биохимические изменения в организме, приводящие к физиологическим и психическим реакциям: к изменению состояния здоровья, работоспособности человека и эффективности физических упражнений. Все это сказывается на технике и тактике физических упражнений и может повышать опасность травмирования. Следовательно, необходимо учитывать и специально организовывать влияние внешних факторов на ученика при выполнении им физических упражнений.

Использование естественных сил природы в процессе физического воспитания осуществляется по двум направлениям: 1. Естественные силы природы как сопутствующие факторы, создающие при грамотном учете их действия наиболее благоприятные условия для физических упражнений. Они дополняют и усиливают эффективность воздействия движений на организм человека. 2. Естественные силы природы как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания в виде солнечных, воздушных и водных ванн. При оптимальном воздействии эти процедуры, включенные в режим трудовой и учебной деятельности, становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления.

Одним из главных требований к использованию естественных сил природы является системное и комплексное применение их в сочетании с физическими упражнениями. При определении рациональной дозы следует учитывать особенности учеников и характер педагогических задач. Это позволит, во-первых, реализовать перенос эффекта закаливания, т. е. использовать приобретенный учеником в процессе физического воспитания эффект закаливания в трудовой и учебной деятельности; во-вторых, создать возможности для применения более высоких нагрузок, а следовательно, повышения работоспособности; в-третьих, повысить сопротивляемость организма к действию перегрузок, вибрации, укачивания и пр.; в-четвертых, на более высоком уровне проявить волевые качества.

6. Комплексность воздействия как определяющий фактор конечной результативности физических упражнений предусматривает использование не только основных средств физического воспитания в виде разнообразных систем физических упражнений, но и дополнительных (сопутствующих) — гигиенических и метеорологических мер воздействия.

Каждая разновидность средств обладает специфическими возможностями воздействия на организм занимающихся и объединяет по этому признаку определенное количество типичных средств. Каждое конкретное средство может иметь несколько вариантов применения (например, бег на 500 м с разной скоростью). Одно и

то же средство применяется не изолированно, а в комплексе с другими (например, бег с прыжками при различных сочетаниях действия естественных сил природы). Подобных комплексов средств может быть неограниченное количество. Отсюда вытекают два методических положения: разнообразие средств создает, с одной стороны, большие затруднения при выборе наиболее эффективного средства, а с другой — широкие возможности при решении любых педагогических задач; выбор средств должен завершаться разработкой их комплексов.

7. Материальные факторы (спортивные сооружения, инвентарь, одежда и пр.) в большей мере влияют на решение спортивных задач (быстрее пробежать, выше прыгнуть и т. д.) и в меньшей — на решение общеобразовательных и оздоровительных задач.

## Техника физических упражнений

### Понятия и термины

Понятие о технике может раскрываться или с педагогических, или с биомеханических позиций.

С педагогических позиций под техникой физического упражнения понимается наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.

Эффективность выражается наиболее рациональным воздействием на организм учеников (например, воздействием на ту мышечную группу, которую необходимо развивать) и результативностью действия (например, длиной прыжка).

Одно и то же действие можно выполнять различными способами, но только рациональные из них называют техникой исполнения. Например, плавать можно разными способами (кролем, брасом и др.), но некоторые плавают, не владея ни одним из классических способов. В этом случае мы говорим: «Техникой плавания не владеет». Среди в равной мере эффективных способов исполнения часто выбирают те, которые соответствуют индивидуальным особенностям ученика, поставленной задаче и пр.

Техника физического упражнения есть результат поиска, научного анализа и проверки в практике способов исполнения действия ведущими для данного времени спортсменами. Такая современная техника отражает наиболее рациональную основу действия, в равной мере одинаковую для всех исполнителей, а поэтому называется **с т а н д а р т н о й т е х н и к о й**.

Стандартная техника не исключает возможности индивидуальных отклонений в некоторых элементах исполнения, но в пределах, не искажающих основу действия. **И н д и в и д у а л и з а ц и я т е х н и к и** осуществляется по двум направлениям: по пути типовой индивидуализации, когда в пределах стандартной техники вносятся изменения в соответствии с типовыми особенностями

стями конституции и физической подготовленности отдельных групп лиц, и по пути персональной индивидуализации, учитывающей личные особенности человека. Спортивно-техническое мастерство как раз и отражает высокую степень персональной индивидуализации (то, что в практике характеризуется как «свой стиль». (См. также Приложение 1.)

## ЧАСТИТЕХНИКИ

Значимость движений, составляющих действие, неодинакова, поэтому принято различать основу техники и ее детали. При этом учитываются два принципиальных положения. Первое: раз двигательное действие является целостным образованием, его выполнение зависит от качества выполнения каждого движения, в него входящего. Второе: понятие об основе техники и ее деталях реализуется в деятельности учителя двояко. В одном случае оно используется для анализа действия и построения системы подводящих упражнений к нему, в другом — для самого процесса обучения, для акцентирования внимания ученика.

При анализе двигательного действия основой его техники считают те движения, которые отражают отличительные признаки данного действия и обязательны для выполнения намеченного действия. Невыполнение одного из движений основы техники влечет за собой искажение действия в целом. Например, характер движения ног и туловища в полете позволяют отличить одну технику выполнения прыжка в длину с разбега от другой. В основе техники выделяют так называемые ведущие движения, т. е. движения, от которых в первую очередь зависит результативность действия (например, отталкивание руками при опорных прыжках). Движения, которые не являются характерными только для одного действия (например, разбег при прыжках в длину разными способами) или могут выполняться с некоторыми вариациями (например, движения маховой ногой при прыжке в высоту), составляют детали техники. Видоизменения деталей — основной путь индивидуализации техники.

При обучении двигательному действию выделение основы и деталей техники обусловлено смысловым содержанием решаемой двигательной задачи (М. М. Боген, Д. Д. Донской). Если для ее решения требуется прежде всего максимальное проявление физических качеств (быстрее пробежать, выше прыгнуть и т. п.), то основой действия выступают его динамические характеристики, а деталями — кинематические (не суть важно, соответствуют ли пространственные параметры движений в метании стандартной технике, важно далеко метнуть). Если двигательная задача требует соответствия выполняемых движений определенному эталону (гимнастика, прыжки в воду и т. п.), то основой действия выступают кинематические характеристики, а деталями — динамические. Наконец, если решение двигательной задачи зависит от быстроты выбора необходимого действия и точности его исполне-

ния в условиях ограниченного времени (игры, единоборства), то преобладающая значимость динамических или кинематических характеристик обуславливается конкретными ситуациями деятельности. В одних случаях основой будет выступать динамика, в других — кинематика.

Таким образом, характер двигательной задачи определяет содержание основы действия, а следовательно, и необходимые акценты внимания ученика.

#### ФАЗЫ ФИЗИЧЕСКОГО УПРАЖНЕНИЯ

Движения, составляющие определенное действие (физическое упражнение), распределены в соответствующей очередности: с каких-то движений начинается действие, какими-то заканчивается. В познавательных и дидактических целях целесообразно выделять в физическом упражнении три фазы.

Подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия. Например, в прыжках с разбега подготовительной фазой является разбег, в прыжках с места — сгибание ног и замах рук перед отталкиванием.

Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия. Например, в прыжках с места — отталкивание и полет.

Заключительная фаза завершает действие, образно говоря, позволяет выйти из рабочего состояния. Например, в прыжках этой фазой будет приземление, в беге — пробежка по инерции после финиша. Эффективность заключительной фазы иногда зависит от правильности исполнения движений в основной фазе (например, приземление при прыжке в длину — от полета), а результативность физического упражнения в целом — от правильности исполнения заключительной фазы (например, приземления после соскока с гимнастического снаряда).

Основная фаза осуществляется с помощью движений, составляющих основу техники, а две остальные фазы — с помощью движений, составляющих детали техники.

#### ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ

Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основании которых учитель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия с объективно необходимым. В педагогической практике используется несколько критериев. Каждый из них обладает своими преимуществами и недостатками. Эффективность того или иного критерия обусловлена мерой его соответствия характеру двигательного действия, этапу обучения и уровню физической подготовленности учеников.

1-й критерий — результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат). Применяется чаще всего. Принято считать, что улучшение техники прямо сказывается на повышении результативности физического упражнения в целом. Однако в действительности результативность упражнения зависит от многих причин, и установить среди них значимость технической подготовленности бывает очень трудно.

2-й критерий — параметры стандартной техники. Сущность его состоит в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами стандартной техники. Но для этого предварительно следует определить, насколько стандартная техника отражает типологические особенности обучающихся (см. «Типовая индивидуализация техники»). При сравнении наблюдаемого двигательного действия со стандартной техникой учитель не в состоянии одновременно оценить эффективность всех элементов техники. Поэтому необходимо обращать внимание прежде всего на те параметры техники, которые являются определяющими. Например, при оценке техники циклических видов физических упражнений (ходьба на лыжах, плавание и др.) следует ориентироваться на величину расстояния, которое преодолевается за один шаг (гребок). Информативность подобного критерия подтверждена специальными исследованиями (М. А. Годик). При оценке эффективности техники исполнения приемов в играх, единоборствах и подобных видах физических упражнений приходится ориентироваться не на соответствие их принятым стандартам, а на результативность в конкретной ситуации. Однако высокая вариативность этого показателя требует многократных наблюдений и не позволяет сравнивать эффективность техники при разном уровне подготовленности.

3-й критерий — разница между реальным результатом и возможным. Для использования критерия необходимо: 1) определить наилучший результат, который показывает ученик в изучаемом двигательном действии; 2) знать, от уровня развития каких физических способностей зависит прежде всего результативность в данном действии; 3) путем тестирования выявить у школьника уровень развития именно этих способностей; 4) высчитать возможный результат при данном развитии способностей; 5) определить разницу между реальным результатом ученика (пункт 1) и возможным (пункт 4). Если реальный результат окажется выше возможного, значит техника исполнения полностью реализует потенциал физических способностей ученика, если ниже — не реализует. В первом случае необходимо подтягивать физические способности, во втором — улучшать технику. Самое сложное в использовании этого критерия заключается в определении возможного результата при данных физических способностях. Осуществляется это с помощью уравнений регрессии. (В учебнике «Спортивная метрология» раскрывается методика соответствующих расчетов и приводятся примеры специальных таблиц, с помощью которых определяется эффективность техники спортсменов.)

## Педагогические классификации физических упражнений

Классификация физических упражнений — это распределение их на взаимосвязанные группы согласно наиболее существенным признакам. С помощью классификации учитель может определить характерные свойства физических упражнений и, следовательно, облегчить поиск физических упражнений, которые в большей мере отвечают педагогической задаче. Поскольку наука о физическом воспитании непрерывно обогащается новыми данными, классификации не остаются неизменными.

Каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях.

Существующие классификации характеризуются некоторой условностью, но тем не менее каждая из них отвечает запросам практики.

1. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания (гимнастика, игра, туризм, спорт). По этой классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (выше прыгнуть, точнее бросить и т. п.); туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе могут быть отнесены некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Условность данной классификации видна в различии признаков, характеризующих эти группы упражнений. Поэтому, например, бег, хотя и в различных вариантах, представлен во всех четырех группах. Подобная классификация существует лишь как самая общая ориентировка в характере физических упражнений.

2. Классификация физических упражнений по признаку осо-

**бенностей мышечной деятельности (или признаку преимущественных потребностей в проявлении физических качеств, или признаку преимущественного влияния на развитие физических качеств):** скоростно-силовые упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно короткий отрезок времени (например, бег на короткие дистанции, прыжки и т. п.); физические упражнения, требующие проявления выносливости (например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах и т. п.); физические упражнения, требующие проявления координации движений при строгой регламентации условий выполнения (например, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки в воду и т. п.); физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры, единоборства).

При некоторой условности этой классификации она позволяет, с одной стороны, подбирать физические упражнения, с помощью которых можно эффективнее достичь желаемого результата в развитии физических качеств (а следовательно, выбирать упражнения для контроля за уровнем развития физических качеств), с другой стороны — знать, какие качества необходимо иметь для успешного выполнения упражнения того или иного характера.

**3. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач:** основные (или соревновательные), т. е. действия, являющиеся предметом изучения (а впоследствии иногда и предметом соревнования) в соответствии с образовательными задачами учебных программ; подводящие упражнения, т. е. действия, облегчающие освоение основного упражнения благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений; подготовительные упражнения, т. е. действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

Условность данной классификации заключается в том, что в ней искусственно выделяются упражнения, направленные на формирование двигательного навыка и на развитие физического качества, в то время как оба процесса неразрывны. Она помогает подобрать для решения ведущих задач каждого этапа обучения те упражнения, которые в большей мере способствуют их решению.

**4. Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп** предусматривает выделение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Внутри этой классификации упражнения подразделяются: на упражнения для голеностопного сустава, для коленного сустава и т. п.; упражнения без предметов и с предметами, индивидуальные и парные, стоя, сидя и лежа; упражнения для развития силы и гибкости.

**5. Классификация физических упражнений по видам спорта.**

В свою очередь каждый вид спорта имеет собственную классификацию упражнений.

Помимо педагогических классификаций существуют классификации упражнений в биомеханике (статические, динамические, циклические, ациклические, комбинированные и другие физические упражнения), в физиологии (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности).

### **ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ**

Знание содержания принципов обучения позволяет учителю строить преподавание в соответствии с требованиями, отражающими закономерности процесса обучения физическим упражнениям: во-первых, направлять учеников на сознательное и активное отношение к учебному материалу; во-вторых, объективно оценивать результативность обучения; в-третьих, осуществлять преподавание в соответствии с особенностями учеников; в-четвертых, конструировать педагогический процесс таким образом, чтобы он отличался повторностью, системностью, последовательностью и постепенностью.

### **Понятия и термины**

В педагогической науке принципами называют наиболее важные исходные положения, руководящие установки для деятельности учителя и учеников, отражающие закономерности педагогического процесса. В принципах обобщена вся совокупность научных фактов и многовековая педагогическая практика. Однако принципы — это не просто подобие фактов науки и практики. Они представляют собой определенное толкование, раскрытие этих фактов и распространение их на соответствующие стороны педагогического процесса.

При характеристике советской системы физического воспитания понятие «принципы» употреблялось для отражения ведущих закономерностей функционирования этого сложного социально-педагогического явления (см. с. 15). Ими обязаны руководствоваться и при осуществлении конкретного педагогического процесса. Например, в соответствии с принципом коммунистической направленности любой процесс обучения должен сопровождаться формированием личностных качеств ребенка; в соответствии с принципом связи с трудовой и военной практикой содержание занятий физическими упражнениями должно отражать потребности подготовки школьника к жизни; в соответствии с принципом всестороннего развития личности обучение любому двигательному действию обязано стимулировать нравственное, умственное и эстетическое развитие ребенка; в соответствии с принципом оздоровительной направленности каждый педагогический процесс следует ориентировать на максимальный оздоровительный эффект. Эти об-

щие для всей системы физического воспитания принципы реализуются не через более частные принципы, включая принципы обучения. Например, следование принципу индивидуализации позволяет выбирать для изучения такие двигательные действия, которые не будут отрицательно воздействовать на психофизиологические функции ребенка.

Помимо принципов советской системы физического воспитания существуют принципы, отражающие закономерности только педагогического процесса. В теории физического воспитания они называются «принципами физического воспитания» (иногда «методическими принципами»),

В связи с многообразием закономерностей, характеризующих физическое воспитание как педагогический процесс, его принципы разделяются на три взаимосвязанных группы: принципы обучения, т. е. принципы, отражающие закономерности формирования двигательных умений и специальных знаний; принципы воспитания физических качеств, т. е. принципы, отражающие закономерности развития силы, быстроты и пр.; принципы воспитания ребенка как личности при занятиях физическими упражнениями. Являясь специализированной ветвью педагогики, теория физического воспитания использует общепедагогические принципы, но разрабатывает их с учетом особенностей учебного материала. В данной главе будут рассмотрены только принципы обучения.

Закономерности, лежащие в основе обучения, неоднородны по своим функциональным возможностям. В соответствии с этим принципы обучения целесообразно разделить на четыре взаимосвязанные группы: принципы отношения, принципы оценивания, принципы соответствия, принципы построения. Названия групп принципов и каждого из них в некоторой степени условны, но призваны ориентировать учителя на использование тех функциональных возможностей принципов, которыми они обладают при решении педагогических задач. Кроме того, название каждого из принципов не противоречит терминологии, принятой в педагогике и теории физического воспитания. (Группировку принципов обучения см. на втором форзаце.)

Необходимость формирования у детей сознательно активного отношения к обучению предусматривается принципами сознательности и активности. На основе общности функциональных возможностей их следует объединить в группу принципов отношения.

Необходимость объективного оценивания результативности процесса обучения предусматривается принципами научности и прочности. На основе общности функциональных возможностей они объединяются в группу принципов оценивания.

Необходимость вести обучение в соответствии с возрастными, половыми и личностными особенностями ребенка предусматривается принципами индивидуализации, доступности и наглядности. На основе общности данных функциональных возможностей и) Целесообразно объединить в группу принципов соответствия.

Необходимость построения наиболее оптимальной структуры учебного материала предусматривается принципами повторности, системности, последовательности и постепенности. На основе общности этих функциональных возможностей они составляют группу принципов построения.

Принципы многообразны, но все они отражают различные стороны педагогического воздействия на ребенка как целостную личность.

Реализация принципов обязательна при обучении людей любого возраста, при различных уровнях физической подготовленности детей. Однако в некоторых случаях конкретные задачи обучения могут усилить значение того или иного принципа, а также видоизменить способы его реализации. Например, при подготовке высококвалифицированных спортсменов особое значение приобретает персональная индивидуализация обучения; при обучении простым двигательным действиям реализация принципа наглядности может ограничиться образным объяснением и показом, при освоении же очень сложных действий придется прибегнуть и к кинодемонстрации.

Реализация некоторых принципов осуществляется через выполнение определенных правил обучения. Правила конкретизируют тот или иной принцип, раскрывая его отдельные стороны. Они вытекают из соответствующего принципа, а, следовательно, подчиняются ему. Отдельный принцип может включать в себя несколько правил. Поэтому если реализация принципа обязательна при любом обучении, то выполнение отдельного правила обуславливается конкретной педагогической задачей. (Примеры на соотношение принципов и правил приводятся в характеристиках каждого принципа.)

### Принцип сознательности

Первенство в распространении принципа сознательности на обучение физическим упражнениям принадлежит П. Ф. Лесгафту. Он считал, что «...школа должна развить в ребенке не только силы, но главным образом умение управлять ими, умение целесообразно применять их к деятельности». Поэтому «прежде всего необходимо научить ребенка сознательно производить различные существующие в человеческом организме движения... Метод обучения должен быть аналогичен тому, который употребляется при правильном умственном развитии детей».

Реализация принципа предусматривает формирование у детей системы знаний, убеждений, отвечающих на вопросы: для чего необходимо заниматься физическими упражнениями? Какие следует выполнять физические упражнения? Как надо выполнять физические упражнения? Почему именно так необходимо выполнять? Ответы на подобные вопросы ученики смогут получить лишь при соответствующей организации учебного процесса.

Во-первых, ученики должны понимать цель своей учебной деятельности. Но для этого необходимо, чтобы у них была воспитана осознанная потребность в этой деятельности. Наличие подобной потребности позволяет учителю разрешать часто возникающее противоречие между естественной потребностью ребенка к движениям и его порою отрицательным отношением к организованным занятиям физическими упражнениями. Разумеется, цель ученика может не совпадать с целью учителя. Учитель всегда ставит перед собой цели более высокого уровня общественной значимости (из них самая высокая — подготовить подрастающее поколение к высокопроизводительному труду и обороне Родины), чем это делает ученик (его цель может ограничиться получением высокой оценки за выполнение отдельного физического упражнения). Не исключается и совпадение целей. Например, учитель поставит перед собой цель подготовить учеников к зачету, а ученики — подготовиться к зачету. Подобное совпадение крайне желательно, но и труднодостижимо, требует длительного воспитательного воздействия, особенно когда цель высокой общественной значимости. При несовпадении целевых установок учитель обязан придерживаться правила: используя конкретную целевую установку ученика, постепенно подводить его к пониманию целей более высокого уровня общественной значимости. Уровень значимости цели обуславливает, как правило, временные сроки ее достижения. В связи с этим принято различать перспективные цели (например, подготовиться к сдаче норм комплекса ГТО) и ближайшие (например, подготовиться к выполнению нормативных требований школьной программы в первой четверти). При всей условности подобного деления оно позволяет учителю дифференцированно использовать ближайшие цели каждого ученика для подведения их к коллективной перспективной цели.

Во-вторых, ученики должны осознавать учебные задачи, которые им придется решать для достижения поставленной цели. Если та или иная цель может возникать у ребенка как результат стремления к удовлетворению своей потребности, то осознание задач, которые следует решить для достижения поставленной цели, потребует, как правило, активного вмешательства учителя. Предположим, девушка стремится к приобретению хорошей осанки. Но как достичь эту цель, какие для этого необходимо решить задачи (что следует знать и уметь), она сможет осознать только с помощью учителя. При незнании учеником, для чего выполняется данное физическое упражнение (а следовательно, и при отсутствии у него целевой установки), резко снижаются темпы и качество формирования двигательного навыка. Например, если физическое упражнение разучивается только потому, что этого требует учитель, нереально рассчитывать на высокую оценку при зачете.

По значимости задачи, как и цели, могут иметь различные Уровни. Некоторые из них являются основными (например, задачи овладения прыжком в длину с разбега), другие — сопутствующи-

щими, частными (например, задача овладения отталкиванием при прыжке в длину с разбега).

В-третьих, добиваться понимания учеником прикладной ценности изучаемых упражнений и приобретаемых знаний. Процесс этот сложный и длительный, но чрезвычайно важный, ибо в конечном итоге позволяет ребенку расценивать физические упражнения лишь как средство, а не как самоцель. Средство для улучшения здоровья, для повышения работоспособности, в конечном итоге — для подготовки себя к жизни. Подобная убежденность необходима для молодого спортсмена, считающего спортивный результат не показателем своей подготовленности к труду и защите Родины, а лишь способом утверждения личного превосходства. Кроме того, понимание прикладной значимости физических упражнений расширяет сферу их использования, позволяет применять некоторые из них в различных жизненных ситуациях.

В-четвертых, применять такие методы и приемы обучения, которые бы стимулировали сознание учеников, научая их вычленять и обобщать отдельные движения, сравнивать действия, движения, отдельные параметры движений, понимать их значение для конечного результата. В конечном итоге это приведет к более эффективному овладению техникой физического упражнения. Повышение сознательной деятельности учеников достигается различными путями: 1. Приучением обучающегося предварительно продумывать изучаемое движение (или действие в целом). Этот путь получил обоснование в виде методов «идеомоторной тренировки» (А. Ц. Пуни) и «идеальных проб» (Л. В. Ительсон). Оба метода примерно одинаковы по содержанию, только в первом случае он был разработан для спортивной тренировки, а во втором — для производственного обучения. Педагогическое значение этих методов состоит в том, что с их помощью можно не только уменьшить объем физической нагрузки при формировании навыка, но и сделать этот навык более прочным и гибким. Установлено, что эффективность обучения двигательному действию зависит от оптимального соотношения количеств мысленного воспроизведения и реального выполнения с учетом сложности изучаемого действия. Экспериментально определено, что при изучении простого действия количество мысленных представлений бывает относительно большим, чем при обучении сложным (если за 100% брать сумму мысленных воспроизведений и реальных попыток выполнения). 2. Обучением умению последовательно концентрировать внимание на основных элементах техники физического упражнения. Например, при разучивании техники отталкивания при прыжке в высоту с разбега вначале ученики должны следить за точным попаданием на место толчка, затем обращать внимание на движение маховой ноги при отталкивании и, наконец, концентрировать внимание на движении руками при отталкивании (Т. Н. Васильева). 3. Приучением осмысливать производимые движения на основе получаемых ощущений, особенно мышечных. В этом случае дополнительные ощущения становятся для ученика «внутренними» ориен-

тирами при выполнении действия, позволяют использовать их для уточнения движений, исправления ошибок, в конечном итоге — для самооценки, для сопоставления собственных движений с требованиями учителя. 4. Словесным отчетом ученика о выполненном действии, который не только развивает способность к самоанализу, к осознанию совершенных ошибок и поиску путей их исправления, но и помогает учителю контролировать усвоение задания.

В-пятых, развивать у ребенка способность критически относиться к своим успехам и неудачам, что позволит сделать самооценку ученика более объективной, без излишней самоуверенности и неоправданного разочарования.

При реализации принципа сознательности в целом необходимо придерживаться некоторых правил: 1. Требования к уровню осознания своей деятельности, приемы развития сознательного отношения должны соответствовать возрастным возможностям учеников. Каждый занимающийся физическими упражнениями обязан сознательно относиться к своим действиям. Но реализация принципа сознательности была бы лишь формальной, если и к первокласснику, осваивавшему азы движений, и к выпускнику общеобразовательной школы предъявлялись одинаковые требования. Нельзя требовать от неподготовленного ребенка понимания, например, биомеханических характеристик действия, которое он изучает. В этом случае можно будет ограничиться самыми общими представлениями о задачах обучения и о выполняемом упражнении. 2. Необходимо планомерно расширять границы сознательного отношения учеников к процессу обучения. Постоянно направлять их мысль на новое, неосвоенное, на то, что способствует учебным достижениям. 3. При реализации принципа следует учитывать содержание решаемых педагогических задач. Чем сложнее техника изучаемого физического упражнения, тем большее значение должно придаваться системе методических приемов развития у ребенка сознательного отношения к изучаемому двигательному действию.

### Принцип активности

Характер активности ученика является главным показателем меры его сознательного отношения к учебному процессу. Через сознательность к активности — такова взаимосвязь этих двух принципов. Сознательность без активности может привести к пассивной созерцательности, а активность без сознательности — к нецелесообразным действиям. Только через осознанную активность можно решить намеченные задачи.

В теории физического воспитания (как и в педагогике) активность рассматривается с двух сторон: с одной стороны, активность как черта ребенка, с другой, как характеристика его учебной деятельности. В связи с этим реализация принципа активности осуществляется на основе как общих требований к

воспитанию социально активной личности, так и специфических, присущих учебно-воспитательному процессу. Это обуславливает важность развития активности ученика через его самосознание, позволяющее более полно раскрыть потенциальные возможности в обучении. Успех в любом обучении зависит от степени активности ученика. Активность может проявляться в различных видах: в виде двигательной активности, в виде активного процесса приобретения специальных знаний, в виде стремления к самостоятельным занятиям, в виде самостоятельного создания условий для занятий, наконец, в виде проявления дисциплинированности, выдержки в любых ситуациях.

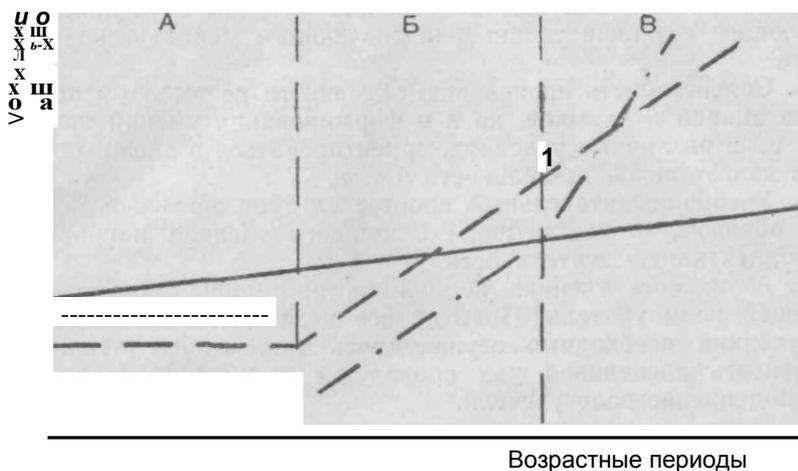
Двигательная активность отражает наиболее характерный признак обучения в физическом воспитании. Невозможно освоить даже простейшее физическое упражнение, не проявив должной двигательной активности. Уровень двигательной активности изменяется в зависимости от этапа обучения физическому упражнению: при ознакомлении с двигательным действием она будет ниже, чем при его совершенствовании. Заметно возрастает двигательная активность при сокращении сроков обучения (А. М. Дикунев).

Активный процесс приобретения знаний предусматривает осмысливание изучаемого материала, его творческую переработку для последующего применения. Активизации умственной деятельности содействует программированное обучение. Оно стимулирует умственные операции (сравнение, анализ, синтез и пр.).

Активность в виде стремления к самостоятельным занятиям должна выражаться в потребности к систематическим физическим упражнениям, к физическому самосовершенствованию. Воспитание подобной потребности содействует разрешению одной из сложнейших проблем: ликвидации дефицита двигательной активности современного ребенка.

Потребность в систематических физических упражнениях активизирует ребенка в создании условий для занятий. В конечном итоге воспитание такой активности — один из возможных путей преодоления потребительского отношения школьника к жизни. Среди факторов, определяющих активность ученика, особое значение имеют мотивы учения и удовлетворенность.

Для каждого возрастного периода свойственна определенная иерархия мотивов, определяющих уровень активности человека (рис. 1): в дошкольном и младшем школьном возрастах (А) преобладают мотивы, связанные с удовлетворением биологических потребностей (I); в среднем и старшем школьных возрастах (Б) — с удовлетворением потребностей общения и познания (II); в юношеском возрасте и у взрослых (В) — с удовлетворением социальных потребностей нравственного порядка (III), значительно активизирующих деятельность. Удовлетворенность как фактор, влияющий на активность ученика, проявляется в различных формах: удовлетворенность взаимоотношения с учителем и товарищами по учебе, удовлетворенность успехами и перспективами обучения, удовлетворенность самим процессом движений и внешними усло-



**Рис. 1. Зависимость активности от содержания мотивации в разных возрастных периодах (по М. М. Богену; объяснение в тексте)**

виями их обеспечения и пр. Уровень активности не имеет прямой положительной зависимости от меры удовлетворенности. Например, успехи в обучении могут привести как к повышению активности, так и к ее снижению (самоуспокоенность); удовлетворение самим процессом движений может вылиться, по образному выражению А. С. Макаренко, в «зоологические действия».

Реализуя принцип активности, необходимо придерживаться ряда правил:

1. Предъявляемые требования должны учитывать характер мотивов, которыми руководствуется ученик. Если у ребенка доминируют мотивы, мешающие выполнению учебных задач (например, «просто побегать»), то следует использовать эти мотивы таким образом, чтобы они стали содружественными мотиву более высокого уровня (например, научиться выполнять новое действие). Для этого используются игровой и соревновательный методы, оценивание учителем выполнения учеником задания, оценивание учеником выполнения задания товарищем, самооценивание и пр.

2. Активность ученика имеет прямую зависимость от доступности предъявляемых к нему требований (см. «Принцип доступности»).

3. Стимулирование активности может быть достигнуто через осознание учеником преемственной связи между изучаемыми двигательными действиями: не освоив данное действие, трудно будет изучить последующее (см. «Принцип последовательности»).

4. К повышению и поддержанию должной активности следует идти от развития у ребенка интенсивного и устойчивого внима-

ния. Для этого прибегают к активным методам обучения, стимулирующим сознание ученика, исключая механическое заучивание.

5. Содействовать проявлению активности не только в приобретении знаний и навыков, но и в формировании умений использовать их в различных условиях, ориентироваться в сложных ситуациях двигательной деятельности и т. п.

6. Учебно-воспитательный процесс следует организовывать таким образом, чтобы активность каждого ученика направлялась на коллективную деятельность.

7. Активность ученика не должна противопоставляться руководящей роли учителя. Поэтому все педагогические воздействия на ученика необходимо осуществлять так, чтобы ученик свою активность расценивал как проявление личного желания, а не как подчинение воле учителя.

## Принцип научности

Принцип научности обязывает строить педагогический процесс в соответствии с современным уровнем научных знаний. Любые применяемые средства физического воспитания, методы обучения и формы организации занятий должны отвечать существующим научным положениям. Принцип требует от учителя систематического обновления содержания своей теоретической подготовленности. Именно поэтому данный принцип рассматривается как принцип оценивания качества учебного процесса, опирающегося на закономерности усвоения учебного материала.

Реализуя принцип научности, необходимо придерживаться следующих правил:

1. При отборе учебного материала использовать науку как источник современной системы понятий и фактов. Учитывать рост объема научной информации, ее постоянное обновление. Это требует от учителя умения оценивать новые идеи, явления и при менять их в своей деятельности, потребует обосновывать каждое свое требование соответствующими закономерностями.

2. Предупреждать излишнее упрощение, тем более искажение научных положений. Известно, что любая дидактическая система не в состоянии в точности воспроизвести соответствующую научную систему. В дидактической системе научная информация всегда будет перерабатываться с учетом педагогических закономерностей. Но при таких переработках дидактическая система должна сохранять объективность и максимальную приближенность к уровню современной науки. Это позволит постепенно подготавливать учеников к пониманию сложности проблем физического воспитания.

3. Допустимо применять только те методы обучения, которые имеют педагогическое и психофизиологическое обоснование. Учитывая, что один и тот же метод может вызывать разную реакцию, следует оценивать все характеристики каждого метода.

4. Последовательно вводить в учебный процесс методы исследования. Осуществлять это по двум направлениям: во-первых, использованием учителем экспериментов, наблюдений, тестирования как инструментов совершенствования методики обучения; во-вторых, формированием у детей умений анализировать, синтезировать, сравнивать изучаемый материал как способ развития их интеллекта. В перспективе методы обучения должны сближаться с методами науки.

б. Использовать в речи только официально принятую в науке терминологию. Это создаст у детей правильное представление о понятийном аппарате науки, облегчит освоение учебного материала как в организованных занятиях, так и самостоятельно.

### Принцип прочности

Если по уровню реализации принципа научности можно оценить сам ход обучения, то принцип прочности позволяет оценить его конечный результат, отражающий готовность ученика к соответствующей деятельности. Это должно выражаться, во-первых, достаточной длительностью сохранения приобретенных двигательных умений и знаний; во-вторых, возможностью использования их в нужное время в нестандартных условиях, а также в сочетании с ранее приобретенными умениями и знаниями; в-третьих, созданием необходимых предпосылок для последующего овладения более сложным учебным материалом. В конечном итоге принцип прочности предполагает такое усвоение учебного материала, при котором он становится личным достоянием ученика («я знаю», «я умею», «я могу»).

Непременным условием осуществления принципа прочности является соблюдение всех принципов обучения — в этом его характерная черта. Ни один из других принципов не имеет такой многосторонней зависимости.

Реализация принципа прочности должна идти по двум направлениям. Первое направление — формирование прочной системы специальных знаний. В основе этого лежат общие закономерности запоминания теоретических сведений, раскрытые в курсах педагогики и психологии. К ним относятся: активизация мыслительных процессов путем сопоставлений, обобщений и т. д., связывание новых сведений с уже имеющимися знаниями, выделение стержневых идей, создание разнообразия в методах, формах изложения и пр. При этом следует учитывать, что запоминание некоторых теоретических сведений (о технике физического упражнения, о страховке и т. п.) будет проходить одновременно с освоением двигательного действия. В этом случае умение выполнить действие приобретает значение материальной основы для воспроизведения полученной информации о данном действии. Ученик получает возможность для запоминания теоретического материала опираться не только на слуховую или зрительную память, но и на

двигательную. Второе направление — формирование прочных двигательных умений. Прочность двигательного умения зависит от многих факторов: меры учета закономерностей формирования умения (см. «Обучение как процесс формирования двигательного умения»), характера повторений (см. «Принцип повторности»), соответствия возможностям ученика (см. «Принцип индивидуализации»), и пр. Особое значение приобретает двигательная память. Однако механизм запоминания при решении разных двигательных задач различен. Условно можно выделить запоминание одного сравнительно кратковременного двигательного действия (например, запомнить, как правильно выполнить прыжок) и запоминание комплекса следующих друг за другом двигательных действий (например, запомнить очередность выполнения комплекса общеразвивающих упражнений). Запоминание отдельного двигательного действия полностью опирается на способность сохранять, а затем воспроизводить те мышечные ощущения, которые соответствуют выученному действию. Существует ряд правил, придерживаясь которых можно добиться более четкого формирования необходимого мышечного чувства (см. Приложение 2).

Характерной особенностью реализации принципа прочности при обучении физическим упражнениям является прямая зависимость прочности двигательного умения от уровня развития физических качеств и владения ранее сформированными двигательными умениями. Формирование прочного умения требует необходимого уровня развития не только соответствующего физического качества (например, при обучении лазанью по канату — силы), но и некоторых других (в приведенном примере — выносливости, ловкости). При снижении уровня развития качеств ученик может вообще потерять способность выполнять двигательное действие, сохранив при этом в памяти все правила его исполнения. Богатый запас двигательных умений, которыми владеет ребенок, — залог не только быстрого формирования нового умения, но и фундамент его прочности. Все это дает основание говорить о так называемой «прочности» физической готовности к обучению двигательным действиям и к их использованию в жизни.

## Принцип индивидуализации

Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ученика. В самом общем определении индивидуализация обучения выражается в дифференциации учебных заданий и способов их решения (средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями учеников.

Эти закономерности, определяя содержание принципа индивидуализации, позволяют сформулировать три правила: 1) в индивидуальных особенностях ребенка следует видеть перспективу их развития; 2) опираясь на сильные стороны ребенка, преодолев

вать слабые; 3) любая индивидуализация должна строиться на общих закономерностях обучения.

Индивидуализация — процесс активный. Она предусматривает не только учет особенностей ребенка, но и совершенствование в процессе обучения его форм и функций. Например, в координационно сложных видах спорта под влиянием многолетней тренировки несколько увеличивается инертность нервных процессов, что способствует улучшению двигательной памяти (Е. П. Ильин). Вновь приобретенные особенности потребуют, естественно, внесения коррекции в характер индивидуализации последующего обучения.

Принцип индивидуализации требует учета уровня развития современного ребенка. Поэтому неправомерно оценивать, например, степень его физической подготовленности по стандартам, разработанным для сверстников, обучавшихся десятилетия назад. Однако и современные дети неодинаково проявляют себя в той или иной деятельности. В связи с этим принцип индивидуализации требует учета характера индивидуальных различий детей. Эти различия многообразны и выражаются: 1) в неодинаковом уровне здоровья детей (отсюда деление школьников на медицинские группы); 2) в различном уровне физической подготовленности (включая физическое развитие) даже внутри одной и той же медицинской группы (например, одни дети основной медицинской группы могут иметь спортивные разряды, а другие — нет; тип телосложения может определять выбор не только спортивной специализации, но и способ исполнения двигательного действия); 3) в неодинаковом возрасте детей в пределах одной учебной группы при условии обучения по единой программе (кстати, наибольшая возрастная вариативность наблюдается, как правило, в средних классах); 4) в наличии учеников обоего пола в одной и той же учебной группе (именно поэтому школьные программы предусматривают соответствующую дифференциацию содержания и нормативных требований); 5) в различном объеме знаний и двигательных умений детей при прочих равных их характеристиках (например, два мальчика могут иметь одинаковый возраст, равную спортивную подготовленность, но разные полноту, глубину и действенность специальных знаний); 6) в неодинаковом характере протекания мыслительных процессов (гибкость ума либо его стереотипность в подходах к изучению каждого двигательного действия; быстрота либо замедленность в освоении новых движений; наличие либо отсутствие критического подхода к учебному материалу и т. п.); 7) в различной физической работоспособности детей (возможность совершать объемную работу при необходимости ее интенсивности, сосредоточиваться либо легко отвлекаться и т. п.); 8) в неодинаковом уровне познавательной и практической самостоятельности, творческой активности (стремление к самостоятельному овладению специальными знаниями и физическими упражнениями); 9) в разном темпе продвижения от незнания к знанию, от неумения к умению; 10) в неравноценном отношении

к учению (положительном, безразличном, отрицательном); 11) в различном уровне волевого проявления (высоком, среднем, низком).

Необходимость учета перечисленных индивидуальных различий детей связана с рядом трудностей в организации учебно-воспитательного процесса. По способу преодоления этих трудностей индивидуализация обучения может осуществляться двумя путями: типовой индивидуализацией и персональной.

Типовая индивидуализация обучения основана на возможности организации обучения детей, обладающих некоторыми схожими характеристиками: уровнями здоровья и физической подготовленности, возрастом и полом. Подобная индивидуализация— это самое грубое приближение к учету возможностей детей, это необходимость, рожденная потребностями группового обучения. Организационные основы типовой индивидуализации закреплены в соответствующих методических указаниях по комплектованию медицинских групп, учебных классов, учебных групп в спортивных секциях и пр.

Персональная индивидуализация обучения предусматривает учет тех характеристик, которые присущи конкретной личности, но чрезвычайно многообразны и трудно поддаются определению в процессе практической работы (характер протекания психических процессов, уровень работоспособности и т. п.). В условиях персональной индивидуализации одинаковый программный материал осваивается учениками разными методами, с различным распределением нагрузок и отдыха и т. п. Например, для учеников с сильной нервной системой наиболее эффективным оказывается соревновательный метод, у лиц со слабой нервной системой этот метод создает излишнее нервно-эмоциональное напряжение (Н. С. Уткина и др.). Сложность персональной индивидуализации возрастает с увеличением количества одновременно занимающихся учеников у одного педагога. Поэтому одним из существенных показателей мастерства учителя является умение построить обучение с учетом особенностей как можно большего количества учеников.

Основное правило сочетания путей индивидуализации предусматривает опору на четкую типовую индивидуализацию с установкой на более широкую персональную, что кратко выражается формулой: «персональная индивидуализация внутри типовой». Оба пути индивидуализации необходимы при решении любых задач физического воспитания, но с разным соотношением. Например, при общем физическом воспитании, осуществляемом в обязательном порядке в школах и СПТУ по единым государственным программам, наибольший удельный вес занимает типовая индивидуализация. Внутри нее в меру возможного осуществляется персональная индивидуализация методов обучения и некоторых дополнительных средств (предположим, подводящих упражнений). При спортивной специализации, особенно на ее высоких уровнях, персональная индивидуализация приобретает ведущее

значение, охватывая не только методы обучения, но и все содержание. Типовая индивидуализация остается необходимостью при групповых тренировках на начальных этапах спортивной подготовки.

В конечном итоге типовая и персональная индивидуализации обучения создают условия, позволяющие сочетать в пределах единой системы обязательные занятия с добровольными, групповые с индивидуальными, стимулировать интересы одних учеников и доводить других до уровня, определяемого учебной программой.

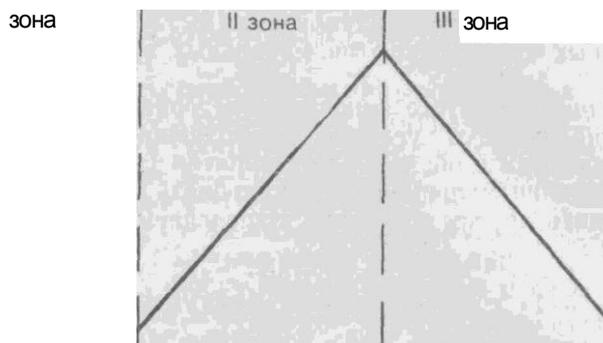
## Принцип доступности

Учебный материал должен быть доступен ученику при условии затраты им оптимального усилия для его усвоения. Эта закономерность обучения, лежащая в основе принципа доступности, требует, чтобы учебное задание, не превышая возможностей ребенка («Никогда не обучай тому, что учащемуся еще недоступно» — А. Дистервег), стимулировало развивающий эффект. Предметом доступности является физическое упражнение: сложность его структуры, уровень психофизиологических затрат, необходимых для его выполнения, количество движений, совершаемых последовательно и без перерывов. Критерием доступности служит психофизиологическая реакция организма на учебную нагрузку, не превышающая допустимых норм. Учебные нагрузки при физических нагрузках по глубине своего влияния на организм никак не сопоставимы с интеллектуальными учебными нагрузками. Чрезмерность последних приведет, разумеется, к снижению усвояемости материала, в исключительных случаях — к невротическому состоянию, сравнительно быстро исчезающему после отдыха. Чрезмерные же физические нагрузки могут быть настолько вредными, что вызовут необратимые изменения в некоторых системах и органах.

Мера доступности учебного материала зависит от постановки учебно-воспитательного процесса в целом, начиная от действий учителя и кончая поведением учеников. Из этого вытекает главное правило принципа доступности: мера доступности повышается при выполнении требований всех других принципов.

Особое значение для определения меры доступности имеет учет индивидуальных возможностей учеников. В этом заключается взаимозависимость реализации двух принципов обучения: принципа доступности и принципа индивидуализации. Доступность учебного материала всегда индивидуальна: то, что доступно одному, может быть не по силам другому. Однако, учитывая возможную схожесть некоторых характеристик учеников, отраженную в типовой индивидуализации обучения, целесообразно различать два вида доступности: программно-нормативную доступность и индивидуальную.

Программно-нормативная доступность преду-



Сложность задания Рис. 2.

**Влияние доступности задания на активность учеников (по М. М. Богену)**

предусматривает доступность учебного материала для определенного контингента учащихся (так сказать, для усредненного по некоторым характеристикам ученика). Доступность данного учебного материала зафиксирована в единых государственных программах по физическому воспитанию для школ, СПТУ и т. д. Считается, что при грамотном построении занятий заложенный в программы учебный материал окажется доступным для соответствующих учеников.

Индивидуальная доступность предусматривает доступность учебного материала для конкретной личности: будь то ученик с высоким или низким уровнем физической подготовленности. Для этих лиц учебный материал придется либо усложнять (чтобы не сдерживать роста подготовленности), либо упрощать (чтобы привести учебный материал в соответствие с реальными возможностями ученика, но с перспективой их развития).

Реализация принципа доступности предполагает следование ряду дидактических правил:

1. Доступность учебного задания должна предусматривать затрату определенных усилий для его выполнения. Учебный материал, не представляющий для ученика трудности, лишен педагогической ценности: он неинтересен для ребенка, не содействует воспитанию трудолюбия, настойчивости. «Нельзя закалить человека, если не ставить перед ним трудных задач» (А. С. Макаренко). Уровень доступности обязан стимулировать познавательную активность ребенка. Экспериментально показано (рис. 2), что легкие учебные задания не влияют на уровень активности ученика, так как выполняются им без мобилизации усилий (I — зона безразличной сложности). При усложнении учебного задания возрастает и активность ученика (II — зона стимулирующей сложности). Если же трудность задания превышает возможности уче-

ника, то активность его снижается вплоть до отказа выполнять двигательное действие (III — зона угнетающей сложности). Следовательно, трудность учебного задания должна приближаться к зоне критической сложности (граница II и III зон), но не превышать ее.

2. Чем больше информации заложено в двигательном действии, тем ниже его доступность. Следовательно, каждое новое для ученика физическое упражнение, т. е. несущее в себе много неизвестного, ранее не встречавшегося, потребует более длительного периода обучения. Однако если ученику известен алгоритм обучения, то скорость воспроизведения информации, а следовательно, и доступность учебного материала могут возрасти примерно на 20% (О. Б. Корсеев).

3. Следует «не многое изучать, а много». Эта педагогическая истина понимается в том смысле, что доступность учебного задания, а следовательно, и основательность усвоения зависят от объема учебного материала: чем он больше, тем ниже уровень его доступности. Причем при однотипном материале, допускающем перенос двигательных навыков, его объем может быть увеличен. При разнородном же, особенно при формировании конкурирующих навыков, объем приходится ограничивать. Доза учебного материала не должна превышать возможностей ученика, уровня его внимания. Даже хорошо физически подготовленный человек при освоении двигательного действия способен одновременно контролировать не более трех его элементов (М. М. Боген). Учитель, ревностно сообщающий ученику все то, чему научился сам, уподобляется, по образному выражению К. Д. Ушинского, вознице с плохо увязанной кладью, который все гонит вперед, не оглядываясь назад, и привозит домой пустую телегу, хвастаясь тем, что проделал большой путь. Основными критериями доступности объема учебного задания являются психофизиологическая реакция ученика и результативность обучения.

4. Оценивая доступность физического упражнения, следует учитывать его структурную сложность и величину психофизиологических усилий, затрачиваемых на выполнение. Между тем и другим очень часто отсутствует прямая зависимость: упражнение в координационном отношении может быть простым, но требующим значительных физических усилий (например, подтягивание), и наоборот (например, лазанье разноименным и одноименным способами). Низкий уровень доступности может быть вызван и психологическими факторами: боязнью (например, при упражнениях на высоком бревне), неуверенностью в своих силах и т. п.

5. Доступность обучения двигательному действию определяется уровнем развития соответствующих физических способностей. Например, формирование умения лазанья по канату будет успешным только при условии предварительного развития силы определенных мышц.

6. Определяя меру доступного, необходимо учитывать изменение уровня доступности в связи с развитием физических и ин-

теллектуальных сил ребенка под влиянием естественного процесса и обучения. То, что сегодня является недоступным, завтра окажется по силам. «Не начинайте учить ребенка раньше, чем он созрел для учения» (К. Д. Ушинский). Уровни доступности должны повышаться, следуя за возрастающими возможностями ученика и постоянно стимулируя их.

### Принцип наглядности

Закономерность обучения, отражаемая принципом наглядности, заключена в ленинской триаде познания истины, объективной реальности: «От живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к практике». Разумеется, нельзя отождествлять процесс научного познания (познания, еще неизвестного человечеству) с процессом познания при обучении (познания уже известного человечеству). Однако определенная общность в механизме приобретения человеком знаний позволяет рассматривать ленинское положение как общий путь обучения, как типовой процесс приобретения человеком знаний и умений. Это положение раскрывает всю глубину содержания принципа, включающего три взаимосвязанных ступени его реализации.

Во-первых, принцип требует создания более широкой ориентировочной основы для овладения двигательным действием путем воздействия на многие анализаторные системы, причем такими способами, которые были бы наиболее наглядными, образными для восприятия. Обучение двигательному действию начинается с формирования представлений об этом действии: о его структуре, о способах применения и др. Представление приобретает большую полноту, когда в его формировании принимают участие и зрение (кстати, его ведущее значение определило и название принципа), и слух, и мышечное чувство, и другие органы чувств. Характеристики двигательного действия, получаемые учеником с помощью различных органов чувств, дополняя и корректируя друг друга, в результате анализаторно-синтетической функции коры головного мозга создают целостное представление об изучаемых действиях. Наибольшие методические трудности возникают при формировании у ребенка необходимых мышечных ощущений, возникающих при выполнении изучаемого действия. Поэтому, на начальном этапе обучения, когда ученик еще не в состоянии выполнить изучаемое действие, в виде компенсации недостающих мышечных ощущений, следует использовать более разнообразный состав методов наглядного восприятия (см. «Методы обучения»), а также прибегать к физической помощи (см. «Этап ознакомления с двигательным действием»), к акцентированию внимания ученика на сходстве с ранее изученными движениями, к использованию подводящих упражнений, к образным словесным сравнениям, к идеомоторным упражнениям (см. «Принцип сознательности»). При всем этом необходимо предусматривать, что у одних учеников восприятие происходит эффективнее при опоре на зри-

тельные образы, у других — на слуховые и т. п. Учитывая различные соотношения между первой и второй сигнальными системами (И. П. Павлов), для одних учеников более результативным будет предметно-чувственное преподнесение учебного материала, для других — словесно-логическое. Знание этих особенностей позволит учителю индивидуализировать реализацию принципа.

Во-вторых, принцип требует, чтобы наглядно воспринимаемое учеником было бы им понято, осознано. Как известно, понимание на уровне представлений не способно проникнуть вглубь, познать сущность процессов и явлений, их закономерности. От восприятия конкретного двигательного действия ученик должен подняться до осознания общих признаков, характерных для данного вида действий. А это предполагает не только наглядность единичного факта, но и наглядность закономерности (М. А. Данилов). Показывая, например, конкретный вид метания (единичный факт), учитель должен выделить (а ученик понять) общую закономерность дальнего броска для всех однотипных видов метаний в различных условиях. В противном случае наглядность превращается в бездумное зрелище, лишенное дидактической ценности. Осознание сущности изучаемого действия должно завершаться пониманием учеником практической значимости этого действия, его смыслового назначения в предстоящей деятельности.

В-третьих, принцип требует, чтобы наглядность обладала действенностью: рождала в учениках живую мысль, заставляла искать наиболее эффективные пути решения двигательной задачи, побуждала к активным действиям. Активные действия должны выступать как критерий качества, достоверности сформированного представления об изучаемом физическом упражнении.

Таким образом, в принципе наглядности отражается материалистический характер всего процесса обучения, в нем диалектически сочетается единство конкретного и абстрактного.

Значение грамотной реализации принципа наглядности многозначно: через наглядные образы ученик познает многообразный и конкретный мир движений, свойственных человеку; наглядность облегчает процесс овладения действием, так как оснащает познавательную функцию ученика восприятием «живых» движений, хорошо запечатлеваемых памятью; наглядность выступает как существенный фактор развития ребенка, ибо оказывает существенное влияние на его сенсорную сферу. С помощью наглядности создается конкретная основа для абстрактных обобщений о том или ином классе движений, стимулируется воображение, мышление, наблюдательность, а следовательно, и творческая деятельность; наглядность повышает интерес учащихся к физическим Упражнениям, а следовательно, может способствовать развитию потребности к систематическим занятиям.

Неумелая реализация принципа наглядности приводит к снижению педагогического эффекта. Наглядность за счет своей «дурности» и яркости воздействия может увести ученика от решения главной задачи, так как часто дает возможность ему выпол-

нить физическое упражнение путем слепого подражания. Опираясь только на чувственно воспринимаемое, ученик обращает внимание лишь на внешнюю сторону изучаемого действия, его суждения становятся односторонними, а представления не подкрепляются умозаключениями. В результате снижается уровень психических процессов (так как наглядность подсказывает ученику то, что должно явиться следствием их суждений), не возникает широких обобщенных понятий о связях и закономерностях изучаемого действия.

Приемы реализации наглядности достаточно разнообразны, а поэтому их целесообразно классифицировать по двум признакам: по признаку воздействия на ту или иную анализаторную систему (приемы зрительной, слуховой, двигательной и словесной наглядности) и по признаку ориентировочной основы для овладения тем или иным элементом техники физического упражнения (приемы создания представления о направлении, амплитуде, силе, ритме и темпе движений). Условность этих классификаций отражается в тесной взаимосвязи отдельных приемов как внутри каждой группы (например, приемам зрительной наглядности всегда сопутствуют приемы словесной наглядности), так и между группами (например, с помощью приемов зрительной наглядности создается представление о направлении движения).

Зрительная наглядность существует в двух разновидностях: в виде естественной зрительной наглядности (выполнение физического упражнения человеком), называемой в теории физического воспитания показом, и в виде символической (использование учителем рисунков, схем, фотографий, кинограмм, кинофильмов, шарнирных моделей), называемой демонстрацией. Яркость, запечатлеваемость зрительного образа объясняются большой адекватностью сигналов органа зрения наблюдаемому физическому упражнению. Учитывая структуру изучаемого двигательного действия, внимание ученика вначале должно обращаться на основу техники, ее ведущие элементы, от выполнения которых зависит успех физического упражнения. На этой основе создается общее впечатление о действии без выделения деталей. Последующее наблюдение целесообразно ориентировать на выделение отдельных деталей техники: вначале более крупных, наиболее характерных, а затем и мелких. Постепенно на основе восприятия деталей и группировки их вокруг основы техники создается более глубокое представление о физическом упражнении как о некоем целом. Установлено, что восприятие действия в целом и его деталей происходит наиболее эффективно с расстояния, в три-четыре раза превышающего длину тела, выполняющего упражнение (М. М. Боген). С более близкого расстояния ухудшается восприятие действия в целом, и наоборот. Если показ физического упражнения стимулирует познавательный процесс через яркие и живые впечатления, то демонстрация наглядных пособий активизирует этот процесс через абстрактное мышление, требуя от ученика понимания реальных движений, представленных в условно-

обобщенном, символическом виде. При этом наивысший дидактический эффект достигается тогда, когда с помощью просмотра наглядного пособия решается та или иная познавательная задача (сопоставление с ранее изученными движениями, выделение основы техники упражнения и пр.).

**Слуховая наглядность** предполагает использование различных способов воспроизведения звука с помощью хлопков, постукивания, метронома, звуколидера для формирования звуковых образов ритма действия, темпа движений и длительности упражнения. Например, звуковой образ ритма разбега при прыжке способствует воспроизведению соответствующего ритма движений. По характеру звуковых сигналов можно судить об исполнении некоторых элементов техники упражнения. Например, звук «тяжелых» шагов сигнализирует о нарушении в технике бега.

**Двигательная наглядность** предусматривает формирование у ребенка представления о физическом упражнении за счет тех мышечных ощущений, которые возникают у него при попытках выполнить двигательное действие (см. «Этап ознакомления с двигательным действием»). Прочувствовать особенности изучаемого действия—значит понять сущность тех элементов действия, которые неподвластны наблюдению (использование инерционных сил, перераспределение усилий в целостном акте и пр.), значит соединить предварительно созданный смысловой, слуховой образ действия с реальными мышечными ощущениями. Тактильная чувствительность дополняет двигательную наглядность в тех случаях, когда характер физических упражнений предусматривает соприкосновение с партнером, спортивным снарядом и т. п. (борьба, спортивная гимнастика и т. п.).

**Словесная наглядность** предусматривает формирование образного представления о двигательном действии за счет живого доходчивого объяснения сущности изучаемого физического упражнения, особенно тех его элементов, которые трудны или недоступны для непосредственного наблюдения. Использование крылатых выражений, метких эпитетов позволяет создать положительный эмоциональный фон для ярких впечатлений. В итоге грамотно использованное слово помогает анализу изучаемого действия, уточняет и синтезирует чувственное восприятие, проторяет путь к обобщенным представлениям, направляет внимание ученика на необходимые моменты действия.

Функциональные возможности перечисленных приемов реализации наглядности настолько взаимозависимы, что в реальном педагогическом процессе они используются одновременно, хотя и с акцентом на один из них в зависимости от задач обучения, а следовательно, и от этапа обучения, возраста учеников и пр.

Приемы наглядности для создания представления о направлении движения предусматривают использование различного рода ориентиров. К ним относят: 1) специальные приспособления (например, натянутую на определенной высоте веревку, метая через которую мяч ученик приобретает умение производить бросок под

оптимальным углом); 2) окружающие ученика предметы, точки зала (площадки) (например, совмещение проекции стойки для прыжков в высоту с углом площадки может служить ориентиром для определения угла разбега); 3) части тела самого ученика (например, взмах правой ногой к левой руке, вытянутой вперед).

Приемы наглядности для создания представления об амплитуде движения предусматривают использование не только перечисленных ориентиров, но и некоторых способов методического характера: 1) специальных приспособлений (например, натянутой на необходимой высоте резиновой ленты, до которой следует делать мах ногой); 2) окружающей ученика обстановки (например, стены, до которой следует коснуться рукой при замахе для метания,—положение «натянутого лука»); 3) частей тела самого ученика (например, плечевого сустава, до уровня которого следует делать взмах рукой); 4) указаний типа «до упора», «на 45°» и т. п.; 5) варьирование исходных положений, физической помощи для создания представления о требуемой или возможной амплитуде.

Приемы наглядности для создания представления о силе движения полагают создание искусственного сопротивления, имитирующего необходимую силу движения.

Приемы наглядности для создания представления о ритме и темпе движений включают ряд способов воспроизведения ритма и темпа с помощью музыкального инструмента, метронома, хлопков, подсчета и пр. Некоторыми из перечисленных способов может пользоваться и ученик, создавая тем самым более яркий «слуховой образ» изучаемого действия путем «самопроигрывания».

Как видно из характеристик двух групп приемов реализации наглядности, их содержание взаимообусловлено. Применяя, предположим, зрительную наглядность, добиваются более четких представлений о направлении движения. В свою очередь для создания представления о направлении движения прибегают к одному из приемов зрительной наглядности.

Эффективность реализации принципа наглядности повышается при соблюдении ряда правил:

1. На любом этапе обучения необходимо комплексно применять разнообразные приемы наглядности. Однако комплексность не означает равнозначности. По мере усвоения действия меняется характер взаимодействия анализаторных систем. В связи с этим должна изменяться и значимость различных приемов наглядности. Если на первых этапах обучения главенствующая роль принадлежит, как правило, зрительным восприятиям, то на соответствующих приемах наглядности и следует делать акцент. На последующих этапах с возрастанием роли двигательного анализатора возрастает и роль приемов двигательной наглядности.

2. Использование обратной связи повышает эффективность приемов наглядности. Простейшим способом срочной зрительной обратной связи является выполнение упражнения перед зеркалом.

К отсроченной обратной связи относится просмотр предварительно записанного упражнения с помощью видеомэганитофона или киноустановки.

3. Принцип наглядности следует реализовывать во всех возрастных группах занимающихся, но с учетом особенностей психического развития детей разного возраста. Преобладание в младшем возрасте чувственного восприятия и отсутствие достаточного запаса представлений заставляют учителя акцентировать использование приемов естественной зрительной наглядности. По мере приобретения учеником знаний и развития абстрактного мышления повышается роль символической зрительной наглядности и объясняющего образного слова.

4. В осуществлении принципа наглядности следует опираться на впечатления, которые уже были в опыте ученика (апперцепция). Подобное использование имеющихся представлений для формирования новых иногда называют внутренней или опосредованной наглядностью. Это означает, что применение того или иного приема наглядности при обучении каждому последующему двигательному действию должно учитывать имеющиеся знания и двигательный опыт ученика. Опираясь на них, легче создать более четкое представление о двигательной задаче. Примером создания образной аналогии с хорошо известным действием служит методический прием, используемый при обучении плаванию кролем на спине, когда учитель говорит: «Надо подбивать ногами мяч, а не крутить педали» (В. В. Пыжов).

5. Приемы наглядности через внешний образ двигательного действия должны содействовать созданию образа динамики мышечных сокращений. Понимать это следует в том смысле, что ни одна из анализаторных систем, кроме двигательного анализатора, не в состоянии дать адекватного представления о работе мышц, обеспечивающих необходимый эффект.

### Принцип повторности

Принцип отражает эффект постепенного формирования двигательного умения и специальных знаний через многократные повторения. Повторение — главный и единственный способ закрепления результатов, достигнутых в обучении. Следовательно, учебный материал должен повторяться регулярно, а не тогда, когда обнаружится, что он плохо усвоен, забыт. Реализация принципа повторности имеет большое воспитательное значение, так как приучает детей к регулярной работе. Все это образно выражено в известной поговорке: «Повторение — мать учения».

Реализация принципа опирается на три основных положения: 1) физические упражнения оказывают стойкое влияние только при условии их повторения; 2) физические упражнения приводят к утомлению, поэтому нужны перерывы для отдыха; 3) во время физических упражнений и после них происходят приспособительные изменения, но держатся они недолго. Следовательно, необ-

ходимо предусматривать характер и количество не только повторений, но и интервалов отдыха.

Каждое повторение, как бы внешне оно ни было похоже на предыдущее, всегда содержит в себе элементы нового, вновь приобретенного. Повторение не должно быть механическим актом. Оно является специфическим процессом умственной переработки того, что знает и что умеет ученик. Образно говоря, «повторения совершаются без повторений». Именно в этом кроется залог постепенного формирования нового двигательного действия. По характеру выполнения двигательного действия повторения делятся на две противоположные разновидности: повторение простое и вариативное.

Простое повторение позволяет осваивать основной вариант двигательного действия при неизменных условиях его воспроизведения. Подобное повторение по существу обучение путем копирования: учитель объясняет и показывает стандартную технику, а ученик стремится ее скопировать, приблизить свое выполнение к увиденному образцу. Простое повторение хотя и неизбежно в обучении, но имеет ограниченные дидактические возможности.

Вариативное повторение преследует иную задачу: придать двигательному действию такую гибкость, чтобы его можно было выполнять в различных вариантах (соскок прогнувшись прямо, с поворотом, с хлопками в ладони и т. п.). С этой целью повторения совершаются в системе изменяющихся вариантов действия и условий выполнения. При грамотном использовании вариативное повторение может дать большой дидактический эффект: 1) если вариативное повторение применяется в виде заданий, требующих от ученика поиска оптимального решения, то оно становится основой проблемного обучения, которое, как известно, предусматривает воспитание самостоятельности и творчества в решении двигательной задачи; 2) повторение действия в различных вариантах и условиях развивает умение пользоваться действием не только в спортивной борьбе, но и в трудовой, армейской и бытовой деятельности; 3) разнообразие вариантов повышает интерес учеников к занятиям; известно, что дети с большей охотой берутся за выполнение пусть более трудных, но новых заданий; 4) вариативное повторение расширяет двигательный опыт и знания учеников.

Наибольшая эффективность вариативного повторения достигается при соблюдении следующих правил.

Во-первых, вариативные упражнения полезны тогда, когда ученики достаточно стабильно владеют основным вариантом исполнения и обладают необходимой способностью анализировать движения. Из этого следует, что подобное повторение можно применять в конце второго этапа обучения и на последующих этапах.

Во-вторых, вариативность не должна превышать разумных границ (вариативность не ради вариативности). Она полезна лишь при условии соблюдения всех дидактических принципов.

В-третьих, мера вариативности может быть тем большей, чем выше стабильность исполнения основного действия.

В-четвертых, в одном и том же отрезке учебного времени целесообразнее упражняться менее продолжительно в большем количестве вариантов действия, чем более продолжительно, но в меньшем количестве.

Нельзя игнорировать ни одну из разновидностей повторения. В зависимости от задач обучения должна применяться и та и другая: при начальном освоении действия — только простое повторение, затем — и простое и вариативное, на последнем этапе обучения — преимущественно вариативное. Только знания, опыт и интуиция учителя позволят определить все эти переходы от одного *повторения к другому*.

При любом обучении процесс повторения не может быть беспредельным. Отсюда возникают проблемы количества повторений и распределения их во времени. Целесообразное количество повторений определяется задачами обучения, сложностью и объемом учебного материала, уровнем подготовленности учеников, совершенством методики обучения, а также длительностью уроков и их количеством в учебном году.

Распределение повторений во времени должно учитывать, *что* забывание выученного действия начинается сразу же после прекращения систематических повторений. В методическом плане учителю приходится решать две задачи: 1) как расположить повторение изучаемого действия в одном уроке и в серии уроков; 2) с какой частотой его повторять на разных этапах освоения. Для правильного ответа необходимо учесть все факторы конкретного обучения и грамотно применять один из способов распределения: или растянутое повторение, когда определенное количество повторений распределено в большом отрезке времени, или концентрированное, когда тот же объем повторений выполняется в более сжатые сроки. Следовательно, оба способа различаются разными интервалами!! отдыха.

Растянутое повторение при наличии оптимальных интервалов отдыха дает больший дидактический эффект, объем и качество воспроизведения заученного материала оказываются более высокими (особенно при изучении объемного материала, например, комплексов общеразвивающих упражнений). Объясняется это двумя причинами: во-первых, осмысливание изучаемого действия происходит не только в процессе выполнения, но и в интервалах отдыха (в этом состоит дидактический смысл образного выражения: «Выученное должно отлежаться в памяти»); во-вторых, процесс освоения действия связан с функциональным приспособлением организма к мышечной деятельности, которое происходит не только в момент выполнения действия, но и в период восстановления. При установлении частоты и длительности интервалов отдыха (при одной и той же суммарной их длительности) необходимо учитывать, что работоспособность организма бывает выше при коротких, но частых интервалах отдыха, чем при длинных, но

редких. Поэтому, в частности, недопустимо сдваивание уроков физического воспитания в школе.

Концентрированное повторение составляет основу так называемого форсированного обучения. Оно малопродуктивно при решении задач общего физического воспитания, но приемлемо в обучении спортсменов в условиях современной методики подготовки. Концентрированное повторение особенно нежелательно при первоначальном обучении, когда требуется тщательное осмысливание основы техники исполнения. Кроме того, правильное освоение действия зависит от уровня развития соответствующих физических качеств, которые, как известно, требуют более длительного периода упражнений.

При оценке сравнительной эффективности обоих способов распределения допускается, что растянутое повторение дает большую результативность при труднозаучиваемом учебном материале, а концентрированное — при относительно легком.

Характеристика проблемы повторений позволяет заключить, что некоторые ее положения имеют большое значение на всех этапах обучения. При решении некоторых педагогических задач (например, в спортивной тренировке) совершенствование двигательного действия может потребовать более многократного повторения, чем начальное обучение.

Проблема интервалов отдыха между повторениями решается с учетом теории фазности работоспособности человека. В соответствии с ней очередное повторение физического упражнения должно приходиться на ту фазу, которая вызывает так называемый эффект сверхвосстановления (суперкомпенсации) ряда функциональных показателей (энергообеспечения, возбудимости нервных процессов и пр.). Закрепление в двигательной памяти разучиваемого физического упражнения происходит успешнее, если каждое новое повторение приходится на следы предыдущего выполнения, сохранившиеся в фазе сверхвосстановления. Развитие фазы сверхвосстановления зависит от уровня тренированности учащегося, от его психофизиологических особенностей и характера предыдущей работы. Установлено, что скорость восстановления выше у более тренированных лиц, а также у тех, кто обладает сильной или подвижной нервной системой. После кратковременной, но интенсивной работы сверхвосстановление наступает быстрее, но сохраняется более короткое время. Например, превышение исходного уровня гликогена в мышцах после кратковременной интенсивной работы наступает уже через час, но сохраняется всего 12 ч; после же работы большой длительности сверхвосстановление наступает только через 12 ч, но зато сохраняется более трех суток. (Более подробно о фазах работоспособности изложено в главе «Воспитание физических качеств».)

Определяя длительность перерывов, необходимо учитывать длительность интервалов отдыха между целыми занятиями (например, между уроками в недельном цикле), между изучением одного и того же двигательного действия в серии занятий и в од-

ном занятии. Определение перерывов между школьными уроками ограничено их количеством в учебном году и структурой самого учебного года (разделением на четверти). В этом случае учитель имеет возможность регулировать лишь распределение уроков в недельном цикле. Более широкие возможности имеются при планировании внеклассных форм занятий: количество занятий в неделю, а следовательно, и длительность перерывов между ними устанавливаются учителем. В обоих случаях только учителем устанавливается длительность перерывов между выполнениями изучаемого действия как в серии, так и в одном уроке (занятии). При этом следует учитывать, что оздоровительное воздействие достигается *только* при 2—3 занятиях в неделю, с продолжительностью и интенсивностью соответствующих возрасту и подготовленности учащихся. При большем количестве занятий, а следовательно при сокращенных интервалах отдыха, существенного дополнительного нарастания оздоровительного эффекта не наблюдается (В. В. Матов). Реализуя принцип, следует придерживаться следующего правила: устанавливая количество повторений, а следовательно, и длительность отдыха между ними, необходимо учитывать состояние здоровья учеников, уровни их физического развития и физического образования, а также характер задаваемой нагрузки.

### Принцип системности

Основанием принципа является закономерность, раскрывающая зависимость эффекта обучения от степени целостности содержания педагогического процесса. Целостность содержания предполагает наличие системы взаимосвязанных задач, средств, методов, форм организации занятий на каждом отрезке обучения. Способность этих элементов педагогического процесса вступать в такие взаимодействия, которые приводят к новому качеству, не присущему каждому элементу в отдельности, и составляет сущность системности. Например, две взаимосвязанные задачи обучения дадут иной педагогический эффект, чем разрозненное решение каждой из них. Или: характер воздействия на учеников нескольких взаимосвязанных по содержанию уроков будет иным, чем суммарное воздействие разрозненных уроков.

Любой предмет изучения обладает определенной логической системой учебного материала, т. е. взаимной обусловленностью всех его элементов. Чем совершеннее подобная система, тем точнее она приближает содержание учебного материала к содержанию соответствующей науки. Разумеется, полного тождества нет и не должно быть, ибо в состав учебного материала включается лишь то, что отвечает конкретным задачам обучения, а следовательно, соответствует особенностям контингента занимающихся.

Системность обеспечивается установлением внутриспредметных связей (между отдельными разделами и темами учебного предмета) и межпредметных (с другими учебными предметами).

Системность знаний и умений — существенная предпосылка к развитию системности в мышлении, т. е. той характеристики ума ребенка, при которой он способен устанавливать связи между новым учебным материалом и старым на основе системы ассоциаций.

Реализация принципа требует, во-первых, разработки систем задач (а также систем физических упражнений, методов, форм организации занятий) на один урок и серию уроков; во-вторых, определения взаимных связей между задачами (физическими упражнениями, методами, формами организации занятий) на каждом уроке и в серии уроков; в-третьих, учета результативности не только отдельного упражнения, но и их систем в каждом уроке и в серии уроков. Системность отдельного урока заключается в логической соподчиненности всех его элементов. Каждый элемент имеет значение не сам по себе, а только в связи с конечной задачей урока в целом.

Единая цепь уроков складывается из серий уроков, отводимых для изучения некоторого объема учебного материала в рамках определенного календарного времени (учебных недель, четвертей, года). Каждая серия уроков представляет собою относительно целостную систему, подчиненную единым задачам, которые определяют соответствующую взаимосвязь всего содержания уроков. В этом смысле говорится об уроках изучения того или иного способа прыжка или лазанья, о содержании уроков конкретной учебной четверти и т. п. Разумеется, каждая серия уроков лишь относительно целостное образование. Учебный материал одной серии может не только создавать предпосылки для овладения учебным материалом последующей серии, но и повторяться, хотя и на более высоком уровне. Характерным примером является содержание серий уроков смежных учебных лет. (О преемственности учебного материала более подробно изложено в параграфе «Принцип последовательности».)

Определенная системность обучения характеризует конкретную направленность и уровень физического образования. При этом имеется в виду, что каждый вид образования потребует решения специфических систем учебно-воспитательных задач с помощью соответствующих систем средств, методов и т. п. В этом смысле можно говорить о системности общего физического образования, получаемого выпускниками общеобразовательных школ, специализированного физического образования, приобретаемого в процессе спортивной подготовки, среднего и высшего профессионального педагогического физического образования, получаемого студентами техникумов и институтов физической культуры и факультетов физической культуры. (Правда, в последнем случае принято говорить не о физическом образовании, а о физкультурном образовании.)

Системность учебного материала и способов его реализации обусловлена целью и задачами обучения. В свою очередь цель и задачи отражают особенности контингента учащихся, условия

занятий и пр. Следовательно, изменение, предположим, возраст<sup>а</sup> детей или уровня их физической подготовленности немедленно должно сказываться и на системности в обучении. Более того<sup>а</sup> типовой состав учебного материала школьной программы в руках учителя должен приобрести ту системность, которая отвечает особенностям учащихся данной школы.

## Принцип последовательности

В основе принципа лежит преемственность задач, средств и методов обучения в пределах одного урока и серии уроков. Преемственность означает обусловленный порядок последовательности основанный на переходе от одних задач, средств и методов обучения к другим. Каждая текущая задача (или средство, или метод) опирается на предыдущую и создает предпосылки для решения последующих задач. Подобная взаимосвязь всех элементов учебно-воспитательного процесса позволяет распределять учебный материал таким образом, чтобы содержание каждого урока учитывало содержание предыдущих уроков и создавало базу для освоения нового учебного материала на последующих уроках.

Реализация принципа начинается с планирования учебного материала, раскрывающего как последовательность изучения физических упражнений, так и взаимные связи между ними. При этом учитывается многолетняя перспектива последовательности изучения физических упражнений, отражающая закономерности возрастного развития ребенка и логику построения учебного материала.

Зная, какими физическими способностями определяется успешность овладения конкретным действием и в какие возрастные периоды эти способности наиболее активно развиваются (См. «Воспитание физических качеств»), можно построить такую последовательность, при которой будут максимально использованы возможности ребенка (см. «Принцип индивидуализации»). Одновременно последовательность должна учитывать те психофизиологические особенности ребенка, которые требуют его разностороннего развития. А это означает, что обучение ребенка двигательным действиям должно начинаться с общего физического образования, предусматривающего обучение разнообразным действиям, и прежде всего жизненно необходимым (ходьбе, бегу, плаванию и т. п.), и являющегося основой для последующего физического образования с профессиональной или спортивной направленностью.

Логика построения учебного материала диктует такую последовательность обучения физическим упражнениям, при которой используются эффекты переноса навыков (см. «Этап обучения применению навыков в различных условиях») и так называемого перспективного обучения. Последнее предусматривает использование эффекта ранее изученных действий при последующем ос-

воени других действий. Например, запланировав изучение лазанья в три приема, следует предусмотреть предварительное изучение в комплексах общеразвивающих упражнений таких действий, которые бы развивали необходимую для лазанья координацию движений рук и ног.

Некоторые аспекты последовательности в обучении не имеют однозначного решения. Наиболее часто учителю приходится определять эффективность того или иного способа последовательного изучения нескольких двигательных действий, ибо их можно изучать и одновременно и поочередно. Существует мнение, что на одновременное изучение потребуется больше учебного времени, чем на поочередное освоение тех же самых действий. Однако в любом случае решение задачи должно опираться на знания особенностей контингента учеников (их возраста, подготовленности и пр.), на учет количественного и качественного состава двигательных действий, включая учет возможного взаимодействия навыков.

В рассмотренных случаях речь шла о последовательности обучения новому учебному материалу на основе уже имеющихся у ребенка знаний и умений (линейная последовательность: от старого к новому). Однако последовательность очень часто строится на повторном изучении двигательного действия (концентрическая последовательность: от старого к старому на новом уровне). Именно на концентрическую последовательность изучения многих физических упражнений ориентирует школьная программа по физической культуре. Кстати, в этом состоит одна из характерных особенностей состава учебного материала школьного предмета «Физическая культура». Следовательно, при осуществлении последовательности надо не только опираться на уже освоенное, но и расширять это освоенное на более высоком уровне.

Все сказанное выражается дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от знаний к умению». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в реализации принципа. Выполняя правила, нельзя забывать о трех моментах. Во-первых, применение каждого правила способствует реализации не только принципа последовательности, но и некоторых других (например, принципа доступности); во-вторых, отдельное правило лишь преимущественно отражает одну из сторон принципа последовательности. Поэтому в целостном процессе обучения все правила оказываются взаимосвязанными: выполнение (или невыполнение) одного правила может содействовать (или тормозить) выполнению другого; в-третьих, все правила выражают лишь общие тенденции, далеко не безусловные черты последовательности. Они требуют гибкого применения, учитывающего диалектическую природу формируемых знаний и умений и конкретные условия протекания самого учебного процесса.

Правило «от легкого к трудному» предусматривает такую последовательность, при которой обучение начинается с упражне-

ний, требующих от исполнителя сравнительно небольших затрат физических и психических сил, но с последующим их увеличением (о формах повышения нагрузки см. «Принцип постепенности»). Понятия «легкое» и «трудное» относительны и определяются: 1) уровнем подготовленности ученика (то, что для одного будет легким, для другого окажется трудным); 2) условиями выполнения упражнения, например, изучение упражнения на низком бревне будет более легким, чем изучение того же упражнения на высоком бревне (упражнение становится трудным из-за появления чувства боязни). К сожалению, до сих пор еще недостаточно разработаны объективные критерии степени трудности упражнений.

Правило «от простого к сложному» предусматривает такую последовательность, при которой изучаемые упражнения располагаются в порядке возрастающей структурной (координационной) сложности. Понятия «простое» и «сложное» относительны и определяются: 1) двигательным опытом ученика (то, что уже освоено, становится простым); 2) разработанностью методики обучения (например, хорошая система подводящих упражнений упрощает формирование умения). Представление о простом упражнении не всегда соответствует представлению о легком. Например, упражнение в подтягивании является сравнительно простым в структурном отношении, но далеко не легким по физической нагрузке. Кроме того, нельзя оценивать степень сложности упражнения только по его биомеханической структуре. Есть движения очень простые по своей структуре (например, сгибание только последней фаланги пальцев руки), но выполнить их бывает отнюдь не просто (в приведенном примере оказывается более простым сгибание пальца одновременно в нескольких суставах, т. е. выполнение структурно более сложного упражнения). Объясняется это степенью значимости тех или иных движений в развитии человека и, как следствие, уровнем сформированности соответствующих координационных отношений. Упражнения, сходные по координации с жизненно важными двигательными действиями человека, осваиваются быстрее, а потому и оцениваются как более простые, хотя по структуре и будут относиться к сложным. Наконец, нельзя забывать, что любое новое для ребенка упражнение всегда будет сложным. «Всякая первоначальная установка стереотипна,— писал И. П. Павлов,— есть, в зависимости от сложности системы раздражений, значительный и часто чрезвычайный труд». Следовательно, нельзя смешивать степень структурной сложности физического упражнения с мерой сложности формирования соответствующего двигательного умения. Другими словами, ошибочно полагать, что чем проще структура упражнения, тем всегда оно быстрее осваивается. Например, лазанье по канату в три приема — сложное по структуре упражнение, и все же подростки овладевают им сравнительно легко, а подъем разгибом на перекладине — относительно простое упражнение — требует сравнительно длительного обучения.

Правило «от освоенного к неосвоенному» предполагает такую последовательность, которая позволяет, с одной стороны, использовать ранее изученное для формирования нового умения, а с другой — создавать предпосылки для обучения последующим упражнениям. Применяя правило, учитель выясняет, какими знаниями и умениями владеет ученик, и, основываясь на этом, расширяет его знания и двигательный опыт. Если впервые формируемое умение имеет элементы структурного сходства с ранее освоенным умением, то обучение протекает быстрее. Например, лазанье по канату в два приема осваивается очень быстро, если школьник владеет способом в три приема. В дальнейшем связь освоенного с неосвоенным осуществляется распределением учебного материала, при котором уже освоенное повторяется в еще неосвоенном. Но было бы ошибочным принимать за освоенное давно пройденный, плохо выученный, а следовательно, забытый материал. В подобных случаях создается лишь видимость соблюдения правила.

Физиологическое обоснование этому правилу находят в учении И. П. Павлова об условных рефлексах, объясняя формирование новых двигательных умений (навыков) включением в них ранее сформированных двигательных стереотипов. Однако данная теория не объясняет те случаи, когда осваивается двигательное действие, не имеющее прототипа не только в двигательном опыте обучающегося, но и вообще в практике людей (Л. П. Матвеев). Образно говоря, когда обучение идет от неосвоенного к неосвоенному. Это первое исключение в действии правила. Второе исключение связано с использованием эффекта переноса навыков. Разумеется, последовательность должна предусматривать влияние положительного переноса. Например, если обучению метанию гранаты будет предшествовать освоение метания малого мяча, то процесс формирования первого навыка будет испытывать положительное влияние второго навыка. Однако при наличии отрицательного переноса придется так развести по времени обучение двум действиям, чтобы предшествующее не мешало последующему. Третье исключение связано с проблемой задержки в формировании навыка, когда приходится предлагать учащимся изучать упражнение, не связанное с ранее освоенным, чтобы стереть влияние непредвиденно возникших связей, тормозящих формирование необходимого навыка.

Правило «от знаний к умению» предусматривает такую последовательность обучения, при которой формирование необходимых знаний предшествует формированию соответствующего умения. Это правило наиболее специфично для физического воспитания, в котором ценность специальных знаний выражается в качестве двигательных действий. С другой стороны, и качество действия обусловлено качеством и объемом соответствующих знаний. По существу в правиле отражается одно из требований принципа сознательности. Разумеется, подобная очередность знаний и умения не является абсолютной, ибо некоторые знания ученик полу-

чает одновременно с формированием умения. Следовательно, правило ориентирует на предварительное получение учеником тех знаний, которые являются опорными для первых попыток выполнить упражнение.

Определяя методическую последовательность упражнений, следует учитывать взаимодействие всех рассмотренных правил.

### Принцип постепенности

В принципе раскрывается зависимость эффекта обучения от прогрессирования педагогических требований. (Именно поэтому его иногда называют или принципом прогрессирования, или принципом динамичности.) Прогрессировать требования должно выражаться в постепенном (но иногда неравномерном) усложнении техники и тактики физических упражнений, в их постоянном пополнении, а следовательно, и в непрерывном повышении физической и психической нагрузок на ученика. Принцип вытекает из закономерности постепенного, но неравномерного развития умственных и физических способностей ребенка.

Реализация принципа осуществляется по двум взаимосвязанным направлениям: 1) усложнение изучаемых действий; 2) расширение их состава. Как следствие этого возникает необходимость в регулировании психофизиологических нагрузок, возникающих у ребенка при обучении. Усложнение технико-тактических характеристик изучаемых действий позволяет безгранично совершенствовать двигательную деятельность человека, а следовательно, создавать возможность для формирования любых профессиональных двигательных умений. Достигается это за счет повышения координационной трудности упражнения, введения вариативности в исполнение, изменения внешних условий и пр. Расширение состава изучаемых действий обеспечивает разностороннюю двигательную подготовку и прежде всего вооружение человека необходимыми в жизни двигательными умениями, а также развитие способностей для формирования более сложных умений. Достигается это за счет полного освоения учебных программ с привлечением разнообразных систем подводящих упражнений. Усложнение двигательных действий и расширение их состава приводят к повышению психофизиологической нагрузки на ученика. Следовательно, закономерности воздействия нагрузок должны учитываться при формировании любого двигательного умения.

Из физиологии известно, что величина ответной реакции организма пропорциональна силе воздействия (И. П. Павлов). Однако при чрезмерно сильных воздействиях ответная реакция снижается (Н. Е. Введенский). Установлено также, что выраженность процесса восстановления и сверхвосстановления имеет прямую зависимость от степени утомления. Однако слишком большие нагрузки или вообще не вызывают сверхвосстановления, или резко снижают его проявление (Н. Н. Яковлев, Е. П. Ильин

и др.). Следовательно, предлагаемые ученику задания не должны превышать его возможностей. Однако и очень слабое воздействие не вызовет необходимой функциональной перестройки организма. Поэтому учителю приходится решать довольно сложную задачу по разработке такой методики обучения, которая в каждом случае оказывала бы прогрессивное воздействие, но в оптимальных границах.

Величина оптимальной нагрузки не является постоянной величиной. Даже для одного и того же человека она изменяется с повышением его физической подготовленности. При низком уровне подготовленности даже сравнительно маленькие нагрузки вызывают сверхвосстановление (т. е. развивающий эффект), в то время как большие нагрузки вообще могут его не вызвать. С повышением уровня подготовленности эти малые нагрузки становятся настолько привычными, что перестают оказывать *развивающее* влияние. Для его сохранения нагрузка увеличивается. Но со временем организм адаптируется и к ним. Приходится вновь повышать нагрузку. Образуется цепь прогрессирующих воздействий, которые как физиологическая закономерность лежат в основе принципа постепенности.

При выборе характера последовательности следует учитывать не только персональные особенности занимающихся, но и преемственность упражнений (см. «Принцип последовательности»), содержание и длительность отдыха, прочность сформированных умений (см. «Принцип прочности») и пр. Особое значение для соблюдения постепенности имеет учет степени прочности сформированных умений. Двигательное умение, не обладающее достаточной прочностью, легко разрушается под влиянием повышенной нагрузки или отрицательного переноса, который может возникнуть при переходе к изучению новых упражнений. В результате появляется необходимость в повторном обучении, что, естественно, нарушает прогрессирование требований.

Длительность приспособления человека к предъявляемым ему требованиям различна. Она зависит от психофизиологических особенностей обучающегося, его физической подготовленности, характера изучаемого упражнения и пр. С учетом этих факторов применяются разные формы повышения нагрузки.

Прямолинейно-восходящее повышение нагрузки используется для постепенного втягивания организма в работу при относительно низком исходном уровне физической подготовленности. Форма предусматривает сравнительно небольшие темпы прироста нагрузки, причем примерно одинаковые от занятия к занятию (или от одной серии занятий к другой), а также достаточно длительные интервалы отдыха, при которых бы очередная нагрузка приходилась, как правило, на фазу повышенной работоспособности.

Ступенчатое повышение нагрузки применяется для резкого стимулирования организма на основе предварительно созданных функциональных возможностей. Этим обеспечиваются возможности для стабилизации достигнутых положительных сдвигов и по-

следующего увеличения нагрузки. Форма предусматривает скачок\* кообразно увеличение нагрузки с последующим ее сохранение\*! на протяжении нескольких занятий (недель).

Волнообразное повышение нагрузки используется для максимально возможного увеличения нагрузки. Достигается это за счет *периодических снижений* нагрузки (как разновидное™ активного отдыха) и последующих ее увеличений до более высокого уровня, что позволяет полностью развернуться адаптационным процессам в ответ на примененную нагрузку и тем самым создать предпосылки для выполнения задания повышенной сложности. Форма предусматривает: в первой фазе — положительное ускорение возрастания нагрузки, которая может предъявляться и в фазу пониженной работоспособности, по второй — ее снижение; каждая очередная волна имеет более высокий исходный уровень. Волнообразное повышение нагрузки применяется, как правило, при спортивной тренировке.

Планируя нагрузку при обучении двигательному действию, следует учитывать соотношение ее объема (длительности обучения, количества повторений, количества подводящих упражнений и т. п.) и интенсивности (количества упражнений в единицу времени, длительность и характер отдыха, психофизиологическую сложность упражнения и т. п.). Взаимоотношение между объемом *n* и интенсивностью может быть выражено правилом «от объема к интенсивности». Оба компонента нагрузки увеличивать одновременно можно лишь в определенных границах, как правило, на первых этапах обучения, когда запас возможностей организма далеко не исчерпан, а нагрузка в целом относительно невелика. В дальнейшем одновременное повышение обоих компонентов окажется непосильным. В этом случае считается наиболее целесообразным вначале увеличивать преимущественно объем (для создания функциональной базы), а затем, сохранив его или даже несколько снизив, повышать интенсивность. По существу выполнение упражнения с необходимой интенсивностью является одним из показателей решения двигательной задачи.

Достижение предельных границ прогрессировать означает приведение требований в соответствие с возможностями ученика (см. «Принцип доступности»). Эта педагогическая проблема может быть решена только с помощью врача. Ведущим критерием правильного определения уровня максимальной нагрузки является оздоровительный эффект *от* выполненных *упражнений*. Ориентиром для определения меры нагрузки являются программно-нормативные документы.

#### МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Специальные знания и двигательные действия как предметы обучения в физическом воспитании требуют от учителя владения определенными способами преподавания, а от учеников — способностей учения. Как вести учеников от незнания к знанию, от неуме-

пия к умению — это одна из стержневых задач конструктивной деятельности учителя. Способов обучения много, но ни один из них не является универсальным. Знание характеристик методов обучения позволит правильно ориентироваться в многообразии этих способов и отбирать наиболее эффективные для решения учебных задач.

## Понятия и термины

Способы передачи ученикам знаний и умений, способы воздействия учителя на учеников, способы работы самих учеников — все это относится к методам (в переводе с греческого — способ, путь) и методическим приемам.

Метод обучения — это система действий учителя в процессе преподавания, а ученика при усвоении учебного материала.

В соответствии с дидактической задачей и условиями обучения каждый метод реализуется с помощью методических приемов, входящих в состав данного метода. Например, метод показа может осуществляться разными приемами: показом упражнения в профиль или анфас, показом в необходимом темпе или замедленно и т. п.

Методический прием — это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения.

Следовательно, внутри каждого метода используются его разнообразные методические приемы. Вне метода прием теряет свое значение. Прием позволяет применить соответствующий метод в конкретных условиях. При одном и том же методе реализация его может осуществляться разными приемами. Именно поэтому тот или иной метод используется при решении самых разнообразных дидактических задач на любом этапе обучения и при работе с любыми контингентами детей. Причем, чем богаче запас методических приемов, тем шире диапазон применения метода. В то же время каждый методический прием используется только в частных случаях, а значит, и применяется гораздо реже.

Неоправданно частое применение методического приема может придать ему внешние черты метода. Так бывает, например, при чрезмерном увлечении свистком для управления учениками. Наоборот, у неопытного учителя и метод может приобрести внешние признаки приема. Например, неумение создавать системы подводящих упражнений приведет к тому, что метод разучивания по частям будет применяться лишь в частных случаях педагогической практики.

Методических приемов так много, что они не поддаются какому-либо строгому перечислению. Некоторые из них отмирают, видоизменяются, творчеством учителя создаются новые. Часто различие в уровне преподавания объясняется именно разным объемом методических приемов, которыми владеют учителя.

Обучение — процесс двусторонний: учитель учит, ученики учатся. Поэтому и примененный учителем метод обучения (а следо-

вательно, и его методические приемы) — это не только способ преподавания, *выполняющий информативную и управляющую функции* (учитель объясняет, показывает, командует и т. п.), но и способ учения ребенка (ученик слушает, наблюдает, выполняет упражнение). Ведущая роль учителя и ведомая ученика всегда взаимосвязаны. Но эта связь гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд. По внешним признакам действия ученика, как правило, тождественны требованиям учителя. Например, учитель объясняет и показывает упражнение, ученик стремится его выполнить. Но есть еще одна сторона в действиях ученика, скрытая от взгляда наблюдателя, — это процесс усвоения полученной учеником информации, степень познавательной активности, мотив, побуждающий к учению, и пр. Все эти психические процессы чрезвычайно сложны для анализа, так как одно и то же наблюдаемое действие ученика может иметь разную качественную основу. *Например*, два ученика воспроизводят показанное учителем действие примерно с одинаковым эффектом. Однако одни из них ориентируется только на внешний образ увиденного упражнения, а другой опирается еще и на сравнительный анализ имеющихся у него знаний и двигательного опыта. Следовательно, всегда существует некоторая вариативность в усвоении учебного материала при использовании одного и того же метода.

Специальную систему методов и методических приемов обучения, иногда и форм организации занятий, созданную для изучения конкретного двигательного действия (или двигательных действий) определенным *составом* занимающихся, принято называть *методом и ко и о б у ч е н и я*. В этом смысле говорят, например, о методике обучения кувырку вперед учеников IV класса или о методике обучения прыжкам девочек.

## Общие требования к методам обучения

Целесообразность применения того или иного метода (методического приема) в каждом конкретном случае обеспечивается соблюдением ряда требований.

*Научная обоснованность метода*, обеспечивающая оздоровительный, образовательный и воспитательный эффекты от занятий физическими упражнениями.

*Соответствие поставленной задаче обучения*. Отсутствие конкретных задач урока не позволяет правильно подобрать и методы обучения. Если, к примеру, *поставлена задача* обучить прыжку в длину с разбега способом согнув ноги, то определить методы окажется невозможным, так как при такой общей формулировке можно в равной мере использовать и метод разучивания в целом, и метод разучивания по частям. При более конкретной задаче, например обучить разбегу для прыжка в длину, возникнет необходимость применения метода разучивания по частям.

Обеспечение воспитывающего характера обучения. Каждый выбранный метод должен обеспечивать не только эффективность обучения, но и воспитание познавательной активности ученика. Поэтому недопустимы методы, которые сковывают инициативу ребенка, требуют лишь механического воспроизведения движений.

Соответствие принципам обучения. Метод обучения обязан опираться на реализацию всей системы принципов. Недопустимо одномерно толковать связь метода с отдельно взятым принципом. Например, было бы неверно считать, что, если учитель использует метод показа, значит, он полностью реализует принцип наглядности. Как известно, этот принцип реализуется через систему методов.

Соответствие специфике учебного материала. Методы обучения одинаковы для всех видов физических упражнений. Вместе с тем каждое из них в соответствии со своими характеристиками и сложностью требует специфических способов обучения. При обучении, например, некоторым общеразвивающим упражнениям ограничиваются методами слова, при обучении легкоатлетическим придется использовать и метод показа; при освоении простых упражнений применяют метод разучивания в целом, а при освоении сложных не обойтись без подводящих упражнений.

Соответствие индивидуальной и групповой подготовленности учеников. Учитывая возрастные закономерности восприятия учебного материала, для дошкольников наиболее приемлем метод разучивания в целом, но с последовательным акцентированием их внимания на отдельных элементах. Физически слабо подготовленному школьнику придется чаще предлагать метод разучивания по частям. При хорошей общеобразовательной подготовке учеников можно будет использовать для реализации межпредметных связей не только объяснение, но и беседу.

Соответствие индивидуальным особенностям и возможностям учителя. Разумеется, каждый педагог должен владеть всеми методами обучения в полном объеме. Тем не менее по целому ряду причин одни учителя лучше владеют одними методами, другие — другими. И эти особенности нельзя не учитывать. Если в конкретном случае от двух методов ожидается примерно одинаковый результат, то разумнее использовать тот метод, которым учитель владеет лучше. Кроме того, неизбежное возрастное снижение физических возможностей учителя приводит к перестройке его педагогических умений (а следовательно, и применяемых им методов), позволяющей сохранить качество преподавания при меньшей личной двигательной активности на уроке.

Соответствие условиям занятий. Располагая, например, нестандартным оборудованием, возможно достичь оптимальной моторной плотности урока *a* при методе разучивания в целом. Если же в зале, предположим, всего два-три каната, то, обучая

лазанию, целесообразно применять подводящие упражнения, позволяющие фронтальным способом изучать основные элементы лазания. Учитель должен продумать и применение методов слова в зависимости от акустических свойств зала, размеров площадки.

**Разнообразие методов.** Ни один из методов не может быть признан единственным и основным. Универсализация любого метода порождает недоверие к нему. Поэтому «центр тяжести» с отдельных методов должен переноситься на их систему. При разнообразных методах достигается больший успех в обучении. Следует помнить, что не существует плохих методов. Каждый метод по-своему хорош. Делают же их плохими неграмотные учителя. То, что эффективно действует в одних педагогических ситуациях, может оказаться совершенно бесполезным, даже вредным в других. Вот почему в педагогическом процессе необходимо применять системы методов обучения. В этих системах должны максимально использоваться сильные стороны методов и нейтрализоваться слабые. Это положение находит подтверждение в практике учительской деятельности, когда показ сочетается с объяснением, а объяснение включает описание, указание и т. д. Методов, одинаково пригодных для всех учеников и для всех условий работы, не существует. Возведение какого-либо метода в универсальный ограничивает творческую инициативу учителя, не позволяет использовать все возможности детей. Эта мысль образно выражена П. Ф. Лесгафтом: «Можно сказать: «Метод — это я». Способ заключается в том, что образованный и понимающий педагог сам вносит в свое дело».

Результативность метода оценивается прежде всего прочностью овладения учебным материалом при одновременном содействии оздоровлению и воспитанию учеников.

### Классификации методов обучения

Классификации методов обучения позволяют учителю оценить сходство и различия способов преподавания учебного материала и усвоение его учениками, что необходимо знать при выборе методов для решения конкретной дидактической задачи.

В соответствии с различными признаками методов существует несколько их классификаций. Не противореча друг другу, они раскрывают процесс обучения с различных сторон. Можно различать, во-первых, способы, отражающие характер познавательной активности ребенка в виде или простого воспроизведения услышанного и увиденного или творческого; во-вторых, способы передачи учителем своих знаний и умений с помощью слова, показа и демонстрации; в-третьих, способы получения учениками знаний и умений путем прослушивания, наблюдения и выполнения движений.

Из трех перечисленных классификаций наибольшее распространение в теории и практике физического воспитания получила

последняя. Объясняется это тем, что она достаточно полно отражает специфику учебного материала, требующего от ученика не только знаний, но прежде всего практического овладения системами двигательных действий. Кроме того, классификация методов по способу получения учениками информации подразумевает, во-первых, что источником *этой* информации является учитель, во-вторых, каждый из методов обучения обладает возможностями для развития познавательной активности учеников; все зависит от умения учителя реализовать эти возможности.

По способу получения учениками знаний и умений все методы обучения делятся на три группы: практические методы, методы использования слова, методы наглядного восприятия (классификацию методов обучения см. на втором форзаце). Наличие трех групп методов обеспечивает ознакомление ученика с изучаемым действием с помощью различных анализаторных систем организма: ребенок слушает, наблюдает, ощущает сам процесс движения. В работу вовлекаются обе сигнальные системы. При обучении действиям особое значение приобретают практические методы. Две другие группы создают предпосылки, их же реализация осуществляется при непосредственном исполнении движений тем или иным способом.

Каждая группа методов представлена несколькими разновидностями, правда, иногда неравноценными по частоте использования в педагогической деятельности. Если, предположим, без команды, объяснения, показа трудно себе представить любой урок физического воспитания, то метод демонстрации применяется, к сожалению, значительно реже.

## Характеристика методов обучения

### ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Данные методы основаны на активной двигательной деятельности учеников. В зависимости от степени регламентации условий выполнения физического упражнения эти методы разделяются на две группы: методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный). Различия эти относительны. Момент регламентации имеется в любом методе. Различны лишь степень и характер регламентации. При известных условиях два метода из разных групп могут совмещаться: одно и то же действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным методом. Тем не менее это не дает оснований для их отождествления.

Методы строго регламентированного упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений,

величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т. п. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Относящиеся к этой группе методы дополняют друг друга и применяются сообразно многим условиям, которые определяют конкретную учебную задачу: групповой и персональной характеристике учеников, этапу обучения, характеру и содержанию учебного материала, длительности урока, местным условиям обучения, наличию учебных средств (инвентаря, снарядов) и др.

Метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое.

Полноценная реализация этого метода во многом зависит от понимания возможности и необходимости расчленения двигательного действия, а также от практического умения его осуществлять в соответствии с задачей обучения. Сложное Действие не представляет собой механической суммы слагаемых его движений. Целое всегда отличается от его отдельных элементов, между которыми устанавливаются определенные соотношения. Однако часть хотя и подавляется целым, но участвует в этом целом. Поэтому понять целое действие можно только через познание составляющих его движений и закономерностей становления действия.

Расчленение является характерной чертой метода разучивания по частям, но само разучивание части не является самоцелью. Оно служит лишь первоначальным этапом, облегчающим овладение целостным действием. Завершением явится освоение действия в целом. Без этого теряется смысл любого обучения. В конечном итоге ученики должны воспринимать действие как единое целое от начала и до конца. В этой слитности исполнения не должно быть главных и второстепенных элементов. Все—главное. Все в той или иной мере несет в себе залог общего успеха.

Подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Достигается это в силу того, что подводящие упражнения содержат сходные по структуре и характеру нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению в центральной нервной системе таких следовых эффектов, таких более простых временных связей, которые вследствие известной однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

Создание системы подводящих упражнений достигается путем анализа намеченного для изучения действия, расчленения его и выделения наиболее ответственных элементов. Характер расчленения действия, количество подводящих упражнений, их очередность и длительность применения — все это должно определяться учителем применительно к конкретным задачам обучения, учитывая подготовленность учеников и сложность разучиваемого

действия. Подводящее упражнение должно иметь законченную форму и быть доступно ученикам. Следует объяснить, а впоследствии напоминать назначение каждого упражнения и периодически проверять их усвоение. Желательно, чтобы часть из этих упражнений можно было бы использовать в домашних условиях.

В зависимости от структуры двигательного действия и задач обучения подводящие упражнения можно представить в двух формах: в форме вычлененной части целостного действия или целостного действия, по с вычлененными из него деталями. В этих случаях часть действия представлена, так сказать, в чистом виде, без каких-либо дополнительных движений. Вторая форма подводящего упражнения представляет собой определенную часть изучаемого действия с дополнительными движениями для придания ему законченной структуры.

Педагогические преимущества метода разучивания по частям;

1. Облегчается процесс усвоения действия. К цели ученик подходит путем постепенного накопления запаса частных двигательных умений, из которых и формируется нужное действие. Подобное обучение позволяет концентрировать внимание на каждой детали, осознавать ее роль в целом двигательном акте, что ведет к более тщательному освоению элементов и действия в целом. В результате укорачиваются сроки обучения и повышается общая культура движений.
2. Разучивание по частям делает процесс обучения на каждом занятии более конкретным, а следовательно, и мотивированным, ибо успехи учеников в овладении даже одним элементом доставляют удовлетворение.
3. От богатства подводящих упражнений уроки становятся более разнообразными, а сам процесс обучения более интересным.
4. Большой запас двигательных умений, создаваемый разучиванием частей, позволяет успешнее решать задачу обогащения двигательного опыта детей.
5. Применение метода разучивания по частям содействует сравнительно быстрому восстановлению утраченных навыков.
6. Этот метод незаменим при изучении координационно сложных действий и при необходимости воздействовать на отдельные суставы и мышечные группы. Таким образом, метод разучивания по частям помогает творчески подходить к анализу изучаемых действий, не позволяет воспринимать действие лишь в его внешней форме.

Метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстает как конечная задача обучения.

Этот метод применяется на любом этапе обучения. При сравнительно простом упражнении и достаточно высоком уровне подготовленности учеников отпадает необходимость в подводящих упражнениях и метод разучивания в целом может использоваться на первых этапах обучения. На заключительном этапе разучивание в целом применяется при изучении любого действия. Если на первых этапах применялось расчленение действия, то на заключительном обязательно целостное исполнение, ибо без него

невозможно совершенствование техники физического упражнения. Разучивание в целом незаменимо при опробовании действия. Некоторые действия при хорошей подготовке учеников могут оказаться настолько простыми, что разучивание по частям станет педагогически неоправданным. К разучиванию в целом приходится прибегать в тех случаях, когда не умеем грамотно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений.

Метод принудительно-облегчающего разучивания основан на теоретической концепции «искусственной управляющей среды» (И. П. Ратов). Его можно рассматривать вариантом метода разучивания в целом, но с использованием тренажеров, т. е. технических устройств, обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях. Это позволяет обучаемому выполнять упражнение с теми характеристиками параметров, которые присущи данному двигательному действию на уровне запланированного результата. Считается, что метод исключает необходимость переделки двигательного навыка (т. е. переучивания) с повышением уровня физической подготовленности обучающегося. Достигается это за счет упорядочения (с самого начала обучения) межмышечной координации и ритмически скоростной основы двигательного действия.

Каждое тренажерное устройство создается для конкретного вида двигательного действия. Есть тренажеры «облегчающего лидирования» для обучения спринтерскому бегу, «силового лидирования» для отработки техники поворотов в плавании, «фиксирующей подвески» для освоения сложных вращений в гимнастике, «стабилизирующей подвески» для метателей диска и толкателей ядра, «парашютным» для обучения правилам и приемам прыжка с парашютом и др. Перечисленные и им подобные устройства — это уникальные экземпляры, используемые, как правило, при обучении высококвалифицированных спортсменов. В условиях массового обучения используются более простые устройства, доступные самодельному изготовлению. Например, для изучения движения ног в полете при прыжке в длину с разбега применяется большая автомобильная камера, помещенная в плотный брезентовый мешок.

Методы частично регламентированного упражнения допускают относительно свободный выбор действий учеником для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда ученики уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при использовании их всегда присутствует элемент соперничества между учениками, стремление к утверждению превосходства в том или ином действии.

Игровой метод обладает многими признаками, характерными для игр в физическом воспитании. Игра является не только

средством физического воспитания (т. е. характерной системой физических упражнений), но не эффективным методом обучения и воспитания. Поэтому понять природу игрового метода возможно только на основе раскрытия сущности игры вообще.

Наиболее перспективным направлением в изучении сущности игры считается теория моделирования, в соответствии с которой игра рассматривается как своеобразная модель элементов реальной жизни, воспроизводящая практическое поведение человека в границах заранее определенных условностей. В игре могут условно выражаться целые жизненные ситуации (например, в имитационных играх), некоторые движения и действия, характерные для бытовой, трудовой и военной деятельности человека, наконец, что самое главное, в игре всегда моделируются взаимоотношения между людьми. Игра как исторически сложившееся общественное явление возникла на основе трудовой и военной практики людей и определяется материальными и социальными условиями жизни человека. Практическая значимость игры и ее условность, в границах которой она проводится, выступают в единстве. Игра отражает жизненную реальность, но одновременно подчиняет ее своим часто условным законам. Она не призвана изменять окружающую действительность (в этом смысле игра обладает относительной самостоятельностью), но обязана готовить человека к творческой жизни, выступать как важный источник формирования человеческой культуры. В связи с этим игра должна выполнять следующие функции: подготовительную (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание социальной активности и творчества), развлекательную (использование свободного времени) и функцию формирования отношений между людьми, а также между людьми и окружающей средой. Эти функции определяют содержание игр.

Основу содержания любой игры в физическом воспитании составляют действия, способствующие физическому совершенствованию человека. Различия между играми, гимнастикой, спортом, туризмом следует признать во многом условными. Причем эта *условность* по мере их развития становится более выраженной. Игру надо рассматривать и как систему конкретных действий, выполняемых в рамках определенных правил (по этим признакам можно отличить, например, «Круговую лапту» от «Мяч — ловцу»), и как метод, которым можно решать разнообразные педагогические задачи вне зависимости от характера физических упражнений.

Игра как метод реализуется не только через общепринятые игры. Понятие игрового метода гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно провести весь урок под девизом «Мы готовимся в полег», не используя при этом ни одной подвижной или спортивной игры. Изучая, предположим, способы переноски грузов, можно организовать его в виде игры «Строим спортивную площадку».

Наиболее характерные признаки игрового метода:

1. Ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях. Метод позволяет воспроизводить сравнительно сложные взаимоотношения между людьми. Даже командные соревнования, например в беге, не создают *столько многогранных* ситуаций между участниками, сколько появляется их в игре двух человек. В связи с этим при игровом методе тщательно регламентируются взаимоотношения между играющими.

2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий. В результате этого играющие должны владеть многообразными способами решения возникающих задач, а сформированные у них навыки отличаться гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям.

3. Высокие требования к творческой инициативе в действиях. Вариативность игровых ситуаций требует самостоятельности в выборе наиболее результативных физических упражнений.

4. Отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке. В пределах официальных или условных правил ученики могут использовать те действия, которые, по их мнению, наиболее эффективны. При этом нагрузка, падающая на участника, полностью зависит от его активности, выполняемой в игре функции в некоторых заранее определенных условиях (длительности использования метода, количества участников, содержания игры и пр.). Степень регламентации повышается в тех сравнительно редких случаях, когда игровой метод применяется для изучения новых действий. Например, этим методом можно изучить один из элементов лазанья по канату — сгибание ног вперед при висе на прямых руках (обучение организуется в виде игры: преодоление «рва» с помощью качающегося каната).

5. Комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств. Для достижения успеха в игре участнику приходится использовать целый комплекс действий (бег, прыжки, метания и пр.), причем в самых различных сочетаниях. Все это обеспечивает комплексное воздействие на организм играющих. Сравнительно редкие исключения из этого правила обусловлены применением игрового метода для изучения какого-либо отдельного действия или его части.

6. Во многих случаях взаимоотношения между играющими осуществляются через какие-либо предметы, например мячи.

Для игрового метода характерно наличие всех или большинства перечисленных признаков. Поэтому один-два признака, встречающиеся в соревновательном методе, не делают последний равнозначным первому.

Итак, игровой метод создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств, для совершенствования координации, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы. Однако у этого метода есть и слабая сторона: ограниченная возможность для формирования нового, особенно сложного двигательного навыка.

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования (состязания), но имеет более широкое применение. Соревнование является наиболее ярким выражением соревновательного метода. Однако соревновательный метод потому и имеет более *широкую* сферу применения, что может использоваться при любой форме организации занятий, имея предметом соревнования любые физические упражнения. Например, соревновательным методом можно провести весь урок физического воспитания, начиная от построения перед уроком и заканчивая выходом из зала.

Выше отмечалось, что данный метод имеет много общего с игровым методом. Однако между ними существует и принципиальное различие. Оно состоит в том, что в игровом методе процесс обучения всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует и процесс выполнения действия полностью подчинен его содержанию. Значит, только по наличию или отсутствию сюжетного оформления действия можно различить эти *два метода*. Например, если совершенствование передвижения по бревну имеет сюжетное содержание в виде «переправы через речку», то, следовательно, применен игровой метод, если то же упражнение не имеет подобной сюжетной окраски, а полностью подчинено задаче совершенствования техники действия, скорости передвижения и т. п., то, значит, применен соревновательный метод. Это различие ни в коей мере не снимает соревновательного момента в игровом методе, но он подчинен сюжетному содержанию упражнения. Более того, если содержанием игрового метода является какая-либо подвижная или спортивная игра и по этой игре проводится соревнование, то различия между двумя методами исчезают.

Наиболее характерными признаками соревновательного метода являются следующие;

1. Подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами. Подобная задача является фактором стимуляции активности и творчества участников, мерилom оценки и сопоставления их подготовленности.
2. Максимальное проявление физических, и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения. В результате соревновательный метод *создает условия* для более полного раскрытия функциональных возможностей организма.
3. Ограниченные возможности в управлении учениками, в регулировании их нагрузки. Этот метод требует большой самостоятельности в решении возникающих по ходу выполнения действия задач.

Следовательно, соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании; требует достаточно высокого уровня развития физических качеств, причем в их комплексном проявлении; педагогически оправдывает себя при условии развитой психической устой-

чивости учеников к победам и неудачам. Этот метод, с одной стороны, дает наибольший педагогический эффект при условии предварительной разносторонней подготовки учеников, а, с другой стороны, с его помощью можно повысить уже имеющийся уровень подготовленности.

#### МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЛОВА

С помощью слова учитель осуществляет многие функции, составляющие его конструктивную, организаторскую и другие стороны деятельности, а также устанавливает взаимоотношения с учениками, общается с ними. Слово активизирует весь процесс обучения, так как способствует формированию более полных и отчетливых представлений, помогает глубже осмыслить, активнее воспринять учебную задачу. Через слово ученик получает новые знания, понятия [1] их терминологическое определение, что во многом определяет его отношение к физическому воспитанию в целом и к изучаемому упражнению в частности. С помощью слова учитель анализирует и оценивает результаты освоения учебного материала и тем самым способствует развитию у ребенка самооценки. Наконец, без слова учитель был бы не в состоянии руководить всем процессом обучения и поведения учеников. Таким образом, учитель физического воспитания имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувства ученика.

Для осуществления смысловой функции слова речь учителя должна быть точной и понятной ученикам. Конкретно это выражается в следующих методических рекомендациях:

1. Смысловое содержание слова должно соответствовать особенностям учеников и задачам обучения. Предположим, перед изучением нового упражнения может быть использовано предварительное объяснение, а после изучения основы техники — описание деталей.

2. Пользуясь словом, необходимо подчеркивать эффективность изучаемого действия. Например, дети, относительно свободно овладевая лазаньем произвольным способом, часто с трудом осваивают лазанье с более сложной координацией движений. Это вызывает нежелание выполнять упражнения. Однако доходчивое объяснение преимуществ изучаемого способа может спят отрицательное отношение к нему.

3. Слово должно помогать выявлению взаимосвязи между отдельными движениями в действии. Особенно важно это помнить при использовании подводящих упражнений, которые, как правило, менее эмоциональны и поэтому требуют ясного понимания связи их с основным действием.

4. Большое значение придается слову учителя в понимании учениками основы техники физического упражнения, в понимании момента приложения главных усилий. С этой целью часто исполь-

зуют инструктирование-подсказки в виде отдельных слов («ру-  
кнь, «голова<sup>1</sup>.» и др.).

5. Слово должно быть образным. Это повысит его наглядность и сделает более доходчивым для учеников. Учитывая знания и двигательный опыт учеников, учитель сможет сосредоточить внимание на тех моментах, от которых зависит выполнение поставленной задачи.

6. Говорить ученикам о движениях, которые выполняются ими автоматизированный, нецелесообразно (за исключением тех случаев, когда требуются исправления). Если учитель обращает внимание на уже правильно автоматизированные движения, то и ученики во время исполнения будут думать об этих движениях. В результате, как известно, может наступить деавтоматизация движений.

Смысловая функция слова лежит в основе правильного решения проблемы терминологии и в физическом воспитании. Терминология дает словесные обозначения предметам и явлениям. Это позволяет ученикам различать знакомые понятия, а учителю уточнять объяснения общепринятыми словами-терминами. В итоге между учителем и учениками возникает взаимопонимание на основе очень кратких, но емких по смыслу слов.

В терминологии отражается история развития физического воспитания в той или иной стране. В странах, где впервые получили наибольшее распространение или гимнастические, или игровые, или спортивные упражнения, возникли терминологии, присущие этим видам физических упражнений. В гимнастике, например, было много чешских и шведских терминов, в футболе, теннисе, боксе — английских, в фехтовании — французских. Но переводы иностранных терминов на русский язык часто противоречат его нормам. Поэтому создание отечественной терминологии всегда являлось и является насущной потребностью системы физического воспитания.

Грамотность употребления терминов обусловлена знанием некоторых общих требований к ним:

1. Термин должен быть показательным, т. е. отражающим основу техники физического упражнения. Тогда он приобретает только ему свойственное содержание. Показательность термина достигается двумя способами: чаще отражением в названии физического упражнения структуры действия (прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»), реже образным словом, отражающим общее впечатление о действии («ножницы» — для прыжка со сменой ног). Второй способ делает терминологию более яркой, живой, но он, как правило, сопутствует первому способу.

2. Термин должен быть точным. Выполнение этого требования позволит настолько исчерпывающе отразить характер физического упражнения, что не возникнет потребности в ином названии или в дополнительном объяснении. Следовательно, точность термина — это реализация основного смысла терминологии: сделать язык учителя и ученика кратким и понятным.

3. Термин должен быть понятным. Терминология становится языком обучения в том случае, если употребляемые слова-термины доступны пониманию учеников. Термины становятся понятными при использовании слов общепринятого литературного языка (например, соскок прогнувшись), соответствии их правилам словообразования в русском языке (например, многоскокн), употреблении только тех иностранных слов, которые получили широкое распространение (например, арбитр, баскетбол), сведении до минимума употребление узкопрофессиональных слов (например, задняя нога).

4. Термин должен быть кратким. Если нарушается это требование, то термин превращается в описание, а следовательно, теряет свое назначение. Краткость достигается подбором наиболее емкого слова, опусканием само собой разумеющихся общепринятых деталей и, наконец, применением сокращений. Этим терминологический язык сближается с языком командным.

Эмоциональная функция слова способствует решению и учебных, и воспитательных задач. Эмоциональность речи усиливает значение слов и помогает понять их смысл. Она показывает отношение учителя к предмету изучения, к самим ученикам, что, естественно, стимулирует их интерес, уверенность в своем успехе, желание преодолеть трудности и т. п. Эмоциональность достигается смысловым содержанием, правильным логическим и градостатическим построением фраз, образностью, отчетливостью произношения, интонацией, умеренной мимикой и жестиком.

Почти все разновидности методов использования слова являются общепедагогическими. Использование их в процессе физического воспитания отличается лишь содержанием и некоторыми особенностями методики применения.

Рассказ — повествовательная форма изложения — чаще всего применяется учителем при организации игровой деятельности учеников.

(Описание — это способ создания у ребенка представления о действии. При описании дается перечень характерных признаков действия, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Используется оно при создании первоначального представления *или при изучении* относительно *простых* действий, когда ученики могут использовать свои знания и двигательный ОПЫТ.

Объяснение является важнейшим способом развития сознательного отношения к действиям, так как призвано вскрывать основу техники, отвечать на главный вопрос: «Почему?»

Беседа помогает, с одной стороны, повысить активность, развить умение высказывать свои мысли, а с другой — узнать учителя своих учеников, оценить проделанную работу. Беседа может протекать в виде вопросов учителя и ответов учеников или в виде свободного выяснения взглядов. Вторая разновидность более активна, но доступна ученикам с высоким уровнем знаний и двигательного опыта.

Разбор отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания (например, игры). Разбор может быть односторонним, когда его проводит только учитель, или двусторонним — в виде беседы с участием учеников. Вторая форма позволяет решать образовательные и воспитательные задачи более эффективно.

Задание предусматривает постановку задачи перед уроком или *чистых задач по ходу урока*. Первая форма задания характеризуется тем, что учитель объясняет все способы выполнения задачи, ученикам остается лишь выполнить требуемое. Вторая форма является более сложной для учеников, так как они получают от учителя лишь формулировку задачи, а способы ее решения вынуждены искать самостоятельно.

Указание (или распоряжение) отличается краткостью и требует безоговорочного исполнения. Это акцентирует внимание учеников на необходимости выполнения задачи и одновременно повышает уверенность в возможности ее выполнения. Через указания ученики получают точную ориентацию в способах решения задачи, в приемах исправления ошибки, но без обоснования.

Оценка является результатом анализа выполнения действия. Критерии оценки зависят от задач учебного процесса, а поэтому имеют несколько разновидностей:

1. Оценка путем сравнения со стандартной техникой исполнения применяется, как правило, на начальных этапах обучения, когда возможности учеников ограничены способностью подражать образцу. По мере накопления опыта и знаний отклонения от заданного образца могут быть индивидуальными проявлениями, а не ошибками (особенно, если результативность упражнения прогрессирует).

2. Оценка путем сравнения с техникой исполнения другого ученика является своеобразной конкурсной оценкой. Она призвана стимулировать интерес ученика к упражнению, к систематическим занятиям, но часто не может служить показателем качества исполнения.

3. Оценка путем определения результативности действия обладает, как правило, наибольшей дидактической ценностью. Она заставляет ученика сопоставлять технику своего исполнения с достигнутым результатом и искать способы ее индивидуализации. Однако подобная оценка пригодна лишь для хорошо подготовленного ученика, умеющего критически оценивать свои действия и понимающего роль техники исполнения в эффективности физического воспитания. (Дополнительно см. с. 38, 39.)

Категории оценки выражаются в различного рода замечаниях учителя, отражающих его одобрение или неодобрение: «хорошо», «правильно», «так», «плохо», «неправильно», «не так», а также в форме инструктивных указаний: «выше ноги», «не сгибать руки» и т. п.

Подобные односложные замечания должны мотивироваться учителем. Правда, одобрение уже само по себе имеет положи-

тельное значение, так как подтверждает правильность действий ученика. Однако и в этом случае пояснение учителя, что именно заслуживает похвалы, будет иметь большое дидактическое значение, причем не только для выполнявшего упражнение, но и для наблюдавших за ним товарищей. Неодобрение или отрицательная оценка обязательно должны сопровождаться мотивировкой с указанием, что выполнено неправильно, какова причина этого и что надо сделать для исправления ошибки.

Оценка учителя обязана быть средством воспитания в ученике уверенности в своих силах. Поэтому оцениваться должны успехи или неудачи в освоении учебного материала, отношение к работе, но ни в коем случае не личность ученика.

**Команда** — специфический и наиболее распространенный метод использования слова в физическом воспитании. Она имеет форму приказа к немедленному исполнению действия, к его окончанию или к изменению темпа движений. Применяются строевые команды, принятые в армии, и специальные — в виде судейских реплик, стартовых команд и т. п. При работе с детьми дошкольного возраста команда не применяется, а при работе с детьми младшего школьного возраста используется с ограничениями. На эффективность команды влияют: умение правильно и с необходимыми ударениями произносить слова, развитое чувство ритма речи и движений учеников, способность изменять силу и тон голоса, красивая осанка и умеренная жестикуляция, высокий уровень дисциплинированности учеников.

Подсчет позволяет задавать ученикам необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он несколькими приемами) голосом с применением счета («раз-два-три-четыре!»), счетом в сочетании с односложными указаниями («раз-два-выдох-выдох!»), только односложными указаниями («вдох-вдох-выдох-выдох!») и, наконец, различными сочетаниями счета, постукивания, похлопывания и т. п. Применение подсчета — довольно сложный метод. Было бы неправильно думать, что подсчет необходим всегда и везде. Приучение учеников работать только под задаваемый темп лишает их возможности самостоятельно ориентироваться во времени, научиться сохранять заданный темп. Периодически ученикам необходимо создавать возможности для работы в естественном для них темпе, так как задаваемый темп может быть труден, недоступен. Подсчет должен быть использован и для того, чтобы научить отличать один темп от другого, видоизменять темп по ходу работы.

## МЕТОДЫ НАГЛЯДНОГО ВОСПРИЯТИЯ

Методы данной группы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движения создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения. Нагляд-

ное восприятие способствует более быстрому и прочному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Методы наглядного восприятия являются главными, но не единственными (см. «Принципы обучения») в реализации принципа наглядности. Именно с их помощью ученик получает возможность для живого созерцания, являющегося первой ступенью в формировании образа изучаемого действия. При этом следует учитывать, что у одних лиц лучше происходит зрительное восприятие, у других — слуховое. Учителю необходимо предусматривать в методике обучения роль ведущего анализатора и по возможности индивидуализировать применение соответствующих методов. При групповом обучении это выразится в использовании всех разновидностей методов наглядного восприятия: одни дети получают возможность опираться при формировании образа действия в первую очередь на зрительное восприятие, другие — на слуховое. Кроме того, зная персональные особенности восприятия каждого ученика, можно будет найти возможности для индивидуального применения того или иного метода.

Результативность методов во многом определяется соответствием их возрасту обучающегося. Особенно большое значение эти методы имеют при работе с детьми. У них сильно развита способность к подражанию, стремление к следованию живым примерам, причем неодинаково в разных возрастах; например, в младшем возрасте особенно сильно развито чувственное восприятие.

Использование методов наглядного восприятия зависит и от *этапа* обучения. Как правило, на первых этапах *они применяются* гораздо чаще. На этапе совершенствования их используют для исправления появившихся ошибок.

Показ двигательного действия учителем (или учеником по заданию учителя) является наиболее специфичным методом обучения. В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Хотя любое подражание и является сознательным актом человека, уровни сознательности и причины подражания могут быть различными. Учитывая это, педагог сможет использовать такие методические приемы, которые помогут развить в учениках стойкий интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Эффективность подражания зависит прежде всего от возраста ученика, от характера и уровня его психической и физической подготовленности.

Готовность ученика к сознательному подражанию определяется действием нескольких факторов.

Во-первых, способностью анализировать увиденное действие. Если ученик приучен анализировать упражнения, то подражание явится одним из эффективных способов развития детей. Подражание же по принципу «посмотри и сделай» превратит его в бессмысленное повторение увиденного образца. В результате ребенок не познает основных закономерностей действия и будет в состоянии лишь слепо копировать своего учителя.

Во-вторых, соответствием психофизиологической зрелости ребенка сложности воспроизводимого упражнения. Причем сложность упражнения должна быть оптимальной, т. е. доступной для ученика при условии проявления достаточно высокой степени усилий.

В-третьих, уровнем знаний, полнотой представления ученика о подражаемом действии.

В-четвертых, интересом к подражаемому действию и желанием ученика подражать. Стремление к активному воспроизведению наблюдаемого может быть использовано учителем для превращения подражания в существенный мотив обучения. У детей младшего школьного возраста стремление к подражанию возникает на основе любопытства, желания быть похожим на взрослых, у старших школьников—на основе сознательного интереса к действиям, осознанного поиска путей быстрее овладения техникой исполнения.

В-пятых, наличием своевременного и качественного контроля и самоконтроля за подражанием. Указания учителя и способность ученика анализировать свое действие повышают осознанность подражания, что позволяет ребенку вносить коррективы в повторное выполнение.

Некоторые методические требования к показу физического упражнения:

1. Показ всегда должен сочетаться с методами использования слова. Это поможет избежать слепого копирования и развить способность к творческому воспроизведению изучаемого действия.

2. Соотношение показа и слова по содержанию, частоте применения и распределению во времени должно определяться педагогическими задачами и реально складывающимися ситуациями обучения.

3. Содержание показа обязано соответствовать задачам обучения: а) первый показ, как правило, должен давать целостное представление о стандартной технике исполнения физического упражнения; он осуществляется на уровне, доступном ученикам для воспроизведения; б) если требуется показать, как можно овладеть действием, то в показе должна отражаться индивидуализация техники исполнения, выражающая высшую степень мастерства; в) когда необходимо обратить внимание учеников на отдельные движения и акцентированные усилия, в показе подчеркиваются именно эти моменты; для большей наглядности иногда показывают лишь часть изучаемого действия, уменьшают скорость движения, делают паузы.

4. При показе следует учитывать стремление учеников подражать эмоциональному состоянию учителя. Это необходимо использовать для повышения познавательной активности учеников.

5. Недопустим небрежный, неточный показ, так как он может быть принят учениками за образец, которому надо подражать.

6. Поручать показ физического упражнения ученику можно в следующих случаях: а) если учитель по состоянию здоровья не в

состоянии хорошо выполнить действие; б) если при показе учитель вынужден принять положение (например, вниз головой), при котором ему неудобно объяснять; в) когда необходимо снять предубеждение учеников в невыполнимости задания; г) когда на примере ученика можно нагляднее показать индивидуализацию техники исполнения ребенком.

7. При показе учитель должен занять такое положение, при котором ему было бы удобно руководить всеми учениками (на пример, стоя на возвышении, легче держать под контролем учеников всего класса), а ученикам видеть физическое упражнение в плоскости, наглядно отражающей структуру действия (например, стоя к ученикам а профиль, легче показать правильное сгибание ноги вперед).

8. Показы учителем «как не надо выполнять» допустимы в тех случаях, когда ученики способны критически относиться к выполняемым упражнениям, умеют анализировать свои движения, когда такой показ сопровождается убедительным объяснением и не является передразниванием недостатков ученика.

9. Зеркальные показы целесообразны при использовании лишь простых, преимущественно общеразвивающих физических упражнений. При показе сложных действий зеркальное исполнение приводит, как правило, к нарушению естественности, легкости исполнения.

Демонстрация наглядных пособий создает дополнительные возможности для восприятия учеником двигательного действия с помощью предметного изображения. Она обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учеников на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

Являясь вспомогательным методом обучения, демонстрация приобретает существенное дидактическое значение лишь тогда, когда непосредственно связана с педагогической задачей.

Подчиняясь требованиям, предъявляемым к методам наглядного восприятия, демонстрация должна еще учитывать принципы восприятия ребенком графических изображений. А это потребует от учителя выполнения соответствующих требований к наглядным пособиям: к их размерам, форме, цвету, насыщенности и расположению элементов.

Демонстрация каждого вида наглядных пособий должна проводиться с учетом некоторых методических правил.

П л а к а т ы обязаны отражать те моменты в действии, которые трудно акцентировать при показе, тем более доходчиво объяснить. Поэтому изображение необходимо освобождать от деталей, которые могут отвлекать учеников от главного. Особенно ценными по содержанию являются плакаты с изображением последовательности и одновременности движений, составляющих действие.

Демонстрации должна предшествовать подготовка учеников к восприятию материала: у детей необходимо сформировать интерес к предмету предполагаемого наблюдения, а их внимание

должно быть направлено на те элементы изображения, которые являются ведущими для решения задачи обучения. Соотношение демонстрации и сопутствующих объяснений по времени и объему обусловлено педагогической задачей. Но в любых случаях для проверки результатов наглядного восприятия полезны вопросы учителя и ответы учеников.

Рисунки мелом на доске, если учитель способен их выполнить достаточно эстетично, обладают некоторыми преимуществами перед плакатами, хотя и не могут их полностью заменить. Во-первых, последовательно изображая отдельные элементы действия, а следовательно, поочередно сосредоточивая внимание учеников на этих элементах, можно создать более запоминающееся представление о последовательности фаз движений, об основе и деталях техники; во-вторых, рисунок может быть очень простым, не загроможденным частностями, отвлекающими внимание ребенка; в-третьих, рисунки на доске очень оперативный метод демонстрации. В любой момент урока без дополнительной затраты времени учитель может им воспользоваться; в-четвертых, способность учителя рисовать — немаловажный фактор эмоционального и эстетического воздействия на учеников. Возникающие под рукой педагога фигурки не оставят детей равнодушными к изучаемым действиям.

Зарисовки, выполняемые учениками в виде контурных фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры действия, образно продумать выполнение, найти свои ошибки. Обучение детей подобным простейшим зарисовкам — это и развитие у них способности к анализу движений, и один из способов использования занятий физическими упражнениями для эстетического воспитания.

Предметные пособия обладают сравнительно ограниченными дидактическими возможностями, но могут оказывать достаточно сильное эмоциональное воздействие, особенно на детей младшего школьного возраста (кукла на уроке — это всегда интересно!). Объемные и плоскостные шарнирные модели позволяют демонстрировать движения отдельных звеньев тела, траектории и амплитуды движений, передвижение всего тела в пространстве, но все это только в одной плоскости.

Кинофильм при всех технических трудностях его демонстрации в ходе педагогического процесса обладает громадными дидактическими возможностями. С помощью кинофильма можно многократно демонстрировать исполнение действия на уровне высшего спортивного мастерства, причем в разных плоскостях, в общем плане и в крупном плане для акцентирования деталей. Большое значение для наглядного восприятия движений имеет так называемая рапидная съемка, т. е. киносъемка движений с повышенной частотой. Проекция полученной киноплёнки со скоростью меньшей, чем скорость съемки, дает на экране замедленное движение, что позволяет рассмотреть его во всех деталях. Нельзя забывать и об эмоциональном воздействии кинофильма.

Звуковая и световая сигнализации создают необходимые слуховые и зрительные ориентиры для начала и окончания действия (или движения), задают определенный темп и ритм движений, направление, амплитуду и т. д. Простейшими способами подобной сигнализации являются удары метронома, задающие необходимый темп движений, отметки на грунте, колышки, флажки, определяющие длину и направление разбега, метания и пр. Широкое распространение начинают получать электрорезонаторы, *электромнишки*, *специальные* устройства для срочной информации о выполняемом действии.

#### ОБУЧЕНИЕ КАК ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО УМЕНИЯ

Формирование систем двигательных умений, что является одной из ведущих задач физического воспитания, опирается на соответствующие закономерности. Знание их позволит правильно оценить неравномерность овладения двигательным действием и возможности варьирования условиями обучения; обеспечит грамотное построение систем уроков и подводящих упражнений, используя эффект переноса навыков; поможет определить наиболее рациональное содержание каждого этапа обучения двигательному действию.

#### Понятия и термины

В данной главе будет раскрыта только образовательная функция обучения, т. е. та, которая призвана формировать системы знаний и умений у обучающихся.

Для обучения в физическом воспитании наиболее специфичным и главным является активная двигательная деятельность учеников. Через нее происходит совершенствование физических и психических способностей ребенка. В органическом единстве с этим дети получают и специальные знания о физическом воспитании.

Обучение в физическом воспитании есть организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека.

Результатом обучения в физическом воспитании является физическое образование.

Обучение двигательным действиям (или физическим упражнениям, если они понимаются как конкретные действия)—тот же самый педагогический процесс, но осуществляемый для решения более узких задач. Так, говоря о реализации школьной программы, употребляется термин «обучение в физическом воспитании», *говоря же об овладении* материалом *одного* из разделов этой программы, применяется термин «обучение двигательным действиям». При этом подразумевается, что должна быть усвоена толь-

ко та система специальных знаний, которая непосредственно связана с изучаемыми действиями.

Термин «обучение двигательному действию» (или физическому упражнению) употребляется в тех случаях, когда имеется в виду одно действие и сопутствующие ему теоретические сведения. Так как действие представляет собой структуру входящих в него движений, то можно использовать равнозначный термин «обучение движениям».

Употребление различных терминов позволяет акцентировать внимание на ведущих в данный момент педагогических задачах.

Обучение действию есть процесс одновременного приобретения знаний, формирования двигательного умения и воспитания соответствующих физических качеств. Все это сопутствует друг другу, но неоднозначно по своим средствам и методам. Поэтому в педагогическом процессе часто прибегают к акцентированию тех или иных задач.

Обучение каждому действию опирается на уже имеющиеся и вновь приобретаемые учеником знания.

Знания в физическом воспитании — это определенная система фактов, понятий и закономерностей, лежащих в основе правильно организованного физического воспитания.

Расширение объема и повышение качества знаний есть путь реализации принципа сознательности в обучении, один из важных способов воспитания познавательной активности ребенка (см. «Формирование знаний в процессе *физического воспитания*»).

Условно выделяется три уровня владения изучаемым двигательным действием. Каждый из них наделен определенными характеристиками (о них будет подробно сказано при описании этапов обучения), позволяющими дать им собственные наименования; 1-й уровень — элементарное умение; 2-й уровень — навык; 3-й уровень — умение-мастерство (или умение высшего порядка). Уровни не имеют четких границ различия. Объясняется это тем, что в основе *всех* уровней лежат единые психофизиологические закономерности формирования навыка. По существу элементарное умение — это еще окончательно не сформированный навык, а умение-мастерство — это высший уровень владения уже сформированным навыком.

Двигательный навык — это способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях.

Если навык — категория психофизиологическая, то умение — педагогическая (корень слова «ум»). И все уровни владения двигательным действием можно выразить словами: «умею», «хорошо умею», «отлично умею».

Способность выполнять действие возникает не на пустом месте, а в результате использования человеком своих знаний и двигательного опыта. Кроме того, такая способность появляется не вдруг, а только после определенного количества повторений данного действия. (См. также Приложение 3.)

## Особенности обучения двигательным действиям

Обучение любым физическим упражнениям и любых контингентов занимающихся характеризуется следующими особенностями:

1. Активная двигательная деятельность учеников как необходимое условие овладения учебным материалом. Изучение ребенком физических упражнений является его учебно-трудовой деятельностью, которая требует расходования имеющихся у него физических и психических сил. Следовательно, чтобы понять некоторые закономерности учебной деятельности ученика, необходимо учитывать психофизиологические закономерности работоспособности человека.

Работоспособность зависит от нескольких факторов: наследственных, приобретенных в процессе жизни и способов регуляции деятельностью в конкретных условиях. Чем больше они развиты, тем большую работоспособность может проявить человек. В обычных условиях человек использует только часть своей общей работоспособности. Другая часть, называемая резервной, может проявиться только в условиях, предъявляющих к человеку повышенные или максимальные требования. Необычные условия не только стимулируют проявление резервной работоспособности, но и развивают способность человека к максимальной мобилизации. В свою очередь развитие подобной способности зависит от условий. Применительно к обучению действиям оптимальные условия выражаются прежде всего в совершенстве методики обучения.

2. Формирование систем двигательных умений. Только система действия определяет характер физической подготовленности ученика. Но вариантов систем существует множество. Следовательно, они должны выбираться в зависимости от направленности физического воспитания и его конкретных задач.

Способы определения этих систем опираются на многолетний опыт использования тех или иных действий и их теоретическое и экспериментальное обоснование. Например, при разработке систем физических упражнений для школьных программ, следуя принципу прикладное™, были отобраны те действия, которые имели наиболее тесные связи с жизненной практикой. Затем, чтобы система оказалась практически приемлемой, исключались дублирующие друг друга действия или второстепенные. Для объективизации подобного исключения в настоящее время применяются математические методы. С их помощью прослеживаются величина и характер взаимосвязей сходных действий. Величина связей, разумеется, колеблется в значительных пределах в зависимости от пола, возраста и подготовленности школьников. Некоторые физические упражнения, например лазанье и равновесие, обладают относительной независимостью в системе других действий. Другими словами, результаты в этих действиях могут быть или высокими, или низкими независимо от результатов в других видах действий. Именно это послужило поводом, для включения

упражнений в лазанье и равновесии в учебные программы большинства классов.

3. Взаимосвязь обучения двигательным действиям с воспитанием физических качеств. Обусловленность обоих процессов выражается в трех направлениях: обучение некоторым двигательным действиям невозможно осуществлять без должного уровня физических качеств (например, обучение лазанью требует достаточно высокого уровня силы мышц рук); формирование двигательного умения протекает одновременно с повышением уровня соответствующего физического качества (например, обучение метанию малого мяча сопровождается ростом скоростно-силового качества)? результативность сформированного умения зависит от уровня специфического качества, а оно в свою очередь от уровня других качеств (например, при обучении спринтерскому бегу развиваются скоростные возможности, но их развитие будет более эффективным при оптимальном уровне силы и выносливости).

4. Результативность обучения действиям определяется не только достигнутым уровнем физического образования, *но и* приобретенным уровнем физического развития. Правильная организация педагогического процесса овладения системами знаний и действий должна сопровождаться и повышением показателей физического развития.

### Значение двигательных навыков

Изучая двигательное действие, стремятся, как правило, к более совершенному овладению им. Совершенно владеть — значит с наименьшими затратами сил достигать поставленную цель. Только в этом случае изученное действие можно будет с успехом использовать для подготовки к трудовой, оборонной и спортивной деятельности. Но способность к свободному владению своими действиями приобретает только тогда, когда их исполнение будет характеризоваться признаками навыка.

При сформировавшемся навыке отпадает необходимость следить за исполнением каждого движения, входящего в состав действия. В этих условиях возникает возможность сосредоточивать внимание *на* результатах действия, на сопутствующих условиях и т. п. Если бы ребенок не приобрел навыка в письме, все его внимание сосредоточилось бы на графическом воспроизведении букв и он не был бы в состоянии воспринимать содержание написанного. Футболист в игре не думает над тем, как при ударе по мячу поставить опорную ногу, как сделать замах и произвести удар. Его внимание полностью сосредоточено на оценке игровой ситуации. Подобная возможность освободить свое сознание от контроля над самим осуществлением некоторых движений и перенести его на задачи, ради которых выполняется действие, на условия, в которых оно протекает, и на его результаты делает исполнение действия более сознательным, способствует творческому использованию своих двигательных возможностей.

Навык приобретается в результате жизненной практики или обучения. *На базе специальных знаний и в результате систематических упражнений* изменяется характер управления движением тех или иных частей тела. Постепенно повышается уровень овладения двигательным действием: от ограниченных возможностей выполнять действие на первых этапах обучения до неограниченных перспектив совершенствования на последующих. Процесс образования навыка окажется более эффективным в том случае, если содержание каждого этапа обучения двигательному действию будет отражать психофизиологические закономерности формирования навыков. Другими словами, если эти закономерности будут положены в основу структуры обучения.

### Значение структуры обучения

Необходимость построения обучения по этапам, причем взаимосвязанным, объясняется тем, что процесс усвоения двигательного действия имеет ту или иную продолжительность, каждый момент которой характеризуется определенным уровнем владения действием: от неумения его выполнять до совершенного владения им. Следовательно, каждый этап обучения будет иметь свои признаки, в соответствии с которыми придется ставить частные задачи и подбирать соответствующие средства, методы и формы организации занятия.

Этапы обучения нельзя смешивать с фазами двигательного навыка. Фазы — это условное отражение биологических закономерностей становления двигательного навыка. Этапы — условное деление педагогического процесса, которое отражает и педагогические и психофизиологические закономерности.

Структуру обучения нельзя рассматривать как нечто неизменное. Это лишь типовые отношения между элементами этапов, отражающие *наиболее общие закономерности обучения*. Подобные отношения могут изменяться в зависимости от конкретных задач обучения. Может уменьшаться и количество этапов, если педагогически нецелесообразно доводить двигательное действие до стандартно закрепленных форм исполнения, например при освоении подводящих упражнений. В некоторых случаях изменяется очередность этапов. Если, предположим, применяется проблемное обучение, то ученик решает поставленную задачу, мобилизуя свои знания и двигательный опыт, путем попыток выполнить физическое упражнение, еще не получив от учителя необходимой информации (здесь как бы поменялись местами два первых этапа обучения). Длительность этапов может быть самой различной: все будет зависеть от уровня подготовленности ученика, от сложности действия, от конечной задачи обучения и т. п. Например, на школьных уроках длительность всех этапов будет меньше, чем на занятиях в спортивной секции, причем наибольшее различие будет в последнем этапе обучения (спортсмен совершенствует

двигательное действие годами). Наименьшую длительность среди других этапов имеет первый этап, а наибольшую, как правило,— последний (процесс первоначального ознакомления с действием длится всего несколько минут, а совершенствование — на протяжении нескольких уроков). Итак, деление целостного процесса обучения двигательному действию на этапы является условным. Между ними нельзя провести резких границ (сегодня, предположим, заканчивается один этап, а на следующем уроке начинается другой). Деление условное, но необходимое. Не зная особенностей каждого этапа, невозможно понять всего механизма обучения двигательному действию, приводящего к образованию навыка.

Следует помнить, что структура обучения — это этапность обучения отдельному действию, но не этапность обучения действиям, составляющим содержание урока. Следовательно, на каждом уроке учитель обратится к помощи структуры обучения столько раз, сколько запланировано на урок двигательных действий. Для одних действий будет применен, предположим, первый этап обучения, для других — последний. Важно это знать потому, что, обучая любому действию, даже самому простому, возникает потребность в формировании соответствующих навыков.

При всех различиях между этапами обучения на каждом из них учитель и *ученики* анализируют изучаемое двигательное действие, оценивают его исполнение и устраняют ошибки.

#### ЭТАП ОЗНАКОМЛЕНИЯ С ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЕМ

Первый этап обучения можно назвать этапом ознакомления, так как его главной задачей является создание у обучающихся представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия, и побуждение к сознательному и активному овладению действием.

Обучение начинается с осознания учеником учебной задачи и формирования предварительных: представлений о правилах и способах ее решения. Формирование представлений о двигательных действиях — одна из наиболее характерных особенностей обучения в физическом воспитании. Являясь чувственно-наглядным образом двигательного действия, представление возникает на основе того, что слышит, видит и чувствует ученик, опираясь при этом на умение использовать свои знания. Чем глубже поймет ученик значение и *сущность* действия, тем *точнее* будет его представление о нем.

В процессе формирования представления условно выделяются три взаимосвязанных звена: 1) осмысливание задачи обучения; 2) составление проекта ее решения; 3) попытка выполнить двигательное действие. Перечисление указанных звеньев в подобной очередности указывает на их типовую последовательность. В зависимости от конкретных педагогических ситуаций (например, высокого уровня физической и теоретической подготовленности) очередность звеньев может изменяться (например, проект реше-

ния задачи будет опираться на первые попытки выполнить действие, чтобы двигательными ощущениями мобилизовать умственную деятельность).

Осмысливание задачи обучения складывается из понимания учеником задачи *на серию уроков, посвященных* изучению данного двигательного действия (например, метание малого мяча с места), и задачи *на текущий урок* (например, научить принимать положение «натянутого лука»). Ученики должны понять основу техники и ведущие движения изучаемого действия. Детали техники будут познаваться в течение последующих этапов обучения.

Проект решения задачи обучения создается учеником на основе рекомендаций учителя (учитель объясняет, показывает и пр.), понимания задачи, уже имеющихся знаний и двигательного опыта.

Так называемое опробование двигательного действия является характерным элементом этапа ознакомления. Оно выполняет функции, в большей мере специфичные для обучения тем или иным действиям. Опробование, с одной стороны, позволяет расширить объем представлений о предстоящем предмете изучения (т. е. расширить ориентировочную основу для построения проекта) за счет включения в чувственно-наглядное восприятие и мышечных ощущений; с другой, именно в опробовании преодолевается главная трудность данного этапа обучения: подкрепление или уточнение проекта выполнения действия. Увиденное, услышанное в понятное ученик пытается реализовать в своих движениях. В результате он начинает улавливать двигательную сущность *задачи*, ее главные ориентиры, начинает «мышцами чувствовать» способы выполнения и контроля.

Опробование осуществляется по-разному, в зависимости от сложности изучаемого действия и степени опасности травмирования. В тех случаях, когда упражнение является относительно простым, опробование может предусматривать выполнение двигательного действия в целом. Этим будет создано общее представление об изучаемом действии, проверена правильность проекта решения задачи. Если опробование окажется успешным, т. е. действие в основе своей будет выполнено правильно, то дальнейшее разучивание целесообразно осуществлять методом в целом. Лишь при необходимости уточнить какую-либо деталь ученик может прибегать к методу разучивания по частям. В случае изучения сложных двигательных действий, которые опасны для опробования в целом, применяют опробование по частям. Для этого выбирают те подводящие упражнения, которые содержат основу техники.

Опробование может осуществляться и в виде физической помощи ученику, включая использование тренажеров (см. Приложение 4)".

## ЭТАП НАЧАЛЬНОГО РАЗУЧИВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

Главная задача этого этапа — обучить основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным. Для выполнения подобной задачи необходимо, во-первых, устранить излишнее напряжение при выполнении движений, во-вторых, предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, в-третьих, добиться освоения общего ритма двигательного действия.

На данном этапе широко используются все группы методов обучения. Учитель применяет и методы использования слова (например, объяснения, задания, указания, команды), и методы наглядного восприятия (например, показ, демонстрацию плакатов), однако основное место занимают практические методы: методы разучивания по частям и в целом.

Характер выполнения учеником движений обусловлен распространением возбуждения по различным нервным центрам и недостаточно развитым внутренним торможением. Внешне это выражается способностью воспроизводить лишь общую схему двигательного действия, сопровождающуюся появлением ненужных движений или выполнением необходимых движений, но с излишним напряжением (скованность в движениях), с искажением направления, амплитуды и др. При этом если ученик выполняет действие, то все его внимание сосредоточено на контроле за каждым движением. В результате он не в состоянии направить свое сознание, например, на оценку сопутствующих условий. Работа совершается неэкономно при сравнительно быстром наступлении утомления. Как правило, появляется психологическая реакция на новизну, вызывающая неуверенность в исполнении, а иногда и боязнь.

Определяя методику обучения, следует помнить, что контроль за своими движениями ученик осуществляет преимущественно с помощью зрения. Мышечные ощущения, возникающие при движениях, он еще не в состоянии полноценно анализировать (сравнивать, различать, оценивать). Поэтому необходимо, с одной стороны, применять методические приемы для зрительной и слуховой ориентации, а с другой — всемерно развивать способность к анализу движений по мышечным ощущениям.

В связи с тем, что способ решения двигательной задачи еще неустойчив и происходит поиск наилучшего ее решения путем сравнения, оценки различных способов, соединения отдельных движений в целостное действие, учебная деятельность ребенка является творческой, обладает большими образовательными возможностями.

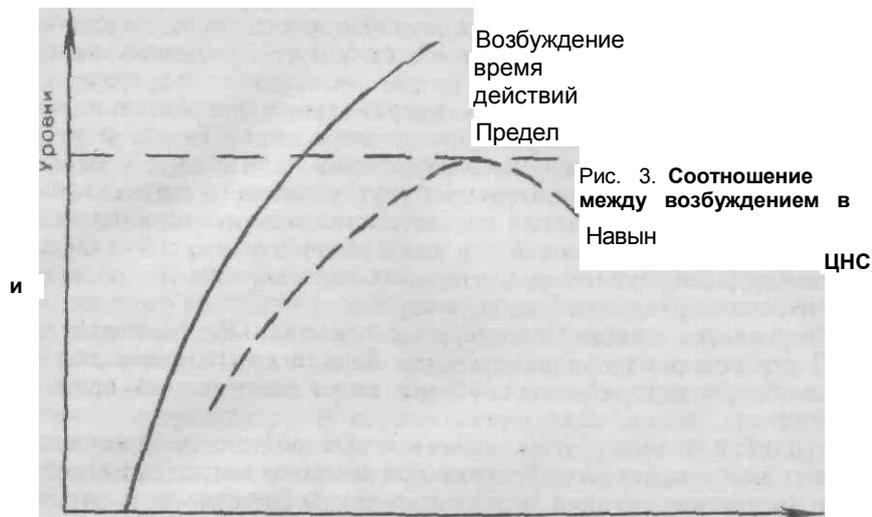
Подобную способность выполнять двигательное действие называют умением. Из предыдущего изложения вытекает, что умение возникает на основе знания, двигательного опыта и нескольких повторении нового действия и осуществляется при условии сосредоточения внимания ученика на каждом выполняемом дви-

жении. Именно поэтому такие умения очень часто называют элементарными. Таким образом их отличают от умений качественно более высокого порядка — умений высшего порядка, или умений-мастерства. О ребенке говорят, что он умеет бегать и тогда, когда он еще не занимался в спортивной секции, и тогда, когда станет рекордсменом по бегу. Между этими двумя умениями может лежать многолетний путь упражнений. Элементарное умение предшествует навыку, а умение-мастерство появляется на основе уже сформированного навыка и более широких знаний. Развернутая характеристика последних умений будет дана при описании четвертого этапа обучения.

Элементарное умение как первый уровень владения действием не может миновать ни один обучающийся. Правда, длительность этого переходного уровня к навыку различная и зависит от способности ученика, совершенства методики обучения, сложности действия и пр. Систематические физические упражнения с соблюдением дидактических принципов постепенно приводят к более правильному выполнению действия. Физиологически это объясняется тем, что излишнее распространение возбуждения по нервным центрам начинает ограничиваться развитием тормозных процессов, происходит уточнение центрально-нервных процессов во времени и пространстве. Возрастает способность при контроле за совершаемыми движениями ориентироваться на свое мышечное чувство, а не только на зрение и слух. Начинает формироваться, по выражению И. П. Павлова, динамический стереотип, т. е. слаженная уравновешенная система нервных процессов, образующихся по механизму условных рефлексов. В результате этого постепенно исчезают лишние движения, а необходимые движения выполняются своевременно и с оптимальным напряжением, целесообразной амплитудой и т. д. У выполняющего действие постепенно исчезает боязнь, появляется уверенность, лучшее понимание способа исполнения.

Следовательно, данный этап обучения завершается освоением *основного варианта* двигательного действия, выполнение которого характеризуется уже некоторыми признаками навыка. Однако еще сохраняется нестабильность исполнения действия, его легкая нарушаемость под влиянием самых различных факторов. Наглядным примером этому служит появление двигательных ошибок при излишнем эмоциональном возбуждении ученика. Из психологии известно, что формирование навыка наиболее эффективно протекает при оптимальном уровне эмоционального возбуждения. Если оно превышает условную границу предела функционирования, то резко падает эффективность выполнения действия (рис. 3). Вот почему даже хорошо подготовленный баскетболист не реализует все штрафные броски. Отсюда становится понятной одна из задач подготовительной части урока: создать наиболее благоприятный эмоциональный фон для усвоения основного учебного материала.

На втором этапе обучения особенно важно предусмотреть пре-



качеством навыка (по

Е. П. Ильину)

дупреждение и исправление двигательных ошибок. От этого в конечном счете зависит весь успех обучения. Освоение действия может протекать двояко: без ошибок (по принципу управляемого обучения) и с появлением ошибок (по принципу проб и ошибок).

Сущность управляемого обучения (подобное название является условным; речь может идти только о большей мере управления) сводится к строгой детализации и регламентации всех элементов обучения, к созданию полной ориентировочной основы действия. В основе такого обучения лежит мнение, что освоение действия может происходить без ошибок, что любые ошибки являются злом, что избежать их можно в том случае, если частные задачи будут максимально доступны ученику и он сможет приступить к решению следующих задач, безошибочно выполнив предыдущие.

Принцип проб и ошибок, наоборот, признает целесообразность некоторых ошибок как основы для последующих уточнений с целью поиска оптимального варианта движений. Такое обучение, разумеется, не отвергает необходимости самого тщательного соблюдения всех принципов обучения, не ориентирует на искусственную провокацию ошибок, но в то же время и не считает их появление неоправданным злом, сводящим на нет все усилия учителя и ученика. Задача состоит в том, чтобы появление ошибок не становилось тупиком обучения. Через ошибки ученик должен идти к решению двигательной задачи. Образно говоря, ошибки должны быть полезными. Особая роль ошибок наблюдается при индивидуализации техники исполнения. Даже самая широкая

ориентировочная основа ученика не исключит появления ошибок. Здесь каждая проба есть поиск. А любой поиск немислим без ошибок.

К ошибкам следует относить неправильные движения п равным образом те движения, которые по мере овладения двигательным действием становятся малоэффективными. Таким образом, в первом случае это действительно будут ошибки, а во втором — движения, которые перестали соответствовать возросшим возможностям ученика и требуют лишь дальнейшего улучшения. Общепринятой классификации двигательных ошибок еще не создано. Практически оправдавшей себя, а потому и наиболее распространенной является классификация, предложенная В. В. Беллновичем. В строгом значении понятия это парная группировка полярных ошибок, в которой каждая пара имеет собственный признак различия.

1. Ошибки в конкретных двигательных действиях (например, сгибание ног в коленных суставах при наклоне вперед) и ошибки общие (например, плохая осанка при всех общеразвивающих упражнениях). Иногда учитель старается достигнуть результата, исправляя ошибки, относящиеся к первой категории, упуская из вида, что причина неуспеха заключается в ошибках общего характера. При наличии их разумнее всего повторить тот основной учебный материал, на котором строится последующий.

2. Ошибки отдельные и комплексные. Отдельные ошибки встречаются редко, по крайней мере на первых шагах обучения. Такие ошибки, если они не слишком грубые, не являются большим препятствием в обучении. Гораздо чаще наблюдаются комплексные ошибки, так как движения, составляющие двигательное действие, взаимосвязаны, и появление одной ошибки влечет за собой другую.

3. Ошибки неавтоматизированные и автоматизированные. Первые ошибки чаще всего наблюдаются в начале освоения действия. Устранение их при правильной методике обучения не представляет больших трудностей, многие из них сами по себе исчезают. Автоматизированные ошибки возникают в результате многократного повторения неправильных движений. Такие ошибки имеют стойким характер и с большим трудом поддаются исправлению. Иногда приходится временно прекращать повторение данного действия, чтобы в дальнейшем, когда несколько угаснут образовавшиеся нервные условные связи, попытаться по-новому подойти к решению неудпющейся двигательной задачи. При исправлении автоматизированных ошибок ученик, пытаясь правильно выполнять движения, ощущает *неудобство* в движениях. Однако такая стесненность в дальнейшем проходит, поэтому пет необходимости особенно считаться с ней. Ощущение удобства характерно для привычных движений независимо от того, правильны они или нет.

4. Ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие). Первыми считаются ошибки, искажающие основу техники

двигательного действия. Их надо как можно скорее устранять, так как они больше всего мешают обучению. Мелкие ошибки характерны для отдельных частей действия. К таким ошибкам можно относиться снисходительно, но при условии, если они не повторяются. Превратившись в привычные, даже незначительные ошибки будут помехой в техническом совершенствовании.

5. Ошибки типичные и нетипичные. Некоторые двигательные ошибки, встречающиеся чаще всего, имеют массовый, типичный характер. Типичными могут быть ошибки из всех описанных выше категорий. Появление таких ошибок можно заранее предугадать. Например, в беге детей на короткую дистанцию типичны следующие ошибки: при старте — высокое поднимание таза, при беге на дистанции — чрезмерный наклон туловища вперед и др.

Зная, какие существуют ошибки, легче понять причины, которые их порождают. В самом общем виде можно сказать, что причинами ошибок являются любые *нарушения принципов, правил* организации и условий обучения. Среди них особенно типичными будут следующие причины: 1) неправильное понимание учеником задачи обучения; 2) несовершенство проекта решения задачи, в том числе несоответствие его мышечным ощущениям; 3) недостаточная общая физическая подготовленность, в том числе отсутствие гармонии в физических качествах; 4) неуверенность в *своих силах*, отсутствие решительности; 5) отрицательное влияние ранее изученных действий; 6) нарушение требований к организации урока, ведущее, в частности, к преждевременному утомлению; 7) несоответствие мест занятия, спортивного инвентаря и оборудования педагогическим требованиям.

Знание причин возникновения ошибок позволяет предусмотреть меры, предупреждающие их появление. Предупредить возникновение ошибок — значит в полной мере соблюсти все требования и принципы обучения. Однако среди всего их многообразия можно выделить несколько наиболее типичных:

1. Добиваться, чтобы ученики правильно поняли общую задачу упражнения. Фиксировать их внимание на решении этой задачи, а не на возможных препятствиях. Например, при обучении прыжку в высоту надо обращать внимание на технику исполнения, а не на высоту, которую надо преодолеть.

2. Выяснять, правильно ли понимают учащиеся технику выполнения изучаемого двигательного действия.

3. Предлагать для разучивания доступный учебный материал. Давая упражнения, не соответствующие силам учеников, учитель способствует появлению ошибок.

4. Настаивать на тщательном выполнении учениками упражнений, вызывать желание не допускать ошибок. Наибольшая внимательность требуется при первых попытках выполнить действие. Первая попытка, будет ли она успешна или неудачна, глубоко запечатлевается в памяти.

5. Соблюдать наиболее *благоприятное* соотношение между быстротой движений и правильным выполнением их. Если быстрота

движений подчинена в упражнении их точности, вначале необходимо добиваться правильного выполнения движений и лишь затем по мере усвоения их переходить к требуемой быстроте движений. Однако это требование неприменимо там, где инерция значительных масс обуславливает скорость. Маховые упражнения в висах и упорах, прыжки в воду и тому подобные упражнения не могут выполняться замедленно. Если задача сводится к развитию максимальной быстроты, то не следует выполнять действие дольше того времени, в течение которого эта быстрота может быть сохранена. Если точность и быстрота имеют одинаковое значение, целесообразно выполнять движения с такой скоростью, при которой координация движений еще не расстраивается. У медленных и быстрых движений своя структура. При выполнении быстрых движений проявляются инерционные силы, иногда имеющие большее значение, чем силы, непосредственно зависящие от сокращения мышц.

6. Не оканчивать занятие после неудачной попытки, чтобы у занимающихся не осталось неправильного представления о действии. С занятия ученики должны уходить с сознанием того, что обучение идет успешно и достигнуты определенные результаты. Однако если упорно появляются одни и те же ошибки, то разочивание лучше прекратить, иначе многократно повторенные ошибки станут автоматизированными. Обучение будет более результативным на следующем занятии, когда ученик разберется в своих ошибках, а неправильно сформировавшиеся нервные связи несколько угаснут.

Зная классификацию ошибок и причины их появления, можно будет определить наиболее эффективные меры по исправлению ошибок. Ошибки должны исправляться как можно быстрее и тщательнее, чтобы они не автоматизировались, а следовательно, не замедляли обучение и не создавали возможности для травмирования. Главное — выявить причину ошибки. Заметить ошибку не так уж трудно, неизмеримо сложнее понять, чем она обусловлена. Понимание причин позволит найти наиболее верные способы исправления и нейтрализовать именно причину, а не ее следствия.

Способы выявления ошибок в практике массового обучения ограничиваются наблюдениями с последующим анализом и оценкой. Сложность выявления ошибок возрастает с увеличением количества одновременно занимающихся учеников. В этих условиях учитель должен уметь выбирать место для наблюдения, чтобы видеть каждого и все.

Умение наблюдать — это прежде всего умение анализировать и оценивать увиденное. Анализировать и оценивать должен уметь и ученик. Учитель анализирует и оценивает действия учеников, й ученик — свои действия. Выполняя физическое упражнение, ученик часто наглядно видит свои успехи и неудачи, о чем судит по качеству действия, по его конечному результату. Однако без объективного анализа ему не всегда ясна причина собственных успехов и неудач. Поэтому учитель обязан научить разбираться

в ошибках и достижениях. Одна из мер развития самоанализа — взаимная оценка действий (исправлять ошибки друг друга, судить на соревнованиях, коллективно обсуждать результаты и т. п.).

Правила исправления ошибок достаточно разнообразны. Наиболее распространенными среди них являются следующие:

1. Ошибка должна быть понята учеником. Осознанию причины и характера ошибки способствуют повторные объяснения и показ упражнения, проговаривание и зарисовки двигательного действия, консультации с товарищами по занятию. Из практических действий наиболее полезным может оказаться методический прием противоположных движений, т. е. сравнение движений путем выполнения контрастных по напряжению (мышцы напряжены — мышцы расслаблены), амплитуде и направлению (рука выпрямлена — рука согнута) упражнений. Подобное сравнение мышечных ощущений помогает понять свою ошибку и найти способ ее исправления. Той же цели служит выполнение изучаемого действия в другую сторону, с другой ноги, руки или в несколько иных условиях. Возникающие при этом новые мышечные ощущения заставят сравнить их с привычными и подсказать путь исправления ошибки.

2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости. Двигательные ошибки часто образуются по принципу цепочки: одна ошибка порождает другую, образуя причинно-следственную цепь. Например, ошибка в напряжении мышц может вызвать ошибки в скорости и амплитуде движений. Эти производные ошибки а свою очередь могут послужить причиной появления других ошибок (В. Б. Коренберг). Попытка ученика исправить сразу все ошибки бывает малоэффективной, так как часто превышает его возможности. Кроме того, подобные попытки бывают и неэкономными, если не будет учтено, что исправление одной ошибки иногда влечет за собой ликвидацию и другой. Исправление ошибок следует начинать с наиболее важных, так как от них часто зависит появление и всех второстепенных ошибок. Например, ошибки в финальных усилиях зависят, как правило, не от ошибок в заключительном движении, а от согласованности звеньев целостного двигательного акта. Вообще надо иметь в виду, что выявленная ошибка может быть следствием неправильно выполненного предшествующего движения. К наиболее важным ошибкам относятся те, которые нарушают основу техники. Предусматривая, что исправление основной ошибки может повлечь за собой исправление и второстепенных, необходимо остерегаться автоматизации последних.

Выяснив степень правильности исполнения общей схемы всех движений, следует установить, какова взаимосвязь появившейся ошибки с целостным действием, не является ли она результатом неудачно подобранного подводящего упражнения. Одновременно необходимо обратить внимание на скорость выполняемых движений, так как ее несоответствие возможностям ученика может исказить технику исполнения.

Легче всего замечаются и оцениваются ошибки в статических положениях: исходном положении, положении головы (от чего зависит перераспределение мышечного тонуса), опоре *тела* в положениях стоя, лежа, упора и вися.

3. Указание учителя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ученика в данный момент.

4. Внезапное появление, казалось бы, исчезнувших ошибок требует периодического использования тех подводящих упражнений, с помощью которых данная ошибка исправлялась. Подобное проскальзывание ошибок особенно часто наблюдается при выполнении действия в новой, сложной обстановке.

5. Недопустимо показывать совершенные учеником ошибки в утрированном виде.

Способы исправления ошибок должны быть направлены прежде всего против причин, вызывающих ошибки, а не против самих ошибок. К таким способам относят: повторение пройденного учебного материала; применение подводящих и подготовительных упражнений; изменение условий выполнения таким образом, чтобы это стимулировало правильное исполнение (например, ввести разметку разбега при неправильной длине шагов).

Проблема двигательных ошибок не теряет своего значения и на последующих этапах обучения, правда, уже на качественно ином уровне.

#### ЭПАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ ПРИОБРЕТЕННОГО ЭЛЕМЕНТАРНОГО УМЕНИЯ

Третий этап является этапом закрепления приобретенного элементарного умения выполнять двигательное действие. Главная его задача — сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основу для формирования умения пользоваться им в различных условиях. На этом этапе обучения ученик должен приобрести такие знания и двигательный опыт, которые позволили бы имеющееся элементарное умение превратить в двигательный навык, однако только в основном варианте, для постоянных условий выполнения.

На третьем этапе обучения применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, а затем — игровой и соревновательный. Одновременно сужается объем методических приемов использования зрительных и слуховых ориентиров, но возрастает роль двигательных ощущений.

В итоге обучения на данном этапе ученик должен научиться выполнять отдельные движения, входящие в действие, без сосредоточения на них внимания. Возможность подобного исполнения движений объясняется их автоматизацией. Автоматизированное выполнение движений приобретается в результате обучения или жизненной практики. При этом не снимается ведущая роль сознания при выполнении действия. Автоматизируются не содержание, не смысл действия, а процесс исполнения некоторых движений и

элементов его структуры (например, координационные отношения нервно-мышечных процессов, взаимосвязи двигательных и вегетативных компонентов). Поэтому нельзя противопоставлять сознательное автоматизированному. Автоматизация создает условия для выполнения сознанием трех главных своих функций: 1) пусковой функции, ведущей в любом действии, позволяющей ученику осознать задачу, выбрать способ выполнения и построить план; 2) переключательной функции, которая позволяет при необходимости брать под контроль выполнение каждого движения, вводя необходимые уточнения, или переключаться на выполнение другого действия (например, после ведения мяча рукой выполнить передачу двумя руками); 3) тормозной функции, позволяющей определять момент окончания действия.

При наступившей *автоматизации попытки ученика* осознать по ходу выполнения действия каждый элемент движения могут привести к деавтоматизации навыка. Создается впечатление, что автоматизация не позволяет реализовать некоторые положения принципа сознательности. Однако установлено, что если ученика научили контролировать свои движения с первых шагов разучивания действия, то деавтоматизации не наступит. Деавтоматизация *не* наступает и в том случае, если внимание ученика обращается на внешние характеристики движения (направление, амплитуду, темп), а не на внутреннюю структуру (координацию сокращений отдельных мышечных групп).

Двигательный навык обладает высокой устойчивостью. Это означает, что действие может выполняться с меньшей возможностью нарушений в других условиях (в ином физкультурном зале, на других снарядах и пр.), при действии на учеников непривычных раздражителей (зрителей, сильного шума и т. п.).

Для навыка свойственна определенная системность в движениях, что выражается объединением отдельных движений в целостное действие с устранением лишних движений, задержек. Повышается точность движений, совершенствуется их ритм, укорачивается время действия в целом. Достигается это за счет того, что идущие с мышц и связок сигналы об окончании каждой предыдущей части действия становятся автоматическим пусковым импульсом для каждой последующей части.

Формирование навыка сопровождается перераспределением функций анализаторов. Повышается роль двигательного анализатора, так как мышечное чувство приобретает ведущее значение в контроле за движениями и в этом смысле отчасти замещает функции зрительного анализатора. Зрительный анализатор переключается на контроль обстановки и результативности деятельности.

Совершенное владение действием приводит к возникновению своеобразного комплексного ощущения, которое является результатом тончайших дифференцировок и синтеза показаний всех анализаторов. Спортивный пловец это ощущение называет чувством воды, футболист — чувством мяча и т. п.

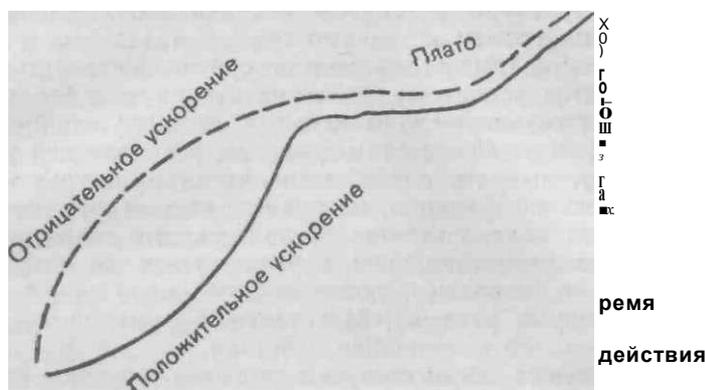


Рис. 4.

#### Постепенность и неравномерность формирования навыка

Все изложенное о навыке позволяет заключить, что он формируется постепенно через ряд преобразований за относительно длительный период времени. Эта закономерность и нашла свое отражение в этапности обучения. Но навык формируется не только постепенно, но и неравномерно, что выражается в разной мере качественного прироста в отдельные моменты его становления (рис. 4). Неравномерность может иметь четыре разновидности:

1. Формирование навыка с «отрицательным ускорением». Это означает, что в начале обучения происходит сравнительно быстрое овладение действием, а затем качественный прирост навыка замедляется. Подобная неравномерность характерна для обучения сравнительно легким действиям, когда ученик быстро схватывает основу действия и долго осваивает его детали. Например, в эксперименте по изучению формирования навыка метания у детей было установлено, что за первую половину обучения испытуемые достигли успеха, оцениваемого в 5 очков, а за вторую такую же по количеству дней и числу упражнений успех был равен только 1 очку (В. В. Белинович).

2. Формирование навыка с «положительным ускорением». Это означает, что в начале обучения качественный прирост навыка незначителен. Затем он резко возрастает. Данный вид неравномерности характерен для обучения относительно сложным действиям, когда внешне незаметные качественные накопления только с течением времени могут проявить себя в виде повышения уровня владения действием.

3. Замедление в развитии навыка. Происходить это может при обоих видах ускорений, когда навык достигает определенного совершенства. Следовательно, чем совершеннее навык, тем

больше требуется усилий и педагогического мастерства, чтобы добиться его дальнейшего улучшения.

4. *Задержка в развитии* навыка («плато»). Возможны две причины появления задержки: внутренняя, обусловленная протеканием незаметных приспособительных изменений в организме, которые лишь с течением времени переходят в заметные качественные улучшения навыка; внешняя, вызванная неправильной методикой обучения или недостаточным уровнем развития двигательных качеств. Если причина определена правильно, то для преодоления задержки потребуется не только время (первая причина), или существенное изменение средств и методов обучения (вторая причина). Длительность задержки может *быть самой* разнообразной.

Разрушение навыка происходит тогда, когда длительное время не повторяется двигательное действие. Оно подобно формированию навыка происходит постепенно, но в обратном порядке.

Вначале навык еще не претерпевает качественных изменений, но ученик начинает испытывать неуверенность в своих силах, поэтому иногда происходят срывы в исполнении действия. Затем теряется способность к точной дифференцировке движений, нарушаются сложные координационные отношения между движениями, т. е. исчезает индивидуальность в технике исполнения, на что в прошлом было затрачено много времени и труда. Внешне это выражается в качественном ухудшении действия: ученик показывает меньший результат в метании снаряда, допускает ошибки в акробатическом упражнении и пр. При дальнейшем отсутствии повторений все эти явления становятся более ощутимыми. Наконец ученик может полностью потерять способность выполнять некоторые сложные действия.

Следовательно, качественные отличия навыка (быстро бегать, высоко прыгать и пр.) без систематических занятий ухудшаются быстро. Однако полностью навык не исчезает, его основа сохраняется сравнительно долго, и после повторений он быстро восстанавливается.

#### ЭТАП ОБУЧЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЮ НАВЫКОВ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ

Четвертый этап является этапом обучения применению знаний и навыков в различных условиях. Основная его задача — научить ученика свободно владеть навыком в бытовой, трудовой и спортивной деятельности. Только в этом случае навык получит свою практическую ценность. Для решения подобной задачи необходимо совершенствовать качество исполнения действия таким образом, чтобы, во-первых, индивидуализировалась техника выполнения физического упражнения; во-вторых, были бы освоены различные *варианты* основного двигательного навыка; в-третьих, выработаны умения использовать приобретенный навык в различных видах двигательной деятельности; в-четвертых, приобретены

умения видоизменять (приспосабливать) навык в соответствии с изменяющимися условиями деятельности; в-пятых, освоены умения применять вновь сформированный навык с ранее приобретенными в различных сочетаниях с ними.

Перечисленные задачи решаются с помощью разнообразных методов обучения, среди которых ведущее значение приобретают соревновательный, игровой методы и метод разучивания в целом. Метод разучивания по частям используется в тех случаях, когда необходимо внести исправления или изменения в технику исполнения.

Умение применять приобретенные знания и навыки свидетельствует о наивысшей степени владения двигательным действием. По существу, именно эти умения являются конечной целью обучения, из-за чего и называются умениями высшего порядка или умениями мастерства. Их дидактическую ценность трудно переоценить. Приспособление сформированного навыка к различным условиям — процесс творческий, интенсивно развивающий интеллектуальную сферу ученика. Умения высшего порядка являются выражением прикладного значения физического воспитания и резервом повышения спортивного мастерства.

Характерные признаки подобных умений обусловлены наличием уже сформированных навыков и сравнительно высокого уровня специальных знаний.

1. Умение высшего порядка отличается повышенной ролью пусковой функции сознания. Только объективный анализ сложившейся ситуации, причем чаще всего при дефиците времени, позволяет воспроизвести тот навык, который приведет к наибольшему эффекту.

2. Движения, составляющие конкретные действия, могут осуществляться автоматизированно, но могут попадать и под контроль сознания, если потребуется коррекция при непривычных условиях.

3. Умение подобного рода всегда проявляется в целостной двигательной деятельности.

Умения высшего порядка могут быть сформированы не только у взрослых или спортсменов, но и у детей даже младшего возраста. Различие будет только в их сложности и уровнях проявления. Ходьба и бег, которыми свободно владеет ребенок даже при изменении внешних условий, — лучшее тому доказательство.

Характер требований, которые предъявляются к навыкам при их использовании, позволяет выделить три основные разновидности умений высшего порядка.

1. Умение эффективно использовать приобретенный навык в соответствии с требованиями окружающей обстановки {например, умение реализовать навык бега, преодолевая естественные препятствия, — бег по пересеченной местности}.

2. Умение использовать одновременно два или несколько сформированных навыка (например, метание при беге).

3. Умение использовать последовательно два или несколько

сформированных навыка (например, после кувыркков выполнить упражнение в равновесии).

Перечисленные виды тесно связаны друг с другом и могут выражаться в различных сочетаниях. Например, умение использовать одновременно или последовательно приобретенные навыки в соответствии с требованиями окружающей обстановки. Подобное сочетание является наиболее сложным, но одновременно обладает большей прикладной значимостью.

Решение такой образовательной задачи, как формирование определенных систем двигательных навыков, зависит от правильного использования эффекта взаимодействия навыков. Когда несколько навыков формируются одновременно или последовательно, они оказывают друг на друга влияние. С физиологической точки зрения взаимодействие навыков есть процесс взаимодействия или одновременно формируемых координационных структур действий (например, при обучении нескольким действиям в серия уроков или на одном уроке), или последовательно (после завершения изучения одного действия обучение другому). Различают несколько разновидностей взаимодействия навыков.

Взаимодействие, при котором ранее сформированный навык облегчает *формирование* последующего навыка, называется *положительным переносом*. Например, навык метания малого мяча поможет освоить метание гранаты. При формировании каждого последующего навыка используются те структурные элементы уже имеющихся навыков (кстати, приобретенных не только в процессе обучения, но и в результате жизненного опыта), которые сходны с соответствующими элементами нового навыка. При этом следует учитывать, что эффект переноса зависит прежде *всего* от сходства основ техники, их ведущих движений. Такое сходство и учитывается при разработке подводящих упражнений. Правда, эффект переноса подводящих упражнений зависит, как экспериментально доказано, и от того, что их освоение не доводится до навыка.

Взаимодействие, при котором ранее сформированный навык затрудняет формирование последующего навыка или вновь формируемый навык отрицательно влияет на ранее сформированный, называется *отрицательным переносом*. Например, подобным взаимодействием характеризуются навыки лазанья по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами. Отрицательный перенос вызывается распространением возбуждения по коре головного мозга, недостаточно развитым дифференцировочным торможением в центральной нервной *системе*. Доказано, что подобный перенос ощущается наиболее сильно у тех навыков, которые различаются основами техники исполнения, но имеют сходство в движениях подготовительной фазы. Последствие отрицательного переноса можно предотвратить или снизить его нежелательное влияние при учете некоторых методических положений: 1) хорошо закрепленный навык оказывает меньшее отрицательное воздействие на вновь формируемый навык; если от-

рицательно взаимодействуют отдельные элементы навыков, их следует закрепить с помощью соответствующих подводящих упражнений; 2) осведомленность ученика о причинах возможного появления ошибок позволяет уменьшить проявление отрицательного переноса.

Своеобразной разновидностью является перекрестный перенос, под которым понимается влияние навыка, сформированного для действия в одну сторону (или одной рукой, ногой), на формирование аналогичного навыка, но в другую сторону (или другой рукой, ногой). По сравнению с предыдущими видами переноса здесь взаимодействуют одинаковые навыки, но выполняемые в разные стороны, или симметричными конечностями. Эффект подобного переноса зависит от сложности и характера формируемых навыков. Сравнительно простые навыки, сформированные для действия одной рукой (ногой), могут без особого труда воспроизводиться другой рукой (ногой). Качество воспроизведения при этом будет зависеть от направленности переноса: с «удобной» стороны на «неудобную», или наоборот. Доказано также, что эффект переноса обусловлен, во-первых, характером контроля за действием: при контроле зрением перенос осуществляется легче, чем при контроле мышечным чувством; во-вторых, хорошо усвоенным ритмом выполнения действия; в-третьих, глубоким пониманием структуры освоенного действия; в-четвертых, наличием аналогичных исходных и конечных элементов у «старого» и «нового» действий.

По внешним признакам выполняемые действия в обе стороны (или симметричными конечностями) похожи, как зеркальное отображение. Однако с физиологической точки зрения в их основе лежат самостоятельные навыки. Следовательно, смысл переноса состоит не в том, что навык, приобретенный при действии в одну сторону, можно воспроизвести при действии в другую сторону, а в том, насколько ранее сформированный навык может помогать формированию «зеркального» навыка. Отсюда следует, что к обучению двусторонним действиям необходимо подходить как к двум разным действиям, и при определенных условиях оказывающих друг на друга влияние.

Для трудовой, бытовой, в некоторых случаях и для спортивной деятельности имеет большое значение умение человека выполнять действия в обе стороны, правой и левой рукой (ногой). Поэтому задачи физического воспитания должны предусматривать формирование всех соответствующих навыков. Исключение делается для некоторых спортивных специализаций, да и то лишь при подготовке спортсменов старших разрядов. Считается, что совершенствование действий в обе стороны — это один из способов повышения уровня мастерства спортсмена. К сожалению, умение выполнять все действия в том или ином виде спорта в обе стороны встречается лишь у 2—5% спортсменов (В. И. Лях). Считается, что это в значительной мере объясняется недостаточным использованием возможностей дошкольников и младших школьников.

ков для развития двигательной симметрии, хотя у детей этого возраста имеется большая склонность выполнять упражнения в обе стороны. Заложенные в детстве основы «двусторонности» расширяют координационные возможности ребенка, создают предпосылки для гармоничного развития двигательного аппарата. Учитывая функциональную асимметрию, в начале обучения следует осваивать новое двигательное действие с «удобной» стороны ведущей рукой (ногой), а затем уже приступать к разучиванию в «неудобную» сторону и ведущей рукой (ногой). Кстати, в этом состоит смысл методического приема в виде «зеркального» выполнения.

В настоящее время еще нельзя с убеждением говорить о том, сколько времени надо отводить на упражнения в «удобную» и «неудобную» стороны ведущей и и ведущей рукой (ногой). Это зависит от индивидуальных особенностей детей, характера действия. Считается доказанным, что в спортивных играх следует уделять примерно равное внимание выполнению приемов в обе стороны (В. И. Лях и др.), отдается предпочтение одновременному обучению в обе стороны, а не последовательному (вначале выучить в одну сторону, а потом — в другую). Экспериментально доказана целесообразность одновременного разучивания подводящих упражнений в гимнастике.

Обучая леворуких детей и людей, успешно выполняющих действия в обе стороны (обеими верхними или нижними конечностями), в особенности упражнениям с предметами, необходимо учитывать их природную функциональную предрасположенность к двигательному поведению. Принуждать леворуких к правосторонним действиям неправомерно, ибо это нарушит естественный процесс реализации действия (А. А. Логинов, В. М. Лебедев) и может затормозить умственное и физическое развитие. Поэтому детям следует предоставлять право свободного выбора ведущей стороны (руки, ноги) в любом двигательном действии.

Закономерности всех видов переноса используются при разработке классификаций физических упражнений, программ физического образования, при планировании учебного процесса и подборе подводящих упражнений. При этом максимально используется возможный эффект от положительного переноса и предупреждается отрицательное влияние. Например, определяя последовательность обучения лыжным ходам, начинают с освоения двухшажного попеременного хода, так как в его структуре имеются сходные элементы других способов передвижения на лыжах. Предполагая возможное отрицательное влияние двух навыков, следует установить, при каком из них обучаемый будет испытывать затруднение. Именно его и надо формировать в первую очередь. Установлено, что в гимнастике таким навыком окажется, как правило, более сложный. Так, если предварительно сформирован навык в подъеме завесом, то он затруднит освоение подъема верхом; если же начать с формирования навыка в подъеме **верхом**, то он не будет нарушаться от последующего освоения

подъема завесой, а формирование навыка в подъеме завесой будет протекать без затруднений. Однако если два отрицательных взаимодействующих навыка уже сформированы, то их совмещение может быть использовано как прием совершенствования действий. Например, навыки в опорном прыжке согнув ноги и вскоке в упор присев действуют по принципу отрицательного переноса. Но когда оба действия выучены, то для развития умения перестраиваться с одного характера движений на другой их можно повторять поочередно: то прыжок, то вскок в упор.

## **ГЛАВА III ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

### **СОЦИАЛЬНАЯ ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

С рождения ребенок наделен соответствующей совокупностью физических потенций, заложенных в него наследственными программами индивидуального развития. В ходе биологического созревания органов и структур организма данные потенции развиваются, определяя различные физические свойства человека. Вместе с тем физические свойства, приобретаемые на основе наследуемых программ, не всегда обеспечивают физическую готовность ребенка к предстоящей трудовой деятельности, что связано с прогрессивно меняющимся характером общественного производства. Как результат социальной необходимости приведения физических свойств в соответствие с характером современного производства организуется направленная подготовка, предусматривающая воспитание физических качеств, отвечающих требованиям предстоящей трудовой деятельности.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание физических качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических воздействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества. Направленность и содержание воспитания физических качеств регламентируются социальными принципами физического воспитания. Выработанные в ходе исторического развития общества принципы раскрывают основы практической деятельности по всестороннему и гармоничному физическому развитию детей (выбору состава средств, методов и форм организации педагогических воздейст-

вий). Организующей основой воспитания физических качеств являются социально определенные требования, выраженные в нормативах Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». Являясь интегрированным выражением социального заказа, комплекс ГТО определяет поэтапность воспитания физических качеств, задает уровни их необходимого проявления и формы реализации в различные возрастные периоды.

Таким образом социальная обусловленность воспитания физических качеств проявляется:

— в удовлетворении потребностей общества в физически все стороны развитых гражданах, наделенных высоким уровнем физических качеств и обладающих функциональной готовностью осуществлять трудовую деятельность;

— в подчинении социальным принципам физического воспитания, задающим направленность и методологическую основу педагогического процесса;

— в наличии социально обусловленных требований комплекса ГТО, регламентирующего соответствие уровня физических качеств социальным запросам.

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ

В теории коммунистического воспитания выделяются социальные, психические и физические качества личности, которые воспитываются в строгом единстве всеми видами воспитания {умственным, физическим, трудовым и пр.}. Вместе с тем каждый вид воспитания имеет свою предметную направленность, где содержание педагогических воздействий акцентируется преимущественно на воспитание определенных качеств. Любые качества личности базируются на ведущих функциях человека, представляющих в своей основе взаимодействие морфологических, физиологических, биохимических и психических процессов соответствующих органов и структур организма. Характер взаимодействия *этих* процессов, соотношение их активности и соподчиненности определяют свойства человека, его личностные особенности.

Под физическими качествами понимают определенные социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих *его* физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств, обеспечивающих все многообразие решения двигательных задач, относят физическую силу, физическую выносливость, физическую быстроту и физическую *ловкость*.

Физические качества характеризуются общими и специальными компонентами. Общие присущи большинству физических качеств, а специальные обуславливают специфичность каждого из них.

Общие компоненты выделяют по признакам механической работы, которая совершается при выполнении любого дви-

гательного действия. Поскольку двигательные действия, с помощью которых решаются двигательные задачи, могут выполняться в меняющихся режимах и условиях внешней и внутренней среды организма, то это будет сказываться на характеристиках механической работы, а следовательно, и на особенностях проявления физических качеств в целом. Среди общих компонентов физических качеств выделяются такие, как работа мышц по перемещению тела и его звеньев, воздействия на внешние объекты посредством мышечных напряжений, обеспечение работающих мышц энергией, доставка и утилизация продуктов энергообмена. К общим компонентам физических качеств относят также особенности проявления воли, смелости, организованности и др. Последние представляют собой психические свойства человека, которые повышают эффект реализации физиологических возможностей в изменяющихся условиях решения двигательных задач. Наличие общих компонентов дает основание измерять все физические качества единым измерителем: либо в единицах механической работы (кГм), либо в единицах затрат энергии на совершенную механическую работу (ккал).

Выделение специальных компонентов обусловлено проявлением конкретных свойств человека, определяемых содержанием двигательной задачи. Условия решения двигательной задачи или группы соответствующих задач обуславливают специфичность состава и характер взаимодействия органов и структур организма, их соподчиненность и активность. Проявление особенностей этого взаимодействия есть суть отражения специальных компонентов физических качеств, суть отличия одних качеств от других. На основе специальных компонентов дифференцируют измерители для каждого физического качества. Так, например, качество выносливости измеряется предельным временем работы, качество силы — массой перемещаемых объектов, быстроты — количеством движений в единицу времени и т. п.

В физическом воспитании пользуются также терминами «двигательные» и «психомоторные» качества. Оба термина не подменяют собой понятия «физические качества». Они только усиливают представления о единстве психических и биологических процессов в целостной личности, их взаимообусловленность в решении двигательных задач. Термином «двигательные качества» пользуются тогда, когда эффективность решения двигательной задачи связывают с биологическими свойствами человека, с функциональными возможностями его органов и структур. Термином «психомоторные качества» пользуются при выделении ведущей роли психических свойств человека в решении двигательной задачи.

Физические качества как качества личности, характеризуя функциональное состояние внутренней природы человека, воспитываются в процессе двигательной деятельности. Под воспитанием физических качеств понимается педагогический процесс формирования определенных совокупностей биологических и

психических свойств человека, выражающих его физическую готовность к активному труду и защите Родины. Сущность педагогического процесса по воспитанию физических качеств исходит из двух взаимосвязанных закономерностей: во-первых, внешние воздействия (объективное) при определенных условиях становятся достоянием природы человека (субъективное), т. е. закрепляются в количественных и качественных функциональных изменениях органов и структур организма; во-вторых, единство биологических и психических процессов позволяет через направленные физиологические изменения в организме влиять на психические состояния человека с последующим их переводом в область сознания с тем, чтобы выразиться в результатах дальнейшей деятельности. Направленное управление переводом в сознание единства биологических и психических функциональных изменений, достигаемых в процессе двигательной деятельности, приведение их к уровню социально значимых свойств личности и составляет суть педагогически организованного воспитания физических качеств.

Воспитание физических качеств осуществляется для содействия всестороннему и гармоничному развитию личности. В соответствии с этим под всесторонностью воспитания физических качеств понимается достижение их многообразия, основанного на единстве биологических и психических свойств человека, а под гармоничностью — достижение соразмерности максимальных функциональных возможностей отдельных органов и структур организма, определяющих эти свойства. В таком понимании всесторонность представляет собой качественную характеристику педагогического процесса, а гармоничность — количественную.

Материальной основой для воспитания физических качеств являются физические способности, которые заложены природой в любом человеке. Вместе с тем в зависимости от педагогического задания проявление физических способностей в конкретном двигательном действии будет различным у каждого индивида: у одних будет высокий результат по темпу движений (характеристика скоростных способностей), у других — по точности движений (характеристика координационных способностей) и т. д. Наблюдаемые различия в результатах выполнения двигательных действий объясняются индивидуальными особенностями взаимодействия функций определенных органов и структур организма, выражающих по своей сути физические способности человека.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые врожденные и приобретенные функциональные особенности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательного действия. Врожденные особенности определяются соответствующими задатками, приобретенные — социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности.

Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей конкретных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянная совокупность физических способностей, обеспечивающих решение двигательной задачи, определяет то или иное физическое качество. Например, нельзя судить о выносливости как о физическом качестве человека только по одной способности поддерживать скорость передвижения в режиме субмаксимальной мощности. О данном качестве можно судить лишь тогда, когда совокупность физических способностей обеспечивает длительное поддержание работы при всем многообразии двигательных режимов ее выполнения.

Для выполнения тех или иных двигательных действий необходима определенная мера выраженности соответствующих способностей, позволяющая говорить об их значимости. Причем можно выделить способности, которые занимают ведущую роль в проявлении нескольких физических качеств или только одного. Например, способность быстро и адекватно перестраивать структуру двигательного действия присуща физическим качествам быстроты и ловкости, а способность длительно выдерживать психофункциональные напряжения присуща физическим качествам силы и выносливости. В то же время собственно силовые и скоростно-силовые способности характеризуют преимущественно качество силы. Таким образом, одна и та же способность может быть представлена в разных физических качествах, а разные способности могут характеризовать только одно из них.

В связи с тем, что проявление физических способностей зависит как от биологических, так и психических процессов, допускается использование терминов «двигательные» и «психомоторные» способности. С помощью этих терминов конкретизируют приоритетную роль *биологических* или психических процессов в структуре двигательного действия.

Развитие способностей происходит под действием двух факторов: наследственной программы индивидуального развития организма и социально-экологической его адаптации. Последний фактор создает объективные условия для организации направленного изменения функциональных свойств органов и структур организма, а следовательно, целевого управления развитием физических способностей.

Под развитием физических способностей понимается единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Двигательные действия вызывают функциональную активность соответствующих органов и структур. Закрепляясь количественными и качественными перестройками в организме, функциональная активность в свою очередь находит выражение в том же са-

мом или ином двигательном действии человека. Одно и то же двигательное действие, но выполняемое в разных режимах и условиях, может содействовать развитию не одной, а нескольких физических способностей. В то же время разные действия, но выполняемые в одинаковых режимах и условиях, будут развивать преимущественно одну из них. Например, бег в максимальном темпе на короткие дистанции развивает скоростные способности, а бег на длинные дистанции — способности к выносливости. В свою очередь сгибание и разгибание рук в упоре лежа, метание спортивного ядра или молота развивают силовые способности. Подбор двигательных действий, приведение их режимов и условий выполнения в соответствие с требуемой функциональной активностью тех или иных органов и структур, закрепление этой активности составляют суть развития физических способностей.

Взаимосвязь развития физических способностей и воспитания физических качеств обусловлена не только тем, что физические способности являются материальной основой физических качеств, но и единой направленностью на физическую подготовку человека, на преобразование его физической природы. На фоне подобной общности специфичным для развития физических способностей будет являться направленное воздействие физическими упражнениями на функциональные возможности органов и структур организма, определяющих те или иные психобиологические свойства человека, а для воспитания физических качеств — приведение этих свойств к уровню социально значимых качеств личности. Первое достигается посредством выполнения разнообразных двигательных действий (движений), а второе — через решение разнообразных двигательных задач.

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить:

— в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется при решении двигательных задач;

— развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма. Чем более надежно функциональное взаимодействие органов и структур, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях;

— воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей — через выполнение двигательных действий; возможность решать многообразные двигательные задачи характеризует всесторонность воспитания физических качеств, возможность решать многообразные двигательные задачи с необходимой функциональной активностью органов и структур организма характеризует гармоничность воспитания физических качеств.

## ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Воспитание физических качеств осуществляется через направленное развитие ведущих способностей человека, которые развиваются на основе определенных закономерностей. Среди этих закономерностей в качестве ведущих выделяют: гетерохронность, этапность, фазность и перенос в развитии способностей.

Гетерохронность (разновременность) развития устанавливает, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур. Если в эти периоды оказывать педагогические воздействия на опережающие в своем развитии органы и структуры, то эффект в развитии соответствующих физических способностей значительно превысит результат, достигаемый в периоды их относительной стабилизации. Например, способность длительно поддерживать работу в режиме большой интенсивности обусловлена функцией аппарата, продуцирующего энергию. Его производительность, выражающаяся максимальным потреблением кислорода, интенсивно возрастает в возрасте от 7—8 до 9—10 лет. В результате предельное время работы в режиме большей мощности увеличивается в среднем на 50%. Если в этом возрасте воздействовать на развитие аэробных возможностей организма посредством циклических упражнений в диапазоне нагрузок от умеренной до большей мощности (бег, передвижение на лыжах и т. п.), то дополнительный прирост предельного времени работы составит 35—45%. В следующем возрастном периоде, от 9—10 до 11—12 лет, способность длительно поддерживать режим работы продолжает развиваться, но в большей степени за счет повышения производительности иных систем энергообеспечения. Направленное воздействие в этом возрасте может обеспечить дополнительный прирост времени работы в среднем на 05—75%, но потребует сочетания циклических и ациклических упражнений с диапазоном нагрузок от большой до максимальной интенсивности (бег, прыжки, метание и т. п.). В теории физического воспитания подобные периоды получили название сенситивных (чувствительных) периодов (рис. 5).

Периоды интенсивного развития той или иной физической способности у представителей мужского и женского пола не совпадают. Как правило, на момент начала интенсивного развития большинства способностей девушки обгоняют подростков на 1,5—2 года. В связи с тем, что каждая физическая способность имеет свой сенситивный период, а каждое физическое качество выражается совокупностью соответствующих физических способностей, сенситивный период для каждого физического качества определяется по его ведущей способности (группе ведущих способностей).

Этапность развития устанавливает, что по мере выполнения одной и той же нагрузки эффект развития способностей снижается. Чтобы постоянно поддерживать его на высоком уровне, необходимо изменять содержание нагрузки, условия ее выпол-

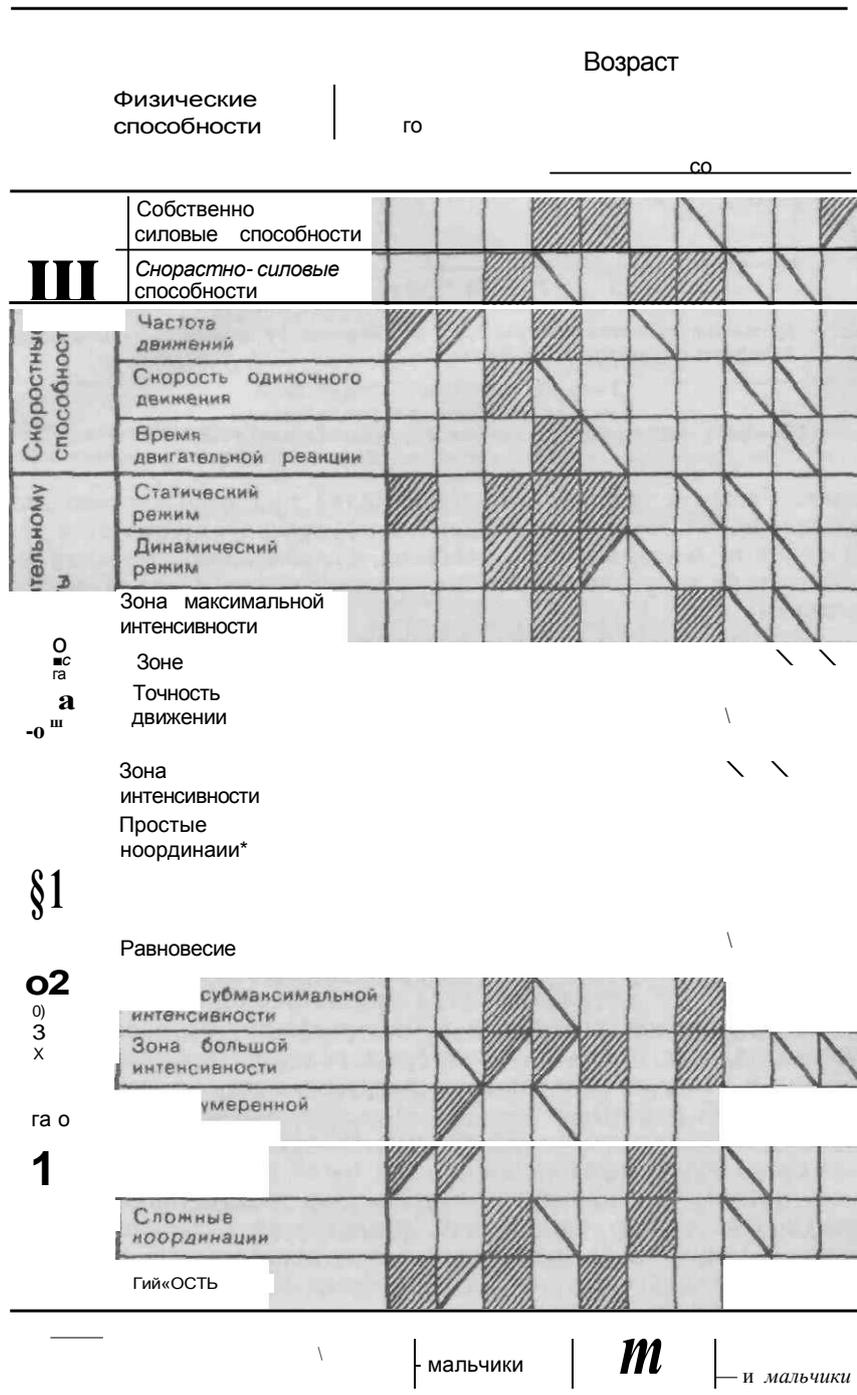
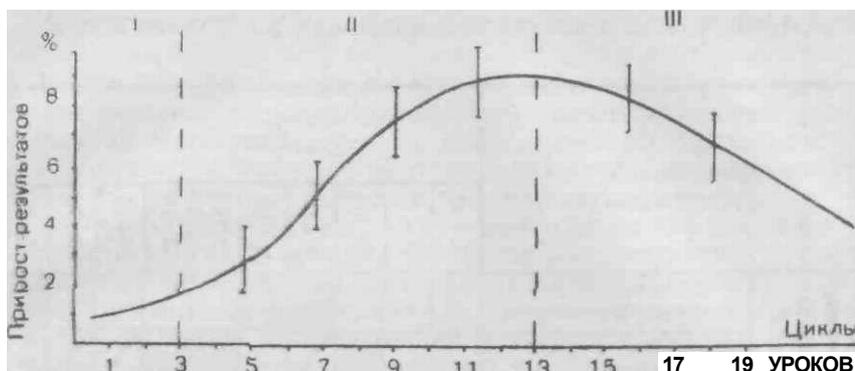


Рис. 5. Сенситивные периоды развития физических способностей детей (по А. П. Матвееву)



**Рис. 6.** Динамика развития прыгучести у школьников IV класса при выполнении стандартной нагрузки на уроке (по данным С. А. Механошина):

- I — этап начального воздействия;
- II — этап углубленного воздействия;
- III — этап несоответствия нагрузки функциональным возможностям

нения. Развитие физических способностей при относительно длительном использовании постоянной нагрузки характеризуется тремя этапами: начального воздействия, углубленного и этапом несоответствия нагрузки возросшим функциональным возможностям организма (рис. 6).

Этапу начального влияния нагрузки свойствен широкий спектр воздействий на организм, когда развитие одной физической способности может сочетаться с развитием других способностей. Для этапа, как правило, характерны неадекватные реакции организма в ответ на выполняемую нагрузку, низкая экономичность механической работы.

Этап углубленного воздействия наступает по мере неоднократного выполнения упражнения с одной и той же нагрузкой. Происходит как бы суммирование направленных воздействий на развиваемую физическую способность, развитие ее отдельных компонентов. Расширяются возможности соответствующих органов и структур, совершенствуется их взаимосогласованность, повышается экономичность работы.

Этап несоответствия нагрузки возросшим функциональным возможностям организма характеризуется снижением или почти отсутствием развивающего эффекта. Для того чтобы повысить эффект воздействия, необходимо изменить содержание нагрузки (увеличить мощность работы, ее продолжительность или условия выполнения упражнения), как бы перевести развитие способности на предыдущие этапы.

Фазность развития устанавливает зависимость эффекта педагогического воздействия от состояния физической работоспособности организма. Во время выполнения двигательного действия выделяются четыре фазы физической работоспособности

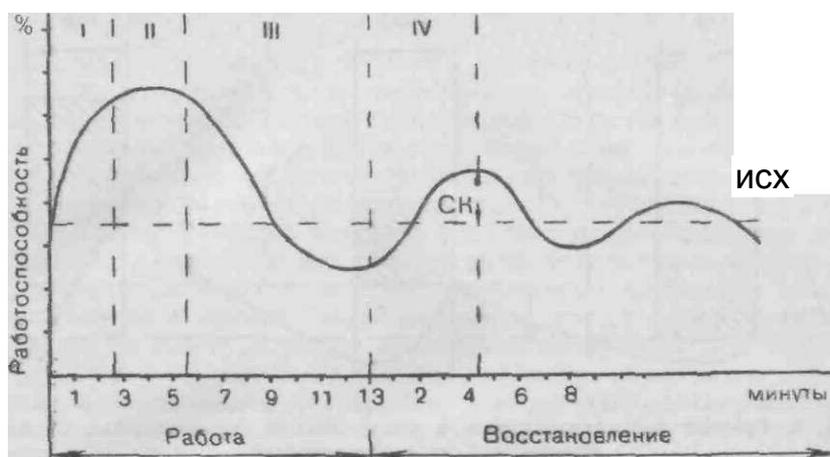


Рис. 7. Работоспособность школьников V класса по показателям биоэлектрической активности четырехглавой мышцы бедра (по Д. П. Бунреевой, А. П. Матвееву):

- I — фаза нарастающей работоспособности («вработывания»);
- II — фаза относительной стабилизации;
- III — фаза временного снижения работоспособности;
- IV — фаза нарастания работоспособности;
- СК — суперкомпенсаторная фаза; Исх — исходный уровень работоспособности

организма: нарастающей работоспособности (вработывания), относительной стабилизации, временного снижения и повышенной работоспособности (эффект последствия) (рис. 7).

Фаза нарастающей работоспособности (вработывайся) наблюдается в начале выполнения любого двигательного действия и характеризуется тем, что не все органы и структуры организма, включенные в данное действие, достигают своего необходимого функционального уровня одновременно. Это изменяет направленность педагогического воздействия, не позволяет акцентированно влиять на развиваемую способность.

Фаза относительной стабилизации определяет готовность органов и структур организма к адекватному восприятию нагрузки. Содержание выполняемого двигательного действия позволяет направленно развивать соответствующие физические способности.

Фаза временного снижения связана с прогрессивно наступающим утомлением и проявляется как во время работы, так и после ее окончания. Она характеризуется тем, что под влиянием нарастающего утомления органы и структуры организма снижают свою активность неодновременно, что позволяет направленно воздействовать на некоторые из них. Вместе с тем, и это очень важно для практики, развитие отдельных физических способностей (силовых,

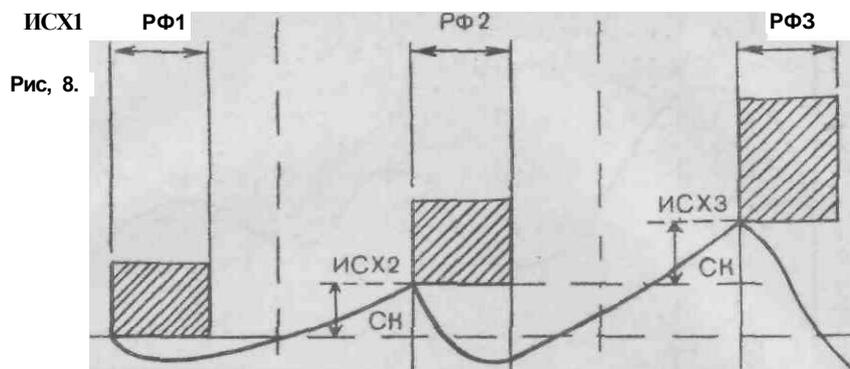


Рис. 8.

**Прирост работоспособности в цикле занятий, приходящихся на фазу повышенной работоспособности:**

— нагрузка;

РФ — рабочая фаза;

СК—суперкомпенсаторная фаза;

Исх — исходный уровень работоспособности

Выносливости) наиболее эффективно осуществляется именно на этой фазе работоспособности организма (развитие через утомление).

Фаза повышенной работоспособности наблюдается после выполнения физической нагрузки, когда организм не только восстанавливает свой израсходованный потенциал, но и существенно увеличивает его, превышая дорабочие величины. Если в фазе повышенной работоспособности оказать повторное воздействие, то происходит поступательное развитие органов и структур организма, а следовательно, развитие соответствующих физических способностей (рис. 8).

Перенос развития устанавливает наличие связи между уровнями развития нескольких физических способностей. Если при развитии какой-либо физической способности один или несколько ее компонентов представлены в структуре другой способности, то последняя будет развиваться, хотя и не столь интенсивно. Перенос в развитии физических способностей может осуществляться как внутри какого-либо качества, так и между отдельными физическими качествами. Если человек в подпояске тяжести повысил уровень силовых способностей, то это отразится на росте скоростно-силовых способностей, например в метании гранаты или толкании ядра. Если же человек развил способность выдерживать высокие нервно-эмоциональные нагрузки, то эта способность будет проявляться при реализации нескольких физических качеств.

В практике физического воспитания рассмотренные закономерности реализуются через принципы, регламентирующие методику воспитания физических качеств.

## ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Воспитание физических качеств и развитие физических способностей предстают как целостный процесс, объединяющий в себе отдельные взаимосвязанные стороны совершенствования физической природы человека. Принципы воспитания физических качеств раскрывают общие положения по управлению данным процессом, формулируют свои методические требования, основываясь на закономерностях единства развития физических способностей и воспитания физических качеств. Вместе с тем в некоторых характеристиках этих принципов присутствуют положения, присущие и обучению двигательным действиям, что отражает материалистическую основу единства обучения и воспитания (см. «Принципы обучения»). Среди основных принципов воспитания физических качеств выделяют: принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям школьников, принцип развивающего эффекта педагогических воздействий, принцип сопряженного воздействия и принцип вариативности решения двигательных задач.

Принцип соответствия педагогических воздействий формулирует свои положения, исходя из закономерностей гетерохромного развития физических способностей, и предполагает обязательное выделение их сенситивных периодов в процессе воспитания физических качеств. Принцип требует соблюдения направленности педагогических воздействий на *опережающие* в своем развитии органы, структуры и осуществления индивидуального подхода в развитии физических способностей. (О сущности опережающего развития см. с. 124.)

Младший школьный возраст является благоприятным для развития *многих* физических способностей. Как мальчики, так и девочки к 10—11 годам достигают относительно высоких возможностей аэробного энергообеспечения мышечной работы. Их сердечно-сосудистая и дыхательная системы функционируют сбалансированно и согласованно. В этом возрасте хотя и отмечаются некоторые различия в параметрах физического развития и физической подготовленности между мальчиками и девочками, но они малозначительны. Среди ведущих физических способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяются скоростные и координационные способности, а также способности к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности. В рамках педагогического процесса развитие физических *способностей* осуществляется по двум основным направлениям: первое — стимулирующее развитие физических способностей, второе — обеспечивающее направленное их развитие. Стимулирующее развитие проявляется в процессе формирования двигательных умений и связано с обучением детей основам управления движениями. Направленное развитие проявляется в повышении функциональных возможностей органов и структур организма, в улучшении их взаимодействия во время выпол-

нения хорошо освоенных упражнений посредством изменения величины нагрузки.

Средний школьный возраст характеризуется как наиболее сложный и противоречивый возраст для развития физических способностей. Его специфической особенностью является бурное биологическое (половое) созревание, определяющее не только биологическое, но и социальное становление школьников. В этот период часто наблюдается неадекватный характер реакций органов и структур в ответ на внешние воздействия, вызывающий соответствующие психофизиологические состояния. У подростков может наблюдаться снижение анаэробного порога энергообеспечения и максимального потребления кислорода, рассогласование между кровообращением и дыханием, падение показателей физической работоспособности. По мере биологического созревания приобретаются новые свойства, связанные с интенсивным развитием анаэробно-гликолитического источника энергопродукции. Под влиянием наследственных программ отчетливо проявляются анатомо-морфологические и психофизиологические различия между мальчиками и девочками, а также различия в индивидуальных темпах созревания. Даже в одной возрастной группе могут находиться подростки как отстающие в своем физическом развитии, так и обгоняющие своих сверстников. У мальчиков наиболее эффективно поддаются целенаправленному развитию в зависимости от возраста такие способности, как скоростно-силовые (10—11 и 14—15 лет) и собственно силовые (13—14 лет), скорость одиночного движения (10—11 лет) и скорость двигательной реакции (II—12 лет), выносливость в статическом (13—15 лет) и динамическом (II—13 лет) режимах, в зоне максимальной интенсивности (14—15 лет) и зонах субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности (10—11 лет), а также способности выполнять движения сложной координации (10—11 и 14—15 лет) и с большой амплитудой движений (13—14 лет). У девочек наиболее углубленно следует воздействовать на скоростно-силовые способности (11—12 лет), на скорость движений и двигательной реакции (10—11 лет), выносливость в статическом и динамическом режимах работы (10—12 лет), а также в зонах субмаксимальной (13—14 лет), большой и максимальной интенсивности (10—11 и 13—14 лет). Кроме этого, в данном возрасте у девочек эффективно развиваются координационные способности (11—13 лет) и гибкость (11—12 и 13—15 лет).

Старший школьный возраст характеризуется одновременным окончанием биологического (полового) созревания юношей и девушек. К 17 годам юноши превышают уровень физической подготовленности девушек по большинству показателей и в отличие от них могут выполнять большие объемы работы с высокой интенсивностью.

Направленное развитие физических способностей осуществляется при обязательном дифференцировании содержания педагогических воздействий. У юношей педагогические воздействия будут

нацелены преимущественно на развитие собственно силовых способностей, способностей, характеризующих физическое качество выносливости (15—17 лет), а также вестибулярную устойчивость, точность и скорость двигательных действий. У девушек акцентированному педагогическому воздействию целесообразно подвергать собственно силовые способности (16—17 лет) и гибкость (16—17 лет).

Выбирая состав средств и методов для развития физических способностей, необходимо параллельно воздействовать и на интенсивно развивающиеся органы и структуры, и на те, которые в своем развитии временно отстают. Выполнение этого требования является обязательным, поскольку несоблюдение его может отрицательно сказаться на темпах развития в последующие возрастные периоды. Здесь можно наблюдать как бы обратный эффект: чрезмерное развитие функций одних органов угнетает последующее развитие других» а следовательно, тормозит и развитие соответствующих физических способностей.

Индивидуализация процесса — одно из важных требований принципа соответствия педагогических воздействий. Особенно велико ее значение в среднем и старшем школьном возрасте, когда формируются личностные особенности школьников. В зависимости от темпов биологического созревания индивидуализация выражается в дифференцировании физических нагрузок и способов их регулирования, выбора состава средств педагогических воздействий, дифференцировка нагрузок предполагает ограничение параметров механической работы, обуславливающих ту или иную функциональную активность органов и структур, а выбор средств — ограничение биомеханических параметров двигательных действий, создающих направленность воздействий на требуемые органы и структуры. В практике проблема индивидуализации решается на основе органического сочетания двух направлений: общеподготовительного и специализированного. Ориентация на персональные различия позволяет осуществлять личностный подход, а общие свойства, присущие разным индивидам, дают возможность направленно проводить групповые занятия (см. «Принцип индивидуализации»).

Принцип развивающего эффекта педагогических воздействий формулирует свои положения преимущественно на основе закономерностей этапности и фазности развития физических способностей и требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий.

Под повторяемостью понимается многократное выполнение нагрузки как в рамках одного отдельно взятого занятия, так и системы занятий, объединенных в недельные, месячные, годовые циклы (см. «Принцип повторности»). Начальное выполнение нагрузки в *каком-либо* занятии вызывает функциональную активность соответствующих органов и структур, создает положительные условия для прогрессивных перестроек в организме. Повторное выполнение усиливает функциональные сдвиги, вызванные

предшествующими выполнениями. Степень направленных изменений, происходящих в организме к концу учебного занятия, характеризует эффект срочной адаптации. Повторение воздействий в системе цикла занятий решает задачу углубления и закрепления достигнутых ранее адаптивных перестроек. Суммация функциональных изменений предшествующих занятий характеризует эффект долгосрочной адаптации и позволяет добиваться постепенного перевода органов и структур на качественно новый функциональный уровень.

Повторяемость воздействий предполагает чередование работы и отдыха, с. следовательно, предъявление нагрузок в разные фазы работоспособности. Последнее создает акцентированность воздействий, когда одна и та же по объему и интенсивности нагрузка, но предъявляемая в разные фазы может вызывать различную функциональную активность органов и структур. Как в одном занятии, так и в системе занятий нагрузки могут предъявляться либо в фазу повышенной работоспособности организма, либо в фазу временного ее снижения. В том или другом случае происходит суммация следов предшествующих воздействий, но в первом случае достигается поступательное, а во втором — отставленное повышение работоспособности. В последнем случае повышение работоспособности наблюдается не от нагрузки к нагрузке или от занятия к занятию, а через определенный цикл нагрузок или занятий. Смысл такой суммации — предъявить организму *особо* объемные нагрузки, вызвать тем самым существенные адаптивные перестройки и получить в итоге значительный прирост работоспособности (рис. 9). Оба подхода широко используются в практике, где выбор каждого из них определяется особенностью направленного развития той или иной физической способности. Например, физические способности, характеризующие качество выносливости, эффективно развиваются в том случае, если педагогические воздействия приводят организм к существенному утомлению, что достигается через предъявление нагрузок в фазу временного снижения работоспособности. Физические способности, характеризующие качество быстроты, эффективно развиваются только в фазе повышенной работоспособности.

Согласно закономерности *поэтапного* развития способностей, необходимо соблюдение постепенности педагогических воздействий, т. е. прогрессивное нарастание величины нагрузки, *повышение* трудности ее выполнения как в отдельном занятии, так и в системе занятий. Динамика повышения нагрузки должна соответствовать динамике анатомо-морфологических и психофизиологических изменений, что предполагает усиление воздействий по мере приспособления органов и структур к предъявляемым нагрузкам. Величина нагрузки складывается из объема механической работы, выполняемой с разной интенсивностью. Как следствие этого, повышение нагрузки будет определяться либо за счет увеличения объема работы, либо за счет интенсивности ее выполнения (количества работы в единицу времени), либо одновременного измене-

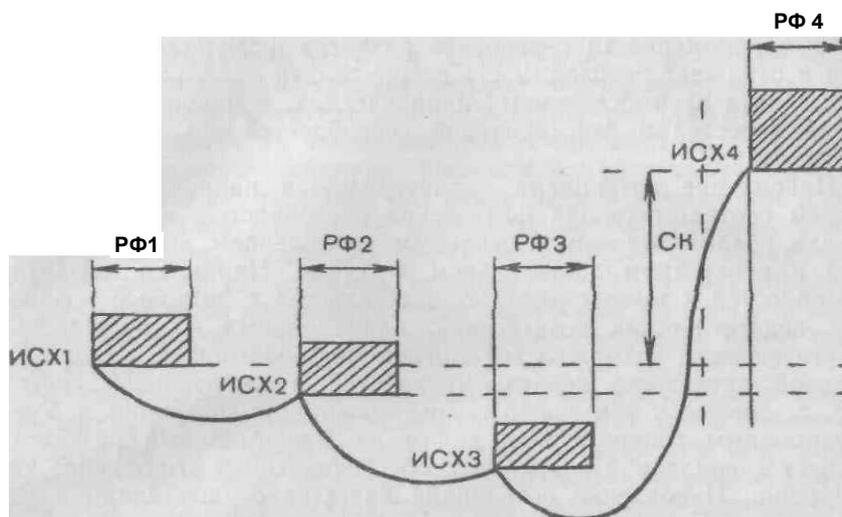


Рис. 9. Динамика работоспособности в цикле занятий, приходящихся на фазу временного снижения работоспособности:

— нагрузка в занятиях;  
 РФ — рабочая фаза;  
 СК — суперкомпенсаторная фаза;  
 Исх — исходный уровень работоспособности

ния первого и второго компонентов. Существует три формы прогрессивного повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая и волнообразная (см. «Принцип постепенности»).

Практические трудности, с которыми сталкиваются учителя при развитии физических способностей, касаются необходимости сохранения соответствующей направленности воздействий при их широком разнообразии и возможностях видоизменения. Среди объективных факторов, затрудняющих соблюдение преемственности, выделяют:

— различия техникой владения двигательными действиями, с помощью которых можно развивать соответствующие физические способности;

— возможность отрицательного переноса воздействий, когда функциональная активность каких-либо структур и органов угнетает функциональную активность других, а следовательно, тормозит развитие соответствующих физических способностей;

— несоответствие направленного воздействия функциональному развитию органов и структур организма;

— отсутствие психоэмоционального содержания воздействий, когда монотонность выполнения двигательного действия или чрезмерная эмоциональная насыщенность могут обусловить возникновение психических напряжений, а следовательно, снизить развивающий эффект.

Принцип сопряженного воздействия основывается на закономерности переноса в развитии физических способностей и отражает необходимость осуществлять педагогический процесс в двух взаимосвязанных направлениях: в накоплении потенциала качества и формировании способностей его эффективной реализации.

Накопление потенциала характеризуется направленным развитием соответствующих физических способностей, а его эффективная реализация — максимальным проявлением этих способностей в конкретном двигательном действии. Например, развитие способностей к выносливости осуществляется с помощью различных педагогических воздействий, направленных на расширение энергетических возможностей организма, повышение функциональной активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д. Вместе с тем прохождение лыжником дистанции в 5 км двухшажным попеременным ходом на максимальный результат требует специальной подготовки, обеспечивающей выполнение упражнения. Накопление потенциала качества осуществляют с помощью подготовительных упражнений, развивающих необходимые способности. Подготовительные упражнения могут быть распределены на две относительно самостоятельные группы: первая — упражнения с различной *биомеханической* структурой движений, вторая — упражнения, где биомеханическая структура схожа с двигательным действием, с помощью которого должна решаться двигательная задача. Например, для улучшения результатов в подъеме штанги с груди силовые способности могут развиваться с помощью таких упражнений, как метание спортивных снарядов разного веса и из разных исходных положений, сгибание и разгибание рук в упоре или в висячем положении с различными отягощениями, удержание штанги разного веса над головой и т. д. Вместе с тем эти же способности можно эффективно развивать с помощью толкания гири разного веса с груди.

При выборе подготовительных упражнений руководствуются правилами, отражающими возможность переноса в развитии способностей:

— подготовительные упражнения должны воздействовать преимущественно на те органы и структуры организма, которые несут основную нагрузку при выполнении основного двигательного действия;

— величина нагрузки подготовительных упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы обеспечить максимальное их воздействие на организм в пределах времени, которое отводится на выполнение основного двигательного действия;

— при накоплении потенциала качества необходимо чередование упражнений с различной биомеханической структурой, в том числе и с упражнениями, схожими по биомеханической структуре с основным двигательным действием.

Эффективность реализации потенциала качества достигается только повторным выполнением конкретного двигательного дейст-

вия на максимальный результат с постоянной коррекцией техники его выполнения. Коррекция техники обеспечивает воздействие на функциональную активность соответствующих органов и структур, координирует их взаимодействие в соответствии со структурой двигательного действия. Накопление потенциала качества должно опережать развитие его реализации в конкретном двигательном действии. При этом изменение условий решения двигательной задачи, например, снижение времени на преодоление 5 км дистанции двухшажным попеременным ходом, обуславливает необходимость повышения потенциала качества с последующим развитием способности к его реализации, но уже на более высоком уровне.

Рассматривая принцип сопряженности воздействий, необходимо учитывать, что накопление потенциала того или иного физического качества не заменяет собой общую физическую подготовку, поскольку последняя включает в себя развитие различных физических способностей. Развитие процессов подготовки человека к решению определенной двигательной задачи *может быть* представлено следующей схемой: от общей физической подготовки к частному воспитанию физического качества и затем к конкретной реализации его потенциала.

Принцип вариативности решения двигательных задач устанавливает необходимость выполнения двух основных методических требований: 1) содержание двигательных задач должно постоянно видоизменяться и обеспечивать проявление различных сочетаний физических способностей, выражающих соответствующее качество; 2) условия решения двигательных задач обязаны стимулировать школьников на достижение максимального результата.

Содержание двигательных задач должно учитывать возрастно-половые особенности и уровень физической подготовленности школьников. В этом случае решение двигательных задач не будет лимитироваться содержанием и количеством освоенных двигательных действий. Решение задач достигается выполнением двигательных заданий, как правило, двумя методами. Метод регламентированных заданий предусматривает обусловленность состава двигательных действий и уровней проявления физических способностей. Например, во время игры в «Пятнашки» пятнать соперника только за правую руку. Метод свободного выбора предусматривает самостоятельное решение двигательной задачи, т. е. когда состав двигательных действий или проявление физических способностей определяются самим учащимся по ходу двигательной деятельности. Например, во время игры в баскетбол возникает игровая ситуация, которая требует от учащегося принять решение: либо произвести бросок мяча в корзину, либо передать его партнеру, либо продолжать с ним передвижение. Оба метода широко используются в практике воспитания физических качеств. В зависимости от возраста и физической подготовленности соотношение их меняется: в младшем и среднем школьном возрасте

предпочтение отдается методу регламентированных заданий, а в старшем — методу свободного выбора.

Полноценная реализация принципа возможна при осознанном отношении к выбору наиболее результативных способов выполнения двигательных действий, максимальном проявлении физических и психических напряжений.

Вариативность воспитания физических качеств осуществляется экстенсивным и интенсивным методами. При первом — усложнение двигательной задачи происходит постепенно, преимущественно за счет изменения условий. При этом ведущие физические способности, выражающие соответствующее качество, остаются относительно постоянными. Например, для воспитания качества быстроты используется бег на 20 м либо по дорожке, либо по пересеченной местности, либо по разметке, изменяющей длину беговых шагов. Интенсивный метод предусматривает использование различных по содержанию двигательных задач, но требующих выражения одного из физических качеств. Например, проявление качества быстроты во время преодоления препятствий, или при переноске тяжестей, или в подвижных играх. Метод экстенсивного воспитания позволяет точнее учитывать сенситивные периоды развития способностей, а следовательно, более целенаправленно воспитывать то или иное физическое качество. Методика интенсивного воспитания не обеспечивает в должной мере локальной направленности педагогических воздействии, но позволяет воспитывать физическое качество во всем его проявлении.

## СИЛА И МЕТОДИКА ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

### Понятия и термины

Под физическим качеством силы понимается взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на окружающие внешние объекты. Качество силы характеризуется силой действия, которую развивает человек посредством мышечных напряжений. По своей сути сила действия представляет интегрированный результат взаимодействия сил тяги мышц, образующихся вследствие функциональной активности мышечных структур. Именно через силу тяги мышц происходит реализация психофизиологических процессов в механическую работу по преодолению внешних сопротивлений (например, при подъеме штанги) или противодействию внешним силам (например, при удержании штанги). Сила действия человека измеряется в килограммах. Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов (величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в

пространстве) и от внутренних (функционального состояния мышц и психического состояния человека).

Отягощения противодействуют стремлению человека либо придать ускорение неподвижным объектам, либо остановить и удержать в пространстве их передвижение. С повышением массы объекта (например, повышения веса штанги) сила действия увеличивается, а скорость, с которой данный объект перемещают в пространстве, снижается. Максимальная сила действия, которую способен проявить человек, достигается при такой массе объекта, когда перемещение его становится невозможным (скорость передвижения равняется нулю). При минимальной массе объекта скорость его передвижения будет максимальной, хотя величина силы действия окажется значительно меньше максимально возможной. При стремлении человека остановить передвижение объекта (например, скатывающееся по наклонной плоскости легкоатлетическое ядро) сила действия увеличивается пропорционально как массе объекта, так и скорости, с которой объект передвигается. Сила действия при удержании объекта нарастает пропорционально увеличению только массы данного объекта.

Внешние условия выполнения двигательного действия оказывают разнонаправленное влияние на проявление силы действия. При одинаковой скорости передвижения сила действия оказывается большей в водной среде, чем в воздушной. При прыжках на заданный результат, например на высоту одного метра, сила действия будет меньшей при отталкивании от гимнастического мостика, чем от жесткой опоры.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека. Чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы (например, при метании увеличение амплитуды замаха повышает силу действия).

Проявление силы действия зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется у человека при натуживании, что объясняется по крайней мере двумя причинами: во-первых, рефлекторным повышением функционального состояния скелетных мышц (при натуживании происходит интенсивное раздражение рецепторов легких — так называемый «пневмомускульный рефлекс») и, во-вторых, повышением внутрибрюшного давления за счет активности брюшного пресса.

Функциональное состояние мышц характеризуется особенностями регуляции *центральных* и периферических *отделов* двигательной системы, определяющих соответствие режимов мышечных напряжений содержанию двигательного действия. Функциональное состояние мышцы зависит, во-первых, от частоты импульсов, приходящих из центра (чем выше частота импульсов, тем большее напряжение мышца способна развить); во-вторых, от количества двигательных единиц, обеспечивающих напряжение

(чем больше двигательных единиц включается в работу, тем больше величина напряжения мышцы); в-третьих, от вязкости, упругости, эластичности мышцы, ее возбудимости и скорости сокращения, наличия энергоисточников и интенсивности их энергопродукции.

Психическое состояние определяет степень прилагаемого волевого усилия для преодоления внешних сопротивлений или противодействия внешним силам.

Если величина мышечных напряжений оценивается без учета условий, в которых выполняется действие, и психического состояния человека, то употребляют термин «мышечная сила», а не «сила действия».

Различают абсолютную и относительную силу действия человека. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, относительная сила — отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела. У людей, имеющих примерно одинаковый уровень тренированности, повышение массы тела ведет к увеличению абсолютной силы, но при этом величина относительной силы снижается. Связано это с тем, что масса тела увеличивается пропорционально объему тела (кубу его линейных размеров), а сила действия — пропорционально физиологическому поперечнику мышцы (квадрату линейных размеров). Выделение абсолютной и относительной силы действия имеет большое практическое значение. Так, достижения спортсменов самых тяжелых *весовых* категорий в тяжелой атлетике, спортивных единоборствах, а также при метаниях спортивных снарядов определяются прежде всего уровнем развития абсолютной силы. В видах деятельности с большим количеством перемещений тела в пространстве (например, в гимнастике) или имеющих ограничения массы тела (например, весовые категории в борьбе) успешность во многом будет зависеть от развития относительной силы.

Для характеристики силы действия пользуются понятиями «момент силы» и «импульс силы». Под моментом силы понимается величина силы действия, определяющая вращательный эффект силы тяги мышц при ее действии на определенные звенья опорно-двигательного аппарата. От момента силы зависят характер изменения вращательных движений, выполняемых человеком. Под импульсом силы понимается величина действия силы тяги мышц на звенья тела за данный промежуток времени. Импульс силы обеспечивает изменение параметров скорости перемещения тела и его звеньев.

Воспитание физического качества силы осуществляется через решение двигательных задач, в содержание которых входят двигательные действия, требующие акцентированных *мышечных* напряжений. Условия задач подбираются таким образом, чтобы они могли обеспечить постепенное вовлечение в работу крупных мышечных групп (например, мышцы спины и живота, верхних и нижних конечностей), а также мышечных групп, которые в обычной

жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра и др.). Воспитание силы осуществляется, как правило, в фазу декомпенсированного утомления, когда для достижения результата необходимо акцентированно проявлять физические и психические свойства. Утомление *нарастает пропорционально величине* отягощений, длительности напряжения мышечных групп и количеству вовлеченных в работу мышц.

Акцентированное воздействие на мышечные группы создается двигательными действиями, выполняемыми с различными отягощениями. При этом двигательные действия не должны иметь сложную биомеханическую структуру, а величина отягощений не должна превышать возможностей человека. В младшем школьном возрасте в виде отягощений целесообразно использовать вес собственного тела, в более старших возрастных группах — вес спортивных снарядов или партнера.

Использование двигательных действий с отягощениями связано с натуживанием, повышающим величину силы действия. Однако продолжительное натуживание отрицательно сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы, так как при напряжении мышц уменьшается просвет кровеносных сосудов, а следовательно, ограничивается доставка кислорода тканям и увеличивается нагрузка на сердечную мышцу. Поэтому при работе с детьми, особенно младшего школьного возраста, двигательные действия с продолжительным натуживанием используются с ограничением.

Воспитание качества силы осуществляется преимущественно в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают школьников менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением организма. К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, удержание партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, игра «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различного веса).

Воспитание качества силы требует строго дифференцированного подхода с учетом уровня развития ведущих силовых способностей.

### Характеристика силовых способностей и методика их развития

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамическом и статическом режимах работы. Первый режим характеризуется изменением *длины* мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй — постоянством длины мышцы при напряжениях и являет-

ся прерогативой собственно силовых способностей. В практике физического воспитания данные режимы работы мышц обозначаются терминами «динамическая сила» и «статическая сила».

В зависимости от содержания двигательного действия активность мышцы проявляется в нескольких режимах: преодолевающим, уступающим и удерживающим, Преодолевающий и уступающий режимы относятся к динамической форме мышечного сокращения, а удерживающий—к статической форме.

Преодолевающий режим характеризуется сокращением мышц, выполняющих работу по перемещению тела и его звеньев, а также по перемещению внешних объектов. В условиях, когда величина отягощения на мышцу меньше ее напряжения (миометрический режим напряжения), движение происходит с ускорением (например, выполнение метания гранаты), а когда величина отягощения соответствует напряжению мышцы (изокинетический режим), движение имеет относительно постоянную скорость (например, выполнение жима штанги с предельным весом). В обоих режимах мышца выполняет положительную работу.

Уступающий режим характеризуется напряжением мышц при противодействии внешнему сопротивлению, когда внешнее отягощение на мышцу больше, чем ее напряжение. Несмотря на развитие напряжения к сокращению, мышца удлиняется. Движение в суставах происходит с замедлением, мышца выполняет отрицательную внешнюю работу.

Растягивание мышцы обуславливает развитие в ней напряжения (плиометрическое напряжение). Чем больше ее растяжение, тем большее напряжение она развивает (например, замах, предшествующий сокращению мышц при метании). Если работа в момент растяжения *равна нулю, то при сокращении мощность ее резко возрастает.*

Удерживающий режим характеризуется полным соответствием величины отягощений мышечному напряжению (изометрический режим). Мышца способна проявить максимальное напряжение, не изменяя своей длины. В результате выполняемая работа окажется равной нулю.

Сила как физическое качество обусловлена проявлением некоторых относительно самостоятельных ведущих способностей.

Скоростно-силовые способности проявляются при миометрическом и плиометрическом режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела и его звеньев в пространстве. Максимальным выражением данных способностей является так называемая взрывная сила, под которой понимается развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, выполнение прыжка).

Биологическое созревание организма школьников обуславливает интенсивное развитие скоростно-силовых способностей у мальчиков в периоды от 10 до 11 лет и с 14 до 16 лет, а у девочек— с 9 до 10 лет и с 13 до 14 лет. Вместе с тем темпы развития отдельных крупных мышечных групп неравномерны и не

всегда совпадают. Так, например, наиболее интенсивно, особенно с 10 лет у мальчиков и с 9 лет у девочек, повышаются показатели разгибателей туловища, затем разгибателей бедра и *стопы*, далее сгибателей плеча, туловища и, наконец, сгибателей и разгибателей предплечья и голени. Сопоставление скоростно-силовых способностей с морфологическими особенностями опорно-двигательного аппарата позволяет судить о том, что относительные показатели силы действия подростков достигают величин взрослого человека.

Для развития скоростно-силовых способностей используются упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, с гантелями, с сопротивлением партнера). В зависимости от величины отягощений применяемые упражнения условно разделяют на упражнения преимущественно развивающие или скоростной компонент способностей, или силовой. В первых упражнениях скорость сокращения мышц близка к максимальной (свыше 90% от максимальной) при отягощении в 20—30% от максимальной величины силы действия. Продолжительность выполнения упражнения колеблется от 5—10 до 30—40 с. Во втором типе упражнений величина отягощений составляет 60—80% от максимальной, а скорость сокращения мышц — 30—50% от максимальной. Продолжительность упражнений в зависимости от возраста, пола и подготовленности может составлять от 1—2 до 5—6 мин.

Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнений и круговой тренировки.

Метод повторного выполнения позволяет акцентированно развивать скоростно-силовые способности конкретной мышечной группы (например, поднятие штанги с груди воздействует на мышцы плеча, отдельные мышцы спины и живота). При повторном методе используются серии динамических упражнений с постоянным, возрастающим и приспособляющимся сопротивлением. В зависимости от возраста, пола и величины отягощений количество упражнений в серии может достигать 6—10, а количество серий — от 3 до 5—6. Упражнение с постоянным сопротивлением характеризуется сохранением величины отягощения во время его выполнения (например, приседание со штангой на плечах). Упражнение с возрастающим сопротивлением предполагает изменение величины отягощения во время его выполнения (например, растягивание эспандера). Упражнение с приспособляющимся сопротивлением имеет постоянную скорость перемещений внешних объектов при сохранении максимального напряжения мышц на протяжении всего упражнения (например, упражнения с использованием технических устройств).

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Этот метод позволяет

значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей дыхания, кровообращения и энергообмена.

Проявление скоростно-силовых возможностей мышечных групп может быть обусловлено в большей степени или количеством двигательных единиц, вовлеченных в работу, или особенностями сократительных свойств мышцы. В соответствии с этим выделяют два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: использование упражнений или с максимальными усилиями, или с непределельными отягощениями.

Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельным или околопредельным (90—95% от максимальной величины) отягощением. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силового компонента способностей. Однако небольшое число повторений (максимум 2—3 повторения) не способствует мобилизации обменных процессов, пластических перестроек, в результате чего мышечная масса увеличивается незначительно. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к генерализации возбуждения в нервных центрах, в результате чего в работу включаются лишние мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Упражнения с непределельными отягощениями характеризуются выполнением двигательных действий с предельным числом повторений при относительно небольшом отягощении. Это позволяет выполнять большой объем работы, обеспечивающий активность обменных и пластических процессов, определяющих ускоренный рост мышечной массы. Кроме того, непределельные отягощения не затрудняют контроля за техникой движений. Однако, вследствие того что развивающий эффект упражнений возникает только при появлении утомления (когда в работу включается большое количество двигательных единиц), необходимо большое количество повторений упражнения. Развивающий эффект с меньшим количеством повторений может быть достигнут, например, в школьном уроке при использовании непределельных отягощений после развития скоростных или координационных способностей, когда появляются первые признаки утомления. Величина отягощений подбирается с учетом достигнутой степени утомления от предшествующей работы (чем больше утомление, тем меньше отягощение).

Собственно силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение заданных поз при воздействии на человека внешних сил.

В возрастном развитии собственно силовых способностей выделяют следующие сенситивные периоды: у мальчиков — возраст от 9 до 12 лет и от 14 до 17 лет, у девочек — возраст от 10 до 12 лет и от 16 до 17 лет.

В педагогическом процессе развитие собственно силовых способностей осуществляется через развитие скоростно-силовых способностей. Эта возможность обусловлена закономерностями переноса в развитии ведущих физических способностей.

Основным средством развития собственно силовых способностей являются динамические упражнения с отягощением, акцентированно воздействующие на силовой компонент скоростно-силовых способностей. Кроме того, используются и специальные упражнения, связанные с удержанием в пространстве либо веса собственного тела или его звеньев (например, втянутых на согнутых руках), либо какого-либо предмета (например, удержание набивного мяча на вытянутых руках). Специальные упражнения выполняются повторным методом и чередуются с упражнениями на расслабление мышц и усиление дыхания. Использование специальных упражнений в школьной практике ограничено, особенно со школьниками младшего и среднего возраста.

Необходимость развития собственно силовых способностей в школьном возрасте обусловлена закономерностями формирования правильной осанки при сидении, ходьбе, беге и т. п. Длительное поддержание правильной осанки требует наравне с развитием собственно силовых способностей развития и силовой выносливости.

### ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

#### Понятия и термины

Под выносливостью понимается единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе. Выносливость характеризуется совокупностью физических способностей, обеспечивающих поддержание работы в зонах максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной нагрузок." Каждой зоне нагрузок присущ свой энергетический профиль, а вместе с ним и своеобразный комплекс реакций органов и структур организма.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением первых признаков усталости, свидетельствующих о начале развития утомления. Вторая фаза характеризуется прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной мощности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением биомеханической структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге). Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящего к снижению мощности работы вплоть до ее прекращения. Продолжительность работы без снижения мощности (суммарное время работы в первых двух

фазах) будет характеризовать лишь одну из способностей, выражающую качество выносливости, а суммарное время работы во всех трех фазах отражает уровень физической работоспособности в данной зоне мощности.

В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять упражнения в зоне умеренных нагрузок. Специальной выносливостью обозначают продолжительность работы, которая определяется зависимостью характера утомления от содержания решения двигательной задачи. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость).

Воспитание выносливости осуществляется путем решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсированного утомления или в конце предшествующей фазы, но с обязательным выходом на фазу компенсированного утомления. Условия решения задач должны обеспечивать вариативный характер работы с обязательно меняющимися мощностью нагрузки и биомеханической структурой двигательного действия (например, преодоление препятствий во время бега по пересеченной местности) и дифференцированное развитие соответствующих ведущих способностей.

### Методика развития способностей длительно поддерживать заданную мощность работы

Все физические способности, выражающие качество выносливости, имеют единый измеритель — предельное время работы до начала снижения ее мощности. В силу этого данные способности определяются как выносливость к работе в соответствующих зонах нагрузки: выносливость в максимальной зоне, выносливость в субмаксимальной зоне, выносливость в большой зоне и выносливость в умеренной зоне нагрузок (рис. 10).

Выносливость в максимальной зоне нагрузок во многом обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15—20 с. Наиболее интенсивно данная выносливость развивается в среднем школьном возрасте & \4—16 лет — у мальчиков и 13—14 лет — у девочек).

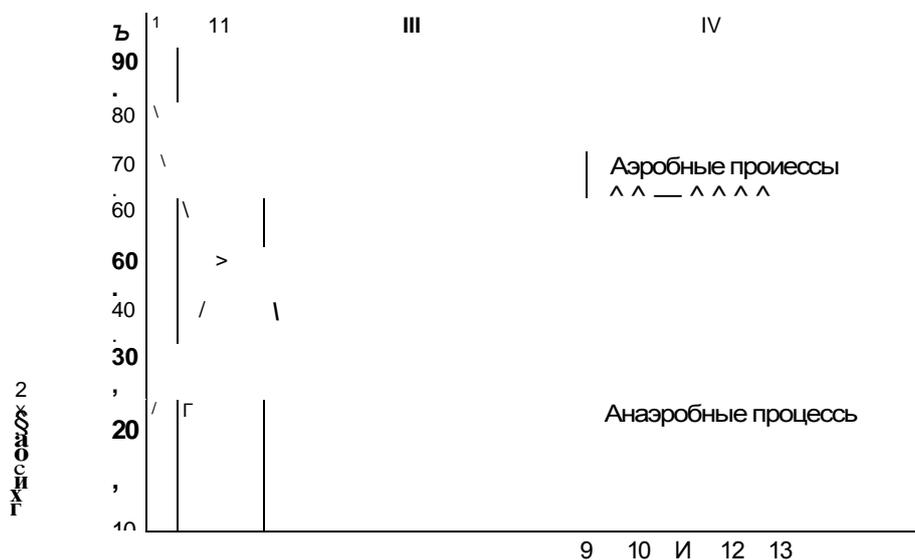


Рис. 10. Вклад энергетических процессов в работу разной предельной продолжительности (по А. П. Матвееву):

- I — выносливость зоны максимальных нагрузок;
- II — выносливость зоны субмаксимальных нагрузок;
- (III) — выносливость зоны больших нагрузок;
- IV — выносливость зоны умеренных нагрузок

К основным средствам повышения уровня выносливости в максимальной зоне относятся циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5—10 с, что равняется пробеганию отрезков в 20—50 м с максимальной скоростью. Как правило, упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

Предлагаемые интервалы отдыха между беговыми упражнениями могут составлять 2—3 мин, а между сериями — 4—6 мин. Периоды отдыха заполняются упражнениями на расслабление мышц, ходьбой, чередуемой с дыхательными упражнениями, ит. п. Активный отдых ускоряет восстановление организма для последующей работы. Выбор количества беговых упражнений в серии и количество серий определяются по самочувствию школьников, их функциональному состоянию. Здесь преподаватель может ориентироваться на два основных показателя: частоту сердечных сокращений и скорость бега. У школьников повторное выполнение нагрузки можно предлагать при частоте сердечных сокращений 115—120 уд/мин и прекращать упражнение при снижении скорости бега в среднем до 70—75% от максимальной.

Выносливость в субмаксимально и зоне нагрузок характеризуется возможностями анаэробно-гликолитическо-

го механизма энергообеспечения. Максимальная продолжительность работы, проявляемая без снижения мощности, не превышает 2,5—3 мин. Сенситивными периодами для развития данной способности считается возраст 10—11 лет и 15—17 лет—у мальчиков и 9—10 лет и 13—14 лет — у девочек.

Основными средствами развития выносливости в субмаксимальной зоне являются упражнения циклического и ациклического характера (например, бег, метания). Мощность упражнений не должна превышать 85—95% от максимальной, а продолжительность их выполнения — от 40 с до 1,5—2,0 мин. Например, если максимальная скорость бега у школьников VI классов составляет в среднем 6,3—6,5 м/с, то скорость бега в зоне субмаксимальной нагрузки будет равняться примерно 5,4 м/с. Упражнения могут выполняться с дополнительными отягощениями, но с коррекцией продолжительности и количества повторений.

Ведущим методом развития являются строго регламентированные упражнения, позволяющие точно задавать величину и объем нагрузки. Упражнения могут выполняться повторно или непрерывно сериями и включать упражнения с разной биомеханической структурой. Интервалы отдыха в зависимости от применяемого подхода различны по длительности. Как правило, они могут составлять от 3 до 6 мин. Повторное выполнение упражнения или серии упражнений должно начинаться при частоте сердечных сокращений ПО—120 уд/мин. Между повторениями нагрузок используются упражнения *на* дыхание, на расслабление мышц, упражнения на развитие подвижности в суставах.

Развивать выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок целесообразно после упражнений на развитие координации движений, обучения двигательным действиям, когда организм находится в фазе начального утомления. Это позволяет заметно сократить время воздействия на организм упражнениями в субмаксимальной зоне и не применять разминки. При этом продолжительность упражнений, их количество, интервалы отдыха по длительности и содержанию между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы.

Выносливость в зоне больших нагрузок характеризуется максимальными возможностями механизмов аэробного энергообеспечения, а следовательно, максимальными возможностями систем дыхания и кровообращения. Если при нагрузках максимальной и субмаксимальной мощности восстановление энергетического потенциала мышц происходит преимущественно в период восстановления, то при нагрузках большой мощности преимущественно во время работы. Вместе с тем работа данной мощности активизирует в значительной степени анаэробные процессы и в первую очередь анаэробно-гликолитические. Продолжительность работы составляет в среднем от 3 до 7—10 мин. Величина нагрузок определяется диапазоном интенсивности от 60—65% до 70—75% от максимальной мощности. Наиболее благоприятными возрастными периодами для развития данной способности будет\*

являться возраст у мальчиков от 8 до 11 лет и от 15 до 17 лет, у девочек — от 9 до 12 лет и от 13 до 14 лет.

Основными средствами являются циклические упражнения, выполняемые с интенсивностью 65—70% от максимальной (бег, плавание, ходьба на лыжах и т. п.). По своему воздействию упражнения должны вызывать значительное повышение частоты сердечных сокращений и легочной вентиляции. В зависимости от возраста частота сокращений сердца может достигать 180—200 уд/мин, а минутный объем дыхания 40—80 л/мин при частоте дыхания 45—60 цикл/мин.

Развитие выносливости осуществляется методами строго регламентированного упражнения и игрового. Последний позволяет за счет повышенной эмоциональности достигать большего объема работы. Упражнения могут выполняться повторно с продолжительностью 3—5 мин и интервалом отдыха до 6—8 мин. Повторное выполнение осуществляется при достижении частоты сердечных сокращений до ПО—П5 уд/мин и минутного объема дыхания до уровня ПО—120% от исходной величины. Вместе с тем повторный режим выполнения нагрузок часто бывает педагогически неоправдан по затратам времени. Поэтому выносливость в зоне больших нагрузок развивают, как правило, в конце основной части урока на фоне начального утомления организма. Это позволяет снизить продолжительность выполнения упражнений до 1,5—2 мин и сократить интервалы отдыха, включающего упражнения на дыхание с ходьбой или малоинтенсивным бегом. Чередование нагрузок *разных* зон используется в легкоатлетических занятиях, в частности, при кроссовой подготовке. Во время лыжной подготовки применяют чередование нагрузок в зоне большой и умеренной интенсивности.

Выносливость в умеренной зоне нагрузок характеризуется оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимосогласованностью со структурой двигательного действия. Продолжительность работы обеспечивается аэробными процессами с незначительной активизацией анаэробных с нагрузкой, не превышающей 60—65% от максимальной. С такой нагрузкой можно продолжать работу от 10—15 мин до 1,5 ч и более. Данная способность эффективно развивается на протяжении всего школьного возраста. Вместе с тем наибольшего результата можно добиться у мальчиков в возрасте 8—11 лет и 14—16 лет. У девочек возрастные периоды интенсивного развития выносливости в умеренной зоне прослеживаются менее отчетливо, однако можно считать возраст 8—9 лет, 11—12 лет и 14—15 лет наиболее перспективным для педагогического воздействия.

Основными средствами, которые используются для развития выносливости в зоне умеренных нагрузок, являются продолжительные циклические упражнения (например, длительная ходьба, кроссовый бег, лыжные марши). Данная мощность работы вызывает активизацию частоты сердечных сокращений в диапазоне от 130—140 до 160—170 уд/мин, соответственно и легочная венти-

ляния колеблется в больших диапазонах от 12—14 до 40—45 л/мин. У младших школьников величины параметров функционального активности несколько выше, чем у старшекласников, выше они и у девочек по сравнению с мальчиками.

Одной из особенностей развития данной способности является необходимость длительного выполнения упражнения, позволяющего обеспечить необходимую взаимосогласованность в деятельности органов и структур организма, перейти на более эффективные источники энергии, адаптироваться к монотонной работе. Исходя из этого, использование двигательных действий с малой интенсивностью в фазе начального или компенсированного утомления не всегда педагогически оправдано. Поэтому на уроках физической культуры целесообразно обучать бегу, ходьбе на лыжах с необходимой скоростью передвижения. А затем в виде домашних заданий увеличивать объем работы, наращивания продолжительности ее выполнения.

## ЛОВКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

### Понятия и термины

Под физическим качеством ловкости понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи. Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, проявляющихся при условии сохранения устойчивости тела и необходимой амплитуды движений.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий. Новизна разучиваемого упражнения поддерживается повышением координационной трудности и созданием затрудняющих внешних условий. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Наиболее эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод с дополнительными заданиями и без них. Игровой метод с дополнительными заданиями предусматривает выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т. п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача, как можно больше детей «запятнать» за 3 мин, или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи ученик должен решать самостоятельно, опираясь на собственный

анализ сложившейся ситуации. Например: при игре в баскетбол во время атаки школьник должен сам прогнозировать возможность возникновения той или иной двигательной задачи, а следовательно, и ее решения посредством того или иного двигательного действия (бросать ли мяч по кольцу, или отдать его партнеру, или создать трудности передвижению соперника).

### Методика развития координационных способностей

*Координационные способности* представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие. Координационные способности включают в себя: пространственную ориентировку, точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам, статическое и динамическое равновесие.

Пространственная ориентировка человека выражается в сохранении представлений о характере изменения внешних условий и в умении перестроить двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Учитывая изменения внешних условий, человек должен прогнозировать предстоящие события и в связи с этим строить соответствующее поведение. Пространственные отношения человека с окружающей средой выражаются: относительным постоянством позы человека и неподвижностью окружающих объектов (основная стойка по команде «Смирно!»); изменением параметров передвижения только внешних объектов (поза вратаря при пробитии штрафного удара); изменением параметров передвижения только человека (выполнение кувырка вперед); одновременным изменением параметров передвижений человека и внешних объектов (взаимодействие соперников в спортивных играх).

Пространственная ориентировка человека развивается с возрастом гетерохронно. Способность прогнозировать предстоящие события наиболее эффективно совершенствуется у школьников средних и старших классов. У младших школьников план действия вырабатывается труднее и со значительными ошибками. В этом школьном возрасте от 7—8 до 11—12 лет целесообразно воздействовать на развитие функции, обеспечивающих предварительную оценку времени начала действия. Динамика временных параметров реакции переключения у школьников 7—17 лет свидетельствует, что сенситивными периодами развития способности перестраивать движения в соответствии с внешними условиями является возраст от 7—8 до 11—12 лет и после 14—15 лет вплоть до 17 лет.

Развитие пространственной ориентировки осуществляют в несколько этапов. На первом этапе развивают способность отвечать заранее обусловленным двигательным действием на хорошо изве-

стный ученику сигнал. Например, метание теннисного мяча в ту мишень, которую указывает учитель с помощью светового (звукового) сигнала. На втором этапе развивают способность корректировать двигательное действие в соответствии с изменяющимися условиями выполнения. Например, метание мяча в движущуюся с разной скоростью (или направлением) мишень. На последующем этапе развивается способность использовать именно то двигательное действие, которое в наибольшей мере соответствует внезапно возникшей ситуации. Для развития подобной способности прибегают к разнообразным подвижным и спортивным играм.

Точность пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в правильности выполнения двигательного действия. Развитие точности определяется совершенствованием сенсорных механизмов регуляции движения, достигающих своей функциональной зрелости к 12—16 годам. В зависимости от координационной сложности действия периоды будут различны.

Точность пространственных перемещений в отдельных суставах прогрессивно увеличивается от 7 до 12 лет. Средствами ее развития являются упражнения на воспроизведение поз человека, где параметры расположения тела и его звеньев задаются преподавателем. Развитие точности пространственных ощущений осуществляется в несколько этапов. На первом этапе с помощью простых упражнений у детей развивают чувство оценивать пространственное расположение отдельных звеньев тела (например, отведение руки на  $45^\circ$  или наклон туловища под углом в  $90^\circ$ ). На втором этапе предлагается воспроизвести различные позы по заданию. Усложнение осуществляется за счет воспроизведения поз в сочетании с передвижением. Например, во время ходьбы по сигналу преподавателя школьники останавливаются и воспроизводят требуемую позу. На третьем этапе развитие точности пространственных перемещений достигается посредством самостоятельного выбора поз и словесного отчета ученика о параметрах выполненного действия. Учитель оценивает соответствие параметров позы с информацией ученика. Трудность повышается при усложнении структуры упражнений (выдержать пространственные параметры не одного, а нескольких звеньев), при воспроизведении позы с «выключенным зрением», при использовании отягощений. В последнем случае необходимо учитывать, что мышечные усилия, составляющие до 5% максимального усилия, повышают точность, до 30—40% — почти не нарушают ее, свыше 40—50% — снижают пространственную точность движений.

Точность воспроизведения силовых параметров двигательного действия интенсивно нарастает в возрасте от 8 до 16 лет, однако способность оценивать вес предметов развивается у детей в основном от 8 до 10 лет, а способность воспроизводить величину мышечного усилия в изометрических условиях интенсивно нарастает после 11 лет и достигает максимума к 15—16 годам. По сравнению с детьми младшего школьного возраста у подростков

точность дифференцирования мышечных *усилий* улучшается примерно в два раза. Основными упражнениями, развивающими точность дифференцирования мышечных усилий, являются упражнения с отягощениями, где вес предметов строго дозируется. Вместе с этим используются прыжки в высоту и в длину, метание спортивных снарядов различного веса, а также упражнения с динамометром (воспроизведение заданного усилия).

В основе методики развития способности различать веса отягощений лежит воспроизведение дозированных по нагрузке упражнений. Для этого используют схожий по форме, но разного веса спортивный инвентарь (теннисные, волейбольные, баскетбольные мячи, булавы, гантели). На начальном этапе ученику предлагается опробовать все предметы, расположенные в последовательности возрастания их веса. После этого взять любой из них и выбрать к нему другой, но по весу, указанному учителем (например, в два раза тяжелее). Затем последовательность расположения предметов меняется и школьник, взяв любой предмет, отыскивает другой по весу, заданному учителем. Наконец школьнику предлагается выбрать предмет по заданию (например, в полтора раза легче самого тяжелого) или самостоятельно определить вес. Закрепление приобретенной способности осуществляется при усложнении заданий (например, выбрать мяч заданного веса во время эстафеты). По такой же схеме организуют методику развития точности мышечных усилий при выполнении прыжковых упражнений.

Точность различения временных параметров двигательного действия («чувство времени») наиболее интенсивно развивается в младшем школьном возрасте. Содействуют развитию упражнения, позволяющие изменять в большом диапазоне продолжительность движений. Для этого, как правило, используются технические средства. Например, при выполнении беговых упражнений применяются электролидеры, светоландеры и т. п., а для *зоспронз*ведения времени движений с различной амплитудой — метрономы. На начальном этапе развития «чувства времени» упражнения выполняются под лидер, затем без него, только по коррекции преподавателя. Наконец школьники учатся сами распознавать временные параметры. После выполнения упражнения с выбранной им скоростью передвижения сообщают о предполагаемом результате преподавателю.

В двигательном действии все три координационные способности развиваются одновременно. Вместе с тем правильно выбранное средство позволяет акцентированно воздействовать на одну из них. При этом необходимо помнить, что данные способности наиболее эффективно развиваются тогда, когда функциональная активность организма является оптимальной для воспроизведения заданных параметров двигательных действий. Нарастание утомления ведет к резкому повышению числа ошибок в точности воспроизведения.

## Сохранение устойчивости тела (равновесие)

Сохранение устойчивости тела (равновесие) сопряжено с выполнением *любого* двигательного действия. Равновесие развивается на основе совершенствования рефлекторных механизмов в процессе созревания вестибулярного анализатора. Сенситивным периодом развития данной способности является возраст от 7 до 12 лет. К 13—14 годам показатели устойчивости тела достигают величины, свойственной взрослому человеку. В более позднем возрасте, от 13—14 до 15—16 лет, у школьников развивается способность сохранять равновесие при значительном раздражении вестибулярного анализатора. В качестве средств, раздражающих вестибулярный анализатор, используются упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положении, кувырки. Например, прохождение *по* гимнастической скамейке после выполнения серии кувырок.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного анализатора. В связи с этим различают статическое и динамическое равновесие. Статическое равновесие проявляется при длительном сохранении определенных поз человека (например, стойка на руках в спортивной гимнастике), динамическое равновесие — при сохранении *направленности перемещений* человека при непрерывно меняющихся позах (например, передвижении лыжника). Статическое равновесие совершенствуется усложнением *биомеханической* структуры упражнения и изменением психофункционального состояния школьников. Первое достигается за счет поз, при которых центр тяжести тела изменяет свое расположение по отношению к точке опоры, и удерживания заданных поз длительное время. Второе — созданием психической трудности сохранения равновесия путем повышения высоты опоры, изменения угла ее наклона, а также временным «выключением» зрительного анализатора. Совершенствование динамического равновесия осуществляется преимущественно с помощью упражнений циклического характера: ходьбы или бега по беговой дорожке с изменяющейся шириной или по подвижной опоре.

## Гибкость как анатомо-физиологическая предпосылка развития координационных способностей

Гибкость определяется как физическая *способность человека выполнять* движения с необходимой амплитудой. Она обусловлена строением сустава и взаимодействием мышц, обеспечивающих в нем движение. Последнее связано как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемостью их к растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц. Недостаточно разви- ] тая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела,

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движения, совершаемых под воздействием внешних сил, например веса партнера или его мышечных усилий. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет собственных напряжений мышц. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счет снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению).

Выделяют также общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах, вторая — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Развитие гибкости оценивается по максимально возможной амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми, либо линейными мерами (в градусах, сантиметрах).

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15—17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9—10 лет, а для активной — 10—14 лет. У девочек и девушек показатели гибкости на 20—30% выше, чем у мальчиков и юношей.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые и т. п.) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера. Упражнения на растягивание выполняются как с отягощениями, так и без них. Использование отягощений позволяет акцентированно развивать мышцы, обеспечивающие движение в суставах, улучшать взаимодействие *мышц-супергнсов*.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности школьников количество упражнений в серии дифференцируется. При этом необходимо соблюдать ряд методических требований: перед выполнением упражнений на растягивание следует хорошо «разогреть» организм, чтобы избежать травм; преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях: плечевых, тазобедренных, голеностопных и суставах кисти; амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя преемственность и последовательность воздействий на соответствующие мышцы и суставы; между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Использование динамических упражнений приводит к росту активной гибкости в среднем на 19—20%, а пассивной — на 10—11%. В то же время использование пассивных упражнений обеспечивает увеличение активной гибкости в среднем на 13%, а пас-

сивной— на 20%. Наиболее эффективным является комплексное развитие гибкости, когда динамические упражнения для развития активной гибкости составляют до 40% времени, отводимого на уроке (серии уроков) для развития гибкости, а 20%—статические упражнения. Уровень развития гибкости должен несколько превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается так называемый запас гибкости.

Способность выполнять движения с большой амплитудой, как никакая физическая способность, без подкрепления быстро снижается. Достигнутый уровень гибкости поддерживается повторным воспроизведением необходимой амплитуды движения и напряжением предварительно растянутой мышцы. Например, в положении шпагата занимающийся пытается свести ноги. Обязательным требованием выполнения изометрических напряжений является умение переходить от расслабленного состояния мышц к напряженному, и наоборот.

Единство развития координационных способностей и гибкости обуславливает широкие возможности для воспитания физического качества ловкости, ее высокого проявления в жизнедеятельности человека. Например, преодоление препятствий разной высоты, ловля и метание различных предметов, передвижение на лыжах, коньках и т. п. требуют не только хорошей координации, но и оптимальной подвижности в суставах.

#### БЫСТРОТА И МЕТОДИКА ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

v

### Понятия и термины

[

Под **быстротой** понимается единство проявления центральных и периферических нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время. Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей: быстроты в простых и сложных двигательных реакциях, скорости одиночного движения, неотягощенного внешним сопротивлением, частоты движений (темпа движений). Многие способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества, особенно качество ловкости.

Быстрота воспитывается с помощью многообразных двигательных задач, *успешность* решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач диктует соблюдение двух методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой — наличия оптимального функционального состояния организма. Первое положение предполагает повышение трудностей задач за счет уменьшения времени выполнения двигательного действия, когда техника владения движением не лимитирует его скоростные параметры. Второе положение — ■

не предполагает решение двигательных задач до фазы компенсированного утомления, сопряженной с замедлением движений, а следовательно, закреплением иных временных параметров его выполнения.

Воспитание быстроты, как *правило*, осуществляется в начале основной части урока. Направленность движений на те или иные временные параметры двигательного действия позволяет развивать разные способности, лежащие в основе быстроты.

### Характеристика скоростных способностей и методика их развития

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал, но иметь малую частоту движений, и наоборот. Это объясняется тем, что психофизиологические механизмы способностей быстроты существенно различаются. Все это затрудняет их перепое и требует дифференцированного выбора средств и методов воздействия для каждой из них.

Быстрота двигательной реакции как сенсомоторная реакция характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения. Различают простые и сложные двигательные реакции. Простая реакция — это ответ заранее определенным движением на ожидаемый, но внезапно появившийся известный сигнал (например, реакция бегуна на выстрел стартера)<sup>1</sup>. Сложные реакции разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора — это ответ определенным движением на один из нескольких сигналов. Реакция на движущийся объект — это соответствующее ответное действие на передвигающийся объект (например, выход игрока на п-ас партнера в футболе). Время простых реакций значительно короче времени сложных реакций. Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других *ситуациях*. Сложные реакции не *обладают* столь определенным переносом. Если человек быстро реагирует на выбор из двух сигналов, то это не означает, что он так же быстро будет реагировать на выбор из трех и более сигналов.

Интенсивное совершенствование функций, обеспечивающих быстрое реагирование, происходит в период от 7—8 до 11—12 лет. К 14—15 годам интенсивность совершенствования этой функции замедляется, но продолжается вплоть до 17 лет.

В соответствии с тем, что двигательные реакции представляют собой сенсомоторные реакции, они являются специфическими компонентами координационных способностей. Особенно велико зна-

чение этих реакций в пространственной ориентировке и точности воспроизведения временных параметров действия.

Скорость одиночного движения характеризуется перемещением того или иного звена тела на заданное расстояние с минимальной затратой времени. В реальных условиях одиночные движения объединяются в циклические или ациклические двигательные действия. Поэтому говорить о самостоятельности средств ее развития приходится с определенной степенью условности. Как правило, скорость одиночного движения сочетается с другими способностями человека, образуя комплексную характеристику двигательного действия. Например, в метании ядра требуется одновременное проявление и скорости движения, и силовых возможностей. В данном случае развитие скорости одиночного движения целесообразно проводить *совместно с развитием силовых способностей* (развитие скоростно-силовых способностей человека). Ценность силовых упражнений для развития скорости одиночного движения состоит в том, что добиться существенного увеличения быстроты за счет чисто скоростных упражнений трудно, а задача повышения силовых способностей решается более просто. Например, полугодичное использование школьниками II —12 лет комплекса упражнений с отягощением весом 30—50% от максимального позволило повысить результат в скорости движения в среднем на 22%.

Частота движений характеризуется максимальным количеством движений за определенное время. Выражаясь в циклических двигательных действиях, она практически зависит от скорости одиночного движения и выносливости в зоне максимальных нагрузок. Частота движений различных звеньев *тела* различна; частота дистальных конечностей выше, чем проксимальных.

Возрастная динамика частоты движений зависит от характера движения (бег, прыжки на месте, постукивание кистью и т. п.), размеров тела и его звеньев. Например, для прыжков чувствительными периодами будут; у мальчиков — возраст 12—13 лет, у девочек—11 —12 лет. Данные периоды предшествуют так называемому ростовому скачку, когда у школьников наблюдается интенсивное изменение весоростовых показателей. В младшем школьном возрасте для развития частоты движений используются разнообразные средства, требующие быстрых кратковременных передвижений и мелких локальных движений. Это могут быть упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты, упражнения с бросками и ловлей мяча. В среднем школьном возрасте все большее место занимают скоростно-силовые упражнения: прыжки, перемены ускорения в беге, метания и т. п. В старшем школьном возрасте применяется комплекс скоростных, скоростно-силовых упражнений и упражнений на развитие выносливости в зоне максимальных нагрузок.

Основным методом развития частоты движений является повторение упражнений с акцентом *на* скорость выполнения. Вместе с тем многократное повторение двигательного действия без изме-

нения биомеханической структуры упражнения может привести к стабилизации частоты движений вследствие образования динамического стереотипа («скоростного барьера»). Наиболее эффективным методом его предупреждения будет использование разнообразных упражнений с максимально возможной *скоростью*, особенно в условиях проведения подвижных и спортивных игр. В последнее время предлагается использовать упражнения с меняющейся амплитудой движения, когда сохраняются требования к максимальному воспроизведению темпа с непрерывно нарастающей или снижающейся амплитудой, например чередование полуприседа с глубоким приседанием.

## ГЛАВА IV ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### ОТПРАВНЫЕ ПОНЯТИЯ

В наиболее общем смысле знания характеризуются как совокупность накопленных в процессе общественно-исторической практики человечества сведений о природе, обществе, технике и самом человеке.

В рамках школьной педагогики знания рассматриваются в двух аспектах: во-первых, как один *из компонентов* содержания школьного образования, представленный в конкретном учебном предмете в виде дидактически обоснованной системы фактов, понятий и т. п., которыми располагает определенная наука, лежащая в основе соответствующего учебного предмета; во-вторых, как достояние каждого обучаемого, которое он приобретает в процессе обучения и может использовать для достижения каких-либо целей в определенной области деятельности,

Изложенные положения определяют значение и содержание знаний в физическом воспитании, без усвоения *которых не* возможен ни один акт сознательной деятельности человека по овладению физическими упражнениями, использованию их в целях собственного физического развития и укрепления здоровья.

### ЗНАНИЯ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Знания — первый, ведущий компонент содержания физического образования, приобретаемого школьниками в результате обучения по предмету «Физическая культура».

Без усвоения знаний о закономерностях движений, *способах* выполнения физических упражнений и тактических действий, принципах судейства, организации и проведении самостоятельных занятий или с группой занимающихся невозможно полноценное ов-

ладенке двигательными действиями, умениями тактического, инструкторско-методического, судейского и самоуправленческого характера.

Только на основе знаний деятельность может быть творческой, позволяющей находить нестандартные решения в проблемно-поисковых ситуациях (например, применить освоенное действие в незнакомых условиях, самостоятельно найти оригинальный способ решения двигательной задачи и т. п.).

И наконец, без усвоения знаний о нормах общения в коллективе, о личной и общественной значимости физкультурной деятельности невозможно овладеть опытом эмоционально-волевого регулирования собственных поведенческих актов, избирательно-ценного отношения к явлениям окружающей действительности.

Если же учесть, что полноценное физическое образование способствует всестороннему и гармоничному развитию *личности* учащихся, то логично признать, что и знания содействуют этому процессу,

#### ИСТОЧНИКИ ЗНАНИЙ

Процесс учебного познания при занятиях физическими упражнениями отличается *некоторым* своеобразием, обусловленным тем, что источником знаний здесь является не только информация учителя, но и сама двигательная деятельность занимающихся: на основе мышечных ощущений и осмысления результатов выполнения физических упражнений обучаемый познает закономерности движения, получает представление о влиянии упражнений на проявление функций отдельных систем организма, убеждается в значимости занятий. Причем некоторые совершенно необходимые для усвоения двигательных действий знания (например, о степени нервно-мышечных усилий при отталкивании в беге и прыжках, о двигательных возможностях собственного организма и т. п.) могут приобретаться только при выполнении самих действий.

#### ИЗМЕНЕНИЕ ХАРАКТЕРА ЗНАНИЙ В ПРОЦЕССЕ ИХ РАЗВИТИЯ

Знания усваиваются при активной мыслительной деятельности, осуществляемой в системе умственных операций (анализа и синтеза, сравнений, обобщений и др.), и фиксируются в сознании обучаемого в виде представлений и понятий. Свидетельством сформированного<sup>TM</sup> представления является способность обучаемого практически воспроизвести показанное или предъявленное ему в словесном изложении физическое упражнение или дать словесное описание упражнения на основе зрительного восприятия его показа. На уровне обобщения знаний об изучаемом объекте они приобретают характер понятия, словесная форма выражения которого представляет собой уже не описание, а определение. Определение вбирает в себя существенные признаки соответствующего объекта, выражает его функциональные свойства. Каж-

дое понятие обозначается определенным термином (физическая культура, физическое упражнение и т. д.) и в зависимости от степени обобщенности знаний приобретает более общий или частный характер. Например, понятие «режим» будет более общим по отношению к понятию «режим дня». Усвоение понятия проявляется в способности ученика выразить словесно его определение с перечислением всех существенных признаков. Знания приобретают практическую форму, когда применяются в деятельности в виде интеллектуальных или двигательных умений.

#### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗНАНИЙ В ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ**

На основе получаемой от учителя информации ученик еще до начала выполнения упражнения имеет возможность сформировать в собственном сознании представление о технике упражнения, составить мысленный проект и наметить способы решения соответствующей двигательной задачи, предусмотреть возможные изменения в своем физическом совершенствовании. Однако знания становятся руководством к действию лишь при условии, если они, во-первых, объективно отражают закономерности изучаемых физических упражнений и, во-вторых, органически включены в практическую деятельность.

Первое условие обеспечивается тем, что школьникам предлагается система представлений и понятий, достоверно раскрывающих сущность, закономерности, лежащие в основе выполнения физических упражнений, всего процесса физического воспитания. Использование понятийного языка и специальной терминологии способствует рационализации процесса обучения, повышению плотности урока, сокращает путь учебного познания, поскольку, оперируя устоявшимися терминами и понятиями, учитель освобождается от необходимости пространственных объяснений.

Реализация второго условия обеспечивается такой организацией деятельности, которая вынуждает ученика к применению усвоенных знаний. Рассмотрим возможные варианты подобной организации при обучении постановке стопы на место отталкивания в прыжках с разбега. Вариант 1. Перед выполнением учеником задания ему рассказывается о внешней структуре и критериях оценки качества выполнения двигательного действия и демонстрируется образец выполнения. На основе усвоения полученной информации в сознании ученика формируется наглядно-образное представление о форме и параметрах движений. В попытках овладения ученик корректирует собственные движения, сравнивая их с заданным образцом, т. е. применяет полученные от учителя знания на практике для решения конкретной двигательной задачи. Вариант 2. При обосновании рекомендуемого способа учитель использует межпредметные связи с курсом физики. Здесь деятельность ученика будет более сложной и богатой интеллектуальными проявлениями, ибо вынуждает использовать знания из об-

ласти механики, применяя весьма сложный прием умственной деятельности: перенос знаний в нестандартную *ситуацию*. Вариант 3. Ученику предлагается опробовать несколько способов постановки стопы и определить наиболее рациональный из них путем сравнения собственных мышечных ощущений и результативности действий. Здесь деятельность ученика приобретает ярко выраженный творческий характер.

#### СИСТЕМА ЗНАНИЙ

Одним из решающих условий полноценности физического образования школьников является вооружение их системой знаний. Эта система характеризуется, во-первых, объемом (разнообразием) входящего в нее теоретического материала, раскрывающего все виды физкультурной деятельности школьников; во-вторых, составом видов знаний (фактов, понятий, терминов и т. д.), существующих в соответствующей науке. Оба аспекта связаны единой целевой направленностью на формирование у школьников научного представления о физическом воспитании и способности к ценностной ориентации в нем.

Структурная организация учебного материала выражается в группировке составляющих ее учебных тем по признаку однородной направленности их содержания. На основе подобной группировки выделяются две группы учебных тем, а в каждой из них — по три подгруппы.

Первая группа объединяет темы, содержание которых направлено на *обеспечение необходимого* уровня общеобразовательной культуры школьников в области физического воспитания; понимания сущности, значения и возможностей физического воспитания как органической части коммунистического воспитания. Уровень соответствующей образованности определяется степенью проявления, во-первых, элементов коммунистического и естественнонаучного мировоззрения в оценке изучаемых явлений (цели и задачи физического воспитания, знания двигательного режима как фактора обеспечения здорового образа жизни и т. д.); во-вторых, положительного отношения к собственному физическому совершенствованию; в-третьих, учебно-познавательной и социальной активности на занятиях и в общественной работе *по* физическому воспитанию.

Первая из трех подгрупп, входящих в первую группу, объединяет социально-политические темы, обеспечивающие идеологическую направленность обучения. Например, при изложении тем «Физическая культура и спорт — одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности, воинской службе» (X класс) и «Физическая культура в социалистическом обществе» (XI класс) должны быть раскрыты: сущность физического воспитания как общественного явления; место и функции физической культуры в социалистическом обществе и системе коммунистического воспитания; *сущность и* значение партийно-правительственных постановлений о направленности

и методах совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения в соответствии с потребностями общества на конкретном этапе его развития; социально-политическое значение выступлений советских спортсменов на международной арене.

Вторая подгруппа объединяет темы, формирующие представление об элементах советской системы физического воспитания (основных *принципах*) (X класс), программно-нормативной основе (II и IV классы), формах организации физического воспитания школьников (V, X и XI классы) и видах спорта, нашедших отражение в содержании учебного предмета. Причем отдельные темы, отсутствующие в тексте учебной программы, определяются учителем исходя из конкретных образовательно-воспитательных задач. Например, для формирования интереса к урокам необходимо разъяснить в каждом классе значение классно-урочной системы занятий как государственной, обязательной для всех формы организации физического воспитания школьников. Сущность самостоятельных форм организации физического воспитания (мероприятия в режиме дня, занятия во внеурочное время в школе и внешкольных учреждениях, самостоятельные занятия дома) разъясняется не только при изложении программных тем (*значение утренней гимнастики* (II класс), *правила выполнения гимнастики до занятий* (V класс), *особенности внеурочных занятий* (X класс), *физическое воспитание в семье* (XI класс)), но и в рекомендациях учителя по использованию предлагаемых программой разновидностей занятий (см. табл. 1). Тема «Комплекс ГТО», предлагаемая программой лишь во II и IV классах должна найти свое продолжение во всех классах: в младших — достаточно ограничиться разъяснением назначения и содержания норм конкретных возрастных ступеней, в средних — необходимо подвести учащихся к осознанию норм комплекса как системы установленных государством критериев оценки соответствия уровня физической подготовленности школьников требованиям общества, а в старших — к осознанию комплекса как программно-нормативной основы советской системы физического воспитания. Ознакомление с видами спорта осуществляется в процессе изучения практических разделов программы (гимнастики, легкой атлетики и т. д.), ориентируясь на содержание которых учитель определяет темы теоретического характера.

Третья подгруппа представлена в программе тематикой медико-биологического характера: значение занятий физическими упражнениями для *физического развития* и укрепления здоровья, реакции организма на различные физические нагрузки, первая помощь при травмах на занятиях и т. п.

Вторая группа учебных тем имеет иную целевую направленность. Она обеспечивает специальную теоретическую подготовку школьников по рационализации собственной двигательной деятельности, проведению самостоятельных занятий» участью в общественной работе.

Первая подгруппа учебных тем второй группы объединяет темы, касающиеся техники двигательных действий и основ тактики соревнований по видам упражнений школьной программы и комплекса ГТО. Их усвоение положительно сказывается на динамике формирования двигательных умений, на эффективности использования усвоенного в учебной и соревновательной практике.

Вторую подгруппу составляют темы, раскрывающие основы проведения самостоятельных занятий: «Правила безопасности занятий» (II—IX классы), «Самострахование при выполнении физических упражнений» (VII класс), «Правила самостоятельного выполнения упражнений» (VIII и IX классы), «Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте пульса» (X класс) и т. п.

В третью подгруппу включаются темы инструкторско-методического характера, обеспечивающие готовность школьников к участию в общественной физкультурной работе. Тема «Проведение внеурочных занятий с детьми младшего школьного возраста» (X класс) предусмотрена школьной программой. Другие темы определяются самим учителем исходя из задач подготовки школьников к необходимым видам деятельности (требования к организации простейших форм массовых физкультурных мероприятий) правила соревнований по видам упражнений программы, комплекса ГТО и видам спорта, практикуемым в школе, основы методики судейства и др.).

В тему «Общий и двигательный режим школьника» целесообразно ввести в разных классах в виде отдельных подтем следующие обыденные факты: примеры рационального режима различных контингентов людей; варианты общего и двигательного режима для школьников конкретных классов; примеры использования в режиме дня различных форм занятий физическими упражнениями; следующие научные факты: зависимость работоспособности от двигательного режима; влияние видов и дозировки физических упражнений на организм; следующие понятия и термины: общий и двигательный режим, активный отдых, умственная и физическая работоспособность, утомление и переутомление, формы занятий физическими упражнениями; следующие методические знания: принципы подбора и определения последовательности упражнений; правила регулирования нагрузки с учетом задач, содержания, форм и места занятий в общем режиме дня; требования к организации отдельных занятий и всего комплекса мероприятий; следующие оценочные знания: значение общего и двигательного режима, активного отдыха для поддержания работоспособности и предупреждения утомления.

#### УРОВНИ УСВОЕНИЯ И КАЧЕСТВА ЗНАНИЯ

Конечной целью приобретения знаний является применение их на практике. По степени готовности к этому различают три уровня усвоения знаний. По достижении каждого из них знания приобретают определенные качества (оперативность, гибкость, осо-

знанность, глубину, прочность, полноту), характеризующие в совокупности их полноценность.

Первый уровень усвоения знаний является результатом восприятия, осознания смысла (понимания) и фиксации в памяти полученной информации. Проявляется этот уровень в способности обучаемого опознавать изученные объекты, например виды физических упражнений, или воспроизводить некоторую сумму знаний о них (перечислять существенные признаки конкретного упражнения, описывать схему его выполнения и т. п.). На данном уровне усвоения наиболее явно проявляется полнота знаний, измеряемая отношением количества усвоенных сведений к совокупности, предложенной учителем. Для достижения этого уровня вполне пригоден объяснительно-иллюстративный метод обучения, т. е. передача учащимся готовых знаний в словесной или наглядной информации. Дидактическими условиями наибольшей его эффективности являются, во-первых, наличие в учебной информации полной характеристики свойств изучаемого объекта; во-вторых, использование словесного изложения в единой системе с показом, демонстрацией и практическими действиями самих занимающихся; в-третьих, применение методов активизации восприятия, *осмысливания* и запоминания содержания учебной информации {например, предварительное выделение учителем объектов наблюдений при организации показа упражнения).

Второй уровень усвоения знаний проявляется в готовности к *применению их по известному* учебному образцу в знакомых или незначительно варьируемых ситуациях. Подобная готовность оценивается оперативностью знаний, характеризующейся двумя признаками: количеством ситуаций, в которых учащийся способен применять знания (например, использовать *нуль-сометрию* с целью определения функционального состояния собственного организма и в покое, и в ходе урока, при самостоятельных занятиях) и количеством усвоенных способов применения для решения одной и той же задачи (например, регулирование нагрузки изменением количества повторений, длины дистанции, длительности и характера отдыха). Дидактическим условием развития оперативности знаний является ознакомление учащихся с возможно большим количеством ситуаций, в которых могут применяться данные знания, и количеством способов их применения в каждой ситуации. Закрепляются эти знания путем многократного и вариативного повторения. Для достижения второго уровня усвоения знаний используется репродуктивный метод обучения, обеспечивающий формирование умения применять знания по образцу.

Третий уровень усвоения знаний проявляется в готовности обучаемого к творческому и быстрому применению их в новых, незнакомых ситуациях, обусловленных как спецификой применяемых упражнений, так и условиями их проведения, а также, же особенностями деятельности учеников. Подобная готовность к использованию имеющихся знаний оценивается гибкостью знаний,

т. е. умением быстро использовать именно те знания, которые в большей мере соответствуют возникшей ситуации (например, выбирать рациональные тактические действия в ранее не встречавшихся в практике обучаемого соревновательных ситуациях), или конструировать новый способ деятельности (находить новые варианты сочетания элементов в разученной комбинации и т. п.). Дидактическим условием обучения здесь является использование системы проблемно-поисковых заданий, которые заставляют учеников самостоятельно добывать знания, позволяют овладеть элементами познавательно-творческой деятельности. Например, при включении учеников в учебный эксперимент для выявления назначения лыжных палок им предлагается двигаться по глубокому снегу вначале без палок, потом с палками, а затем сравнить по секундомеру скорость передвижения с палками и без них одного и того же ученика на отрезке укатанной лыжни. На основе анализа собственных действий и наблюдений за учеником делаются выводы.

Проявление качеств знаний обнаруживается в той или иной мере на любом уровне усвоения знаний. Учет признаков проявления качеств позволяет эффективнее формировать знания.

Признаком осознанности знаний на первом уровне усвоения является способность обучаемого разъяснить сущность обозначенного термином понятия (например, что обозначает попеременный ■ двухшажный ход), описать своими словами (преобразующее во-" произведение) схему *выполнения* действия, извлечь из всей совокупности усвоенных о нем знаний нужные для ответа на поставленный вопрос. На втором уровне усвоения знаний осознанность проявляется в умении обнаруживать собственные ошибки и ошибки в действиях товарища, находить их причины на основе сравнения с заданным образцом. На третьем *уровне осознанность* проявляется в виде способности самостоятельно использовать знания в соответствии с заданной целью (например, подбирать подводящие упражнения для исправления двигательной ошибки).

Глубина знаний измеряется числом осознаваемых учащимся существенных связей между знаниями, умением обнаруживать связи между знаниями. На первом уровне усвоения знаний признаком глубины знаний является способность ученика обнаружить прямые связи между двигательной структурой действия и термином, обозначающим его. На втором уровне глубина знаний будет характеризоваться умением *осознавать наличие* связей между знаниями и двигательным действием, например о критериях оценки эффективности техники исполнения, о природе возникновения конкретных ошибок. На третьем уровне глубина знаний проявляется в умении раскрывать связи между техникой действия и биомеханическими закономерностями соответствующих движений.

Прочность усвоения знаний выражается в устойчивой фиксации и длительности хранения в памяти знаний и способов их применения, свидетельством чего является способность воспроизводить смысловое содержание полученной информации. Прочность

повышается по мере возрастания осознанности и расширения диапазона применения знаний не только в виде словесного воспроизведения, но и воплощения их в практических действиях.

Из сказанного вытекает, что чем выше уровень усвоения и шире комплекс проявляемых знаний, тем в большей мере гарантируется успешность самостоятельного решения различных задач физического совершенствования.

#### **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАНИЙ**

Формирование знаний на уроках физической культуры, подчиняясь общим психолого-педагогическим закономерностям, имеет отличительные особенности, обусловленные своеобразием задач физического воспитания, характером учебно-педагогической деятельности занимающихся, местом теоретического материала в структуре и содержании занятий физическими упражнениями. Поэтому при разработке соответствующей методики следует руководствоваться не только общедидактическими положениями, но и спецификой предмета.

К методике формирования знаний в процессе физического воспитания предъявляются следующие требования:

Первое требование: она должна обеспечивать полноценность усвоения знаний без ущерба для двигательной активности учащихся. Это достижимо при органическом сочетании теоретического материала с содержанием практической деятельности. Например: с принципами советской системы физического воспитания следует знакомить учеников на примерах их практической деятельности в ходе уроков; гигиенические правила выполнения физических упражнений должны излагаться в процессе их разучивания; формирование знаний по правилам спортивных игр целесообразно осуществлять на примере разъяснения допускаемых учащимися в двусторонней игре ошибок.

Второе требование: используемые формы и методы сообщения теоретического материала должны соответствовать его содержанию и конкретным задачам формирования знаний. Возможные случаи реализации данного требования. Вариант 1. Выделив из темы «Физическая культура в социалистическом обществе» более частную тему «Успехи советских спортсменов на международных соревнованиях» для отдельного урока, учитель определяет основным ее содержанием событийные факты социально-политической значимости. Это обуславливает постановку следующей учебной задачи: сформировать у учащихся представление о конкретных событиях и обеспечить осознание их социально-политического значения. При решении подобной задачи целесообразно информацию об именах, результатах участия в соревнованиях и т. п. сочетать с рассказом о спортивной биографии чемпионов, демонстрацией фото- или кинокадров их выступлений, сопровождая все это разъяснением престижной функции советского спорта. Вариант 2. Содержанием темы «Правила безопасности занятий» являются стро-

го установленные положения, недопускающие свободной трактовки. Для отдельного урока учебная задача может быть сформулирована так: обеспечить прочное запоминание и осознание личной значимости конкретных правил для предупреждения травматизма. Для решения этой задачи можно использовать словесные инструкции, сопровождаемые демонстрацией вариантов расположения мест выполнения учебных заданий и перемещений учеников, показом приемов страховки (самостраховки), помощи и т. п.— и все это в сочетании с практическими действиями самих учащихся. Вариант 3. Главной задачей раскрытия темы «Реакция организма на различные физические нагрузки» является ознакомление с закономерностями изменения работоспособности человека под влиянием физических нагрузок, с последствием их на организм и т. п. Решение такой задачи нельзя обеспечить лишь словесным обучением. Потребуется практические задания, с помощью которых ученик получил бы представление о реакции организма на полученную нагрузку.

Третье требование: методика должна предусматривать реализацию межпредметных связей, т. е. использование знаний учащихся по другим предметам (физике, биологии и т. д.) для более глубокого понимания закономерностей движений, причинно-следственных зависимостей между отдельными компонентами техники двигательного действия, влияния физических упражнений на организм. Это требует предварительного анализа биодинамической структуры изучаемого двигательного действия и его потенциальных развивающих возможностей; знаний о содержании учебного материала соответствующих тем смежных учебных предметов; определения последовательности изложения в серии уроков и включения конкретного учебного материала в каждый урок.

Четвертое требование: использование методов активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых (элементов проблемного обучения, самостоятельной работы, заданий по самоконтролю, взаимоанализу действий партнера и т. п.).

Пятое требование: обеспечение оперативного контроля, позволяющего вносить своевременные коррективы в действия занимающихся и используемую методику. Формами контроля могут быть наблюдения, устный и письменный (по типу программированного) опрос, специальные задания по применению знаний на практике.

Изложенная методика преподавания теоретического материала обеспечивает наиболее полное проявление образовательных возможностей предмета и школьного урока физической культуры.

## ГЛАВА V

### ВОСПИТЫВАЮЩЕЕ НАЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Целью обучения в советской школе является формирование личности. Начинаясь в семье, этот многотрудный процесс не может быть ограничен школьным воспитанием. Вместе с тем именно на школу и ее социально-педагогические связи с другими институтами воспитания возложена приоритетная роль в формировании личности.

#### РОЛЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ

При изучении физических упражнений учебная деятельность школьника приобретает характер учебно-двигательной деятельности. Опираясь на теорию деятельности и ее роли в развитии человека (А. Н. Леонтьев), роли деятельности в учебном процессе (Г. И. Щукина), следует определить возможности физической культуры как школьного предмета и всей системы физического воспитания учащихся в формировании личности.

Современная психология, педагогика правомерно утверждают, что нравственная сущность человека проявляется в единстве его сознания, поведения и чувств. Педагогика физической культуры основывается на том факте, что разрыв, противостояние этих нравственных категорий ведут к трудововосполненным потерям всего процесса воспитания. Гармоническое развитие нравственного поведения, сознания и чувств — сущность педагогики физической культуры, как и всей педагогики.

Исследуя роль учебной деятельности в нравственном воспитании учащихся, З. И. Васильева подчеркивает, что одним из главных источников нравственного воспитания в учебной деятельности является ее содержание. С этой позиции содержание учебно-двигательной деятельности в системе школьного физического воспитания представляется наполненным большими возможностями для решения задач нравственного воспитания, так как включает в себя все многообразие интеллектуальных, познавательных, эмоциональных и моральных компонентов.

Другой подход к воспитывающему обучению состоит в понимании значения форм организации учебной деятельности на основе педагогики содружества, коллективистических отношениях. И при таком подходе физическое воспитание обладает значительным воспитывающим потенциалом, обусловленным особенностями самой учебно-двигательной деятельности, способами ее организации.

Одной из ведущих особенностей является наглядность исполнительской функции учебно-двигательной деятельности, когда поведение ученика видно учителю. Для практики воспитания это крайне ценно. Ведь одно дело — писать сочинение, допустим, на тему «О коллективизме и индивидуализме» и написать верно,

другое — проявить это нравственное качество в определенных ситуациях, которыми так богато школьное физическое воспитание.

Особенностью учебно-двигательной деятельности является также отсутствие строго регламентированного в отличие *от* других школьных предметов общения учащихся. Наличие постоянных тесных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений открывают перед педагогом большие возможности для создания нужных ситуаций. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику.

я  
I

■ Творческое использование этих особенностей учебно-двигательной деятельности позволит учителю не только создавать конкретные воспитывающие ситуации, но и оперативно реагировать на поведение учащихся.

^  
-  
|

### ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННОГО СОЗНАНИЯ

Нравственность, духовность *как* стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учениками своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач учителя.

Одна из причин разрыва знаний и поведения ученика кроется в неумении учителя выстроить методику передачи знаний по вопросам морали, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом учащихся. В основе подобной методики лежит техника педагогической речи — главное средство общения учителя с учеником. Воспитывающая функция адресована сознанию и чувствам ученика. Однако не каждое слово, а то, которое найдет точный адрес в каждом конкретном случае. С самого начала урока в зале шум. Учитель, добившись тишины, спокойным голосом говорит: «Я пришел на урок совершенно больной, не хотел вас подводить. Потихе». Слово, обращенное не к сознанию, а к чувствам детей, дает свои плоды. Учитель должен уметь чувствовать, когда ученику нужно, чтобы он говорил, а когда — молчал.

При всем значении слова учителя наибольшие возможности понимания и усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-двигательной деятельности ученика. Предположим, ученик нерешительно готовится к прыжку через гимнастический снаряд. Можно сказать: «Не трусь!» Сказать так — значит сказать: «Ты — трус!» Учитель поступает иначе: меняет очередность попыток. Теперь ученик должен прыгать первым. Осознание того, что он — первый, ломает его робость, и он преодолевает снаряд. Это ситуация лидера способствовала самоутверждению, ученик поверил в себя.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность (см. «Методы использования слова»). Используемые учителем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, труда, учения.

Итогом применения этих методов должно явиться преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности школьника, в нравственные убеждения.

#### ФОРМИРОВАНИЕ ОПЫТА НРАВСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ

Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением школьника. Основной недостаток воспитания — разрыв нравственных знаний и поведения.

Нравственное поведение складывается из поступков, в основе которых лежат знания и убеждения. Поступок не появляется на голом месте. Необходимо создать ситуацию поступка. Создание конфликтных ситуаций, ситуаций выбора — важнейший путь превращения нравственных знаний в поступок.

Физическая культура содержит большие возможности для воспитания воли, смелости, коллективизма, умения терпеть и т. д. Однако овладение только школьной программой не требует от учащихся проявления максимальных физических, волевых усилий, смелости и пр. Поэтому в педагогической практике используются «уроки воли», «уроки смелости» и др. При этом содержание урока складывается из заданий, требующих проявления необходимых нравственных качеств.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются прежде всего на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (привычка ежедневно делать утреннюю гимнастику, обтирание, закаливание и др.) и социальные (отношение к другим людям, вежливость и т. д.). При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

— необходимо знать, отсутствие каких привычек *мешает* учащемуся. Одному — неспособность доводить дело до конца, другому — разбросанность спортивных увлечений. А потому не следует формировать сразу несколько нравственных привычек. Нужно брать именно ту, в которой прежде всего нуждается ученик;

— необходима опора на положительный образец. Школьник должен видеть, что от него требуют и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена;

— формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Пропущенные день-два ведут к разрушению привычки;

— ■■■ледует соблюдать ко всем ученикам единые требования при любых формах физического воспитания. Недопустимо, чтобы на секционных занятиях учитель предъявлял одни требования, а на уроках — другие.

Необходимо воспитание положительной мотивации к формируемой привычке. Особое значение при этом играет индивидуаль-

ный подход к учащимся. Если нет интереса к той или иной нравственной привычке, ученик будет ее отвергать, а значит, она не превратится в нравственное достояние личности;

— контроль необходим во всех его формах: от прямых указаний до косвенных напоминаний («Ты не забыл?», «Мне кажется, что вчера ты не выполнил мое задание» и т. д.);-

— разрушение вредных привычек — процесс очень сложный. Необходимо добиться прежде всего отрицательного отношения к дурной привычке самого ученика. Очень важна реакция других учащихся. Осуждение коллективом дурной привычки стимулирует к освобождению от нее.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек *часто* связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они вызывают состояние моральной удовлетворенности, стимулируют и закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом — тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением (наказание). Неоднозначность воздействия методов коррекции обязывает воспитателя знать о некоторых правилах их применения.

Прежде всего эффективность воздействия методов зависит от авторитета учителя. Авторитет непререкаем — тогда учителю достаточно укоризненно посмотреть в глаза ученику. При отсутствии авторитета самое строгое наказание окажется нейтральным.

Учитель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива класса, степень и формы примененной коррекции поведения. Реакция поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его к нулю. Учитель похвалил, отметил деятельность ученика, а после выхода из зала коллектив класса оценил это поощрение как незаслуженное. В таких ситуациях эффект поощрения, как и наказания, исчезает. Поэтому учителю необходимо прогнозировать отношение коллектива к выбираемым приемам коррекции поведения. Слияние авторитета учителя и авторитета коллектива — важное условие использования методов коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета коллектива.

Формирование нравственных привычек, опыта нравственного поведения требует от учителя творческого использования и таких методов, как приучение и упражнение. Они содействуют закреплению нужных способов поведения.

#### ВОСПИТАНИЕ НАВРСТВЕННЫХ ЧУВСТВ

Как бы ни была совершенна методика формирования нравственного сознания, поведения, но, если *она* не обращена к духовной сущности человека, она беспомощна. Само содержание учебно-двигательной деятельности включает ситуации, позволяющие

использовать их для воспитания чувства уважения к слабому, чувства мужского достоинства и уважения к девочкам, чувства долга и верности, чувства ответственности, самолюбия, гордости, совести, стыдливости и т. д. В. А. Сухомлинский неоднократно обращал внимание на необходимость опоры на духовный мир ученика. Воспитание, обращенное только к рассудку, сознанию ученика, рождает в его отношениях с людьми равнодушие и мстит тем, что создает пустоты в его моральном облике. Чувства представляют собой эмоциональное отношение к действительности. По своей направленности они могут отражать интеллектуальное, эстетическое, нравственное отношение личности к окружающему миру. Разнообразие интеллектуальных («Я понял», «Я догадался»), эстетических («Красиво сделал упражнение»), нравственных («Я горжусь поступком товарища») чувств "позволяет решать широкий круг задач нравственного воспитания, вовлекать в сферу воздействия всех учеников. Сердечное отношение, взаимное доверие должны быть основой педагогической позиции учителя в формировании духовного мира ребенка. Недопустимо быть безразличным к «жестокости сердца», «омертвлению души» ученика.

Все формы физического воспитания таят в себе широкие и специфические возможности для воспитания духовности личности в игровых и соревновательных ситуациях, наполненных эмоциями. Воспитать культуру их проявления — важнейшая задача учителя физического воспитания. Воспитывая культуру эмоций в коллективном общении, мы воспитываем личную эмоционально-нравственную культуру личности.

#### **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Построение воспитательного процесса, обращенного к формированию основных нравственных проявлений личности, основывается на творческом использовании принципов воспитания. Существующую сегодня систему принципов воспитания можно свести условно к двум группам: принципы, определяющие идейно-политическую основу воспитания подрастающего поколения,— принципы коммунистической идейности, целеустремленности, связи воспитания с жизнью, трудом; вторая группа принципов непосредственно обращена к личности воспитанников: принцип воспитания в коллективе, принцип уважения к личности в сочетании с разумной требовательностью к ней, принцип воспитания с опорой на положительное и принцип индивидуального подхода.

В реализации принципов первой группы учителю необходимо направить свои усилия на обеспечение идейно-политической ценности всех форм физического воспитания школьников. Эти принципы составляют стратегию воспитательных воздействий. В конечном итоге такие воздействия должны привести к формированию активной жизненной позиции личности, убежденной в нравственных ценностях социалистических завоеваний. На уроках

физической культуры, на внеклассных занятиях необходимо обеспечивать их связь с военно-патриотическим воспитанием. Ведь активная жизненная позиция заключается в воспитании готовности к службе в рядах Советской Армии, к защите Родины. Во внеклассной работе оправдано проведение бесед, рассказов, раскрывающих высокую гражданскую, нравственную ценность поведения, отдельных поступков советских спортсменов, спортсменов-школьников. Назначение этой группы принципов воспитания должно быть реализовано широким включением школьников в общественно полезный труд во всех сферах школьной жизни (строительство пришкольных спортивных площадок, проведение занятий с учащимися младших классов, ремонт спортивного инвентаря и т. п.). Результатом такой работы учителя должно стать формирование у школьников чувства долга, восприятие ими всего общественного как своего личного. Необходимо помнить, что чем выше общественная значимость выбранного учителем дела, тем выше уровни ответственности и нравственного долга.

Вторая группа принципов органически связана с первой и вооружает учителя знаниями конкретных путей построения воспитательного процесса. В сущности своей все эти принципы высвечены гуманизмом советской педагогики, обращенной к личности воспитанника.

Воспитание личности в коллективе — один из ведущих принципов советской системы воспитания. Физическое воспитание предоставляет учителю большой простор выбора путей его реализации. Все формы физического воспитания школьников, его содержание обладают громадными возможностями для формирования коллективистических качеств личности. Организация различных соревнований, использование на уроке игр, эстафет позволяет успешно воплощать в практику педагогическую ценность этого принципа. Необходимо лишь создавать ситуации взаимной ответственности и взаимной зависимости. Достигается это различными приемами. В одном случае это ответственность физкультурного актива класса перед коллективом. В другом — ситуация ответственности одного-двух членов коллектива за весь коллектив. В третьем — ответственность всех членов коллектива за его представителей и т. д. Заботой учителя должно стать формирование не только деловых взаимоотношений («Ты должен», «Мы тебе поручаем», «Вы отвечаете за это»), т. е. отношений организаторов в исполнителей, но и отношений доброты, заботы, отзывчивости, взаимного понимания. Только при этом условии появится гармония внутриколлективных и личностных взаимоотношений.

В центре всей системы учебно-воспитательной работы школы, отдельных педагогических акций находится личность воспитанника. Именно поэтому в советской педагогике четко сформулированы принципы построения воспитательных воздействий, требующие от педагога уважения к личности школьника в сочетании с требовательностью, с опорой на положительное. В этих принципах заложено требование бережного, чуткого прикосновения к лично-

сти, ее духовному миру, миру ее интересов, ее индивидуальности. Следуя этим принципам, учитель должен найти такой стиль и тон отношений, который не угнетает, не тормозит внутренние силы школьника, высвобождает, побуждает их к проявлению. Очень важно при этом беречь, воспитывать чувство собственного достоинства, ответственности за свои поступки. Совершенно недопустима мелкая придирчивость, одергивание, нетактичность замечаний (замечание о неряшливой одежде у девочек в присутствии всего класса, упрек в трусости и т. д.). А. С. Макаренко утверждал, что советская педагогика должна быть оптимистической, исходить из оптимистической гипотезы, из веры в то лучшее, что есть в воспитаннике, помочь ему поверить в себя, не дать опустить руки. Необходимо как бы проектировать в ученике положительное, пусть даже с известной долей возможности ошибиться. Ученик явно не уверен в себе. На прошлых соревнованиях он плохо выступил, подвел команду. Но учитель вновь ставит его в команду, он верит в него и пробуждает веру в себя, накапливает эту уверенность, стимулирует чувство ответственности.

Каждый возраст своеобразен и требует выбора путей и средств, оказывающих действенное влияние на развивающуюся личность. Реализация принципа индивидуального подхода предполагает соответствие педагогических воздействий жизненному опыту, силам и возможностям учащихся. При этом необходимо учитывать особенности возрастного физического, эмоционально-волевого, интеллектуального развития. Дети, особенно подростки, взрослеют очень быстро. Учителю важно не упустить момент возможного усложнения различного рода заданий, поручений, требующих максимальной ответственности, напряжения духовных, волевых усилий. Следует помнить, что и в пределах одного возраста каждая личность неповторима в своем внутреннем мире. Это мир личных интересов, увлечений, потребностей, оценок, притязаний. Именно поэтому воспитательный процесс должен опираться на индивидуальные особенности учащихся. При этом, учитывая имеющиеся индивидуальные особенности, необходимо создавать возможности для возникновения новых, более ценных интересов и потребностей.

#### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ**

Интеллектуальное развитие, утверждал П. Ф. Лесгафт, требует соответственного физического развития. Уже в наше время В. А. Сухомлинский подчеркивал, что интеллектуальное богатство личности (наравне с нравственным, эстетическим) зависит от гармонии физического развития, здоровья и труда.

Связи физического воспитания с умственным многосторонни. Вся система школьного физического воспитания должна создавать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении учебного дня. Существенно влияние сенсорной дея-

тельности на развитие важнейших психических процессов, лежащих в основе становления мышления (особенно в младшем школьном возрасте). Под воздействием занятий физическими упражнениями развиваются двигательная, слуховая, зрительная память, наблюдательность и внимание.

Содержание учебно-двигательной деятельности позволяет учителю при обучении двигательным действиям широко использовать и развивать такие важнейшие интеллектуальные операции, как сравнение и анализ. При творческом использовании принципов и методов обучения физическим упражнениям можно содействовать воспитанию культуры умственного труда. Огромные психические нагрузки могут быть в значительной мере сняты при обучении школьников приемам чередования видов деятельности, самоконтроля (дополнительно см. «Принцип сознательности»).

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ-ОДИН ИЗ ПУТЕЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Творческая трудовая деятельность требует гармоничного развития человека, включая его физическую природу. Но влияние самой трудовой деятельности на человека может быть не только положительным, но и отрицательным. Любая трудовая деятельность, будучи специализированной, не способна оказать всестороннее и гармоничное воздействие на человека. В этом плане и проявляются наиболее полно возможности физического воспитания как компенсирующего средства.

Деятельной сущностью многих видов труда являются произвольные движения, которые составляют основу физического воспитания. Многообразие физических упражнений, их разностороннее воздействие на организм — основа для подготовки школьников к выполнению самых различных видов трудовой деятельности. Используя упражнения, требующие различия мышечных усилий, временных, пространственных характеристик движений, их координированности, можно создать необходимый фундамент физической готовности к труду.

Крайне важна роль учителя в формировании волевых проявлений школьников. Учебный труд — основа воспитания воли. Постоянно трудиться над своим физическим совершенствованием не просто. Это требует воли, характера. Ученик, преодолевающий ленность, занимающийся ежедневно утренней гимнастикой, спортом, приобретает важное нравственное качество — трудиться.

Практика школьного физического воспитания должна широко использовать его возможности для формирования нравственного отношения к труду. Труд для себя, ради своих интересов — это одна ценность. А труд для других? Часто члены спортивных секций с удовольствием ремонтируют, обновляют места своих занятий. Это очень важно. Но более ценным будет труд по оформлению спортивного уголка для малышей, проведение с ними активных перемен и т. д. Более того, критерием нравственного отно-

шения к труду является развитая потребность к трудовой деятельности. Умение трудиться не только потому, что это доставляет удовольствие (например, интересно тренироваться), но и потому, что это надо, что это является твоим гражданским долгом (предположим, принимать активное участие в ремонте школьного здания, своего класса).

Содержание, многообразие форм физического воспитания ориентируют учителя на решение конкретных задач трудового воспитания: формирование нравственного отношения к труду, к его общественной и личностной ценности, физической и волевой готовности к выполнению различных видов труда, сознание его каж-додневности и необходимости. (Дополнительно см. с. 21.)

### **РОЛЬ УЧЕБНО ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭСТЕТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Эстетическое воспитание включает в себя все стороны духовной жизни формирующейся личности. Оно неразрывно связано со становлением идейного облика личности. Практика физического воспитания показывает, что возможности, заложенные в двигательной деятельности, крайне редко реализуются в целях нравственно-эстетического обогащения учащихся. Чаще всего в залах слышно: «Хорошо», «Неправильно» и т. д. И редко услышишь: «Молодец, вот как красиво!» Воспитание красотой движений — специфическая задача учителя физической культуры. Необходимо привлекать внимание учащихся не только к технике выполнения двигательного действия, но и к его выразительности, пластичности, ловкости. Тем самым учитель научит и воспринимать внешнюю красоту движений, и воплощать ее в собственном исполнении. Воспитать эстетическое отношение к движениям, потребность к выразительности, сдержанности собственного двигательного поведения — важная задача физического воспитания.

Физическое воспитание обладает широкими возможностями для формирования того двигательного поведения, которое приносит личное эстетическое удовлетворение (красивая походка, осанка, жесты) и не приносит неудобства другим людям, не беспокоит их.

Не менее важно обращать внимание на культуру проявления чувств. Соревнования, рождающие соперничество, переживания, всегда сопряжены с яркими эмоциями. Развивать в школьниках сдержанность, нравственное благородство к побежденному.

Школьное физическое воспитание, таким образом, обладает значительными возможностями в решении гармоничного развития личности. Практическая реализация этих возможностей зависит не только от учителя физического воспитания, но и от всей системы школьной жизни. Подробнее о взаимосвязи физического воспитания со всеми компонентами всестороннего развития личности изложено в курсе педагогики (о разработке воспитательных задач для уроков см. «Определение и планирование воспитательных задач»).

# ЧАСТЬ ВТОРАЯ. МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## ГЛАВА VI ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

### ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Первые годы — от рождения до поступления ребенка в школу — имеют непреходящее значение в жизни человека. В этот период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребенок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Нормально развивающийся ребенок постоянно стремится к движениям. Суточная потребность у детей трех лет составляет 6,5 тыс. локомоций, а у семилетних—16—18 тыс. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через движения ребенок познает мир, развиваются его *психические* процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Накопление двигательного опыта, развитие силы, координации, выносливости и других способностей помогают ему овладеть трудовыми действиями, приучают к точному выполнению различных заданий, способствуют воспитанию эстетических чувств.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие.

Дошкольные учреждения посещают дети в возрасте от 2 месяцев до 7 лет. Группы комплектуются с учетом анатомо-физиологических особенностей и условий жизни, воспитания и обучения. Они подразделяются на ясельные: первая группа раннего возраста (от 2 месяцев до 1 года) и вторая группа раннего возраста (от 1 года до 2 лет) и дошкольные: первая младшая группа (от 2 до 3 лет), вторая младшая группа (от 3 до 4 лет), средняя группа (от 4 до 5 лет), старшая группа (от 5 до 6 лет) и подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Вся работа в дошкольных учреждениях осуществляется в соответствии с государственной «Программой воспитания и обучения в детском саду», где определены задачи, содержание и формы организации физическими упражнениями.

### ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЙ

Для ребенка первых трех месяцев жизни характерны беспорядочные, не-координированные движения, которыми он отвечает на звуки и появление взрослого. Важно вызывать и поддерживать у него так называемый «комплекс оживления», когда ребенок улыбается и находится в движении. Это способствует *развитию* всей мускулатуры, укрепляет организм, повышает общий уро-

пень жизнедеятельности. Процесс овладения движениями идет очень быстро. Уже к двум месяцам ребенок спокойно удерживает голову в положении лежа, с пяти-шести месяцев начинает ползать, в семь-восемь месяцев — вставать и сидеть, а с десяти-одиннадцати — самостоятельно ходить. С первых недель жизни важно обеспечить оптимальные условия для двигательной активности ребенка (нельзя его туго пеленать, одевать в стесняющую движения одежду, длительное время держать в манеже) и последовательность в развитии двигательных действий: его полезнее научить сначала ползать, а затем сидеть; переступать, а затем ходить.

На втором году жизни внимание должно быть сосредоточено на обучении ребенка ходьбе. Сначала движения детей неуверенны, недостаточно координированны. Однако к концу второго года они настолько осваивают эти движения, что способны подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице-стремянке высотой до 1—1,3 м. С большим удовольствием ползают, подлезают и перелезают через различные предметы, любят игры с мячами. Широкие контакты с окружающими предметами стимулируют развитие мелкой моторики рук, которая в свою очередь способствует развитию речи, мышления, игровой деятельности.

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется *способность удерживать исходное положение*, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других («Найди себе пару», «Чье звено быстрее соберется?»).

На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. В результате успешно осваиваются прыжка в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Все это создает предпосылки для обучения основам техники физических упражнений.

#### ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учитывая интенсивность, одновременность, неравномерность роста и развития, а также низкую сопротивляемость (ранимость) детского организма, первостепенное значение в первые годы жизни имеют *о з д о р о в и т е л ь н ы е* задачи:

1. Охрана жизни, борьба с заболеваемостью, закаливание, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды.

2. Содействие своевременному и гармоничному развитию всех систем организма, расширение его функциональных возможностей, формирование правильной осанки и стопы, развитие быстроты, ловкости и выносливости.

Наряду с уязвимостью детского организма ему присущи высочайшая пластичность, реактивность всех тканей, высокий уровень обменных процессов. Ребенок прекрасно приспосабливается к изменяющимся условиям, физической

нагрузке. Его отличает высокая восприимчивость к усвоению доступных ему знаний и умений. Поэтому важно решать и образовательные задачи:

1. Прививать навыки личной и общественной гигиены.
2. Формировать умения в жизненно необходимых двигательных действиях (ходьбе, беге, прыжках и др.), а также движениях, составляющих основу для дальнейших занятий плаванием, ходьбой на лыжах, бегом на коньках, ездой на велосипеде и др.
3. Формировать первоначальные знания, связанные с занятиями физическими упражнениями, и интерес к ним.

Одновременно решаются и воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

В дошкольном учреждении создаются условия для реализации указанных задач, обеспечивающих физическую готовность детей к успешному овладению школьной программой.

## СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учитывая возрастные особенности развития движений и большую потребность в них, в первые годы жизни используются специфические средства физического воспитания.

Особую роль в физическом воспитании детей, особенно раннего возраста, играет режим дня. Соблюдение режима (последовательное и постепенное чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности) позволяет удовлетворить физиологические потребности ребенка, обеспечивает ритмичность работы организма, предохраняет нервную систему от переутомления. Велико и воспитательное значение режима: развиваются активность, самостоятельность, дисциплинированность.

Не меньшее значение для развития детей имеет санитарно-гигиеническая обстановка. Поддержание чистоты и порядка, соблюдение оптимального воздушного, светового и температурного режима в помещении, гигиена одежды — важные средства физического воспитания.

Одним из широко используемых средств для закаливания детского организма являются природные факторы — воздух, вода и солнце. Систематическое применение закаливающих процедур, отвечающих индивидуальным особенностям каждого ребенка, укрепляет нервную систему, повышает адаптационные возможности, облегчает течение возникающих заболеваний. В последние годы в детском саду широко применяется контрастное закаливание (многократная смена температуры воды от 36 до 18° или переход из теплого в холодное помещение с разницей температур до 5—15°).

Физические упражнения применяются во всех возрастных группах. В комплексы занятий с детьми раннего возраста включаются пассивные (сгибание и разгибание ног вместе и попеременно, скрещивание рук на груди и разведение их в стороны, поднятие прямых ног лежа на спине и др.), активные (активное присаживание при потягивании за руки и сокращения сгибателей, напряженное сгибание туловища, присаживание за одну отведенную в сторону руку и без помощи рук, фиксируя колени, и др.) и рефлекторные упражнения (сгибание и разгибание пальцев стопы, напряженное прогибание позвоночника лежа на боку и др.).

С двух до семи лет используются более разнообразные упражнения: 1) гимнастические: различные виды ходьбы и бега, в том числе по ограниченной площади опоры, прыжки в глубину, длину, высоту с прямого и бокового разбега, метание в горизонтальную цель и на дальность, лазанье по гимнастической стенке, шесту и канату; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; построения и перестроения парами, в круг, шеренгу, колонну и др.; танцевальные упражнения; 2) подвижные игры бессюжетные (типа «Добеги до флажка», «Ловншки») и сюжетные (типа «Гуси-лебеди», «Два мороза»); элементы спортивных игр (городки, бадминтон, настольный теннис,

баскетбол, футбол, хоккей); 3) спортивные упражнения: езда на велосипеде, самокате, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание; 4) простейший туризм: пешие и лыжные прогулки за пределы участка.

Возрастные особенности детей требуют комплексного применения средств с широким использованием имитационных и игровых приемов.

### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

С детьми первой группы раннего возраста проводятся индивидуальные занятия, включающие 12—15 упражнений и приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание и вибрация). Длительность такого занятия 8—10 мин. Занятия с детьми второй группы раннего возраста проводятся преимущественно по подгруппам, с года до полутора лет в них участвует до 6 детей, а с полутора до двух лет — 6—10 человек. Продолжительность занятий 10—15 мин. В каждую подгруппу объединяются дети приблизительно одинакового уровня развития. В занятии чередуются общеразвивающие упражнения с большими обручами, палками, позволяющие одновременно выполнять движения нескольким детям, с упражнениями в основных видах движений. На занятиях предусмотрены паузы для отдыха.

Для детей дошкольного возраста (с двух до семи лет) формы занятий более разнообразны.

**Физкультурные занятия** — основная форма учебно-воспитательной работы. Цель занятий — обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических качеств. Они проводятся 3 раза в неделю по 20—25 мин в младших и средней группах и по 30—35 мин в подготовительной к школе группе. Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Во вводной части применяются упражнения в ходьбе, беге, танцевальные и порядковые упражнения. В основной части используются общеразвивающие «упражнения, основные движения и подвижные игры. В заключительной части проводятся малоподвижные игры или спокойная ходьба.

**Утренняя гимнастика** — одно из важнейших оздоровительных мероприятий режима в детском саду. Она направлена на активизацию деятельности организма и повышение его работоспособности. Ежедневные выполнения упражнений положительно сказываются на формировании правильной осанки, вырабатывают настойчивость и дисциплинированность, воспитывают интерес к физическим упражнениям, вызывают эмоциональный подъем. Для детей младших групп ее длительность составляет 5—10 мин, в подготовительной группе — 12—15 мин. Она состоит из трех частей: вводной (различные виды ходьбы, бег от 30 с до 1,5 мин), основной (комплекс общеразвивающих упражнений на развитие основных групп мышц) и заключительной (спокойная ходьба или игры небольшой подвижности).

**Физкультминутка** применяется на занятиях по развитию речи, математических представлений и пр., где требуется сосредоточенность внимания, активная умственная работоспособность. Она используется с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности и включает 2—3 упражнения продолжительностью 2—3 мин.

**Подвижные игры** проводятся на прогулке ежедневно. Они увеличивают двигательную активность, повышают эмоциональный тонус, воспитывают нравственно-волевые качества. В течение года дети знакомятся с 22—25 новыми подвижными играми.

**Физкультурный досуг** проводится 1—2 раза в месяц по 20—30 мин в младших группах и 45—50 мин в старшей и подготовительной группах. Досуг является формой активного отдыха детей. В отличие от физкультурных занятий здесь предусмотрена более свободная деятельность, используются игры, занимательные задания, веселые эстафеты.

**Физкультурные праздники** проводятся не менее двух раз в год в средней и подготовительной группах. Они рассматриваются как смотр, итог достижений детей. Дети заранее готовятся к праздникам, разучивают упражнения, игры, танцы, которые демонстрируют на празднике, состязаются в быстроте, ловкости, силе. Длительность праздников — 1—1,5 ч.

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется в разное время дня: утром до завтрака, между занятиями, на дневной и вечерней прогулках, в часы игр после дневного сна. Она проводится под наблюдением и при участии воспитателя и направлена на активизацию двигательной деятельности и формирование привычки к регулярным самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Ее характер и продолжительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Поэтому в групповой комнате и на площадке должны быть необходимые физкультурные пособия (горки со скатом, лестницы, снаряды для лазанья, скакалки, мячи и др.).

### **ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ**

Обучение физическим упражнениям имеет определенную специфику в каждой возрастной группе. В группах детей раннего и младшего дошкольного возраста двигательные задания должны быть интересны, сформулированы и представлены в конкретной форме, связаны с наглядным результатом («перепрыгни через ручеек», «добеги до флажка»). Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации («бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как воробышки»). В этих группах нередко требуется и наглядно-действенный характер мышления, комплексно используются словесные, наглядные и практические методы обучения.

В средней группе приемы обучения имеют свои особенности. Внимание детей приобретает все большую устойчивость, развивается способность преднамеренного запоминания движений. Поэтому воспитатель сначала называет и показывает разучиваемое упражнение, подробно поясняет и только после этого предлагает детям его выполнить. Постепенно к показу знакомых упражнений привлекают отдельных детей.

В старшей и подготовительной группах воспитатель не всегда показывает детям упражнение. Обучение при помощи словесных методов, сравнения, рассуждения, анализа приобретает большое значение. Сразу после пояснения дети приступают к выполнению упражнения, чтобы подкрепить полученные представления. В этих группах возможно применение соревновательных форм проведения упражнений, самостоятельность в организации условий для занятий.

Музыкальное сопровождение физкультурных занятий необходимо во всех возрастных группах. Оно помогает ребенку освоить темп и ритм, выполнять упражнения выразительно с большим напряжением.

## **ГЛАВА VII ФИЗИЧЕСКОЕ**

### **ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ**

#### **ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Значение физического воспитания школьников обусловлено потребностями советского государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого, трудоспособного подрастающего поколения к полноценному выполнению функций гражданина социалистического общества.

В приложении к повседневной деятельности школьников значение физического воспитания обусловлено, во-первых, интенсификацией и возрастающей интеллектуализацией учебного труда, вызванными повышением научно-теоретического уровня содержания учебных предметов, широким внедрением активных методов обу-

чения, введением ежегодных переводных экзаменов и др.; во-вторых, увеличением занятости детей во внеурочное время видами деятельности, ограничивающими проявление двигательной функции: воспитательные мероприятия в классе, занятия в кружках технического и художественного творчества, просмотр телепередач и т. п.; в-третьих, использованием в быту достижений цивилизации. Такие условия и характер основных видов деятельности школьников приводят к дефициту движений, являющихся единственным средством удовлетворения естественной потребности в проявлении двигательной активности; вызывают статические перенапряжения групп мышц, обеспечивающих сохранение правильной осанки; создают эмоционально-психологические перегрузки и предрасполагают к умственному и физическому переутомлению. Все это отрицательно сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей. Радикальным средством психофизиологической реабилитации организма является оптимизация общего и двигательного режима школьников за счет широкого использования разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Полноценное осуществление физического воспитания школьников закладывает базу для физического совершенствования человека, в последующие годы жизни. Организованные занятия физическими упражнениями в группах, командах, секциях различных внешкольных учреждений (ДПШ, РЭУ, ДЮСШ и др.) становятся одним из действенных средств решения проблемы занятости детей и подростков в свободное время, предупреждения антиобщественных проявлений. Включение физического воспитания обязательной частью в единую систему учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы обеспечивает возможность взаимного использования средств и методов всех сторон системы коммунистического воспитания (физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового).

#### **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Достижение конечной цели воспитания предполагает обеспечение взаимосвязи всех его сторон. Поэтому при определении задач физического воспитания учитывается не только его специфика, но и место и функции в общей системе воспитания и образования. В связи с этим принято различать две категории задач физического воспитания: специфические и неспецифические. К первой категории относятся оздоровительные задачи, а также часть образовательных задач, приводящих к формированию двигательных умений и навыков. Ко второй категории относятся образовательные задачи, связанные с формированием знаний, и воспитательные задачи, выражающие связь физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания. Сказанное позволяет представить общие задачи физического воспитания школьников в следующей классификации:

Оздоровительные задачи. 1. Содействие укреплению здоровья, всестороннему и гармоничному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов. 2. Обеспечение оптимального для школьников конкретного возраста уровня физических качеств и физической работоспособности. 3. Содействие закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам.

Образовательные задачи. 1. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков в естественных движениях, широко применяемых в бытовых условиях, трудовой деятельности (ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье, поднимание и переноска тяжестей и т. л.) и в действиях военно-прикладного характера (преодоление препятствий на местности, ходьба на лыжах, элементы борьбы и т. п.). 2. Обогащение двигательного опыта за счет овладения техникой упражнений, требующих умения сознательно регулировать усилия в соответствии с заданными параметрами движений. 3. Развитие способности управлять движениями собственного тела в усложненных условиях, в том числе при усвоении новых форм движений. 4. Формирование системы знаний, усвоение которых способствует, во-первых, повышению общеобразовательной культуры школьников и, во-вторых, обеспечивает сознательную основу овладения различными видами физкультурной деятельности (см. «Формирование знаний в процессе физического воспитания»).

Воспитательные задачи. Объективная необходимость целостного формирования личности предполагает использование средств и методов физического воспитания в целях содействия нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию школьников (см. «Воспитывающее назначение занятий физическими упражнениями»).

Общие задачи физического воспитания школьников при постановке и решении их в реальном учебно-воспитательном процессе подлежат конкретизации в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, спецификой содержания учебного материала, этапами обучения и воспитания.

#### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Успешность решения всего разнообразия задач физического воспитания школьников требует объединения усилий педагогического коллектива школы, работников внешкольных учреждений и родителей. Лишь в этом случае школьники попадают под воздействие системы всех форм организации физического воспитания, обеспечивающих во взаимодействии наибольший педагогический эффект.

Каждое звено этой системы имеет одну целевую направленность, но характеризуется только ему присущими задачами и ор-

ганизационными основами. Звеньями системы организации физического воспитания детей в школе являются:

— классно-урочная система занятий, проводимых в виде уроков физической культуры 2 раза в неделю в каждом классе;

— физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, физические упражнения на удлиненной перемене);

— ежедневные занятия физическими упражнениями в группах продленного дня;

— внеклассная работа, включающая занятия в кружках физической культуры (I—IV классы), группах ОФП и ГТО, секциях по видам *спорта, спортивные соревнования, массовые игры, туристские походы и слеты.*

Эта система дополняется формами организации физического воспитания во внешкольных учреждениях:

— систематические учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования, проводимые в секциях детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), Дворцов и Домов пионеров, добровольных физкультурно-спортивных обществ (ДФСО), по месту жительства, различного типа летних лагерей отдыха;

—■ массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, ежедневные купания, игры на местности, туристские походы и т. п.), предусмотренные распорядком жизни летних и зимних лагерей отдыха детей;

— массовые игры, конкурсы, спортивные развлечения, экскурсии и походы, организуемые детскими секторами парков культуры и отдыха, на спортивных и туристских базах.

Формами организации физического воспитания детей в семье могут быть:

— физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, процедуры закаливания);

— самостоятельные занятия физическими упражнениями по типу спортивной тренировки, выполнение домашних заданий по физическому воспитанию;

— самодеятельные игры, прогулки, походы, спортивные развлечения, в том числе с участием взрослых, в выходные и каникулярные дни;

— участие семей в соревнованиях, проводимых по месту жительства.

По признаку обязательности все эти формы подразделяются на обязательные и добровольные. К первым относятся лишь уроки физической культуры (классно-урочная система занятий).

По признаку организации обучения и воспитания перечисленные формы могут быть или урочными или неурочными.

Основными признаками урочных форм организации занятий, примером которых служат школьный урок физической культуры и учебно-тренировочные занятия в секциях, являются; наличие квалифицированного педагогического руководства; определяемое

учебной программой содержание урока с установкой на решение системы преемственных педагогических *задач*; обоснованная структура и четко ограниченные временные рамки; обязательная оценка результатов деятельности; систематичность проведения занятий по стабильному расписанию; относительно стабильный и однородный по возрасту и подготовленности состав занимающихся. Наличие перечисленных признаков делает урок наиболее экономной и эффективной формой организации систематических занятий (см. «Урок как форма организации учебно-воспитательного процесса»).

Неурочные формы организации занятий не обладают всеми признаками урока. Например, при наличии педагогического руководства проведение туристских походов имеет эпизодический характер, проведение соревнования не имеет строгого ограничения во времени, состав занимающихся непостоянен и т. п. (см. «Внеклассная работа по физическому воспитанию»).

Из всей совокупности представленных форм следует выделить в качестве основной классно-урочную систему занятий по предмету «Физическая культура». Ее ведущее положение в системе организации физического воспитания детей обусловлено следующим: обязательностью уроков для каждого ученика, обеспечивающей наибольшую массовость занятий физическими упражнениями; возможностью решения всего комплекса задач физического воспитания в органическом единстве; обеспечением планомерности, целенаправленности и разносторонности педагогических воздействий на организм и личность учащихся; оптимальным соответствием осуществляемого учителем физического воспитания его закономерностям; полнотой и научной обоснованностью содержания учебного материала, усвоение которого способно обеспечить требуемый уровень здоровья, физического развития и образования.

Другие формы организации физического воспитания дополняют основную разнообразием средств и методов, увеличивая тем самым объем двигательной активности и создавая предпосылки воспитания (см. Приложение 5).

#### ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Эффективность решения задач физического воспитания школьников в значительной мере обусловлена комплексностью и системностью его содержания, которые выражаются в степени интеграции используемых задач, средств и методов, четкости выделения функций и определения места форм организации физического воспитания с учетом взаимовлияния этих форм, заложенных в каждой из них потенциальных образовательных, оздоровительных и воспитательных возможностей.

Одним из важных условий реализации сказанного является разработка соответствующих программ физического воспитания

школьников — нормативных документов, регламентирующих круг задач, раскрывающих и организующих содержание физического воспитания учащихся общеобразовательной школы, определяющих систему требований к методам и организации учебно-воспитательной работы, прогнозирующих конечные результаты обучения и воспитания конкретных возрастных контингентов занимающихся.

### Комплексная программа

Задачи и содержание физического воспитания школьников, осуществляемого *в рамках* уроков физической культуры, внеклассной работы и физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, требования к его организации определяются «Комплексной программой физического воспитания учащихся I — XI классов общеобразовательной школы». В *основу* ее построения положена идея комплексного подхода к решению задач физического воспитания школьников за счет использования в единой системе всех форм организации физического воспитания, практикуемых в советской общеобразовательной школе, и на этой основе установления единого гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима учащихся, обеспечения возможно большей разносторонности педагогических воздействий на формирование их личности, физическое совершенствование и укрепление здоровья.

Непосредственно изложению содержания Комплексной программы предшествует объяснительная записка, с изучения которой должен начать ознакомление с программой учитель. В ней сформулированы цель и задачи физического воспитания школьников; характеризуется структура программы; приводятся общие рекомендации, касающиеся распределения учебного времени между разделами программы, планирования и организации учебно-воспитательного процесса, техники безопасности и санитарно-гигиенических условий проведения занятий, оценки успеваемости учащихся, проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, обеспечения взаимосвязи физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания.

Комплексная программа состоит из пяти отдельно оформленных частей, взаимосвязанных по направленности представленного в них содержания, взаимодополняемости средств и методов, общности организационного подхода к их реализации. Например, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий в кружках физической культуры, группах ОФП и ГТО предполагает использование упражнений и подвижных игр, разученных на уроках физической культуры; обеспечение разносторонней общей физической подготовленности учащихся на уроках может быть использовано в качестве базовой основы для применения средств и методов спортивной подготовки при занятиях в спортивных секциях и т. п.

Первая часть программы, именуемая «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня», включает в себя общие рекомендации по определению дифференцированного содержания соответствующих мероприятий для трех возрастных групп учащихся I—IV, V—VIII, IX—XI классов; «Гимнастика до учебных занятий» и «Физические упражнения на удлиненных переменах» предлагаются для каждой из возрастных групп, «Физкультурные минуты» и «Занятия в группах продленного дня» — лишь для двух первых. Вторая часть «Уроки физической культуры» представлена учебной программой по предмету «Физическая культура», в которой предлагается типовой материал теоретического и практического характера, дифференцированный в соответствии с возрастными особенностями учащихся каждого из классов 11-летней школы, а также учебные нормативы по его усвоению (подробно о данной части Комплексной программы сказано ниже). Третья часть «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ПФП) предлагает дополнительно к учебной программе по предмету и программам для школьных секций комплекс средств, способствующих углубленному совершенствованию профессионально значимых двигательных умений и навыков, физических и психических качеств, повышению устойчивости организма к условиям будущей трудовой деятельности в массовых профессиях, которые могут быть выбраны учащимися IX—XI классов на основе профориентации. Структура и содержание данной части программы отличается своеобразием: после наименования конкретной группы однородных профессий (станочники, сборщики радио- и часовой аппаратуры, водители различного вида транспорта, работники строительных специальностей, конвейерного производства, горнорудной промышленности, сельского хозяйства и др.) характеризуются предъявляемые к ним психофизиологические требования, а ниже в соответствии с этими требованиями перечисляются рекомендуемые средства ПФП. Четвертая часть «Внеклассные формы занятий физической культурой и спортом» определяет содержание занятий в школьных кружках физической культуры (I—IV классы), группах ОФП и ГТО, секциях по наиболее популярным видам спорта, нашедшим отражение в учебной программе по предмету и комплексе ГТО и входящим в содержание массовых соревнований школьников по отдельным видам упражнений и многоборьям ГТО, на призы клубов ЦК ВЛКСМ («Кожаный мяч», «Золотая шайба» и др.). «Веселые старты», «Старты надежд» и др., снарядовой и ритмической гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, конькобежному и лыжному спорту, плаванию (I—IV классы), борьбе (IX—XI классы). Содержание занятий дифференцировано в соответствии с возрастными возможностями учащихся I—IV, V—VI, VII—VIII, IX—XI классов и отвечает требованиям преемственности с содержанием учебной программы по предмету. В программах для спортивных секций выделен единый для всех раздел ОФП и разделы специальной подготовки для каждого вида спорта. Пятая часть

«Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия» включает общие рекомендации по определению содержания ежемесячных дней здоровья и спорта для учащихся I, II—VII, VIII—XI классов, внутри школьных соревнований, туристских походов и слегов, проводимых в соответствии с общешкольным и районным (городским) календарем соответствующих мероприятий.

В конце Комплексной программы даны две таблицы. В таблице 1 представлен примерный объем двигательной активности учащихся каждого из классов II -летней школы, выраженный в длительности использования отдельных форм физического воспитания школьников. Ежедневный объем определяется суммированием времени физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий в группе продленного дня и самостоятельных занятий дома; еженедельный—суммой времени перечисленных форм занятий во все дни недели, уроков физической культуры и занятий в спортивных секциях, кружках, группах; месячный и годовой—суммой времени всей совокупности занятий, дней здоровья и соревнований, в которых могут принять участие школьники конкретного возраста соответственно в течение месяца и учебного года. В таблице 2 дан перечень видов физических упражнений, рекомендуемых для развития различных физических качеств учащихся конкретных классов.

Действующая программа тесно связана с комплексом ГТО. Эта связь проявляется, во-первых, в единой целевой направленности программы и Комплекса на решение задач всестороннего и гармоничного развития школьников, широкого внедрения физической культуры в режим их труда и быта как основы формирования здорового образа жизни, полноценной подготовки подрастающего поколения к активной трудовой и оборонной деятельности; во-вторых, в общности содержания тематики, *представленной* в разделе «Основы знаний» школьной программы по предмету «Физическая культура» и разделе «Знания» комплекса ГТО; в-третьих, в идентичности конкретных видов физических упражнений, входящих в содержание учебных программ разных классов и соответствующих возрастным ступеням комплекса ГТО; в-четвертых, в уровне нормативных требований: большинство нормативов учебных программ четных классов на оценку «5» совпадает с нормами соответствующих ступеней комплекса ГТО *на* оценку «сдано»; в-пятых, в дифференцированных требованиях к двигательному режиму школьников разного возраста, представленных в таблице 1 Комплексной программы и соответствующем разделе каждой из школьных ступеней комплекса ГТО.

## Программа по предмету «Физическая культура»

Программа представляет собой государственный документ, определяющий систему нормативных требований к содержанию и

организации физического воспитания на уроках физической культуры, к уровню физического образования и физической подготовленности учеников. Качественная реализация этих требований создает фундамент здоровья, общего физического образования, всестороннего и гармоничного физического развития учащихся.

Программа состоит из отдельно оформленных, но взаимосвязанных по содержанию и нормативным требованиям программ для каждого из классов 11-летней школы, составленных с учетом возрастных особенностей соответствующих контингентов учащихся. В программе каждого класса изложен учебный материал для уроков физической культуры, оформленный в виде конкретных тем теоретического и практического характера, например, «Значение физических упражнений для здоровья" человека» (I класс), «Лазанье по канату в три приема» (IV класс).

Теоретический материал представлен в каждой программе разделом «Основы знаний». Входящие в него темы содержат общие теоретические положения, касающиеся сущности физической культуры как социального явления, оздоровительных и развивающих влияний физических упражнений, требований к методике безопасности занятий. Ознакомление школьников с этими положениями обеспечивает идеологическую направленность учебно-воспитательного процесса, способствует формированию интереса и сознательного отношения к физическому самосовершенствованию.

В содержании теоретического материала, представленного в программах всех классов и составляющего в совокупности целостный курс 11-летнего обучения школьников, можно условно выделить относительно самостоятельные его подгруппы, различающиеся по тематической направленности: 1) темы, характеризующие социальную сущность физической культуры (например, «Физическая культура в социалистическом обществе»—XI класс и т. п.) и некоторые элементы советской системы физического воспитания (например, «Комплекс ГТО»—II и IV классы); 2) темы медико-биологического характера (например, «Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн»— II класс); 3) темы, раскрывающие основы организации и методики занятий (например, «Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятий, физкультурных минут»—V класс); 4) темы по правилам безопасности занятий (например, «Самостраховка»—VII класс). Подобная систематизация облегчает установление логических смысловых связей в содержании различных тем и преемственности в обучении от класса к классу, отбор учебного материала для решения конкретных педагогических задач, создание представления о полноценности системы знаний.

Требованиями, изложенными в объяснительной записке, предусматривается также вооружение школьников знаниями, способствующими наибольшей эффективности собственной учебно-познавательной и двигательной деятельности (для совершенствования своих физических качеств, овладения техникой физических упраж-

нений, основами тактики соревнований, основами методики судейства). Однако подобный учебный материал отсутствует в тексте программы. Он определяется самим учителем с учетом дидактических задач и познавательных возможностей соответствующих возрастных контингентов школьников. (Дополнительно см. гл. IV.)

Практический материал представлен в программе каждого класса несколькими разделами, изложенными под общей рубрикой «*Навыки, умения, развитие двигательных качеств*», с выделением наименования каждого по признаку принадлежности входящих в него физических упражнений к конкретному виду спорта.

В качестве обязательных разделов, между которыми распределяется 68 ч учебного времени годового цикла, в программах I, II и III классов выделяется три: «Гимнастика»—28 ч, «Подвижные игры»—24 ч, «Лыжная подготовка»—16 ч. С IV класса добавляется раздел «Легкая атлетика» в объеме 10 ч за счет сокращения времени, отводимого ранее на раздел «Подвижные игры». С V класса вводится раздел «Спортивные игры» при сохранении (по VII класс) в качестве дополнительного к нему раздела «Подвижные игры». В связи с этим происходит перераспределение часов учебного времени между обязательными разделами программы, которое сохраняется вплоть до XI класса; «Гимнастика»—16 ч, «Легкая атлетика»—20 ч, «Спортивные игры»—16 ч, «Лыжная подготовка»—16 ч.

Кроме перечисленных, в программу включены разделы «Кроссовая подготовка» (со II класса) и «Конькобежная подготовка» (с V класса), заменяющие раздел «Лыжная подготовка» в случае невозможности проведения занятий на лыжах из-за погодных или климатических условий.

В качестве дополнительных к основному содержанию в программу введены разделы «Плавание» (IV класс — 26 ч, V — XI классы — по 14 ч) и «Борьба» (X—XI классы — по 10 ч), рекомендуемые для школ, имеющих соответствующие условия (плавательный бассейн, борцовское оборудование, компетентных специалистов). Объем времени, отводимый на реализацию этих разделов, выделяется в равной мере из других разделов программы. Раздел «Развитие двигательных качеств» дается после изложения содержания всех разделов программы. В нем перечисляются качества, на совершенствование которых должен воздействовать учитель через систему уроков физической культуры.

В конце программы каждого класса приводится таблица «Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств». В ней представлены контрольные упражнения, по результатам выполнения которых можно судить о степени сформированности навыков и уровне развития у учащихся отдельных двигательных качеств: быстроты — по результату в беге на 60 м; силы мышц рук — по количеству подтягиваний и т. п. Нормативы представлены в трех-

мерной градации — на оценку «5» «4», «3». Проверочные испытания проводятся по прохождении конкретного раздела программы, окончании четвертей или в конце учебного года.

После изложения содержания программы младших (I—IV), средних (V—IX) и старших (X—XI) классов приводятся «Требования к учащимся, оканчивающим начальную (неполную среднюю, среднюю) школу». Они представляют собой обобщенно сформулированные поэтапные цели физического образования и *развития школьников соответствующих возрастных групп*, реализуемые в рамках классно-урочной системы занятий по предмету «Физическая культура».

#### УРОК КАК ОСНОВНАЯ ФОРМА УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Сущность учебно-воспитательного процесса выражается в органическом соединении задач, средств и методов обучения и воспитания в рамках единой формы их организации. Такое соединение обеспечивает комплексность и усиление взаимовлияния обучающихся и воспитывающих воздействий на формирование личности учащихся.

Содержание и структура урока. В содержании урока физического воспитания условно выделяют три взаимосвязанных компонента, каждый из которых включает в себя однородные по функциональной направленности более мелкие элементы этого содержания:

1. Учебный материал, представленный конкретным составом физических упражнений и связанных с ними знаний. Будучи объектом изучения, физические упражнения выражают специфику образовательной сущности урока физического воспитания, его предметное содержание.

2. Организационно-управленческая и контролирующая деятельность педагога: постановка задач урока, объяснение учебных заданий, показ образцов практических действий, оказание помощи и страховки, замечания и указания корректирующего характера; действия по подготовке и уборке мест занятий, раздаче и сбору инвентаря; *руководство* занимающимися на месте выполнения учебных заданий (расположение, порядок выполнения, перемещение); организация взаимоконтроля и взаимоанализа действий учеников; наблюдения, оценка и учет успеваемости; изложение домашнего задания и подведение итогов урока. Реализация каждого из элементов деятельности педагога сопровождается воспитательными воздействиями на личность занимающихся и решением оздоровительных задач.

3. Учебно-познавательная деятельность учеников: восприятие и осмысливание дидактических задач; мысленное составление и последующая реализация проекта решения конкретных задач; саморегуляция учебно-познавательной деятельности на основе корректирующих указаний учителя и самооценки выполнения учеб-

рых заданий. Результаты *учебно-познавательной деятельности* занимающихся служат главным критерием оценки качества проведения урока.

Структура урока—это дидактически обоснованное соотношение и последовательность расположения во временных рамках урока элементов его содержания. Структура обеспечивает внутреннюю функциональную связь всех элементов, а следовательно, и наибольшую продуктивность их взаимодействия в решении намеченных задач. Таким образом, *основными структурными единицами* урока являются элементы его содержания в виде взаимообусловленных действий педагога и учеников. Эти действия выражаются в двух проявлениях: внешних и внутренних. Внешние проявления отражают содержательно-организационную сущность учебно-воспитательного процесса и визуально наблюдаемы: предъявление педагогом различных видов учебной информации в речевом выражении, наглядном объекте, моторном действии; применение учителем методов и методических приемов обучения, воспитания и организации занимающихся и пр. (см. Приложение 6).

Одной из отличительных черт современного урока физкультуры является вариативность его структуры. Она обусловлена необходимостью учета дидактических задач и специфики содержания, возрастных возможностей и уровня готовности занимающихся к усвоению учебного материала.

Овладение физическими упражнениями требует организации активной двигательной деятельности учеников в соответствии с определенными психологическими и физиологическими закономерностями. *Учет этих закономерностей* обуславливает выделение в структуре урока трех функционально связанных составных частей (вводно-подготовительной, основной, заключительной), являющихся наиболее крупными его структурными единицами. Последовательность расположения этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физической нагрузки, *а потоагу стабільна для любого типа урока*. Длительность каждой части можно варьировать в зависимости от возраста занимающихся, уровня их подготовленности и конкретных задач урока.

Вводно-подготовительная часть урока обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности занимающихся в основной части. Задачи и содержание: а) начальная организация занимающихся (построение, рапорт о готовности к занятиям, строевые упражнения на месте); б) создание целевой установки (сообщение задач урока); в) обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния (выполнение упражнений фронтально, с использованием мелкого инвентаря или игрового метода); г) общее разогревание, *постепенное* втягивание и умеренная активизация функции организма (выполнение усвоенных ранее или поддающихся быстрому овладению несложных физических упражнений, различных сочетаний ходьбы, бега, подскоков с постепенно возрастающей, но умеренной *нагрузкой*);

д) обеспечение решения специфических задач основной части урока (подводящие и подготовительные упражнения к основной части урока).

Основная часть урока предназначена для углубленного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, предусмотренных учебной программой и планом урока: а) общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма; б) обучение технике упражнений в целях развития способности управлять движениями собственного тела; в) формирование специальных знаний; г) развитие основных и специальных двигательных качеств; д) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств. Содержание этой части урока определяется учебным материалом программы.

Заключительная часть урока имеет целью приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность. Типичные задачи и содержание: а) снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (различные варианты передвижений с постепенным снижением темпа, упражнения на расслабление мышц и на осанку); б) регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, упражнения на внимание); в) подведение итогов урока с оценкой учителем и самооценкой результатов деятельности занимающихся; г) сообщение домашнего задания.

Классификация уроков. В настоящее время не существует общепринятой классификации уроков физического воспитания, основанной на каком-либо одном, наиболее существенном признаке их сходства и различия. Это обусловлено тем, что каждый урок обладает одновременно несколькими характерными признаками и с одинаковым основанием может быть включен в разные классификации, составленные, например, и по признаку предметного содержания, и по признаку преимущественной дидактической направленности уроков.

Одним из вариантов является классификация, основанная на нескольких взаимоподчиненных признаках, позволяющих представить все многообразие уроков физического воспитания в определенной иерархии (К. Х. Грантынь). Наиболее общая типология уроков в этой классификации построена с учетом направленности физического воспитания (см. «Основные направления советской системы физического воспитания»):

1. Уроки общего физического воспитания, используемые в целях обеспечения базы здоровья, общего физического образования, разностороннего физического развития, а также для решения частных задач в других направлениях физического воспитания. Подобные уроки используются чаще всего в физическом воспитании детей или взрослого контингента занимающихся, не специализирующихся в каком-либо виде физических упражнений. Их содержание строится на основе комплексирования самых разнообраз-

**ных** средств физического воспитания, включая естественные силы природы и гигиенические факторы.

2. Уроки физического воспитания с профессиональной направленностью, имеющие целью обеспечение физической готовности к овладению различными видами трудовой и оборонной деятельности. Их содержание определяется характером конкретных профессий и предполагаемых влияний факторов окружающей среды.

3. Уроки физического воспитания со спортивной направленностью, обеспечивающие специализацию в избранном виде упражнений и готовность к участию в соревнованиях для достижения максимальных результатов в конкретном виде спорта.

4. Уроки лечебной физической культуры, представляющие физкультурно-реабилитационное направление физического воспитания, применяются для восстановления нарушенных в результате травмы или заболевания форм и функций организма. Их содержание обусловлено характером нарушений восстановительных процессов, связью с другими средствами лечения.

В границах каждой из охарактеризованных групп выделяются подгруппы уроков, различаемых по частным признакам.

Например, по признаку преимущественного использования конкретных видов упражнений в рамках общего физического воспитания различают уроки гимнастические, игровые, легкоатлетические и др., а также комплексные, включающие элементы гимнастики, легкой атлетики, игр и других видов упражнений. Далее выделяют уроки с еще более узким предметным содержанием: основной или снарядовой гимнастики, акробатических упражнений, подвижных игр, баскетбольных упражнений и т. д. В рамках спортивной подготовки выделяют по *предметному* содержанию уроки спортивной гимнастики, легкой атлетики, баскетбола и т. д., а также тренировочные уроки бегуна, метателя и т. п. Уроки физического воспитания с профессиональной направленностью классифицируются по роду профессий и воинских специальностей, а уроки лечебной физической культуры — по роду заболеваний.

По признаку преимущественной направленности на решение оздоровительных, воспитательных или образовательных задач различают четыре разновидности уроков:

1. Уроки комбинированные, в которых примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания. Наиболее часто такие уроки применяются в процессе общего физического воспитания.

2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью могут проводиться в двух вариантах: первый — развивающее (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, второй — восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности. Те и другие, естественно, способствуют общему выздоровлению.

3. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью, дифференцируемые в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания.

4. Уроки с преимущественно образовательной направленностью. Они подразделяются на пять типов по признаку выделяемых дидактических задач, что характерно прежде всего для школьного урока физической культуры, в котором при единстве оздоровительной, воспитательной и образовательной направленности ведущими все же являются задачи обучения:

— вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверти, изучения нового раздела программы, серии уроков. Главным на этих уроках является ознакомление учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, нормативными требованиями, а также выявление способностей класса и отдельных учеников, степени готовности их к усвоению нового материала. Типичное содержание: рассказ, беседа, выполнение учащимися практических заданий (обычно групповых), дающих представление об их подготовленности;

— уроки изучения нового материала. Основная задача — ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями с выделением *главного*, требующего особого внимания. Это осуществляется путем показа и демонстраций в сочетании с методами слова, обязательным практическим опробованием двигательных действий в целом или *по частям* на *основе* восстановления ранее усвоенных знаний и умений;

— уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления пройденного в усложняющихся условиях (введение лимита времени, изменение внешних условий и т. п.) или специального воспитания физических качеств с помощью усвоенных упражнений. Задачи обучения ставятся предельно конкретно с акцентом на совершенствование отдельных компонентов техники. Повышается интенсивность выполнения упражнений и моторная плотность уроков. Широко используются групповой и индивидуальный способы организации учебно-познавательной деятельности учащихся, задания творческого характера по выбору вариантов решения двигательных задач. Вводно-подготовительная часть урока сокращается по времени, а заключительная требует относительно больших затрат времени на восстановление;

— контрольные (проверочные, учетные, оценочные) уроки предназначены для выявления поэтапных и конечных результатов и оценки качества учебной работы по теме или разделу программы. В уроках создаются оптимальные условия для демонстрации каждым учащимся собственных достижений: специальная разминка, опробование снарядов и мест выполнения упражнений, пробные попытки и т. п. Предварительно учащиеся знакомят с критериями оценки, а после выполнения контрольного задания аргументируют выставляемую оценку и разъясняют пути повышения успеваемости (см. «Оценка и учет успеваемости»);

— смешанные уроки содержат примерно в равной пропорции элементы уроков других типов. Разноплановость образовательных задач обуславливает своеобразие размещения учебного материала в таких уроках. Например, помимо вводно-подготовительной

части урока часто используются дополнительные разминки в основной части непосредственно перед решением очередной задачи; обучение новому материалу или выполнение упражнения на *оценку* должны предшествовать закреплению пройденного; развитие равновесия, быстроты и ловкости планируется до заданий по развитию силы и выносливости.

Знание типологии уроков позволяет учителю выбрать ту организацию урока, которая в наибольшей мере соответствует поставленным задачам.

### ШКОЛЬНЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Подчиняясь общим положениям об уроке физического воспитания, школьный урок обладает особенностями, обусловленными возрастными возможностями учащихся разных классов, содержанием учебных программ и комплексностью решения педагогических задач, местом каждого урока в ряду других общеобразовательных уроков в режиме учебного дня. Все это требует соблюдения ряда требований к методике школьного урока.

Требования к проведению урока. 1. Каждый урок должен решать комплекс заранее планируемых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач с учетом их места в тематическом планировании (см. «Планирование учебной работы»). Определяя задачи урока, следует учитывать лимит времени, отводимого изучению конкретной темы, этап обучения, уровни образовательной и физической подготовленности учащихся и их воспитанности, материально-техническое оснащение. Формулировки задач должны быть конкретны, лаконичны и с возможно большей определенностью отражать планируемые конечные результаты. Это не только обеспечит целенаправленность взаимодействий учителя и учащихся, но и позволит судить о приращениях в знаниях, умениях и физических способностях школьников, полученных в результате данного урока. При выборе форм предъявления задач учитываются познавательные возможности занимающихся и их состояние, нередко — настроение и потребности. Например, в младших классах задачи излагаются, как правило, в форме констатации («Научиться быстрому бегу по прямой»), в средних — с введением специальной терминологии («Ознакомиться с техникой бегового шага в беге на короткие дистанции»), в старших — в форме стимулирующей познавательную активность (см. «Активизация деятельности учащихся»). На одном уроке целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с изучением нового материала или совершенствованием ранее усвоенного.

2. Состав учебного материала должен соответствовать учебной программе и характеру поставленных задач, его объем — быть оптимальным (т. е. учитывать длительность урока, количество учеников и т. п.). Внепрограммный материал может предлагаться лишь с целью индивидуализации обучения или в форме дополнительного, необязательного.

3. При организационной целостности и логической завершенности каждый урок должен быть связан по направленности педагогических задач, содержанию учебного материала, объемам и интенсивности нагрузок с предыдущими и последующими уроками, причем не только в пределах изучаемой темы, но и разделов учебной программы.

4. Используемые методы обучения и воспитания должны быть представлены в рациональных сочетаниях с учетом задач урока. Например, если теоретический материал принципиально новый или излагается младшим школьникам и задачей является формирование знаний на уровне представлений и прочного запоминания, то учебная информация предлагается в виде описания фактов, определения понятий, готовых выводов и обобщений, т. е. используются информационно-сообщающий и репродуктивный методы изложения. Если же задачей ставится развитие творческого мышления и самостоятельности, то в сочетании с упомянутыми используется и объяснительно-побуждающий метод (подробнее см. «Формирование знаний в процессе *физического воспитания*»).

5. В процессе урока необходимо обеспечить оптимальное взаимодействие всех элементов его содержания с целью оказания разносторонних влияний на учеников. Например, содержание и дозировка физических упражнений должны обеспечивать не только образовательный эффект, но и воспитание физических и нравственных качеств, развитие эмоциональной сферы на фоне активизации интеллектуальной деятельности, расширения и углубления познавательного интереса. Взаимодействие форм организации учебной деятельности обеспечивается включением в коллективную работу элементов индивидуальной (например, выполнение общеразвивающих упражнений в индивидуальном темпе и дозировке при фронтальной организации).

6. Обеспечение занятости и функциональной готовности учеников к очередным усилиям на протяжении всего урока. Для этого в паузах между упражнениями ученики побуждаются к продумыванию предстоящих действий на основе анализа предыдущих, наблюдением за действиями товарищей, привлекаются к оказанию взаимопомощи и страховки, к выполнению заданий, обеспечивающих активный отдых (например, подводящих упражнений к отталкиванию между попытками в прыжке в высоту). Такая организация деятельности учащихся, расширяя возможности педагогических воздействий, способствует рациональному расходованию времени урока и предупреждению нарушений дисциплины.

7. На каждом уроке должно обеспечиваться оперативное управление деятельностью учеников, включающее ее организацию, стимулирование и регулирование. Оно осуществляется на основе анализа и оценки выполнения учебных заданий и реакции организма на нагрузки с учетом субъективных ощущений занимающихся. Управление деятельностью учащихся предусматривает организацию активного восприятия учебной информации: концентрацию внимания на наиболее существенном для понимания содер-

жания учебного материала, поддержание познавательной активности и внимания (см. «Активизация деятельности учащихся»). Дидактическими условиями реализации этого являются: качество словесного изложения и предъявления средств наглядности; использование контрольных вопросов в моменты ослабления внимания обучаемых; фронтальный опрос непосредственно после объяснений; применение полученных знаний на практике в действиях по образцу и в нестандартных условиях; регулирование интеллектуальной и физической нагрузок в соответствии с эффектом последствия от предыдущего задания и пр.

В управлении деятельностью учеников на уроке немаловажное значение имеет умение учителя создавать оптимальный эмоциональный фон. (Кстати, эта проблема пока остается наименее разработанной применительно к школьному уроку.) Эмоциональные нагрузки дозируются прежде всего варьированием манеры поведения учителя, стиля общения, речевых интонаций и степени выразительности жестовых сигналов с учетом настроения, уровня проявления учебной активности, внимания и интереса учащихся к занятиям.

8. Обеспечение необходимой помощи тем ученикам, которые не в состоянии самостоятельно решить возникающие по ходу урока познавательные или двигательные задачи. Содержание и способы помощи обусловлены видами деятельности занимающихся (интеллектуальной, двигательной, поведенческой), сложностью выполняемых заданий и задачами урока. В интеллектуальной деятельности помощь может быть выражена, например, в предварительном или попутном разъяснении способов учебных действий (как составить план решения двигательной задачи, как анализировать результаты выполнения упражнения и т. п.), причин и путей предупреждения или устранения двигательных ошибок, критериев оценки результатов работы и т. п. При выполнении практических упражнений она выражается чаще всего в сочетании со страховкой (например, поддержка за ноги при выполнении стойки на голове) или в облегчении внешних условий выполнения задания (например, кувырок вперед на наклонной плоскости). Помощь в поведенческих актах, в выборе способов взаимодействия осуществляется использованием наглядных примеров (например, как формАМЫ поведения влияют на эффективность учебной работы), а также созданием ситуаций, предрасполагающих к позитивным взаимоотношениям (например, привлечение к взаимостраховке и взаимопомощи). Весьма важно определить меру и своевременность помощи. Будучи излишней, она создает у занимающихся ложное представление о собственных возможностях, а недостаточная и несвоевременная помощь может привести к травмам и недооценке своих сил.

9. Обеспечение своевременного информирования учеников о результатах выполнения ими учебных заданий и соответствии поведения установленным правилам. В зависимости от содержания заданий информация может быть сопутствующей с целью

предупреждения ошибок и оперативного управления действиями занимающихся (например, при овладении техникой упражнения, судействе игры) или отсроченной по времени в форме разбора действий после выполнения заданий. При подведении итогов урока целесообразно посредством наводящих вопросов стимулировать учащихся к анализу и оценке результатов проделанной работы, осознанию степени достигнутого в собственном физическом развитии и образовании.

10. Разработка системы домашних заданий с учетом задач урока, уровня подготовленности и условий их выполнения. Возможные варианты: чтение рекомендуемой литературы; закрепление усвоенных знаний через применение их на практике (например, составление комплекса упражнений самостоятельной разминки в соответствии с задачами предстоящего урока); выполнение подводящих упражнений - с целью совершенствования в технике разученного на уроке двигательного действия; выполнение комплекса упражнений для развития физических способностей; подготовка спортивного инвентаря и экипировки (например, для занятий на лыжах), индивидуальных карточек тестирования и т. п. Подобные задания предлагаются обычно всему классу или группам учащихся примерно одинаковой подготовленности. Отдельным ученикам могут быть предложены индивидуальные задания (например, с целью ликвидации диспропорций в физическом развитии или исправления дефектов осанки). В любом случае общая направленность домашних заданий должна быть нацелена на укрепление здоровья, улучшение физического развития и подготовку к самостоятельным занятиям, повышение успеваемости учащихся по предмету. Следует учитывать также возможность выполнения заданий в домашних условиях и продумать систему контроля за их выполнением. Основной формой контроля является периодическая проверка выполнения заданий с помощью разработанной учителем системы тестов с обязательной фиксацией результатов в индивидуальных карточках или специальных протоколах, отражающих динамику показателей.

Подготовка к уроку. Полноценное решение комплекса педагогических задач урока возможно лишь при тщательной подготовке самого урока, учителя к его проведению и школьников к участию в нем. Условно выделенные стороны подготовки органически связаны, и главенствующая роль в их реализации принадлежит учителю.

В подготовке урока различают два последовательных этапа. Целью первого этапа является определение оптимального варианта содержания и построения урока: уточнение сформулированных в четвертном плане учебно-воспитательных и оздоровительных задач; разработка содержания урока с учетом результатов предыдущих занятий; определение системы учебных заданий и дозировки упражнений; выбор методов и методических приемов, адекватных задачам и содержанию урока; определение способов обратной

связи (опрос, проверка выполнения и т. п.) на любом из этапов урока, критериев оценки качества работы; определение способов и направлений передвижений в зале (на учебной площадке); подбор дидактического материала (наглядных пособий, обучающих карточек и т. п.), инвентаря и оборудования, определение места и методики их использования в уроке; распределение учебного времени между конкретными видами деятельности учителя и учащихся; определение рациональной структуры урока, последовательности действий учителя; разработка содержания домашних заданий. Конечные результаты планирования фиксируются в конспекте урока, оформляемом в соответствии с установленными требованиями (см. «Планирование учебной работы»). Второй этап подготовки к уроку выражается в практических действиях по оформлению мест выполнения учебных заданий, определению зон расположения инвентаря и оборудования, расстановке снарядов. Предварительно проверяется техническая исправность снарядов, мелкого инвентаря, мест приземления в секторах для прыжков, состояние матов, беговых дорожек и покрытия игровых площадок. Особое внимание уделяется проверке прочности крепления гимнастических снарядов. Места расположения раздаточного инвентаря и дидактического материала должны исключать неоправданные потери времени при их использовании.

Подготовка самого учителя включает: изучение специальной методической литературы (пособий, монографий, журнальных статей) по теме урока с целью использования достижений педагогической науки и практики; написание конспекта урока; личную двигательную подготовку (пробное выполнение необходимых физических упражнений, приемов страховки и помощи); речевую подготовку (самопроверка в интонациях и расставлении смысловых акцентов в произношении команд, подсчете, описании правил игры, изложении рассказа ил» беседы и т. д.).

Подготовка учащихся предполагает: предварительное ознакомление их с главными задачами, направленностью и особенностями содержания предстоящего урока; выполнение «опережающих» домашних заданий (подготовительных или однотипных по структуре упражнений, чтение литературы по предстоящей теме); изготовление дидактического материала, который понадобится на уроке; подготовку собственного (например, лыжного) инвентаря к уроку; инструктивно методическую подготовку учителем помощников-групповодов, судей, контролеров и т. п.

Организационное обеспечение урока. К организационным мероприятиям относятся: создание санитарно-гигиенических условий; материально-техническое обеспечение урока; размещение и перемещение учеников в зале (на площадке); организационно-методические формы учебной деятельности; организация работы помощников учителя и временно освобожденных, но присутствующих на уроке учеников.

Создание санитарно-гигиенических условий предусматривает весь комплекс мероприятий, обеспечивающих оздоровительный

эффект от занятий физическими упражнениями и предупреждающих травматизм (проветривание и влажная уборка раздевалок и зала, подготовка инвентаря, оборудования, беговых дорожек, прыжковых ям, игровых площадок и т. п.). Целесообразно также заранее назначить ответственных (дежурные, старшие в подгруппах, временно освобожденные от занятий и др.). Для поддержания соответствующих условий целесообразно назначать дежурных из числа временно освобожденных и занимающихся.

Создание материально-технических условий предполагает обеспечение учебно-воспитательного процесса таким количеством оборудования, инвентаря и мест выполнения учебных заданий, которое гарантировало бы полноценное решение всего комплекса задач при оптимальной плотности урока.

Размещения учеников должны обеспечивать условия для оперативного управления их действиями, для полноценного восприятия ими информации учителя, качественного выполнения учебных заданий, взаимопомощи и оценки действий товарищей, взаимопомощи и страховки и т. п. Варьирование способов построения, перестроений и перемещений, повышая эмоциональный фон и активизируя учащихся, способствует развитию ориентировки во времени и пространстве, формированию навыков групповых действий, сознательной дисциплины и организованности.

Организационно-методические формы учебной деятельности выбираются в соответствии с задачами урока. Все организационно-методические формы по признаку включенности в учебную работу объединяются в две группы.

Первую *группу составляют* те формы, при которых одновременно работают все ученики. В зависимости от того, какие они задания выполняют, различают фронтальную, групповую и индивидуальную формы организации.

Фронтальная организация учебной деятельности характеризуется одновременным выполнением всеми учащимися одного и того же задания независимо от места расположения и выбранных форм построения (в колоннах, в круг, несколькими шеренгами, в рассыпную и т. д.). Чаще всего она используется при необходимости управления однородной деятельностью учеников, например при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи, общеразвивающих упражнений (положения низкого старта, группировки для кувырка, ведение мяча и т. п.).

Групповая организация учебной деятельности предусматривает одновременное выполнение в нескольких группах различных заданий. Разделение учеников на группы и определение содержания учебных заданий осуществляются с учетом пола, уровня подготовленности, а иногда и роста-весовых *показателей* (например, на уроках баскетбола или борьбы). Переход к данной форме организации возможен лишь при достаточном уровне дисциплинированности класса и предварительной подготовке помощников учителя — групповодов. Она используется преимущественно в средних и старших классах.

Индивидуальная организация учебной деятельности предусматривает одновременное выполнение занимающимися независимо друг от друга персонального задания, определяемого учителем с учетом уровня *подготовленности, двигательных* возможностей, анатомо-физиологических и психологических особенностей каждого ученика. Эта форма представляет собой реализацию дифференцированного подхода к обучению и воспитанию учащихся и может использоваться в разных целях: для выравнивания подготовленности учащихся класса; для ликвидации диспропорций в физическом развитии конкретных учеников; для расширения возможностей физического совершенствования сильных учеников и стимулирования учебно-познавательной активности отстающих; для содействия формированию навыков самостоятельной работы и развития творческой инициативы. Применение данной формы характерно для занятий со старшими школьниками, уже овладевшими навыками самоорганизации и контроля за правильностью движений, умениями регулировать нагрузку и выбирать рациональные варианты решения двигательных задач.

Вторую группу форм организации учебной деятельности составляют те из них, при которых ученики выполняют упражнение *поочередно* (одни выполняют упражнение, другие наблюдают, анализируют, помогают, страхуют). В зависимости от того, как осуществляется очередность, различают «круговую» форму организации, посменную и попеременную в парах.

«Круговая» форма организации предусматривает поочередную работу учеников в небольших группах, каждая из которых последовательно выполняет серию заданий на специально подготовленных местах («станциях»), как правило, расположенных по кругу зала. Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы для развития разнообразных физических способностей. Реже эта форма применяется при обучении физическим упражнениям, поскольку при этой форме усложняются контроль и управление действиями учеников, своевременная помощь и страховка. Дозировка определяется индивидуально для каждого занимающегося исходя из его максимальных возможностей (например, выполнить в три четверти усилий от возможного максимума ученика). Кроме того, нагрузка может регулироваться варьированием количества мест выполнения упражнений (чем их больше, тем меньше количество учеников в каждой группе, а следовательно, и меньшая длительность пауз между повторениями упражнений). К подобной организации учебной деятельности учащиеся подводятся постепенно, начиная с V—VI классов. От класса к классу интенсивность выполнения заданий повышается.

Посменная форма организации учебной деятельности предусматривает поочередное выполнение одинакового упражнения несколькими группами учеников (например, одна группа юношей выполняет упражнение на гимнастической стенке, а другая наблюдает, оценивает). Количество повторений упражнения каж-

дой группой зависит от пропускной способности места занятия и отведенного времени.

Попеременное выполнение упражнения в парах предусматривает разбивку всех учеников на пары, в которых поочередно одним учеником выполняется упражнение, а другим осуществляется страховка, помощь, оценивание и корректировка действия. Затем учащиеся меняются ролями.

В некоторых случаях формы организации учебной деятельности могут совмещаться. Например, при групповой форме внутри той или иной группы выполнение физического упражнения может быть или фронтальным, или посменным, или поточным, или в парах.

Организация работы помощников учителя — физкультурных организаторов, дежурных, групповодов, судей, капитанов команд, исполнителей разовых поручений — повышает уровень организационного обеспечения урока и имеет большое образовательное-воспитательное значение. Эффективность работы помощников зависит от полноты знаний ими соответствующих функций и основных способов их реализации. Поэтому перед уроком учитель должен подробно проинструктировать помощников, акцентируя внимание на наиболее важных моментах организации предстоящего занятия, ознакомить с конкретными правами и обязанностями; в ходе урока — постоянно контролировать действия помощников, оперативно оказывая им необходимую консультативную и практическую *помощь*; *по окончании* урока — проводить разбор и аргументированно оценивать сделанную работу.

Организация деятельности временно освобожденных от практических занятий диктуется необходимостью предупредить их отставание в знании учебного материала, свести к минимуму возможные помехи в проведении урока, расширить возможности оказания помощи учителю.

Активизация деятельности учащихся на уроках обусловлена в конечном итоге уровнем познавательной и двигательной активности занимающихся.

**Познавательная активность** выражается в стремлении учеников к осознанию и качественному решению учебных задач, расширению и углублению знаний, познанию сущности выполняемых действий. Внешними ее признаками являются: повышенный интерес к учебной информации и точному воспроизведению заданных действий, высокая самоорганизация в учебных действиях, инициатива в выполнении учебных заданий.

**Двигательная активность** определяется объемом и интенсивностью выполняемых физических упражнений, а также действий по подготовке и уборке мест занятий. Она является решающим фактором обеспечения моторной плотности урока,

В учебной деятельности оба вида активности взаимозависимы. ■ Например, овладение физическим упражнением требует, с одной стороны, усвоения знаний о технике и воздействии упражнения на организм, что предполагает проявление познавательной актив-

ности, а с другой — многократных повторений самого упражнения, т. е. проявления двигательной активности.

Тот и другой вид активности может проявляться неосознанно как удовлетворение потребности детей в движениях или познания предметов и явлений окружающей действительности.

Для стимулирования и управления активностью используют следующие методические приемы.

**Конкретизация** не только общих задач урока, но и частных для каждого фрагмента урока.

**Постановка задач** поискового характера. Например, учащимся предлагается определить, за счет чего возрастает скорость при низком старте, какие физические качества наиболее значимы для эффективности стартовых действий и т. д. Учитель корректирует суждения учеников, подводя их к самостоятельному формулированию задач предстоящей работы.

**Варьирование содержания** или способов организации выполнения упражнений в рамках каждого урока и единой дидактической направленности всей серии уроков. Например: использование различных видов построения или одного вида строя при разной его организации (в шеренгу — на непривычной стороне зала, по диагонали и т. д.); частичная или полная замена упражнений разминки аналогичными по направленности воздействий, но отличающимися по форме движений; выполнение знакомых упражнений в новых условиях организации (индивидуально, в парах и т. д.); введение упражнений, создающих предпосылки к овладению материалом последующих уроков (опережающие задания), или упражнений из других разделов программы.

**Объяснение** учителем техники физического упражнения по ходу выполнения его одним из учеников. Остальные ученики, наблюдая за своим товарищем и слушая учителя, приучаются к активности на протяжении всего урока, приобретают умения выделять объекты наблюдения, выявлять двигательные ошибки и их причины, определять эффективность способов выполнения физических упражнений и т. д. Примерные варианты приема: а) при выполнении упражнения одним из учеников учитель акцентирует внимание наблюдающих на главных элементах техники упражнения, разъясняет причины появления двигательных ошибок и пути их устранения; б) при наблюдении за одинаковыми действиями двух учеников сравнивается результативность движений каждого; в) при выполнении одним учеником двигательного действия разными способами (например, прыжка в высоту с разбега способами «согнув ноги» и «перешагивать ем») сравнивается их эффективность.

**Задания по самоанализу** используются преимущественно в старших классах, так как требуют высокого уровня аналитического мышления и умения соединять мысль с действием. Однако для своевременного развития подобных способностей упрощенные задания следует предлагать уже школьникам среднего

возраста. Примерные варианты заданий: выполнение действия с использованием ориентиров, облегчающих контроль за собственными движениями (например, выполнение бега с перешагиванием через набивные мячи для регламентации высоты подъема бедра); самокоррекция движений в процессе выполнения физического упражнения на основе сопутствующих указаний учителя; проговаривание последовательности движений в предстоящем действии; словесный отчет о выполнении действия с анализом причин допущенных ошибок; контроль за своими движениями на основе собственных мышечных ощущений.

Задания с выбором, активизирующие учеников в самостоятельный поиск наиболее рационального способа решения двигательной задачи. Например: применить тот или иной способ преодоления препятствия яри разной его высоте; закончить комбинацию на гимнастическом снаряде тем или иным соскоком. По мере расширения двигательного опыта и развития способности к самостоятельным решениям задания усложняются (например, преодолеть полосу препятствий способом, соответствующим конструктивным особенностям препятствий и собственным двигательным возможностям; выбрать способ лазанья, чтобы быстрее влезть на заданную высоту).

Задания творческого характера, предусматривающие создание учениками новых вариантов или сочетаний движений: выполнение общеразвивающих упражнений из оригинальных исходных положений; составление комплекса утренней гимнастики, комбинаций на гимнастических снарядах, комплекса упражнений разминки; создание новых вариантов подвижной игры и т. п.

Использование межпредметных связей стимулирует познавательную активность учащихся путем использования их знаний в физиологии, анатомии, физике и других учебных предметах. Можно использовать знания школьников об инерции, общем центре тяжести тела, площади опоры, скорости.

Использование элементов проблемного обучения позволяет активизировать учеников с помощью учебных задач, создающих проблемную ситуацию. Учащиеся анализируют эту ситуацию, выдвигают и практически проверяют предположения, обобщают результаты и формулируют выводы. Задача может быть поставлена на несколько уроков (например, определить рациональную последовательность подводящих и подготовительных >пражнеш!И для освоения прыжка в длину с разбега способом «согнув йоги»), но может быть и более частной — на один урок (например, придумать вариант подвижной игры, обеспечивающей совершенствование в одном из компонентов техники прыжка — сочетании разбега с отталкиванием). Способы постановки и решения проблемных задач могут быть различны. В одном случае учитель знакомит учеников с возможными средствами решения задачи и предлагает отобрать наиболее действенные, в другом — лишь ставит задачу и *предлагает* самостоятельно подобрать средства, опираясь на ранее полученные знания.

Применение игрового и соревновательного методов обучения активизирует деятельность учеников за счет привнесения в учебный процесс эмоциональной напряженности, индивидуального и коллективного соперничества.

Использование перечисленных методических приемов для активизации деятельности учеников должно опираться на дифференцированный подход к ребенку. Тогда и сам дифференцированный подход становится действенным приемом активизации. Индивидуальный подход, позволяет, с одной стороны, не сдерживать активность наиболее сильных учеников, а с другой — не подавлять активность слабых чрезмерными для них требованиями. В результате такого подхода всем ученикам независимо от их физического развития и подготовленности обеспечивается перспектива роста. Дифференцированный подход осуществляется в следующих основных формах: 1) учащиеся делятся на группы в соответствии с их физическим развитием; для каждой из групп разрабатывается отдельное задание; 2) учащиеся делятся на группы в соответствии с тем, как они владеют изучаемым двигательным действием; по мере овладения тем или иным элементом техники данного физического упражнения они переходят в другую группу, в которой изучаются последующие элементы; 3) отдельным ученикам предлагаются персональные задания, выполняемые в индивидуальном темпе в отведенных местах зала (например, освоение опорного прыжка «согнув ноги» организуется одновременно в трех местах: на первом — изучается напрыгивание на мостик и отталкивание от него, на втором — переход через снаряд, на третьем — приземление); состав групп и количество повторений обусловлены успешностью выполнения каждого задания.

#### **ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Планирование учебной работы по предмету «Физическая культура» значительно отличается по своему содержанию от планирования по другим учебным предметам. Это обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие учащихся. Основными *документами* планирования являются план-график очередности прохождения программного материала в учебном году и планирование учебно-воспитательного процесса на уроках, которое осуществляется в формах поурочных четвертных планов и конспектов (планов) отдельных уроков.

#### **Годовой план-график**

Годовой план-график очередности прохождения программного материала составляется для каждой параллели классов. Для того чтобы разработать такой план, учитель должен проделать следующую подготовительную работу. Вначале следует проанализировать возможности учеников и условия занятий, сопоставить их

с программными требованиями и наметить количество часов, которое будет отведено в данном учебном году изучению материала каждого раздела программы, т. е. составить «сетку часов». Предусмотренное программой распределение учебного времени на прохождение разделов программы является примерным. В зависимости от конкретных условий учитель по согласованию с руководством школы может изменять объем времени, рекомендованный для освоения различных разделов программы. Например, в школе, где в силу местных условий не может быть пройден раздел «Лыжная подготовка» и имеются условия для занятий плаванием, футболом и борьбой, годовая сетка часов для IX класса (юноши) может быть такой: гимнастика — 12, легкая атлетика — 14, футбол — 10, кроссовая подготовка — 10, плавание — 14, борьба — 8.

После этого следует пронумеровать в каждом разделе программы рекомендуемые к изучению теоретические сведения и физические упражнения. Например, IX класс (юноши). Раздел «Футбол»: удар по летящему мячу — I, обманные движения — 2, остановка опускающегося мяча — 3, удар по мячу головой — 4, выбрасывание мяча из-за боковой линии — 5, двусторонние игры — 6. Далее нужно распределить часы и учебный материал (номера упражнений из соответствующих разделов программы) по учебным четвертям, т. е. составить годовой план-график (табл. 1).

Т а б л и ц а I

Примерный годовой план-график очередности прохождения программного материала для IX класса

Раздел программы	Количество часов, отведенных на разделы по четвертям				Распределение упражнений по четвертям			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Теоретические сведения								
Гимнастика		12			1,3	1,2	1,4	1,3
Легкая атлетика	7			7	1,2	1,3-10	2	1,10
Футбол	4			6	1,3			2,3,5
Кроссовая подготовка					4,7			6,8
Плавание					1,2			2,4
Борьба		2	14	5	3,6			5,6
			6		1,2		1,2	1,2
						1,2	1,2	
						3	3	

### Поурочный четвертной план

Поурочный четвертной план представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебной четверти.

Он составляется на основании годового графика прохождения программного материала с учетом реального хода учебной работы в предыдущих четвертях.

Разработка плана на четверть начинается с формулирования учебно-воспитательных задач. Сначала определяются стержневые задачи учебно-воспитательного процесса в данной четверти.

Определение и планирование задач обучения. Раздел программы под названием «Навыки, умения, развитие двигательных качеств» включает виды физических упражнений, многие из которых изучаются последовательно в нескольких классах. В связи с этим, чтобы определить стержневую задачу обучения двигательному действию на учебную четверть, необходимо выявить знания, умения и физические качества, которыми обладают ученики перед изучением нового материала, а затем ознакомиться с программой по всем годам обучения, чтобы установить, какие двигательные действия были изучены в предыдущие годы и какие будут изучаться в последующие. Например, программой предусмотрена следующая последовательность изучения кувырков назад: II класс — группировка и перекаты назад-вперед в группировке; III класс — из упора присев перекат назад-вперед до упора присев; V класс — кувырок вперед и назад и т. д. Последовательность изложения материала в программе по всем классам позволит определить стержневую задачу обучения и наметить требования к технике изучаемого упражнения в данном учебном году с учетом содержания программы последующих классов.

Определив стержневую задачу на четверть, для ее решения необходимо сформулировать частные задачи, в соответствии с которыми разрабатываются основные средства и пути их решения. В роли предписания, указывающего, какие операции и в какой последовательности их следует осуществлять, выступает структура обучения двигательному действию:

1. Намеченный образец техники физического упражнения (описание основы, деталей и характеристик техники) позволяет определить очередность изучения его элементов. Формулировка частной задачи первого или второго этапа обучения чаще всего должна давать определенный ответ на вопросы: какую часть физического упражнения должен освоить учащийся? Какой характеристики движений при выполнении учениками физического упражнения хочет добиться педагог на уроке? Например: разучить исходное положение для верхней прямой подачи мяча, разучить направляющее движение кистью при верхней прямой подаче мяча.

2. Определение условий практического применения физического упражнения "(в стандартных или усложненных условиях, в сочетании с другими действиями, в игре, соревновании и т. д.) облегчит конкретизацию задач закрепления и совершенствования двигательного действия.

3. Количественные показатели (в см, очках и др.) дают основание наметить продолжительность работы по совершенствованию двигательного действия при повышающихся физических или

## Стержневая задача — обучить кувырку назад (IV класс)

1	Частные задачи	Средства и методические приемы
1	Проверить умение выполнять группировку и перекаты назад	Из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев
2	Сформировать <i>двигательное</i> представление о направлении движения руками за голову и равномерных усилиях при их выпрямлении	Имитационное упражнение с гимнастической палкой «жимы штанги разного веса». Требование: во время «жима» палка, лежащая на кончиках пальцев, должна находиться в горизонтальном положении
3	Разучить <i>опору на руки</i> для кувырка назад	Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой, перекат вперед в упор присев
4	Разучить опору на руки при кувырке назад и научить оказывать помощь товарищу	а) кувырок назад с помощью (проводка и фиксация опоры на руки); б) кувырок назад на <i>наклонной</i> плоскости
5	Проверить умение выполнить основу техники кувырка назад	Кувырок назад. Соревнование команд. Победитель определяется по числу учащих, выполнивших основу техники
6	Добиться активной в равномерной опоры на руки при кувырке назад	Кувырок назад между двумя гимнастическими скамейками
7	Совершенствовать плотность группировки при кувырке назад	Кувырок назад в «окно» (две стойки для прыжков и планка)
8	Добиться энергичного перевода из упора присев в перекал при выполнении упражнения	Кувырок назад-вверх по наклонной плоскости (гимнастический мостик, накрытый матом)
9	Совершенствовать фиксированную опору на руки при кувырке назад	Кувырок назад в упор присев на горку из гимнастических матов

п/п	Частные задачи	Средства и методические приемы
10	Проверить умение выполнять кувырок назад в полном объеме технических требований	Соревнование в качестве выполнения кувырка назад (оценка по 10-балльной системе по лучшей попытке из двух). Значительные ошибки (стоимость каждой 3 балла): отсутствие фиксированной опоры на ладони за головой; кувырок назад в упор стоя на коленях с последующим переходом в упор присев; кувырок выполняется не прямолинейно. Незначительные ошибки (стоимость каждой 1 балл): при опоре ладонями за головой пальцы не разведены; неплотная группировка; нет четкой фиксации конечного положения упора присев
11	Совершенствовать кувырок назад о сочетании с другими движениями	И. п. — основная стойка. Поворот кругом, кувырок назад, кувырок вперед, прыжок прогнувшись
12	Совершенствовать кувырок назад при повышенном физическом и эмоциональном напряжении	Эстафета: бег — кувырок назад — бег. Победитель определяется по точности выполнения кувырка с учетом скорости
13	Проверить и оценить качество выполнения кувырка назад при повышенных требованиях к волевым усилиям	Кувырок назад. Заочное соревнование на первенство IV классов. Оценка по одной попытке на основе норм оценочных баллов с учетом допущенных ошибок. Аттестации каждого ученика

волевых усилиях. При определении частных задач, относящихся к последнему этапу обучения, их формулировки должны четко отвечать на вопрос: что именно в данном физическом упражнении или в каких конкретных условиях это упражнение совершенствуется на уроке? Например: совершенствовать стабильность верхней прямой подачи мяча или совершенствовать точность подачи мяча при повышающейся эмоциональной нагрузке. В связи с тем что ученик должен знать результат своей учебной деятельности, следует предусматривать в программе обучения специально организованные проверки. Информацию о том какой этап обучения имеется в виду, можно заложить в формулировку задачи урока, используя в ней термины, которые отражают цель данного этапа.

4, В программе обучения двигательному действию предусматривается также сообщение основ знаний о технике изучаемого действия и значении ее частей, о влиянии этого физического упражнения на организм, о правилах обеспечения безопасности при выполнении, страховке и *помощи* при проведении его с товарищами и т. п.

Таким образом, стержневая задача обучения физическому упражнению конкретизируется в плане четверти в виде системы частных задач, определяющих этапы овладения двигательным действием. Одновременно намечаются основные средства и методические приемы решения каждой частной задачи. Запись методической разработки программы решения стержневой задачи обучения двигательному действию в учебной четверти может иметь следующую форму (табл. 2).

Определение и планирование оздоровительных задач. Возможны разные пути решения этих задач. Один путь — распределение по урокам частных образовательных задач с учетом характера воздействия на организм средств и методов, используемых для их решения. Другой путь — включение в урок специальных развивающих упражнений и подвижных игр, компенсирующих недостаточный оздоровительный эффект некоторых упражнений с образовательной направленностью. Наряду с постоянно действующими оздоровительными задачами могут определяться и задачи на относительно короткий период времени (серию уроков, учебную четверть или год). Основанием для постановки таких задач могут стать данные физического состояния и подготовленности школьников, условий учебы и быта и их возможных отрицательных влияний. Если будет установлено, что физическое развитие (или некоторые *его показатели*) учащихся окажется ниже нормативных требований, то могут возникнуть такие задачи, как, например, «укрепить дыхательные мышцы». Задачи такого типа, а также задачи, связанные с профилактикой нарушений осанки и плоскостопия, успешно решаются при постепенном увеличении воздействия специальных физических упражнений. В программах для начальной школы есть точные указания, каким упражнениям «на осанку» и в каком классе следует обучать.

Планирование развития физических способностей предусматривает учет нормативных требований *учебной* программы, комплекса ГТО и показателей физической подготовленности. Для этого необходимо;

1. Определить общую и частные задачи. Для этого следует путем тестирования определить наличный уровень развития соответствующих физических способностей. На основе полученных данных сформулировать задачи, но так, чтобы, во-первых, общая задача была бы предельно конкретной, точно указывающей, какое физическое качество совершенствуется и с какой целью; во-вторых, ее решение было бы возможно в установленный период времени; в-третьих, частные задачи определялись на основе биомеханического анализа изучаемого физического упражнения и особенностей

проявления физических качеств при его выполнении (это позволит в формулировках частных задач отразить направленное воздействие на соответствующие мышечные группы).

2. Разработать адекватные частным задачам средства и методы. Избираемые средства должны отвечать особенностям изучаемого физического упражнения. Выбирая метод развития физических способностей, следует учитывать закономерности их развития и комплексность проявления при выполнении изучаемого двигательного действия. Важное значение имеет выбор методики изменения нагрузки от урока к уроку, соблюдая при этом единство общего и индивидуального подхода. Например, при использовании «круговой» формы совершенствования физических качеств можно в относительно равной степени повышать нагрузку всем ученикам, но в индивидуальной мере. Особое внимание должно быть уделено методам, которые позволяют изменять характер и величину воздействия физических упражнений без изменения их количества и концентрации во времени (например, за счет изменения амплитуды движений, исходного положений, варьирования техники или внешних условий выполнения, отягощений, изменения порядка чередования упражнений в уроке и т. п.).

3. Оценить все существенные факторы, которые могут прямо или косвенно повлиять на результаты работы.

4. Определить количество занятий, на которых будет осуществляться развитие физических способностей.

5. *Выбрать* критерии успешности работы учеников в решении общей и частных задач и определить сроки промежуточного и итогового тестирования (разумеется, с использованием тестов, примененных для выявления исходного уровня развития физических способностей).

Показателем успеваемости может служить мера прироста результата, а также соответствие нормативным требованиям школьной программы.

Введение в программу по физическому воспитанию специальных нормативов для оценивания силы и выносливости требует целенаправленной работы по их развитию. В связи с этим, например, для учеников III класса правомерна постановка задачи: развить выносливость школьников в беге на 1000 м умеренной интенсивности. Решается эта задача путем распределения по урокам специально подобранных учебных заданий (табл. 3).

Запись методической разработки решения задачи совершенствования физических качеств может выглядеть следующим образом (для мальчиков VI класса):

Общая задача: развить силу мышц плечевого пояса для выполнения нормативных требований в подтягивании в висе.

Частные задачи и средства их решения: 1. Развить силовую выносливость сгибателей рук в сочетании со статической силой сгибателей пальцев кистей. Упражнение 1 — подтягивание в висе лежа; упражнение 2 — подтягивание в висе хватам снизу. 2. Развить статическую силу мышц плечевого пояса. Упражнение 3 —

**вис** согнув руки на перекладине. 3. Развить взрывную силу сгибателей рук в комплексе с динамической силой сгибателей пальцев кистей. Упражнение 4 — лазанье по гимнастической стенке на руках.

Т а б л и ц а 3

№	Частные задачи	Учебные задания
1	Создать у занимающихся представление о кроссовой подготовке	а) Беседа о задачах кроссовой подготовки и ее влиянии на организм занимающихся; б) разъяснение значения правильного глубокого дыхания, постепенного нарастания скорости и г. п.
2	Совершенствовать анаэробные возможности организма занимающихся и их психическую устойчивость к утомлению	а) Бег в равномерном темпе 100 м, ходьба 100 м, бег в медленном темпе 100 м, быстрая ходьба 100 м; б) ходьба широким шагом быстро 150 м, бег в равномерном темпе 100 м, ходьба в медленном темпе 150 м; в) бег в равномерном темпе 150 м, ходьба в медленном темпе 50 м (3 повторения); г) бег в равномерном темпе 200 м, быстрая ходьба 100 м, бег в медленном темпе 100 м, ходьба в равномерном темпе 100 м; д) бег в медленном темпе 300 м, медленная ходьба 100 м (2 повторения); е) бег в равномерном темпе 200 м, ходьба 200 м, бег в равномерном темпе 300 м, ходьба 300 м; ж) бег в медленном темпе 500 м, ходьба 200 м, бег в равномерном темпе 300 м, ходьба 200 м; з) то же, но ходьба быстрая
3	Проверить и оценить способность занимающихся пробегать кроссовую дистанцию	Кросс 1000 м

Методы: «круговой» тренировки и максимальных усилий.  
**Тест:** подтягивание в висе лежа. Критерии оценки успеваемости: улучшение результатов в подтягивании на перекладине в висе лежа; выполнение нормативных требований программы Дозировка нагрузки на уроке (табл. 4).

Средств»	Уроки											
	1	2	3	4			7	В	9	10	П	12
Упр. 1	МП											МП
Упр. 2	МП	МП	МП	МП+2	МП+a		МП	МПХЗ	МП	МП		
		2	2	0	2	2	2 <sup>А2</sup>	2 <sup>л3</sup>		2		
Упр. 3	МВ	МВ	МВ2	МВ*2	МВ2	МВ*9	МВХЗ		МВ+2	МВ+2	МВ	
		2	2	2 <sup>Х2</sup>		2 <sup>Х2</sup>		2 <sup>Х3</sup>	2 <sup>л3</sup>	2 <sup>ХЛ</sup>		
Упр. 4	МП	МП	МП	МП	МП	МП+10	МП+10	МП+10	МП+12	МП		
		2	2	2 <sup>+2</sup>	2	2 <sup>+4</sup>	2 <sup>+</sup>	2	2	2	2	2

Примечание. МП — максимальное количество повторений; МВ — максимальное время выполнения.

к»

Ы

В процессе педагогической работы могут изменяться ресурсы учебного времени и условия, в которых осуществляется педагогический процесс. Поэтому перед каждым уроком необходимо проанализировать возможное суммарное влияние различных заданий на занимающихся и на этой основе внести коррективы в программу.

Определение и планирование задач физического воспитания с профессиональной направленностью. Главной особенностью физического воспитания в старших классах является осуществление физической подготовки учащихся к будущей трудовой деятельности. В специальном разделе Комплексной программы отражены особенности видов трудовой деятельности, определены для каждой из них задачи физической подготовки и рекомендованы основные средства.

На основе общности проявления психофизиологических функций во многих профессиях можно выделить ряд типовых задач физической подготовки: 1) совершенствовать приспособляемость организма к изменяющимся температурным условиям, к вибрации, вращениям и толчкам; 2) совершенствовать способность выполнять двигательные действия стабильно в условиях изменяющейся освещенности, повышенной психической и эмоциональной напряженности, без зрительного или слухового контроля, на фоне утомления и т. п.; 3) совершенствовать способность концентрировать, распределять и переключать внимание, глазомер и ориентировку во времени и пространстве, *способность дозировать* величину усилий; 4) развивать мышечную и тактильную чувствительность; 5) совершенствовать координационные способности в выполнении действий и отдельных движений в различных положениях и позах, в ограниченной зоне, на подвижной опоре и т. п.; 6) совершенствовать точность и быстроту ответных действий на разные сигналы.

Перечисленные типовые задачи конкретизируются в соответствии с ориентацией учеников на определенную профессию. Если, предположим, физическая подготовка призвана содействовать овладению профессией водителя транспортных средств, то ее частными задачами явится совершенствование точности и быстроты ответных действий водителя на различные сигналы: 1) совершенствование быстроты двигательной реакции на различные сигналы; 2) формирование умения точно различать пространство и ощущать мелкие отрезки времени; 3) научение различать сигналы и препятствия, а также оценивать направление и скорость передвижения объекта; и т. п.

Эти частные задачи могут решаться при обучении двигательным действиям из всех разделов школьной программы. Ниже приведены примеры одновременного решения перечисленных частных задач физической подготовки водителей при изучении различных разделов учебной программы (О. Н. Тпторова) (табл. 5).

Определение и планирование воспитательных задач. Основанием для постановки конкретных воспитательных задач (на-

Таблица 5

Разделы программы	Образовательные задачи	Частные задачи ПФП	Учебные задания для соирмжекншо воздействия
Борьба	Совершенствовать приемы борьбы в условиях соревновательных взаимодействий	1	Учащиеся подразделяются на две команды и рассчитываются по номерам. Учитель показывает тот или иной номер. Имеющие данный номер включаются в борьбу за площадь ковра
Легкая атлетика	Сформировать умение ощущать время пробега на дистанции	2	Повторное пробегание 30, 60 и 100 м. Учитель вначале сообщает, потом спрашивает, за какое время пробежал учащийся дистанцию. Затем предлагает пробежать ее в заданное (доступное) время
Лыжная подготовка	Совершенствовать способность регулировать скорость передвижения на лыжах при спуске	3	Одновременные спуски учащихся с гор в переkreщивающихся направлениях. Число помех постепенно увеличивается
Ручной мяч	Совершенствовать способность точно оценивать расстояние и соответственно изменять технику выполнения передач и бросков мяча	4	Передача мяча на заданное расстояние по ветру, против ветра и т. п. Соревнование на дальность отскока мяча от стены при бросках в разные зоны
Гимнастика	Совершенствовать точность и скорость преодоления препятствий и ответственности с неожиданно меняющимся сигналом	5	Полоса: лазанье по канату на скорость до отметки определенного цвета по соответствующему световому сигналу; перелезая не на другой канат влево или вправо в зависимости от демонстрируемого дорожного знака «поворот»; переноска партнера на спине; прыжок через козла

Разделы программы	Образовательные заячки	Частные задачи	Учебные задания АЛЯ сопряженного воздействия
Плавание	Совершенствовать умение освобождаться в воде от захватов «пострадавшего»	6	Освобождение от захвата «пострадавшего» после выполнения двух-трех кувырков в воде или ныряний на заданное время

пример, на учебную четверть) могут стать данные наблюдений за поведением учеников, бесед с ними и учителями школы, а также *анализ возрастных особенностей и уровня воспитанности занимающихся.*

Конкретные воспитательные задачи могут быть определены и в итоге сопоставления требований учебной программы с уровнем волевых качеств занимающихся. Иногда школьники, особенно ученицы старших классов, не могут успешно овладеть некоторыми гимнастическими упражнениями из-за боязни болевых ощущений. В подобных случаях необходимо планировать систему заданий для постепенного преодоления чувства страха.

Определив общую воспитательную задачу на четверть, следует: 1) наметить частные задачи; 2) разработать пути их решения; 3) определить, какие средства и методы решения образовательных задач и задач физического развития создают предпосылки для одновременного решения воспитательных задач. Если, предположим, поставлена задача — воспитывать трудолюбие, то методическая разработка решения этой задачи может иметь следующий вид (табл. 6).

Технология составления поурочного четвертного плана. После определенных задач и соответствующего учебного материала необходимо распределить их по урокам четверти. Эффективность этой операции будет зависеть от умения учителя соразмерить сложность изучаемого двигательного действия с возможностями учащихся и условиями, в которых будет протекать учебный процесс.

При распределении учебного материала по урокам необходимо руководствоваться следующими положениями: 1) разучивание конкретного двигательного действия целесообразно осуществлять на смежных уроках; 2) избегать разучивания в одном уроке отрицательно взаимодействующих двигательных действий; 3) решаемые на уроке задачи должны требовать от учащихся разнообразной познавательной деятельности, а средства — оказывать разностороннее воздействие на физическое развитие; 4) количество и содержание задач на одном уроке должны соответствовать возможностям учеников и материальному обеспечению урока.

В практике используются разные варианты оформления поурочных четвертных планов. Наиболее целесообразны те из них, которые обеспечивают вариативность последующей работы. Широ-

кое распространение получил способ планирования, при котором относительно стабильная часть четвертного плана «Методические разработки основных учебно-воспитательных задач (конкретные задачи уроков и учебные задания для их решения)» и его изменяемая часть «График учебно-воспитательной работы» оформляются порознь.

Т а б л и ц а 6

Частные задачи	Методы и приемы их решения
Воспитывать добросовестное отношение к труду	Предъявление требования создавать и сохранять благоприятные для работы условия (готовность помочь подготовить к поправке по ходу работы рабочее место и т. п.). Проверка выполнения требований и разъяснение ученикам их влияния на эффективность работы (показать это на конкретных примерах). Создание ситуаций, в которых учащиеся могут испытывать моральное удовлетворение от бескорыстных действий.
Воспитывать интерес к работе	Разъяснение взаимосвязи заданий с другими видами работы, обоснование их данными смежных дисциплин. Использование соревновательных моментов, судейства, систематическое подведение итогов работы отдельных учеников, команд, подгрупп
Формировать умения творческой работы	Задания творческого характера (определить причины успехов, неудач, пути преодоления трудностей, найти рациональный способ достижения цели и т. п.)

Методические разработки целесообразно вести в тетради. Каждой общей задаче присваивается порядковый номер, обозначенный римской цифрой. В левой части развернутого листа перечисляются соответствующие частные задачи, нумеруют их арабскими цифрами, в правой — необходимые средства и методы. Для возможных изменений и дополнений рекомендуется оставлять свободное место.

График составляется на отдельном листе. В левой стороне перечисляются в установленном порядке пронумерованные общие задачи, в правой — в колонках, обозначающих номера уроков, проставляются (карандашом) номера частных задач и конкретных учебных заданий, представленных в разделе «Методические разработки». В случае отмены урока, изменений условий работы или невыполнения школьниками запланированных задач карандашную запись легко исправить (табл. 7).

**Фрагмент поурочного плана-графика учебно-воспитательной работы во  
II четверти для IX класса**

Общие учебные задачи	Уроки													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I. Сообщить сведения о влиянии занятий физическими упражнениями на телосложение	1		2									3		
II. Обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три		1		1			2			3				3
III. Совершенствовать выполнение прыжка согнув ноги («козел» в длину, высота 115 см)	1	2		3		4			5			5	6	
IV. Обучить длинному кувырку вперед с трех шагов разбега			1		2		3	4		4	5			
V. Обучить подъему переворотом махом	1,2	2,3	4	5	5,6	7	8	8	9					
VI. Обучить борьбе за предмет и играм с элементами единоборств										1		1	2,3	4,5
VII. Развить силу мышц плечевого пояса для подтягивания в ансе	1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12		
VIII. Воспитывать бережное отношение к гимнастическому оборудованию	1		1		1	1			1			1		
IX. Научить точно соразмерять усилия на обусловленный сигнал и совершенствовать координационные способности в выполнении действий в ограниченной зоне		2		3			7			5	3		5	3

## Конспект урока

Разработка содержания конспекта урока. Для современного урока характерно комплексное планирование образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Подобный подход является важнейшим средством оптимизации обучения, так как позволяет за одно и то же время достигать больших результатов без перегрузки учеников. Разумеется, не каждый урок позволит решить все перечисленные задачи. Многое будет зависеть от специфики темы, особенностей занимающихся и др.

После того как уточнен комплекс учебно-воспитательных задач урока, необходимо определить состав учебного материала, учитывая при этом, чтобы подобранные упражнения обеспечивали решение всех намеченных задач урока. Затем в содержании урока надо выделить самое существенное. Именно в этом заключается важнейший элемент оптимизации. Для этого избираются те упражнения, которые приведут к формированию необходимых умений и одновременно (сопряженно) позволят совершенствовать физические способности и воспитывать нравственные качества учащихся.

С учетом сказанного при разработке содержания урока рекомендуется действовать в такой последовательности: 1) определить средства и методические приемы решения каждой задачи обучения двигательным действиям; 2) определить теоретические сведения, которые следует сообщить учащимся на данном уроке; 3) наметить место и уточнить пути решения запланированных на данный урок задач совершенствования физического развития и укрепления здоровья; если необходимо, то подобрать дополнительные средства; 4) распределить в уроке все учебные задания с учетом динамики работоспособности занимающихся; 5) проанализировать намеченные средства и методы с тем, чтобы определить их эффективность для решения задач нравственного, трудового и эстетического воспитания; если необходимо, то подобрать дополнительные средства; 6) разработать методы организации учебной деятельности, а также наметить необходимое оборудование, инвентарь и пособия; 7) определить критерии и формы оценивания результатов учебного труда.

Вначале разрабатывается основная часть урока, а затем уже исходя из особенностей ее содержания—вводная и заключительная.

Оформление конспекта урока. Основные элементы формы конспекта урока следующие.

В заглавной части конспекта указывается номер урока по четвертному плану, дата его проведения и класс. Далее перечисляются общие задачи урока. В случае необходимости здесь же указывается место проведения занятия, необходимый инвентарь, пособия и технические средства обучения, используемая литература.

В первой колонке перечисляются частные задачи, причем в той последовательности, в которой они будут решаться.

Во второй колонке описываются средства решения каждой частной задачи (комплексы физических упражнений, содержание игр и эстафет, полосы препятствий, теоретические сведения и т. д.).

В колонке «Дозировка» обозначаются количество повторений, интенсивность и продолжительность заданий.

В колонке «Методические приемы» отражаются конкретные способы решения каждой частной задачи: приемы преподавания и учения, способы совершенствования физических и нравственных качеств ребенка, а также формы организации учебной деятельности.

Деление плана урока на части может быть обозначено подзаголовком в колонке «Средства» либо общими разделительными линиями с указанием продолжительности части в колонке «Дозировка». Разработка столь подробного конспекта весьма трудоемка, но она необходима для *познания* закономерностей учебно-воспитательного процесса в уроке. С приобретением педагогического опыта учитель, как правило, пользуется в работе менее подробными конспектами, например, в них могут отсутствовать «Частные задачи». Однако колонка «Методические приемы» как отражение подготовки учителя к конкретному уроку всегда будут присутствовать, хотя и в сокращенном виде.

Фрагменты примерного конспекта урока приводятся ниже (табл. 8).

#### **КОНТРОЛЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Успешность учебно-познавательной деятельности в значительной мере обусловлена своевременностью и систематичностью контроля, объективностью оценки количественных и качественных показателей усвоения учебного материала, полнотой учета итогов работы за определенный период времени.

Содержание **к о н т р о л я** определяется спецификой учебного предмета и учебно-познавательной деятельности учащихся на уроке, а также дидактическими задачами отдельных этапов учебно-воспитательного процесса. Контроль обеспечивает обмен информацией между учителем и учащимися о результатах их совместного труда. Учитель получает информацию о качественных и количественных результатах усвоения учениками учебного материала на основе наблюдений за их действиями и опроса. От учителя к учащимся информация передается в виде аргументированных оценок наблюдаемых действий, констатации ошибок и разъяснения путей их исправления. Все это позволяет учителю своевременно уточнять средства и методы педагогических воздействий, а ученикам — корректировать свои действия по усвоению учебного материала.

На различных этапах учебно-воспитательного процесса используются во взаимоподчиненной последовательности различные виды контроля.

## Конспект урока № 33

III класс

Дата— 18 — 22.12.1989

Основные задачи урока: 1. Разучить ходьбу на носках и выпадами по гимнастической скамейке и добиться при этом сохранения красивой осанки. 2. Разучить на гимнастической скамейке опускание в стойку на колени, сохраняя красивую осанку. 3. Разучить на гимнастической скамейке поворот прыжком на 90°, добиться полного разгибания ноги и туловища при его выполнении. 4. Развивать динамическую силу мышц брюшного пресса для выполнения упражнений в висах на гимнастической стенке. 5. Формировать умение контролировать свои действия и действия товарищей.

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы
Формировать осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности на уроке	И часть Построение, рапорт, сообщение задач. Деление на две команды путем расчета на первый-второй	15 мин	Сообщить, что на уроке проводится соревнование между командами. Ученики команды-победительницы получают одинаковые оценки с отметкой в журнале. Оцениваться будут следующие действия: выполнение учебных заданий, дисциплина, взаимопомощь в команде. Команды получают наименования «Снеговик» и «Елочка»
Проверить точность выполнения поворотов	Повороты направо, налево и кругом на месте	30 с	Перед выполнением дать установку: «Выполни так же, как солдат на параде». Оценить действия отдельных учеников и всей команды
Развивать динамическую силу мышц-разгибателей стопы и статическую силу мышц свода стопы для профилактики плоскостопия	Ходьба. Ходьба на носках, на пятках. Перекаты с пятки на носок, руки за головой. Бег	2 мин	Выполнение в среднем темпе. Темп задается подсчетом. Смену заданий производить по команде. Контролировать выполнение замечаниями: «выше на носок», «сведи лопатки» и др.
	И часть Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Построение по командам в 2 колонны	< . > 22 мин 8 мин	Распределить обязанности при постановке снарядов. Требуемый инвентарь и оборудование: 6 гимнастических скамеек, 2 мата

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы
Разучить ходьбу на носках, добиться полного разгибания ног и туловища при выполнении ходьбы на носках	Ходьба на скамеечке на гимнастической скамейке, руки на пояс	1 раз	Выполнить поточно. Дать указание: «Начинать движение, когда предыдущий ученик дойдет до середины скамейки». Дать установку: «Пройди по скамейке, не сгибая ноги». «Представь, что у тебя на голове стакан с оодон, не урони стакан» Выполнившие задание строятся в колонну по одному у скамейки
Стимулировать интерес учеников к занятиям физическими упражнениями. Снизить эмоциональный уровень занимающихся	Ш часть Игра «Падающая палка». Команды образуют круги, рассчитываются по порядку; первый номер встает в центр круга, удерживая за верхний конец вертикально стоящую гимнастическую палку. Затем он громко называет какой-нибудь номер » отпускает палку- Игрок с названным номером должен успеть подхватить падающую палку. Водящий в это время отбегает назад. Если названный игрок успел поддержать палку, он возвращается в строй, а если нет, то он становится водящим	8 мин 6 мин	Дать задание: подсчитать, сколько раз в каждой команде палка упадет. В конце игры подводятся итоги: выявляется команда, допустившая больше ошибок. К подсчету привлечь освобожденных учеников

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы
Подвести итоги учебной деятельности учащихся на уроке. Дать домашнее задание	Построение в одну шеренгу, сообщение результатов соревнования команд, сообщение домашнего задания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки — 8 раз, мальчики — 10 раз)	2 мин	Определить команду-победительницу во всех видах деятельности на уроке. Сообщить, что ученики, входящие в ее состав, получают отметки в журнал

Предварительный контроль предназначен для определения готовности учащихся к усвоению нового учебного материала или к выполнению нормативных требований учебной программы. Он проводится на вводных уроках перед изучением конкретной темы или раздела программы. Предварительный контроль может проводиться в виде опробования в облегченном варианте (например, выполнение кувырка вперед на наклонной плоскости). Если опробование упражнения в целом недоступно, то можно ограничиться проверкой готовности к усвоению отдельных компонентов техники упражнения: например, перед обучением лазанию по канату способом в три приема проверить способность учеников выполнять вис на канате и производить движения с необходимой координацией. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Текущий контроль проводится на каждом уроке для определения результативности обучения и оперативного управления учебно-познавательной деятельностью учащихся. Это позволяет соблюсти последовательность в решении задач и дает возможность ученикам оценивать свои успехи и неудачи.

Итоговый контроль необходим для выявления конечных результатов учебной работы по теме, разделу учебной программы за четверть (полугодие), учебный год. Его итоги служат основным показателем качества деятельности учащихся и учителя.

Основным методом контроля является тестирование (см. «Педагогические исследования в физическом воспитании»).

Для контроля за освоением техники физического упражнения могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения. Например, обучая сочетанию разбега с отталкиванием в прыжке в длину, контрольным упражнением целесообразно выбрать «прыжок в шаг». Проверка качества выполнения действия в целом проводится преимущественно

венно на заключительном этапе обучения путем *его* выполнения в различных вариантах и оценивается сравнением со стандартной техникой, но с учетом образовательных задач этапа обучения. Наибольший эффект контроля обеспечивается соблюдением ряда условий. Необходимо, во-первых, наметить объекты оценки, которыми могут быть: общий характер и форма выполнения действия в целом, оцениваемые по соразмерности и согласованности выполняемых движений; характер и форма выполнения отдельных компонентов техники, например фаза полета в прыжке в длину; точность отдельных движений, например высота выноса бедра маховой ноги в беговом шаге; результативность выполнения действия в целом или его отдельных компонентов, например количество попаданий баскетбольным мячом в кольцо, устойчивость при приземлении в опорных прыжках и т. п.; во-вторых, разработать для каждого класса подробное описание *образцов* выполнения двигательного действия с учетом уровня подготовленности учеников; в-третьих, определить количество попыток каждого контрольного упражнения в соответствии с количеством выделенных для оценки элементов техники; в-четвертых, разработать шкалу оценки, которая должна основываться на объективных и понятных учащимся критериях, иметь диапазон градаций, достаточный для определения качественных различий, и укладываться в рамках общепринятой пятибалльной системы.

Для контроля за развитием физических качеств используются две разновидности контрольных упражнений: 1) двигательные действия, входящие в содержание учебной программы, комплекса ГТО, но поддающиеся стандартизации (бег на короткие дистанции, некоторые метания и др.); 2) специально созданные тесты для контроля за развитием тех качеств, которые не могут быть выявлены упражнениями первой группы (прыжок в высоту или в длину с места, динамометрия и т. п.).

Взаимное сравнение результатов тестирования в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с нормативами школьной программы и комплекса ГТО позволяет судить о степени решения соответствующих учебных задач, о сдвигах в физической подготовленности школьников за соответствующий период. А это облегчает дифференцировку средств и методов физического воспитания и повышает объективность оценки результатов учебной работы.

Сроки текущего контроля намечаются с учетом двух обстоятельств. Первое: различные физические качества имеют разную степень изменений. Например, прирост и затухание гибкости и быстроты происходит быстрее, чем силы и выносливости. Поэтому чаще следует проверять качества, которые в большей мере подвержены изменениям. Второе: принятое в практике чередование разделов учебной программы в течение года требует учета влияния конкретного учебного материала на развитие соответствующих качеств. Чтобы обеспечить развитие всех качеств, целесообразно проводить проверку специфических для данного раздела

программы качеств на стыке с последующим разделом, а качеств неспецифичных — в середине прохождения каждого раздела. Такая система контроля обеспечит достаточную (примерно один раз в месяц по каждому тесту) информацию и позволит своевременное вносить коррективы в учебную работу.

Методика контроля должна обеспечивать минимальные затраты времени, органическую связь каждого теста с содержанием урока, объективность результатов, оперативность обработки и сообщения их ученикам.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в следующих формах: рассказ ученика, например, о значении занятий физическими упражнениями; описание, например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие; объяснение, например, биомеханических закономерностей конкретных движений; показ вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов. Разновидностью устного опроса является контрольная беседа, стимулирующая самостоятельность и аргументацию суждений учеников, обобщений, выводов.

В практике проведения школьных уроков применяется и письменный *опрос по* типу безмашинного программированного контроля с помощью контрольных карточек (опросных листов), представляющих собой письменные задания из 3—5 вопросов, требующих односложных ответов («да», «нет») или ответов из двух-трех слов. Варианты таких карточек составляются с учетом задач и содержания урока, этапов обучения и изучаемых тем. Письменный опрос требует ограничения во времени, сочетания теоретических вопросов с практическим содержанием урока и четкой организацией (до урока контрольные карточки вместе с листами бумаги и карандашами раскладываются в обусловленном месте, со звонком каждый ученик подходит к своему месту и выполняет задание; время выполнения фиксируется учителем). При проведении практической части урока учитель на примере действий учеников разъясняет, как нужно было ответить на вопросы.

#### ОЦЕНКА И УЧЕТ УСПЕВАЕМОСТИ

Результаты *текущего* и *итогового контроля* учебно-познавательной деятельности учащихся выражаются в оценке, которая отражает степень выполнения определенного комплекса учебных задач и фиксируется в виде отметок в классном журнале. Оценка успеваемости по физической культуре основывается на общепедagogических принципах, но имеет свою специфику, проявляющуюся в том, что она складывается из оценивания уровня усвоения знаний, уровня сформированности двигательных умений и развития физических качеств. Оценка должна быть объявлена и прокомментирована учителем. Важно, чтобы в поле зрения учителей были не только самые сильные или только слабые ученики. Весьма важно обеспечить объективность оценки успеваемости за счет

понятных учащимся ее критериев, исключая влияние показателей поведения и прилежания.

В школьной практике принята следующая градация оценок: «5» — упражнение выполнено правильно, точно и уверенно; «4» — допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники; «3» — упражнение выполнено с одной ошибкой, ведущей к искажению основы техники, или тремя — приведшими к неточному выполнению деталей; «2» — упражнение выполнено с существенными искажениями основы техники или с более чем тремя другими ошибками; «1» — упражнение не выполнено. Не менее важно определить соотношение оценки за технику и результат выполнения количественной нормы, определяемой учебной программой для каждого класса.

На этапе предварительного контроля оценка, как правило, не выставляется, однако учет данных этого контроля, фиксируемых в специальных протоколах или рабочей тетради учителя, необходим. В дальнейшем он явится точкой отсчета для определения сдвигов в усвоении техники упражнений и развитии физических качеств.

При текущем учете оценивается выполнение учебных заданий с выставлением оценки в классный журнал. Количество оцениваемых учеников может быть различным. В процессе урока текущая оценка может быть выставлена за любой из компонентов учебно-познавательной деятельности учащихся отдельно: за усвоение техники физических упражнений, за усвоение знаний, за достижение количественных показателей в выполнении двигательного действия. В конце урока может быть выставлен поурочный балл, обобщающий все полученные учеником оценки.

При начальном разучивании допустимо оценивание упражнений в облегченных условиях, при совершенствовании — в усложненных условиях (в комбинациях, в игре, в соревновательной обстановке). На уроках изучения нового или закрепления пройденного материала оценивание осуществляется выборочно, на контрольных уроках — фронтально или группами.

Итоговая оценка за усвоение темы, а также четвертная и годовая имеют обобщенный характер и выводятся с учетом всех текущих оценок и результатов выполнения домашних заданий. Итоговый учет успеваемости заключается в выставлении оценки за четверть {в старших классах — за полугодие) на основе данных текущего учета, а оценки за год — на основе четвертных (полугодовых). Наибольший удельный вес при этом приобретают оценки, полученные в конце изучения конкретной темы или раздела программы.

#### ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Внеклассная работа представляет собой систему организованных занятий физическими упражнениями, проводимых школой с учащимися во внеурочное время.



**Значение.** При многообразии используемых средств и методов, форм организации занятий внеклассная работа способствует более полному и качественному решению основных задач физического воспитания школьников, осуществляемого в системе обязательных уроков по предмету «Физическая культура», содействует проведению полезного и здорового досуга, удовлетворению индивидуальных интересов в занятиях избранным видом упражнений, развивает социальную активность занимающихся.

**Задачи.** С учетом места в системе физического воспитания школьников и образовательно-воспитательных возможностей внеклассная работа призвана содействовать:

- вовлечению в систематические занятия физическими упражнениями возможно большего количества школьников;

- расширению возможностей более качественного усвоения учебного материала и повышения успеваемости по предмету «Физическая культура»;

- формированию умения и привычки самостоятельно использовать средства физического воспитания в повседневной деятельности в целях оздоровления, предупреждения умственного переутомления, собственного физического совершенствования и полезного проведения свободного времени;

- обеспечению готовности к выполнению норм и требований комплекса ГТО;

- выбору спортивной специализации и достижению результатов на уровне нормативных требований спортивной классификации для соответствующего возраста;

- выявлению лучших спортсменов и подготовке их к участию во внешкольных соревнованиях за команду школы;

- подготовке общественного физкультурного актива школы.

**Отличительные особенности.** При единой целевой направленности внеклассная работа отличается от учебной, проводимой на уроках физической культуры, следующими особенностями: во-первых, она организуется на добровольных началах, которые проявляются в том, что содержание и формы занятий определяются самой школой с учетом конкретных условий работы, а учащимся предоставляется право выбора видов занятий; во-вторых, работа строится на основе широкой общественной активности занимающихся, объединенных в коллектив физической культуры, при постоянном контроле и руководстве их деятельностью со стороны администрации, членов педагогического коллектива и родительской общественности; в-третьих, педагогическое руководство в процессе внеклассной работы приобретает в большей мере консультативно-рекомендательный характер, стимулирующий проявление творческой инициативы учащихся в проведении различных форм внеклассной работы.

**Формы организации работы.** Различают две формы организации внеклассной работы:

1. Групповые занятия (представлены урочными формами их организации) проводятся по твердо установленному расписанию

с ограниченным, но относительно постоянным составом занимающихся, объединенных в учебные группы кружка физической культуры, секции ОФП, спортивной секции, группы ГТО.

2. Массовые физкультурные мероприятия представлены неурочными формами организации занятий — туристские походы, соревнования, праздники физической культуры. Они носят, как правило, эпизодический характер, проводятся с неоднородным, периодически меняющимся контингентом с охватом учеников всей школы, части классов, выделяемых обычно по учебным параллелям, или отдельного класса. Главным признаком их является простота правил и условий участия, доступность содержания каждому участнику независимо от его подготовленности.

Разновидности организации групповых занятий. Неоднородность контингента школьников по возрасту, физкультурным интересам, уровню физической подготовленности обуславливает целесообразность организации внеклассных занятий в нескольких вариантах:

1. Кружок физической культуры — основная форма проведения групповых занятий с учащимися младших классов. Исходя из условий и количества желающих выбирается один из вариантов организации кружка: для каждого класса в отдельности, для всех учеников начальной школы, для отстающих в усвоении программного материала, отдельно для девочек и мальчиков. Внутри кружка выделяются учебные группы по 20—30 человек. Занятия проводятся один-два раза в неделю по 45 мин.

Задачи: а) активизация двигательного режима младших школьников; б) расширение круга специальных знаний и двигательных умений учащихся; в) формирование интереса к занятиям физическими упражнениями.

Направленность содержания занятий должна обеспечивать разностороннее физическое развитие учащихся, овладение ими «школой движений», формирование правильной осанки, улучшение качества усвоения материала учебной программы. В занятия включаются главным образом упражнения школьной программы, но выполняемые в усложненных условиях и преимущественно в игровой форме. Например, строевые упражнения — с ограничением лимита времени, общеразвивающие — с сочетанием движений различными частями тела и т. п. Для развития двигательных качеств шире, чем в уроке, применяются игры и эстафеты с элементами спортивных соревнований. Это содержание целесообразно дополнить регулярным проведением прогулок с играми на местности, катанием на коньках и т. п. Использование средств носит преимущественно комплексный характер. Распределение видов упражнений в годовом планировании определяется последовательностью программного материала обязательных уроков.

2. Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создается для желающих улучшить свою

физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации а том или ином виде спорта. Из принятых в секцию формируются учебные группы по 20—25 человек в соответствии с возрастом и *полом, уровнем* физической подготовленности. Занятия проводятся два раза в неделю по 45—60 мин. Задачи: а) приобщить возможно большее количество школьников к организованным занятиям физическими упражнениями и содействовать в выборе спортивной специализации; б) улучшить физическую подготовленность учащихся и на этой основе содействовать успешному выполнению требований учебной программы.

3. Группы подготовки к выполнению норм комплекса ГТО создаются в соответствии с положением о комплексе и имеют основной задачей обеспечить необходимую подготовку к выполнению норм и требований соответствующих ступеней комплекса ГТО. Они отличаются от секций ОФП, во-первых, подходом к комплектованию групп и планированию работы; во-вторых, более дифференцированной направленностью средств; в-третьих, сроками функционирования. Группы формируются в соответствии с видами упражнений комплекса ГТО (группы бега, прыжков, лыжной подготовки и т. д.) из учащихся одного класса или нескольких, попадающих в рамки возрастной градации определенной ступени комплекса ГТО. Основной критерий отбора—уровень готовности учеников к выполнению конкретных норм. Если учащийся выполнил норму, он может прекратить занятия или перейти в группу по другому виду. Занятия строятся на базе общей физической подготовки с использованием упражнений школьной программы и комплекса ГТО. Больше внимание, чем на уроках, уделяется воспитанию физических качеств. Органической частью содержания работы является проведение контрольных испытаний по видам упражнений с целью предварительной проверки готовности занимающихся к выполнению норм. Прием зачетных норм осуществляется на официальных соревнованиях. Сроки функционирования групп и планирование работы определяются общим школьным графиком сдачи норм комплекса ГТО.

4. Спортивные секции создаются для желающих заниматься одним из видов спорта.

Задачи: а) приобщить наиболее подготовленных школьников к систематическим занятиям спортом; б) содействовать совершенствованию учащихся в избранном виде спорта и на этой основе выполнению требований спортивной классификации; в) готовить школьников к участию в районных (городских) соревнованиях за команды школы; г) содействовать приобретению знаний и навыков инструкторской работы и судейства соревнований.

При создании секций предпочтение следует отдавать видам спорта, занятия которыми отличаются простотой организации, не требуют сложного и дорогостоящего оборудования, обеспечивают массовый охват школьников, имеют прикладное значение и возможности для разносторонней подготовки занимающихся, связаны

с содержанием учебной программы. В период подготовки команд к участию во внешкольных соревнованиях могут создаваться временно работающие секции.

В секцию принимаются школьники основной медицинской группы, получившие допуск врача к занятиям. Проведение конкурсного отбора нежелательно, так как это ограничивает возможности учащихся в выборе специализации и противоречит основным задачам внеклассной работы. (О возрастных границах допуска к специализированным занятиям отдельными видами спорта и об особенностях спортивной тренировки детей изложено в главе «Спортивная подготовка» )

Разновидности массовых физкультурных мероприятий. Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных способностей делают подобные мероприятия весьма популярными среди школьников разного возраста. Поэтому проведение их чаще всего становится традиционным и предусматривается общешкольным планом работы как обязательное.

1. Туристские походы позволяют решать комплекс оздоровительных и образовательно-воспитательных задач: воспитание физических качеств и закаливание, формирование прикладных навыков и знаний по организации и проведению самостоятельных походов, воспитание нравственных качеств, чувства коллективизма. Решение этих задач обеспечивается широким использованием естественных сил природы и активных, способов передвижения, не обремененных для участников правилами, тематической направленностью походов на ознакомление с природой и историей родного края. Одновременно туристские походы являются одной из форм организации свободного времени и общественно полезной деятельности школьников: краеведческой, военно-патриотической, пропагандистской.

Организация туристской работы в школе поручается одному из педагогов, родителей или представителей шефствующей организации, имеющих соответствующую подготовку. В содержание работы входит: подготовка школьного общественного актива по туризму (судей, организаторов работы в классе и др.); проведение семинаров с руководителями походов и их помощниками (пионервожатыми, классными руководителями и др.); проведение практических занятий с учащимися по обучению приемам туристской техники и тактики; проведение туристских соревнований, зачетных и тренировочных походов.

2. Соревнования составляют неотъемлемую часть учебно-воспитательного процесса.

Задачи: а) содействовать улучшению физической подготовленности школьников; б) обеспечить возможность выполнения ими норм комплекса ГТО и спортивной классификации; в) объективно оценить качество спортивной работы в школе; г) выявить силь-

иейших спортсменов и лучшие команды школьников; д) содействовать пропаганде физической культуры,

Внутришкольные соревнования проводятся внутри классов или отдельных групп учащихся (кружок, секция), между классами одной учебной параллели, между классами нескольких параллелей или всей школы. Если в соревновании участвуют школьники *разных возрастных групп*, то для младших вводится или уравнивание возможностей (гандикап), или при подведении итогов используются специальные таблицы, позволяющие оценить по очкам результаты в соответствии с возрастом соревнующихся. По характеру зачета соревнования могут быть личными (определяется место каждого участника), командными (только места команд) и лично-командными (определяются личные и командные места).

Проведение массовых соревнований дает наибольший педагогический эффект при соблюдении следующих условий: 1) своевременное ознакомление учащихся с положением и условиями проведения соревнований; 2) простота организации соревнований и системы зачета (это позволяет привлечь к организации и судейству самих школьников); 3) красочность оформления и своевременность подготовки мест соревнований; 4) быстротечность (длительные соревнования утомляют детей, снижают эмоциональность и интерес); 5) обеспечение квалифицированного судейства; 6) соблюдение санитарно-врачебных требований; 7) оперативное подведение итогов с возможной информацией о результатах в процессе соревнований.

3. Праздники физической культуры — это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры. Их более частные задачи — демонстрация достижений школьного коллектива, подведение итогов за определенный период работы. Праздники обычно посвящаются выдающимся событиям в жизни страны, в международной спортивной жизни, *коллектива школы*, знаменательным датам (дню создания Всесоюзной пионерской организации, открытию школьной спартакиады и т. п.).

Праздники приобретают оздоровительное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители (простейшие подвижные игры, конкурс на лучшее выполнение упражнений типа физкультурной паузы и т. п.). В программу праздника нецелесообразно включать массовые соревнования школьников, требующие большого количества времени.

Типичными составными частями праздника являются: а) торжественное открытие (парад и общее построение всех участников; приветственное слово к участникам); б) награждение победителей соревнований и физкультурного актива; в) массовые показательные выступления учащихся, чередуемые с выступлениями лучших спортсменов школы, приглашенных мастеров спорта, с массовыми играми, конкурсами и развлечениями зрителей и т. п.;

д-) торжественное закрытие (вручение призов и наград отличившимся на празднике, заключительный марш-парад участников).

Школьные праздники не должны продолжаться более 1,5—2 ч.

Планирование массовых физкультурных мероприятий. Основным документом планирования этих мероприятий является календарный план, который определяет четкие сроки их проведения, упорядочивает работу школьного коллектива по подготовке мероприятий, обеспечивает целенаправленность подготовки учащихся в секциях, группах, кружках. План составляется советом коллектива физической культуры по согласованию с учителем физической культуры, организатором внеклассной и внешкольной воспитательной работы школы, старшим пионервожатым и утверждается директором школы. Он должен быть построен таким образом, чтобы обеспечивалась преемственность в масштабах мероприятий, сроках их проведения и требованиях к уровню подготовленности участников — от мероприятий в группах и классах к общешкольным и от них к районным (городским), от соревнований по школьной программе к соревнованиям по видам комплекса ГТО и от них к классификационным соревнованиям по видам спорта.

Рекомендуемая форма плана: 1. Наименование мероприятий. 2. Сроки проведения. 3. Место проведения. 4. Участники. 5. Ответственный за проведение. 6. Отметка о выполнении.

Обязательным документом проведения любого соревнования является положение о соревновании. В нем раскрываются: характер соревнований и вид спорта (личные, лично-командные; по футболу, летнему многоборью комплекса ГТО и т. п.); цель и задачи; участники (возраст, пол, количественный состав команд, спортивная квалификация и т. п.); место и сроки проведения; руководство проведением (функции ответственных, фамилия главного судьи и т. п.); программа соревнований; порядок и условия зачета; условия и порядок награждения; порядок подачи и рассмотрения протестов; порядок и сроки представления заявок (к этому пункту прилагается форма составления заявки).

Школьный коллектив физической культуры — это самостоятельная общественная организация учащихся, призванная содействовать школе и семье в осуществлении физического воспитания детей школьного возраста. Коллектив строит свою работу на основе соответствующего Положения. Деятельность коллектива физической культуры позволяет расширить масштабы внеклассной работы, привлечь к систематическим занятиям физическими упражнениями и общественной деятельности наибольшее число школьников. Сам факт объединения учащихся в коллектив, способный решать задачи общественной значимости, имеет большое воспитательное значение. Осознание полезности своей деятельности, ответственности перед коллективом при добровольном выполнении обязанностей и равенстве в правах способствует формированию идейно-нравственных черт личности школьников. Участвуя в организации и проведении различных форм внеклассной работы,

1

основанной на проявлении широкой самостоятельности и инициативы, школьники овладевают искусством общения в коллективе, методами самостоятельной работы, приобретают первоначальные навыки управления деятельностью групп людей.

Содержание работы коллектива включает организацию школьных секций, групп, команд, кружков физической культуры и проведение в них занятий; организацию и проведение внутриклассных и общешкольных массовых мероприятий (соревнований, праздников, игр на переменах и др.); организацию сдачи норм комплекса ГТО и подготовку спортсменов юношеских разрядов; подготовку общественных физкультурных организаторов, юных инструкторов и судей по спорту; обеспечение участия команд школы во всех внешкольных физкультурных мероприятиях; оказание шефской помощи в работе с детьми и подростками микрорайона; пропаганду физической культуры среди учащихся; участие в оборудовании учебно-спортивной базы школы, хранении и ремонте инвентаря.

Коллектив организуется из числа учащихся I—XI классов, желающих быть его членами. Важнейшими условиями членства являются: признание и выполнение всех обязанностей члена коллектива; успешное сочетание систематических занятий физическими упражнениями с учебной деятельностью; активное участие в физкультурной жизни школы и класса. Руководство в школьном коллективе физической культуры осуществляется на основе самоуправления учащихся — членов коллектива. Высшим руководящим органом является общее собрание членов коллектива (конференция), которое ежегодно открытым голосованием избирает совет коллектива физической культуры в составе 7—11 человек. На совет возлагаются функции непосредственного руководства деятельностью коллектива. Из своего состава совет избирает председателя, секретаря и распределяет обязанности между членами.

В плане работы совета предусматриваются разделы, отражающие различные направления деятельности: 1) организационная работа (планирование и учет, подготовка и проведение общих собраний, заседаний совета, совещаний актива, организации секций, групп и т. п., согласование вопросов деятельности с администрацией школы, установление контактов с внешкольными учреждениями и пр.); 2) учебная работа (проведение работы в секциях, группах, кружках и т. п.); 3) физкультурно-массовая работа (проведение праздников, соревнований и т. п.); 4) работа по комплексу ГТО; 5) подготовка физкультурного актива (организация и проведение семинаров и практических занятий, инструктирование и т. п.); 6) пропаганда и агитация; 7) хозяйственная работа. Совет осуществляет свою деятельность с помощью комиссий, создаваемых по указанным разделам работы из числа наиболее инициативных физкультурников. Каждую комиссию возглавляет один из членов совета.

Под руководством совета коллектива работает бюро секций.

Бюро избирается в составе 3—5 человек (председатель, секретарь, члены) на общем собрании секции и выполняет следующие функции: 1) пропагандирует «свой» вид спорта с целью вовлечения учеников в секцию; 2) осуществляет контроль за выполнением занимающимися обязанностей членов секции; 3) организует участие членов секции в подготовке и уборке мест занятий, ремонте инвентаря и оборудования, проведении школьных соревнований и пр.; 4) оказывает помощь учителю в подготовке команд школьников к соревнованиям; 5) ведет текущую документацию и учет работы секции.

Требования к организации внеклассной работы. Наибольшая эффективность работы достигается при следующих условиях:

1. Тесная связь с учебной работой как в плане преемственности содержания, так и в организационно-методическом.

2. Доступность занятий и разнообразие их форм, обеспечивающих возможность привлечения к ним широкого круга школьников.

3. Проведение внеклассной работы по физическому воспитанию как составной части системы всей внеклассной образовательной-воспитательной работы школы (включая работу в пионерской и комсомольской организациях) с соблюдением преемственности принципов и методов работы и опорой на ученический актив.

4. Использование помощи родителей и шефствующей организации, которая может выражаться в материально-техническом обеспечении спортивной базы, организации физкультурных мероприятий, в руководстве секциями, командами и пр.

5. Четкое руководство администрации и педагогов деятельностью коллектива физической культуры, родителей и шефов.

Педагогическое руководство внеклассной работой. Успешность его зависит от правильности распределения обязанностей между членами педагогического коллектива, согласованности их действий и компетентности.

Директор обеспечивает единую направленность усилий работников школы, для чего предусматривает в общешкольном плане вопросы внеклассной работы по физическому воспитанию; выносит по согласованию с учителем физического воспитания на обсуждение педагогического совета и родительского комитета наиболее актуальные вопросы внеклассной физкультурной работы; контролирует деятельность школьного коллектива физической культуры.

Организатор внеклассной и внешкольной воспитательной работы координирует деятельность учителей и ученических общественных организаций по планированию и проведению внеклассных мероприятий; оказывает консультативную помощь совету коллектива физической культуры; обеспечивает участие в работе коллектива физической культуры классных руководителей, пионервожатого, членов родительского комитета и активистов шефствующих организаций.

Учитель физического воспитания оказывает помощь членам педагогического коллектива через систему инструк-

тивно-методических мероприятий (семинары, инструктаж, показательные тренировочные занятия и др.) и индивидуальных консультаций, руководит работой школьного коллектива физкультуры по всем ее разделам.

Классный руководитель в условиях повседневного общения с учащимися имеет наиболее благоприятные возможности для приобщения каждого к систематическим занятиям физическими упражнениями, сдаче норм комплекса ГТО, участию во внеклассных физкультурных мероприятиях, а также для оказания помощи в осуществлении самоуправления учащихся. Он должен предусмотреть в плане воспитательной работы проведение массовых физкультурных мероприятий и участие класса в общешкольных мероприятиях; принимать личное участие в организации и проведении со школьниками своего класса физкультурных мероприятий в режиме дня, туристских походов, прогулок и т. п.; контролировать выполнение поручений коллектива физической культуры; направлять деятельность физкультурного актива, оказывая помощь в планировании, организации работы и пр.

Старший пионер вожатый несет ответственность за организацию физкультурной работы в пионерской дружине: обеспечивает согласованность этой работы с учителем физического воспитания и с советом коллектива; направляет деятельность пионерского актива по привлечению школьников к сдаче норм комплекса ГТО, по организации массовых пионерских соревнований и игр, по подготовке школьных команд к соревнованиям.

#### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ**

Данную форму организации физического воспитания школьников составляют: гимнастика до учебных занятий, физкультминуты (паузы), физические упражнения на удлиненной перемене. Они используются как элемент рациональной организации учебного труда учащихся. Значение их особенно возрастает в связи с интенсификацией учебного процесса и увеличением занятости школьников видами деятельности, приводящей к ограничению подвижности.

В процессе проведения каждого мероприятия решаются следующие задачи: активизация двигательного режима в течение учебного дня и внедрение физической культуры в повседневный быт школьников; укрепление их здоровья и совершенствование культуры движений; обеспечение гигиены умственного труда и поддержание оптимального уровня работоспособности в учебной деятельности: формирование навыков организованности и сознательной ДИСЦИПЛИНЫ.

При определении содержания, способов организации занимающихся и методики проведения мероприятий необходимо учитывать, во-первых, возрастные особенности различных контингентом учащихся и уровень их физической подготовленности; во-вторых,

характер влияний учебного труда и рабочей позы школьников на функциональное состояние организма; в-третьих, динамику работоспособности в течение дня; в-четвертых, особенности условий проведения занятий (место, лимит времени), характер одежды и обуви занимающихся.

Максимальный педагогический и оздоровительный эффект мероприятий обеспечивается соблюдением следующих условий: а) соответствующим санитарно-гигиеническим состоянием места занятий, особенно при проведении их в помещении; б) привлечением всего педагогического коллектива школы, комсомольского, пионерского и физкультурного активов; в) учетом физиологических закономерностей перехода от учебных занятий к выполнению упражнений и последующим возвращением к учебной деятельности; г) последовательным выполнением упражнений в соответствии с задачами и методическими правилами каждой формы занятий; д) образцовым показом упражнений, краткостью и четкостью объяснений с использованием доступной учащимся терминологии; е) оптимальной моторной плотностью занятий при умеренной физической и психической нагрузке, обеспечивающей общее тонизирующее воздействие на организм; ж) поддержанием постоянного интереса учащихся путем новизны и эмоциональности упражнений, варьирования исходных положений, объединения усвоенных простых упражнений в комбинированные действия (проведение знакомых подвижных игр в новых вариантах, изменение видов построения, выполнение упражнений под общий счет вслух, речитативы, музыкальное сопровождение и пр.).

Гимнастика до учебных занятий проводится ежедневно перед первым уроком каждой учебной смены в виде выполнения учащимися комплекса из 5—8 упражнений: в младших классах—от 4 до 6 мин, в остальных — 12—15 мин.

Задачи; а) организовано начать учебный день; б) сократить период вработывания организма учащихся в предстоящую учебную деятельность; в) оптимизировать функциональное состояние важнейших систем организма, и прежде всего центральной нервной системы.

Группы для занятий целесообразно составлять из учащихся классов не более чем двух смежных параллелей (I—II, III—IV и т. д.). В противном случае усложняется определение содержания комплекса и дозировки.

Содержание комплекса разрабатывается учителем и обновляется постепенно на протяжении 2—3 недель. Первыми следует заменять упражнения, которые быстрее усваиваются занимающимися и в силу адаптации организма теряют свой физиологический эффект. Разучивание упражнений целесообразно организовывать в процессе уроков физического воспитания.

Физкультминута (пауза) — это проведение 3—5 физических упражнений во время урока по предметам теоретического цикла (2—3 мин) или урока труда (5—7 мин).

Задачи: а) уменьшить утомление и снять отрицательные влия-

ния однообразного вынужденного положения тела (рабочей позы); б) активизировать внимание учащихся и повысить способность к восприятию учебного материала.

Положительный эффект физкультминуты (паузы) основан на физиологических механизмах активного отдыха. Ее целесообразно вводить в урок примерно через 20—30 мин от начала, когда появляются первые признаки утомления (неустойчивость внимания, вялость, нарушение правильной осанки и пр.). Особую важность эта форма занятий приобретает во второй половине учебного дня и недели.

Физические упражнения на удлиненной перемене проводятся преимущественно на открытой площадке.

Задачи: а) организовать отдых в процессе учебного дня с целью повышения работоспособности; б) содействовать формированию положительного отношения к организованной коллективной деятельности, повышению объема знаний и навыков проведения массовых самостоятельных форм активного отдыха; в) содействовать развитию творческой инициативы и формированию навыков сознательной дисциплины.

Преимущественное содержание: подвижные игры, простейшие игры-соревнования (прыжки в длину с места на результат, метания в цель и т. п.), индивидуальное выполнение упражнений игрового характера с мячами, скакалками и пр. по выбору занимающихся; в старших классах допустимы игры с использованием элементов спортивной техники (игра «Пятнашки» с ведением баскетбольного мяча, пионербол и др.). Основу содержания занятий должен составлять пройденный материал учебной программы.

Массовый характер и ограниченность времени занятий обуславливают необходимость тщательного планирования и обеспечения доступности их содержания, своевременной подготовки мест занятий и четкого распределения обязанностей между ответственными за проведение.

#### ВНЕШКОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Значение. Внешкольное воспитание составляет неотъемлемую часть системы народного образования в СССР. Оно осуществляется различного типа внешкольными учреждениями и призвано содействовать всестороннему развитию способностей и склонности детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внешкольной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями и на этой основе выбора спортивной специализации. В то же время узкоцелевая направленность отдельных форм занятий (например,

в детско-юношеской спортивной школе) создает благоприятные условия для углубленного совершенствования и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Дополняя уроки физической культуры и внеклассные занятия разнообразием средств и методов, форм организации, внешкольная работа повышает эффективность решения основных задач физического воспитания школьников.

Задачи: а) вовлечь возможно большее количество школьников в систематические занятия физическими упражнениями на основе удовлетворения индивидуальных интересов в собственном физическом совершенствовании; б) содействовать организации полезного досуга школьников, укреплению здоровья и повышению физической подготовленности и на этой основе подготовке к выполнению норм комплекса ГТО и спортивной классификации; в) содействовать формированию интереса к проведению массовой физкультурной работы в различных звеньях системы физического воспитания школьников на основе совершенствования инструкторско-методических и судейских знаний и навыков, воспитания социальной активности.

Организация и содержание работы по физическому воспитанию в отдельных внешкольных учреждениях. Внешкольные учреждения объединяют, как правило, учащихся разных школ. Поэтому в каждом из них формируется свой коллектив, структура которого должна наиболее полно отвечать специфике учреждения, способствовать лучшей организации воспитания и обучения занимающихся. При наборе учащихся соблюдается принцип добровольности, однако в некоторых случаях (большое количество желающих, повышенные требования к их подготовленности и пр.) появляется необходимость проводить конкурсный отбор путем выявления уровня способностей к определенному виду деятельности.

Работа большинства внешкольных учреждений строится на основе соответствующих положений, утвержденных организациями, в ведении которых эти учреждения находятся. Положением регламентируется контингент занимающихся, цель и задачи, порядок организации и структура учреждения, штаты, требования к организации учебной и воспитательной работы и пр. Содержание работы определяется утверждаемыми центральным органом народного образования типовыми программами, в которые могут вноситься изменения и дополнения с учетом специфики и конкретных условий работы.

Детско-юношеские спортивные школы — внешкольные специализированные спортивные учебно-воспитательные учреждения, создаваемые в системе народного образования, министерств обороны, путей сообщения и сельского хозяйства, центральных советов ВФСО «Динамо» и «Трудовые резервы», Госкомспорта.

Различают следующие типы спортивных школ: комплексные, ведущие работу по нескольким видам спорта (ДЮСШ), и специализированные (олимпийского резерва — СДЮШОР, высшего

спортивного мастерства — ШВСМ), ведущие работу по одному виду спорта. По административной подчиненности и охвату занимающихся различают районные, городские, областные, краевые и республиканские спортивные школы.

Цель и задачи спортивных школ, их структура, вопросы комплектования и наполняемости учебных групп, штатов и руководства, организации и режима работы, медицинского контроля, планирования, учета и отчетности регламентируются единым типовым «Положением о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва», утвержденным Госкомспортом, органами народного образования и ВЦСПС.

Главными задачами ДЮСШ определены: а) подготовка высококвалифицированных юных спортсменов на базе обеспечения их всестороннего физического развития и укрепления здоровья; б) обеспечение подготовки занимающихся к выполнению обязанностей общественных инструкторов и судей по спорту; в) содействие общеобразовательным школам в организации массовой физкультурной работы. Эти задачи конкретизируются для различного типа спортивных школ, различных лет обучения и учебных групп в соответствии с требованиями к уровню спортивной подготовленности занимающихся, установленными типовыми программами для отделений ДЮСШ.

В комплексной ДЮСШ создаются отделения по видам спорта, в каждом из которых комплектуются группы (начальной подготовки, учебно-тренировочные, спортивного совершенствования) с учетом пола, возраста, уровня спортивной подготовленности.

СДЮШОР создаются на базе существующих ДЮСШ, достигших высокого уровня работы по подготовке квалифицированных спортсменов, обеспеченных спортивной базой и высококвалифицированными тренерами. Главная цель СДЮШОР — подготовка спортсменов высокого класса для сборных команд страны, республик, Москвы и Ленинграда, а также команд-мастеров по игровым видам спорта. Отделения формируются из учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ. При достижении высокого уровня педагогического процесса и качественной подготовки спортсменов в СДЮШОР могут создаваться группы высшего спортивного мастерства. По согласованию с Госкомспортом и по решению высших инстанций заинтересованных организаций (министерств и ведомств) могут создаваться также ШВСМ.

В ДЮСШ принимаются школьники, как правило, по рекомендации учителя физического воспитания и коллектива физической культуры общеобразовательной школы, имеющие желание заниматься видом спорта и проявившие определенные способности, отвечающие специфическим требованиям данного вида. Зачисление производится при наличии разрешения врача, родителей и директора школы. Предпочтение отдается лучшим по результатам приемных испытаний, проводимых ДЮСШ на основании соответст-

вующих нормативных документов (Положения, программы и пр.). Начальный отбор может производиться *по результатам* наблюдений тренера за юными спортсменами на школьных соревнованиях, занятиях школьных секций и обязательных уроках физического воспитания в школе. В последующем результаты наблюдений уточняются в процессе учебно-тренировочных занятий. Окончательное зачисление в группу производится в установленные положением о ДЮСШ сроки. Перевод в группу более высокой квалификации осуществляется при условии выполнения занимающимися установленными программой ДЮСШ требований. Минимальные границы возраста для зачисления в группу начальной подготовки определены существующими нормами допуска к началу спортивной специализации в зависимости от вида спорта. Выпуск из школы производится по достижении 17 лет.

Основными формами занятий являются уроки спортивной тренировки, тренировки по индивидуальным планам, зачетные и классификационные соревнования, лекции и семинарские занятия по теоретическим вопросам.

Работа тренера-преподавателя оценивается по стабильности контингента, результатам выполнения учащимися контрольных и переводных нормативов, результатам участия в соревнованиях различного ранга, количеству воспитанников, переданных в высшее звено школы, количеству подготовленных разрядников, инструкторов-общественников и судей, уровню успеваемости воспитанников в общеобразовательной школе.

Летний пионерский загородный лагерь — основной тип внешкольных воспитательно-оздоровительных учреждений, организующих отдых школьников в период летних каникул. Он создается для пионеров и школьников 6—14 лет (I—VIII классы) профсоюзными организациями предприятий и учреждений совместно с комитетами комсомола, органами народного образования и здравоохранения. Вся работа в пионерском лагере строится на основе преемственности принципов, *методов и* форм организации занятий, принятых в пионерской организации. В каждом лагере создается своя пионерская дружина, формируются отряды и выбирается пионерский актив, который используется для организации и проведения физкультурных мероприятий.

Физическое воспитание в лагере направлено на решение следующих задач: а) укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию и закаливанию детей; б) совершенствование у школьников умений и навыков в естественных видах движений (особенно в плавании) и жизненно важных физических качеств; в) обеспечение подготовки и сдачи норм комплекса ГТО (особенно по тем видам упражнений, занятия которыми затруднены в условиях города); г) содействие формированию санитарно-гигиенических и организаторских навыков, привычки к систематическому использованию средств физического воспитания в целях собственного оздоровления и физического совершенствования, рационализации режимов труда и отдыха.

К методике работы по физическому воспитанию предъявляются следующие требования: во-первых, необходимо сделать занятия физическими упражнениями неотъемлемой частью режима пионерского лагеря, обеспечив участие в них всех школьников; во-вторых, содержание, методы и формы организации занятий должны дифференцироваться в соответствии с возрастным делением школьников, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности; в-третьих, следует обеспечить разнообразие занятий на основе широкого варьирования их содержания, форм и условий проведения; в-четвертых, вся работа по физическому воспитанию должна строиться на принципе самостоятельности детей и сочетаться с общественно полезным трудом (работа по благоустройству летнего пионерского загородного лагеря, подготовка и оформление мест занятий, ремонт и изготовление простейшего инвентаря и пр.).

Формы и содержание работы. 1. Утренняя гигиеническая гимнастика— ежедневное выполнение непосредственно после пробуждения (через 5—7 мин) комплекса специально подобранных 7—10 физических упражнений в течение 10—15 мин. Являясь неотъемлемым элементом режима дня, она обязательна для каждого пионера. Задачи: содействовать активизации функций всех систем организма и сокращению «периода вработывания» в предстоящую деятельность (перехода от сна к бодрствованию); укреплению здоровья, закаливанию и правильному физическому развитию школьников; формированию привычки к систематическому использованию доступных средств физического воспитания в режиме дня, навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; подготовке к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; организованному началу дня.

2. Звеньевые и отрядные физкультурные занятия, организуются звеньевыми и отрядными вожатыми и строятся на основе широкой самостоятельности пионеров. Они могут проводиться со всем звеном (отрядом) или с отдельными группами, сформированными по интересам и выделенными в отрядные команды (по подвижным играм, футболу, лапте и т. д.). Составы команд, как правило, определяются с учетом уровня физической подготовленности. В занятиях должны быть широко представлены строевые и легкоатлетические упражнения, подвижные игры, элементы игры «Зарница», прогулки с играми на местности, туристские походы, соревнования и пр.

3. Занятия в общелагерных кружках (секциях), командах и группах, которые создаются в первую очередь по легкой атлетике, туризму и некоторым спортивным играм для наиболее подготовленных и желающих совершенствоваться в избранном виде спорта пионеров, а также с целью подготовки команд лагеря к межлагерным соревнованиям. Работа строится на базе разносторонней физической подготовки и комплекса ГТО с учетом специфики вида спорта. Занятия проводятся педагогом по физическому воспитанию. Учебные группы ГТО создаются для желающих

повысить уровень своей подготовленности и выполнить нормы комплекса ГТО.

4. Занятия по плаванию проводятся ежедневно как составная часть режима дня. Организуются в следующих формах: купания (по отрядам), учебно-тренировочные занятия в кружках (секциях), занятия по обучению неумеющих плавать. Соответственно конкретным задачам определяется содержание занятий. Непосредственное проведение учебно-воспитательного процесса осуществляет инструктор лагеря по плаванию, в помощь которому могут быть привлечены работники лагеря и школьники старшего возраста, прошедшие соответствующую подготовку. При этом обязательно присутствие медицинского работника. Занятия должны проводиться только в специально отведенных и оборудованных местах с соблюдением всех мер безопасности, определенных специальными инструкциями. Особое внимание следует уделить обучению неумеющих плавать и приему норм комплекса ГТО.

5. Спортивные соревнования проводятся прежде всего по видам упражнений, составляющих содержание ступеней комплекса БГТО: по отдельным упражнениям (день бегуна, день прыгуна и т. п.) или по многоборьям (БГТО, «Дружба» и др.)- Традиционными являются соревнования *по подвижным* и спортивным играм, спартакиады. Дружинная спартакиада проводится в конце смены, что дает возможность подготовиться всем участникам. Ее результаты могут выступать в качестве объективной оценки работы по физическому воспитанию. Всем общелагерным соревнованиям предшествуют отрядные и звеньевые.

6. Физкультурные мероприятия на празднике, посвященном открытию лагеря (смены). В них включаются массовые подвижные игры и простейшие соревнования по отдельным видам известных и доступных пионерам упражнений. Соревнования проводятся обычно в форме аттракционов. В программу праздника при закрытии лагеря включаются показательные массовые и индивидуальные выступления, соревнования по спортивным играм и по некоторым отдельным упражнениям.

7. Инструктивные занятия с вожатыми и пионерским активом проводятся не реже одного раза в неделю. На них раскрываются вопросы планирования и содержания работы, методики проведения конкретных мероприятий в отрядах и звеньях. Кроме того, целесообразно создать постоянно действующий семинар юных инструкторов и судей по спорту.

Основные документы планирования и учета работы по физическому воспитанию: 1. Общий план, который включает следующие разделы: организационная работа, физкультурная работа, работа по подготовке физкультурного актива, работа по пропаганде физической культуры, хозяйственная работа. 2. Календарный план физкультурных мероприятий. 3. Положения о соревнованиях. 4. Протоколы соревнований. 5. Книга учета рекордов и чемпионов лагеря. 6. Учет детей, имеющих ограничения в занятиях или ос-

вобождения от них. 7. Учет научившихся плавать в каждой смене.  
8. Учет сдающих и сдавших нормы комплекса ГТО.

Лагерь труда и отдыха старшекласников организуется на период летних каникул для школьников VIII—X классов и строит свою работу на основе положения, утвержденного ЦК ВЛКСМ и центральными органами народного образования. Он создается школами, местными органами народного образования совместно с комитетами комсомола, комитетами и советами профсоюзов при активном участии советских, хозяйственных и общественных организаций на базе колхозов, совхозов, строек, предприятий.

В лагере формируются бригады (отряды, группы, отделения). Общим собранием избирается совет (штаб) лагеря — орган общественного ученического самоуправления. *Руководство* осуществляется педагогическим советом лагеря (начальник, педагоги-воспитатели). В лагере устанавливается режим, обеспечивающий лучшую организацию воспитания, труда и отдыха школьников.

Задачи физического воспитания: содействие организации активного отдыха, физическому развитию школьников, укреплению их здоровья. Решаются они во взаимосвязи с задачами трудового воспитания. В плане работы предусматривается проведение туристских походов, массовых физкультурных мероприятий. Практикуемые формы занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, тренировочные занятия, соревнования, праздники физической культуры. Основная направленность работы — подготовка и сдача норм комплекса ГТО. Вся физкультурная работа проводится с привлечением актива учащихся, организуемого педагогами-воспитателями.

Детские экскурсионно-туристские станции — организационные и инструктивно-методические центры экскурсионно-туристской и краеведческой работы с учащимися. Создаются в системе народного образования и работают под непосредственным руководством областных и краевых отделов народного образования, в контакте с комитетами комсомола, советами пионерской организации и советами по туризму.

В содержание их работы входит: а) оказание инструктивной и методической помощи общеобразовательным школам и их общественным ученическим организациям по проведению туристских мероприятий; б) создание для юных туристов туристско-экскурсионных баз, лагерей и пунктов проката туристского снаряжения; в) проведение слетов и соревнований юных туристов.

Дома и Дворцы пионеров и школьников являются организационными и инструктивно-методическими центрами массовой внешкольной учебно-воспитательной работы с учащимися. Они осуществляют физическое воспитание школьников через организацию работы в кружках (секциях) по видам спорта, деятельность которых регламентируется соответствующими программами, утвержденными центральными органами народного обра-

зования. При некоторых Дворцах пионеров создаются ДЮСШ. Кроме того, Дома и Дворцы пионеров и школьников проводят массовые физкультурные мероприятия учащихся (спартакиады, военно-спортивные игры, туристские походы), оказывают методическую помощь пионерскому и комсомольскому активу школ, работникам различных внешкольных учреждений в совершенствовании содержания, форм и методов внеклассной и внешкольной физкультурной работы.

Клубы, Дома и Дворцы культуры. Работа по физическому воспитанию школьников осуществляется через детские секторы этих учреждений. Типичные формы — проведение эпизодических массовых физкультурных мероприятий (праздники и вечера физической культуры, конкурсы, показательные выступления юных физкультурников и пр.). При наличии условий организуются кружки (секции) общей физической подготовки и по отдельным видам спорта.

Парки культуры и отдыха, стадионы и водные станции. Парки культуры и отдыха, создавая детские городки, спортивные и игровые площадки, катки, лыжные и лодочные станции, купальни и др., проводят с детьми разнообразную массовую физкультурную работу. В качестве руководителей привлекаются инструкторы физической культуры и актив физкультурников.

Работа по месту жительства. Главными задачами работы по физическому воспитанию детей и подростков в микрорайонах, осуществляемой РЭУ, являются: популяризация среди учащейся молодежи физической культуры, вовлечение возможно большего количества школьников в систематические и самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование средств физической культуры в целях предупреждения правонарушений и перевоспитания трудных детей.

Для решения этих задач создаются необходимые условия: строительство физкультурных сооружений в микрорайонах, отчисление средств от квартплаты (2—3%) и платы за аренду жилищно-коммунальных учреждений (5%) и т. д., в штаты РЭУ введены должности работников по физическому воспитанию.

В соответствии с Типовым положением, утвержденным ЦК ВЛКСМ и Госкомспортом, в городах и районах создаются при местных комитетах по физической культуре и спорту общественные советы, координирующие организацию массовой физкультурной работы по месту жительства. Эти советы должны осуществлять систематический контроль за физкультурной работой в РЭУ и проводить агитационно-пропагандистскую работу. Советы создаются также при РЭУ из числа активистов, проживающих в данном микрорайоне, представителей общественных и физкультурных организаций, шефствующих предприятий, органов народного образования и др. Они заботятся о создании базы для занятий, пунктов проката спортивного и туристского инвентаря и пр.

Учебно-воспитательная работа осуществляется в секциях (группах) здоровья, общей физической подготовки и по видам спорта. В содержание занятий входят спартакиады здоровья, сдача норм комплекса ГТО, туристские походы, выезды за город, соревнования на призы клубов «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Нептун» и др., соревнования между семьями, домами, улицами, микрорайонами.

Наиболее перспективной формой организации физкультурной работы с детьми и подростками по месту жительства являются детско-подростковые физкультурно-спортивные клубы, осуществляющие свою работу на основе Типового положения, утвержденного Госкомспортом СССР (1986 г.). При клубах создаются физкультурные секции, занятия в которых проводятся тренерами ДЮСШ, коллективов физической культуры ДФСО, а также представителями спортивной общественности.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЕ**

Особенности работы. Среди сельских общеобразовательных школ около половины занимают малокомплектные: начальные, восьмилетние, средние. Такие школы создаются в малонаселенных пунктах и там, где детей школьного возраста для комплектования классов с полной наполняемостью недостаточно. В малокомплектных начальных школах один учитель занимается одновременно со всеми младшими классами (однокомплектная школа) или два учителя ведут занятия с учащимися в двух классах, причем может быть и так, что одному из них поручается лишь один класс (чаще всего первый). В средних и восьмилетних малокомплектных школах уроки могут проводиться одним учителем с одним—четырьмя классами одновременно (зависит это от количества учеников в каждом классе).

При средней (или восьмилетней) школе работает кустовое методическое объединение учителей начальных классов, где решаются различные вопросы методики учебно-воспитательной работы в начальных классах, в том числе по физическому воспитанию. Учитель физического воспитания средней (восьмилетней) школы должен консультировать учителей малокомплектных начальных школ по методике классно-урочных занятий, проведению физкультурных мероприятий во внеучебное время.

Основную трудность в работе малокомплектной школы представляет одновременное ведение уроков в нескольких непараллельных классах (а значит, со школьниками различного возраста, физического развития и т. п.) по государственным программам для I—XI классов. Другая трудность состоит в том, что в большинстве малокомплектных начальных школ отсутствуют спортивные залы. В таких случаях уроки проводятся в классных комнатах, коридорах или на открытом воздухе. Проведение уроков на улице исходя из опыта многих школ очень благотворно влияет

на здоровье учащихся. В то же время создаются отдельные трудности в изучении некоторых видов упражнений.

Методика уроков физического воспитания. Специфической особенностью проведения уроков физического воспитания является их организационная сторона, в том числе учет естественных условий местности для уроков, проводимых на открытом воздухе.

Учебный материал разных классов располагается в уроке таким образом, чтобы при изучении его младшими школьниками более старшие могли оказывать им помощь. Когда же старшие дети изучают новый материал, младшие — повторяют ранее изученное. Для самостоятельных занятий целесообразно использовать карточки-задания, где упражнения не только описаны, но и графически изображены.

Уроки начинаются с обычного построения в одну шеренгу: на правом фланге — III или IV класс, далее — II класс, а на левом фланге — I класс. На уроках в 1-й четверти рапорт сдают дежурные — школьники III или IV классов, в середине и в конце учебного года — учащиеся II и I классов, но по несколько упрощенной форме.

При выполнении *общеразвивающих упражнений* и перестроениях первоклассники располагаются ближе к учителю. Это необходимо для улучшения управления классом. Стоящие за ними ученики II—IV классов следят за их выполнением упражнений, замечают ошибки, исправляют. Если по учебным программам общеразвивающие упражнения в I и II классах довольно однотипны, то в III и IV классах — более сложны: носят асимметричный характер, выполняются из более трудных исходных положений, со значительной дозировкой.

Физическое воспитание во внеучебное время должно учитывать особенности сельского образа жизни (занятость детей по домашнему хозяйству, длительные переходы к школе и домой\* и т. п.). Например, функции гимнастики до занятий сужаются лишь до организационных, если детям приходится преодолевать большие расстояния от дома до школы.

Задачи и содержание кружковой (секционной) работы аналогичны тем, которые решаются в городских школах. Однако, учитывая сравнительно высокий уровень развития выносливости и низкий скоростно-силовых качеств у сельских детей, необходимо вносить соответствующие коррективы в содержание занятий. Кроме того, следует предусмотреть, что вечерние занятия сопряжены с возвращением детей домой в темное время суток, особенно зимой.

Исходя из школьных условий занятия, как правило, проводятся на открытом воздухе. Руководить кружками (секциями) могут инструкторы-общественники и старшеклассники или спортсмены местного коллектива физической культуры, родители, прошедшие необходимую *подготовку под руководством учителя физического воспитания*.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛАХ ПОЛНОГО ДНЯ

Значение и особенности работы. Школа полного дня — это школа нового типа, обеспечивающая тесное единство всех сторон коммунистического воспитания учащихся в соответствии с их индивидуальными интересами. Ее главная задача — максимально использовать материальные и организационно-педагогические ресурсы школы, возможности микрорайона, семьи и общественности. Подобная школа дает возможность построить режим, учитывающий семейную ситуацию и индивидуальные особенности каждого школьника, удовлетворить многообразные их интересы. Речь идет о принципиально ином характере всего уклада жизни школы, сочетающем педагогическое руководство с самостоятельностью учащихся, привлечение родителей к участию в школьных делах (в частности, в качестве руководителей кружков, спортивных секций, туристических клубов и т. п.).

Школы полного дня требуют более совершенного материального обеспечения: наличия специальных комнат для игр, дневного сна (для шестилеток) и клубных занятий, индивидуальных кабинетов в библиотеке, спортивных залов, бассейна, мастерских с современными станками и компьютерами.

Распорядок дня в такой школе (например, для V класса) может выглядеть примерно так (за основу взяты исследования Э. Г. Костяшкина):

7.00—8.00 — гимнастика до занятий, завтрак.

8.00 — начало занятий. Первым идет предмет, воспринимаемый не только умом, но и сердцем — эмоционально. Например, география, литература, история. Этот урок ведется с активным использованием фрагментов из телевизионных передач, таких, как «В мире животных», «Клуб путешественников».

8.55—11.40 — три урока, посвященных более «сухим» дисциплинам: математике, физике, родному и иностранному языкам.

11.40—12.40 — динамическая пауза на воздухе, второй завтрак.

12.40—14.30 — лабораторно-практические занятия.

14.30—16.30 — обед, прогулки с трудовыми занятиями, подвижные и спортивные игры.

16.30—18.00 — школа превращается в клуб. Открыты двери всех кабинетов, мастерских, спортзалов. Каждый в соответствии со своими интересами читает и занимается один, углубляет свои знания с такими же увлеченными ребятами и педагогом, мастерит вместе со своими родителями что-то нужное для дома, школы, постигает азы драматического или музыкального мастерства, занимается в кружках, спортивных секциях, участвует в соревнованиях и т. п.

Подобный режим работы школы позволяет обеспечить достаточную двигательную активность детей с учетом колебаний их работоспособности в течение учебного года, четверти, недели, учебного дня и определить место и форму физического воспитания. Известно, что в общеобразовательной школе при существую-

щей системе ее работы дефицит двигательной активности на уроках физической культуры восполняется лишь на 11%, а все организованные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, составляют в среднем 32% от суточной двигательной потребности школьника (Л. Б. Шапошникова, 1977; Н. Т. Лебедева, 1978; С. В. Хрущев, 1986). Причинами этих явлений является обучение детей в две смены, переполненность классов, построение учебно-воспитательного процесса с расчетом на среднего ученика.

Работа школ полного дня в одну смену позволяет существенно повысить двигательную активность школьников в их дневном бюджете времени.

Приводим данные НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР:

Гимнастика до занятий	■8—10 мин
Физкультминута	■1—2 мин
Динамическая пауза Урока физической культуры	■45—60 мин
Игры, занятия в кружках, секциях во внеучебное время	■2 раза в неделю (для шестилеток— 3 раза по 35 мин)
Внутриклассные соревнования «Веселые старты», «Старты надежд»	■2—3 раза в неделю
Общешкольные соревнования, спортивные праздники, туристические походы	1 раз в неделю ] раз в неделю

Повышение двигательной активности учеников достигается и за счет меньшей наполняемости классов, что позволяет повысить интенсивность обучения на уроках, поднять их качество.

Другая проблема, которую позволяют решить школы полного дня, связана с индивидуализацией учебно-воспитательного процесса. Пребывание детей в течение всего дня в школе, меньшее количество учащихся в классе, большая внеучебная работа по многим видам деятельности позволяют наблюдать учащихся в разных ситуациях, лучше узнать каждого, установить отношения сотрудничества между учителем и учениками. На этой основе повышаются возможности для индивидуальной коррекции деятельности каждого школьника.

Методика проведения занятий. Физическое воспитание в школах полного дня осуществляется в традиционных формах его организации, решая те же задачи, что и в обычной школе. Однако условия и режим работы школы позволяют более эффективно реализовать возможности всех форм физического воспитания на основе преемственности содержания классно-урочных занятий со всеми внеучебными формами, взаимных связей содержания и методики проведения разнообразных форм внеклассной работы, определенных элементов обязательности для всех учеников участия во внеклассных мероприятиях, более широкой и разносторонней подготовки физкультурного актива и выявления интересов школь-

ников для профориентационной работы на педагогическую профессию.

Основной формой организации учебной работы является урок. Уроки физической культуры проводятся в соответствии с государственными программами, едиными для всех школ страны. Однако специфические условия школы полного дня (единый для всех двигательный режим при широком диапазоне внеклассных занятий) позволяют внести некоторые коррективы в содержание и методику уроков. Во-первых, совершенствование изученных на уроке двигательных действий может осуществляться всеми учащимися в других формах организации (например, на динамическом часе); во-вторых, меньшая наполняемость классов позволяет увеличить количество повторений заданий, повысить моторную плотность уроков, а следовательно, сократить сроки освоения программного материала. В результате появляется возможность введения дополнительного учебного материала, например национальных средств физического воспитания; в-третьих, появляются условия для более широкой и качественной методической подготовки учащихся с целью использования их в будущем в роли групповодов и помощников.

Наличие в школе единого режима позволяет создать такую систему внеклассной работы, которая, удовлетворяя потребности всех детей, имела бы преимущество в содержании и методике проведения. Практикуются самые разнообразные формы занятий физическими упражнениями во внеучебное время: для учащихся младшего возраста — кружки физической культуры (по разделам Комплексной программы, плаванию, бадминтону, настольному теннису); для учащихся среднего и старшего возраста — группы общей физической подготовки, спортивные секции, группы подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Для всех школьников проводятся туристические походы, внутришкольные массовые соревнования по программам «Старты надежд», «Зарница», «Орленок», видам упражнений комплекса ГТО, дни здоровья и спорта, праздники физической культуры. Составляющими подобной системы внеклассной работы являются еще и следующие формы занятий:

Ежедневная гимнастика до занятий продолжительностью 8—10 мин позволяет увеличить недельную двигательную активность примерно на час, а также совершенствовать выполнение некоторых упражнений, выученных на уроках.

Физкультминуты на всех общеобразовательных уроках дают прибавку в недельной двигательной активности примерно еще на час. В зависимости от возраста учащихся они организуются на 20—25 мин в начальных классах, на 25—30 мин — в средних, а в старших классах проводятся в случае необходимости по усмотрению учителя. В начальных классах физкультминута проводится учителем, в средних и старших — физоргом класса.

Динамическая пауза (или час здоровья) впервые появилась в школах полного дня, а затем вошла в практику обычных школ.

Это специально организованный часовой активный отдых с играми, эстафетами, спортивными развлечениями на воздухе. Динамическая пауза проводится с младшими школьниками после третьего урока, средними и старшими — после четвертого. Проводят динамическую паузу, как правило, воспитатели, классные руководители или групповоды из числа наиболее физически подготовленных учащихся.

Благоприятные условия для проведения внеклассной работы требуют значительного расширения состава физкультурного актива школьников. В частности, специально подготовленные старшеклассники могут обеспечить многие формы занятий с младшими школьниками. Подготовка физкультурного актива осуществляется на методических занятиях. Они организуются учителем физической культуры, но могут проводиться специально подготовленными учителями других предметов, родителями и старшеклассниками. В программу обучения включаются как теоретические занятия, так и практические.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ с ОТКЛОНЕНИЯМИ в состоянии ЗДОРОВЬЯ**

В соответствии с состоянием здоровья и физической подготовленностью все школьники распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся, состояние здоровья которых не позволяет заниматься по общей школьной программе. Это дети со значительными постоянными или временными отклонениями в состоянии здоровья и физического развития. Они составляют до 3—5% школьников. Основными задачами физического воспитания данных учащихся являются: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; повышение физической и умственной работоспособности; освоение основных двигательных умений, предусмотренных школьной программой; обучение рациональному дыханию; воспитание правильной осанки, а в необходимых случаях ее коррекция. Для решения этих задач организуются занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Конкретная программа занятий составляется учителем совместно с врачом. Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, массаж и естественные факторы природы. Их подбор обусловлен характером, тяжестью и периодом заболевания, возрастом больного и его интеллектом. Наиболее широко используются гимнастические упражнения, позволяющие дозировать физическую нагрузку, избирательно влиять на отдельные органы и системы, мышечные группы и суставы, разнообразить нагрузку в качественном отношении. Они могут применяться в условиях физкультурного зала, кабинета ЛФК, дома и т. д. Применяются также элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. Широкое распространение получили гидрокинезотера-

певтические средства: плавание, физические упражнения в воде, подводный массаж, вытяжение и коррекция в воде. В теплой воде улучшается периферическое кровообращение, заметно возрастает амплитуда движений в суставах, повышается их экономичность. Водная среда позволяет также увеличить нагрузку путем изменения темпа, направления движений и применения снарядов (ручных и ножных ласт, мячей и пр.). Для детей с нарушениями осанки, деформациями позвоночника и остаточными явлениями травм особенно полезными являются плавательные движения. При травмах и заболеваниях суставов ног применяется езда на велосипеде, ходьба на лыжах; при нарушениях обмена веществ, патологии сердечно-сосудистой и дыхательной систем — гребля, ближний туризм, оздоровительный бег и т. д. Для повышения эмоционального тонуса у занимающихся применяются малонагрузочные, подвижные и спортивные игры.

К специфическим средствам ЛФК относятся механотерапия, трудотерапия, массаж. Механотерапия представляет собой систему функционального лечения с помощью специально сконструированных аппаратов. Трудотерапия — активный метод восстановления нарушенных функций при помощи трудовых операций и различных действий по самообслуживанию.

Ведущими формами организации занятий со школьниками специальной медицинской группы является урок ЛФК и выполнение самостоятельных заданий в домашних условиях. Длительность урока 30—45 мин. Вводная часть (3—5 мин) предусматривает оказание тонизирующего влияния на организм, формирование правильной осанки, создание благоприятного эмоционального фона. В основной части (25—35 мин) решаются задачи, обусловленные видом патологии. Заключительная часть (3—5 мин) — снижение физиологической нагрузки, нормализация функций систем организма, формирование правильной осанки.

Группы для занятий (10—15 чел.) формируются в основном по видам заболеваний. Занятия проводятся учителем 2—3 раза в неделю вне сетки учебных часов. В остальные дни школьники должны заниматься самостоятельно. Часть детей занимаются в поликлиниках, врачебно-физкультурных диспансерах, специализированных школах-интернатах и санаториях.

## **ГЛАВА У1П ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ СПТУ**

### **ЗНАЧЕНИЕ И ЗАДАЧИ**

Для учащихся СПТУ значение физического воспитания определяется не только его общесоциальными функциями, но и возможностями в решении некоторых задач профессиональной подготовки. Профессиональная направленность физического вос-

питания заключается в обеспечении достаточного развития необходимых способностей, формирования прикладных двигательных умений и навыков, а также повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям как самой трудовой деятельности, так и условий, в которых она осуществляется (перепады температур, шум, недостаток кислорода, воздействие ускорений, тряски и др.). В ходе занятий оба эти направления решаются одновременно в тесной взаимосвязи и определяют содержание как учебного предмета «Физическая культура», так и добровольных форм занятий.

В СПТУ все виды занятий физическими упражнениями объединены «Комплексной программой физического воспитания учащихся СПТУ» (1986 г.). В процессе ее выполнения решаются такие специфические задачи, как развитие способностей и формирование двигательных умений, необходимых для успешного овладения профессиональными умениями и достижения мастерства в своей профессии.

Итоговым показателем эффективности физического воспитания служит состояние здоровья, физической подготовленности в соответствии с требованиями комплекса ГТО и избранной профессии, высокая работоспособность в учебе и труде, идейно-нравственная воспитанность.

## СОДЕРЖАНИЕ

Физическое воспитание учащихся осуществляется на протяжении всего периода обучения по расписанию учебного дня и во внеурочное время. Основу всей работы составляют учебные занятия.

Программа составлена таким образом, что содержание учебного материала каждого из ее разделов имеет преемственность с программой по физическому воспитанию общеобразовательной школы. Она предусматривает проведение занятий по следующим четырем основным разделам:

Первый раздел — уроки физической культуры с теоретической и практической направленностью.

На уроках с теоретической направленностью даются сведения, о советском физкультурном движении и организации физического воспитания в государственной системе профессионально-технического образования, о гигиенических основах трудовой деятельности, занятий физическими упражнениями, их роли в развитии способностей, необходимых для успешного овладения избранной профессией и достижения в ней высокого мастерства. Теоретический материал сообщается в виде лекций, рассказов, бесед, а также в ходе практических занятий.

Практические уроки направлены на повышение физической подготовленности учащихся, обеспечивающей успешное выполнение ими норм комплекса ГТО и содействующей развитию профессиональных способностей. Основными видами физического воспи-

тания являются: гимнастика в сочетании с акробатикой, художественная и ритмическая гимнастика для девушек, борьба для юношей, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и ручной мяч). Материал по каждой из дисциплин изложен в такой последовательности: теоретические сведения, двигательные умения и навыки, развитие силы, быстроты, координации движений, выносливости и др., учебные нормативы требований комплекса ГТО.

Занятия по плаванию являются обязательными. Для этого по усмотрению преподавателя с других разделов программ снимается по 2—3 урока. Для обучения учащихся плаванию используется спортивная база независимо от ее ведомственной принадлежности. Занятия по лыжной подготовке в бесснежных районах могут заменяться кроссовым бегом и другими легкоатлетическими упражнениями.

По согласованию с местным советом ВДСО «Трудовые резервы» и при наличии необходимых условий занятия могут проводиться на основе специализации по видам спорта, используя программы спортивных школ. Но и в этом случае должна быть обеспечена общая физическая подготовленность учащихся, позволяющая им выполнять требования учебной программы, нормы комплекса ГТО, развивать способности, необходимые для успешного овладения профессиональными двигательными умениями, совершенствовать необходимые, нравственные качества. Вид спортивной специализации подбирается, как правило, с учетом профессии, возможности положительного переноса эффекта от спортивных занятий на их учебную и будущую профессиональную деятельность.

Для групп учащихся, организованных на базе X классов, учебный материал, контрольные и экзаменационные нормативы приведены в соответствии с требованиями второго и третьего годов обучения, с уровнем общей физической подготовленности и развития профессиональных психомоторных способностей.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется величиной недельного объема занятий физическими упражнениями, количеством и прочностью вновь сформированных двигательных навыков, выполнением нормативных требований программы, комплекса ГТО, уровнем развития профессиональных психомоторных способностей.

С лицами, имеющими слабую физическую подготовленность, низкий уровень профессиональных двигательных и психических способностей, проводятся дополнительные занятия, им даются домашние задания и осуществляется контроль за их выполнением.

Организуются факультативные занятия физическими упражнениями по 2 ч в неделю для учащихся первого и по 1 ч — второго-третьего годов обучения. Основной целью этих занятий ставится повышение общей физической подготовленности, развитие профессиональных психомоторных способностей, выполнение норм комплекса ГТО. Учащиеся обучаются способам контроля за функ-

циональным состоянием организма и изменением своей физической подготовленности.

Вся работа по физической культуре тщательно планируется, а ее результаты систематически проверяются. Документами планирования являются план-график учебного процесса и конспект урока; документами учета служат журнал группы и карта физической подготовленности учащегося. Форма такой карты предусмотрена Комплексной программой.

Уроки для девушек и юношей проводятся отдельно. На занятиях для учащихся установлена спортивная форма одежды.

Второй раздел Комплексной программы включает физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; вводную гимнастику, физкультурную паузу, физические упражнения на переменах.

Вводная гимнастика проводится до начала занятий в течение 5—10 мин и содействует подготовке учащихся к учебному или производственному процессу. Она стимулирует функциональные возможности организма до уровня, обеспечивающего быстрое вхождение в работу и высокую работоспособность учащихся в течение дня. Комплекс состоит из упражнений общеразвивающего характера для основных групп мышц. В первую половину комплекса включаются упражнения, быстро активизирующие обменные процессы в организме, поднимающие общий тонус нервной системы, переключающие внимание занимающихся на предстоящую деятельность. Комплекс должен заканчиваться движениями, сходными по ритму, темпу, амплитуде и мышечным усилиям с предстоящей деятельностью.

Назначение физкультурной паузы — предупреждать утомление и повышать работоспособность учащихся. Она может проводиться в середине учебного или рабочего дня, а также после утомительной работы, длительных неподвижных или ограниченно подвижных поз, вызывающих чрезмерное напряжение отдельных групп мышц и психических процессов.

На длинных *переменах применяются* гимнастические упражнения типа вольных движений, ритмические танцы, игры под музыку, небольшие комплексы упражнений игрового характера.

Третий раздел объединяет формы занятий физическими упражнениями во внеурочное время. Сюда входят: утренняя зарядка дома или в общежитии; занятия в группах (секциях) общей физической подготовки и ГТО, спортивных и туристских секциях, физкультурно-спортивные мероприятия в общежитии; занятия в группах (клубах) любителей ходьбы и бега, велоспорта и др., туризма выходного дня; спортивные соревнования в учебной группе; самостоятельные занятия.

Зарядка проводится утром после ночного сна, как правило, в течение 30 мин. В нее включаются упражнения в ходьбе и беге и комплекс упражнений на 16 счетов, что позволяет выполнять его под музыкальное сопровождение. Содержание комплекса периодически меняется. Ритм, количество повторений упражнений долж-

ны соответствовать физической подготовленности учащихся и в то же время быть достаточно интенсивными, чтобы вызвать тренировочный эффект. Зарядка заканчивается спокойной ходьбой, упражнениями на расслабление и глубоким дыханием. Содержание зарядки разрабатывает руководитель физического воспитания. Он же отвечает и за качество ее проведения.

Другие формы занятий физическими упражнениями этого раздела проводятся по специальным программам и планам, установленным для коллектива физической культуры (спортивного клуба).

В четвертый раздел включены общеучилищные мероприятия: ежемесячные дни здоровья, массовые старты учащихся по программе Всесоюзных спортивных соревнований под девизом «Стартуют все!», соревнования по программе спартакиад учащихся профтехобразования по различным видам спорта, туристские походы и др.

## **ГЛАВА IX ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

Жизнь и учеба современного студенчества с каждым годом становятся интенсивнее, требуя рационального расходования времени и сил. В этих условиях одним из средств повышения умственной и физической работоспособности может стать физическое воспитание. Поэтому целью физического воспитания в вузах является содействие всестороннему развитию личности, подготовке высококвалифицированных специалистов.

Содержание и формы физического воспитания в вузах определены Комплексной программой, утвержденной Министерством высшего и среднего специального образования СССР. Курс физического воспитания нацелен на решение следующих специфических задач:

— приобретение студентами системы знаний по основам теории, методики, организации физического воспитания и умений работать пропагандистами, общественными организаторами, инструкторами, тренерами и судьями по спорту;

— психофизическую подготовку к труду с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности.

Эти задачи физического воспитания студентов решаются с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности, интересов и способностей студентов, а также их предстоящей профессиональной деятельности.

Комплексная программа обеспечивает преемственность учебного материала, последовательность занятий физическими упражнениями и взаимосвязь с программой физического воспитания учащихся школ, ПТУ и ССУЗ.

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНЫМ ГРУППАМ**

Врачебный контроль организуется поликлиниками, амбулаториями и здравпунктами в соответствии с «Инструкцией об организации врачебного контроля за физическим воспитанием студентов высших учебных заведений страны», утвержденной приказом министра здравоохранения СССР и министра высшего и среднего специального образования СССР № 920/815 от 14.11.1972 г.

С учетом состояния здоровья, физического развития и подготовленности

студенты распределяются по учебным отделениям: основному, спортивному и специальному (отдельно для юношей и девушек). Распределение осуществляется до начала обучения на I курсе на основании медицинского осмотра, который повторяется на всех курсах в начале каждого учебного года.

На основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к подготовительной и основной медицинским группам. Как правило, это практически здоровые, но физически недостаточно подготовленные студенты. Количественный состав учебной группы—12—15 человек на одного преподавателя. На I и II курсах проводится по 4 ч занятий в неделю: из них 2 ч — обязательных, 2 ч — факультативных, на старших курсах — по 4 ч факультативных в неделю. Рекомендуется раздельное проведение занятий для студентов подготовительной и основной медицинских групп.

На спортивное отделение принимаются студенты основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития, спортивную подготовленность не ниже III спортивного разряда и выполнившие нормативные требования комплекса ГТО I или II ступени. Могут быть зачислены студенты и без спортивного разряда, но освоившие требования комплекса ГТО, физически хорошо развитые и желающие заниматься одним из видов спорта. Учебные группы формируются по видам спорта, культивируемым кафедрой физического воспитания, исходя из наличия спортивной базы, количественного и качественного состава преподавателей, традиций, климатических условий и пр. Количество учебных часов в неделю и наполняемость групп зависят от уровня спортивной квалификации студентов и определяются «Инструкцией по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений» (приказ Минвуза СССР № 525 от 15 мая 1978 г.) Например, группа новичков к спортсменам III, II разрядов занимается 6 ч в неделю, численность занимающихся—10—12 человек, спортсмены I разряда и КМС — 8 ч и 6—8 человек, группа мастеров спорта СССР—12 ч и 4—6 спортсменов. Категория учебной группы определяется по наличию в ней не менее 50% студентов-спортсменов высшего спортивного разряда.

Специальное отделение состоит из учебных групп «А», «Б», «В», комплектуемых с учетом формы заболеваний. Группа «А» формируется из студентов с сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями; группа «Б»—с хроническими тонзиллитами, язвенной болезнью, с нарушением жирового обмена и т. д.; группа «В»—с выраженными нарушениями опорно-двигательного аппарата. Численный состав учебных групп — 8—15 человек на одного преподавателя. Занятия проводятся на всех курсах обучения в количестве четырех обязательных часов в неделю. Рекомендуется проводить 3 занятия по 1 ч, или 4 занятия по 45 мин, или ежедневно по 30 мин.

Перевод студентов из одного отделения в другое осуществляется по результатам врачебного осмотра: из специального отделения в основное—в конце семестра, в специальное — в любое время учебного года.

## ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Физическое воспитание в вузах осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов. Основной формой физического воспитания являются учебные занятия по теоретическому и практическому разделам Комплексной программы. Все занятия являются обязательными и включаются в расписание вуза. Во внеучебное время практикуются утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, различные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Содержание теоретического раздела программы предполагает изучение студентами основ теории в методике физического воспитания. Лекционный курс рассчитан на два года обучения в объеме 20 ч. На первом курсе читается 10 ч лекций, в которых раскрываются основные понятия советской системы физического воспитания, ее цель, задачи, нормативные требования комплексов ГТО и Единой всесоюзной спортивной классификации, организационные формы занятий физическими упражнениями; излагаются требования личной гигиены, сна, питания, одежды, к организации самостоятельных занятий; даются сведе-

рня о двигательной активности и ее важности для развития организма человека. На втором курсе за 10 лекционных часов студенты знакомятся с целью в задачами спортивной тренировки, основными ее разделами, принципами, средствами и методами. Особое внимание уделяется профессионально-педагогической подготовке: изучению студентами содержания и форм внешкольных и внеклассных физкультурных мероприятий.

Практический раздел программы содержит материал для решения задач в основном, спортивном и специальном учебных отделениях, отдельно для юношей и девушек.

В основном отделении учебный процесс предусматривает всестороннее физическое развитие, формирование профессионально-педагогических умений, воспитание интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия с мужскими группами должны строиться с учетом их предстоящей службы в рядах Советской Армии. Весь учебный материал классифицирован на разделы по видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки (для снежных районов), спортивные игры, туризм или спортивное ориентирование, виды спорта по выбору, профессионально-педагогическая физическая подготовка. Содержание каждого раздела (вида спорта) ориентировано на решение определенных частных задач: в гимнастике — развитие силы, гибкости, ловкости; в легкой атлетике — развитие выносливости, быстроты, ловкости; в плавании — обучение технике плавания и развитие выносливости; в лыжных гонках — совершенствование техники лыжных ходов и развитие выносливости. Учитывая особенности конкретного контингента студентов, содержание учебного материала может акцентировать решение тех или иных задач, например усиленное развитие отстающих физических качеств или, опираясь на возможности определенного вида спорта, развитие ведущих качеств. Разумеется, в обоих случаях акцентированное решение задач должно базироваться на достаточном уровне общей физической подготовленности.

В спортивном отделении решаются как общие задачи физического воспитания, так и задачи повышения спортивного мастерства в избранном виде спорта. Содержание учебных занятий строится в соответствии с закономерностями спортивной тренировки, но с учетом структуры учебного года в виде полугодичных циклов: подготовительные периоды совпадают с учебными семестрами, а соревновательные — с зимними и летними каникулами. Почти все студенты спортивного отделения повышают свои теоретические знания и практические умения на факультете общественных профессий, где проходят углубленный курс профессионально-педагогической физической подготовки и получают знания и умения тренера, инструктора и судьи по спорту. Для студентов — членов сборных команд СССР составляются индивидуальные планы обучения с учетом календаря всесоюзных и международных соревнований. В индивидуальном плане предусматриваются: сроки обучения, сдачи зачетов и экзаменов, выездов на соревнования и тренировочные сборы. В исключительных случаях студентам спортивного отделения предоставляются академические отпуска.

В специальном учебном отделении занятия направлены на укрепление здоровья и закалывание организма, повышение уровня физической работоспособности, на укрепление функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, на ликвидацию остаточных явлений после перенесенных заболеваний, на приобретение профессионально-педагогических умений. Учитывая значение осведомленности больного человека о профилактических средствах, содержание теоретического раздела программы расширено за счет добавления двух тем, на III курсе — темы «Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физического воспитания», раскрывающей понятия о здоровье, физической работоспособности, гипокинезии и ее влиянии на состояние здоровья, о двигательной активности и регламентации физических нагрузок, используемых в качестве вторичной профилактики при хронических заболеваниях, и т. п.; на IV курсе — темы «Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физического воспитания», раскрывающей проблемы функциональных отклонений в организме человека и способы их устранения, влияния активного двигательного режима на функции центральной нервной системы у лиц с отклоне-

иями в состоянии здоровья, влияния различных физических упражнений на восстановление работоспособности у лиц с различной патологией и т. п.

При составлении учебной рабочей программы для студентов специального отделения необходимо руководствоваться особенностями отклонений в состоянии здоровья занимающихся, их принадлежностью к группам «А», «Б», «В». Содержание практического раздела программ направлено на воспитание у студентов физических качеств, совершенствование двигательных навыков в ходьбе, беге, плавании, гимнастике, лыжном спорте, спортивных играх, туризме; включаются также специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья студентов. Структура занятия имеет относительно удлиненные подготовительную и заключительную части. Основная часть характеризуется умеренной нагрузкой, которая носит скорее обучающую, чем тренирующую направленность, невысокой моторной плотностью, которую целесообразно повышать к концу каждого семестра. При проведении занятий на воздухе рекомендуется повышать плотность занятий с помощью группового метода обучения и применять средства направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (комплексы дыхательных упражнений, равномерный и переменный бег умеренной интенсивности, подвижные и спортивные игры, ходьбу на лыжах, туристские походы). Одним из путей оптимизации учебного процесса является индивидуальное повышение физических нагрузок с помощью повторного и интервально-кругового метода.

Кроме обязательных и факультативных занятий по физическому воспитанию, в высших учебных заведениях практикуется организация самостоятельных занятий студентов. Основная задача направлена на повышение двигательной активности и работоспособности студентов, расширение запаса их двигательных умений. В период экзаменационных сессий, каникул и производственной практики, когда академические занятия со студентами не проводятся, самостоятельные занятия рекомендуются в виде ходьбы на лыжах, катания на коньках, плавания, игр, бега умеренной интенсивности, прогулок, утренней гигиенической гимнастики. Для этого предоставляются в распоряжение студентов спортивные сооружения и обеспечивается методическое руководство силами общественных инструкторов-методистов из числа подготовленных активистов спортивного клуба. Со студентами специального отделения самостоятельную форму занятий рекомендуется практиковать в виде выполнения домашних заданий. Кроме решения общих задач, они направлены на устранение индивидуальных отклонений в физическом развитии и последствий от перенесенных заболеваний. Преподаватель индивидуализирует эти задания и определяет состав физических упражнений в соответствии с особенностями заболевания студента. Домашние задания обновляются каждые 2—3 недели, постоянно проверяются и оцениваются преподавателем.

Дополнительные занятия организуются для отстающих и слабоподготовленных студентов. Их задачи — укрепление здоровья и воспитание физических качеств, необходимых для освоения программного материала и выполнения нормативных требований комплекса ГТО.

Физические упражнения в режиме учебного дня выполняют функцию активного отдыха, который применяется в виде утренней гигиенической гимнастики и физкультурных пауз в процессе учебных занятий. Утренняя гигиеническая гимнастика — это комплекс физических упражнений, выполняемый до начала трудовой (учебной) деятельности с целью повышения жизнедеятельности организма (сокращения периода «вработываемости»). В настоящее время около половины студентов, обучающихся в вузах, проживает в общежитиях, поэтому поставка физкультурной работы в общежитиях является важным звеном целостной системы физического воспитания студенчества. Одним из средств повышения двигательной активности в режиме дня студентов может быть внедрение утренней гигиенической гимнастики в общежитиях. Проведение ее осуществляется в группах, укомплектованных с учетом состояния здоровья и физической подготовленности студентов. Утренняя гигиеническая гимнастика продолжительностью 10—15 мин проводится после сна.

Физкультпауза — это комплекс физических упражнений, выполняемых в процессе трудовой (учебной) деятельности для предупреждения утомления в

поддержания оптимального уровня работоспособности. Проводится физкультурная пауза продолжительностью 8—10 мин после первых 4 ч аудиторной учебы.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия проводятся в свободное от учебных занятий время для привлечения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и туризмом, для укрепления здоровья, совершенствования своего физического и спортивного мастерства, для подготовки мужского контингента к службе в рядах Советской Армии. Все эти задачи решаются с помощью занятий в спортивных секциях, группах ОФП, группах здоровья, а также физкультурных мероприятий в выходные дни, во время каникул, в оздоровительно-спортивных лагерях, на учебной практике, в строительных отрядах. Работа осуществляется студенческим спортивным клубом при активном участии преподавателей кафедры физического воспитания, комитета ВЛКСМ, профсоюзного комитета.

Стержнем активизации спортивной жизни в институте является система соревнований внутри института. Спортивный клуб совместно с преподавателями кафедры физического воспитания составляет положение и календарь спортивных мероприятий на учебный год. Главное место отводится спартакиаде института, которая призвана приобщать студентов к регулярным занятиям спортом, повышать уровень их двигательной активности, пропагандировать физическую культуру как важное средство укрепления здоровья и подготовки к труду и защите Родины. Решению этих задач способствуют многоэтапность и комплексность спартакиады, включающей различные виды спорта. Их количество зависит от развития материально-технической базы института, региона, состава преподавателей кафедры физического воспитания.

### ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗАХ

В профессиональной подготовке учителя любой специальности должны присутствовать знания и умения, необходимые для проведения «малых» форм физического воспитания с детьми. К таким формам относятся: организация утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы, подвижных игр, прогулок, экскурсий, походов, различных спортивных мероприятий на всем протяжении обучения школьников.

С агитационной и организационной работой выпускники педвузов встречаются, выполняя функции классного руководителя, воспитателя групп продленного дня, организатора воспитательной работы, воспитателя детского сада и др. Исходя из этого профессионально-педагогическая физическая подготовка студентов нацелена на решение следующих задач: 1. Раскрыть студентам значение физического воспитания в общей системе образования и воспитания подрастающего поколения. 2. Научить будущих педагогов правильному использованию средств, методов и различных организационных форм физического воспитания школьников, для того чтобы содействовать укреплению здоровья, закаливанию, формированию правильной осанки; способствовать воспитанию физических качеств; прививать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Профессиональная направленность студентов по физическому воспитанию определяется профилем факультета и контингентом, с которым предстоит работать будущим педагогам. Так, содержание и формы занятий студентов на факультете начальных классов определяются программой по теории и методике физического воспитания. Учебная работа проводится в виде лекционных, семинарских, практических занятий и педагогической практики. Прохождение курсов обучения обеспечивается преподавателями факультета физической культуры в институтах, где имеется такой факультет. В остальных педагогических вузах данные функции возлагаются на преподавателей общепедagogической кафедры физического воспитания.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основной задачей факультетов физической культуры педагогических институтов является подготовка высококвалифицированных специалистов для педагогической деятельности в системе народного образования. В соответствии с квалификационной характеристикой учителя физической культуры, специалист должен иметь высокий уровень профессиональной подготовки, обладать высокими гражданскими и нравственными качествами, ответственно и творчески относиться к порученному делу, сочетать фундаментальную научную и практическую подготовку и т. д.

Физическая подготовка студента является одним из основных компонентов многогранной подготовки учителя физической культуры. Она обеспечивает реализацию педагогических умений в учебно-воспитательном процессе специалиста и его дееспособность на протяжении всей профессиональной деятельности. Физическая подготовка осуществляется в различных формах на всем протяжении обучения в вузе: на практических занятиях по спортивно-педагогическим дисциплинам, в группах спортивно-педагогического совершенствования и самостоятельно в свободное от учебы время.

Спортивно-педагогические дисциплины в учебном плане факультета физической культуры представлены с учетом удельного веса видов физических упражнений в школьной программе.

Формирование двигательных умений и развитие физических способностей в процессе освоения программ спортивно-педагогических дисциплин сопровождаются у студентов усвоением *знаний* и *формированием* профессионально-педагогических умений, необходимых для проведения в общеобразовательной школе практикуемых форм учебно-воспитательной работы. Умение применять полученные знания и умения в решении конкретных педагогических задач проверяется на различных этапах педагогической практики и роля организатора, педагога-воспитателя, учителя физической культуры.

Установлено В. В. Шишлаковым, что уровень физической подготовленности учителя физической культуры по мере продолжительности профессиональной деятельности снижается: в первые 5 лет ухудшаются скоростная и скоростно-силовая подготовленность; и период от 6 до 10 лет — силовая подготовленность; в период от 11 до 16 лет — вновь скоростная и скоростно-силовая; после 16 лет заметно снижаются уровни всех качеств. Это требует формирования у студентов умения компенсировать возрастное снижение физической подготовленности методическими приемами, а также умения самостоятельно поддерживать необходимый уровень физической подготовленности.

Самостоятельные занятия со студентами факультета физической культуры организуются по заданию преподавателя с учетом индивидуальных особенностей и спортивной специализации. Как правило, они носят тренировочный характер на протяжении всего периода обучения.

## ГЛАВА X ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ

### ЗНАЧЕНИЕ

Одним из факторов боевой готовности воинов Советской Армии и Военно-Морского Флота является их высокая физическая подготовленность, основы которой закладываются в процесс физического воспитания подрастающего поколения. Объективная необходимость высокой физической подготовленности допризывников обусловлена сокращением сроков воинской службы при одновременном повышении требований к знаниям и умениям современного воина, что нашло свое отражение в принятом Законе о всеобщей воинской обязанности советских граждан (1967 г.).

Физическая подготовленность некоторой части населения еще не а полной мере отвечает требованиям, которые предъявляет к человеку современная служба в рядах Вооруженных Сил СССР. По многолетним данным испытаний физической подготовленности молодых солдат, проведенных в первые месяцы их воинской службы (Л. Ф. Евсеева), только 15,6% подтвердили нормы ГТО (3972 г.), 17,7% (1985 г.), 28,8% (1988 г.). Это свидетельствует об отсутствии у многих новобранцев готовности к перенесению физических цагрузок, характерных для учебно-боевой деятельности. Все это накладывает существенный Отпечаток на задачи, содержание и организацию физической подготовки допризывников, которая должна воспитывать физические качества, быть военно-прикладной дисциплиной и формировать готовность к перенесению неблагоприятных факторов среды.

Еще в первые годы существования советской власти был сформулирован важнейший принцип обучения и воспитания подрастающего поколения, заключающийся в обеспечении неразрывной связи физического воспитания с оборонной *деятельностью* социалистического государства на основе всеобщего военного обучения трудящихся (Всевобуч). Физическая подготовка в рамках Всевобуча органически объединила физкультурную работу в школах с задачами укрепления обороноспособности страны. Опыт Всевобуча был использован впоследствии при формировании советской системы допризывной подготовки молодежи. Большую роль в дальнейшем становлении этой системы сыграли созданные в довоенные годы во всех школах страны оборонные кружки (Осоавнахм, «Юный кавалерист», «Ворошиловский стрелок» и др.). Наряду с военно-технической подготовкой в этих кружках серьезное внимание уделялось физической подготовке с широким использованием средств физического воспитания.

Требования, предъявляемые воинской службой к физической подготовленности допризывного контингента, отражаются в нормативных показателях. В системе физического воспитания всего населения контрольную функцию за физической подготовленностью осуществляют с помощью Всесоюзного комплекса ГТО. В системе физической подготовки войск необходимые требования к физической подготовленности сформулированы в «Наставлении по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском Флоте» (НФП—87).

## СИСТЕМА

Под системой допризывной подготовки понимается совокупность взаимодействующих компонентов подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах СССР и управление ЭТИМ процессом в соответствии с требованиями предстоящей учебно-боевой деятельности (В. А. Щеголев).

Основными компонентами допризывной подготовки являются: военно-техническая подготовка, физическая подготовка.

В допризывной подготовке существует два этапа: первый — этап начальной военной подготовки, второй—этап непосредственной подготовки к призыву.

На первом этапе осуществляется подготовка допризывной молодежи (от 15 до 17 лет). Она проводится в основном в общеобразовательных школах (IX—XI классы), техникумах и СПТУ.

Основные усилия на этом этапе должны быть направлены на увеличение объема двигательной активности допризывной молодежи, повышение эффективности форм, средств и методов физической *подготовки* и усиление их военно-прикладной направленности, совершенствование системы проверки и оценки физической подготовленности юношей, воспитание у них активно-глаго-жительного отношения к занятиям.

Второй этап допризывной подготовки охватывает период с момента приписки юношей к призывным участкам и до призыва их на действительную военную службу. В это время подготовка имеет конкретную военную направленность, связанную с приобретением одной из воинских специальностей. А это определяет содержание специфической задачи физической подготовки — совершенствование специальных физических качеств, формирование военно-приклад-

ных навыков и развитие высокой функциональной готовности организма к военной службе. Юноши, не имеющие среднего образования, начальную военную подготовку проходят в учебных пунктах ДОСААФ на предприятиях, стройках, колхозах, совхозах и организациях. Учебные пункты создаются по решениям исполнительных комитетов местных Советов народных депутатов на одном или нескольких предприятиях, в колхозах с числом обучающихся не менее 20 юношей допризывного возраста. Для проведения занятий по физической подготовке на учебных пунктах приглашаются штатные работники добровольного спортивного общества или преподаватели и руководители физического воспитания учебных заведений.

Руководство и контроль за физической подготовкой юношей допризывного возраста осуществляет Госкомспорт СССР через республиканские, краевые, областные, окружные, городские и районные комитеты по физической культуре и спорту, советы добровольных обществ. Он же разрабатывает и издает Программу физической подготовки на учебных пунктах, учебно-методические пособия. Значительную помощь учебным заведениям и учебным пунктам в проведении военно-патриотической и оборонно-массовой работы оказывает ЦК ДОСААФ СССР. Через подчиненные комитеты ДОСААФ участвует в разработке Программы начальной военной подготовки молодежи на учебных пунктах, издает учебники, учебные и методические пособия, плакаты и мишени, обеспечивает ими учебные пункты и учебные заведения, организует работу спортивных секций по военно-прикладным видам спорта.

Управление физической подготовкой допризывников осуществляется по официальным каналам и регламентируется соответствующими руководящими документами в виде установленных учебных программ, инструкций, приказов, распоряжений, отчетов и донесений.

## СОДЕРЖАНИЕ

Эффективность физической подготовки допризывной молодежи обусловлена объективными факторами: иерархией руководства, централизованным планированием, подготовкой руководителей занятий, финансовым обеспечением, контролем п. г. п.

Наиболее полно содержание физической подготовки на этапе начальной военной подготовки определено в «Комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы» (1987 г.). В ней представлено основное содержание обязательных и добровольных форм занятий, комплексное использование которых может создать хорошие предпосылки для выполнения функций военнослужащего. Эта программа была дополнена разработанными в 1987 г. НИИ физиологии детей и подростков АПН СССР методическими рекомендациями по усовершенствованию физической подготовленности допризывников. Для усиления военно-прикладной направленности занятий в Комплексную программу включены упражнения из «Наставления по физической подготовке». Среди этих упражнений — сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на брусьях, прыжок толчком двумя ногами с поворотом на 180°, прыжок кувырком вперед через препятствие (рейку, ленту) высотой до 120 см, лазанье по канату на скорость, челночный бег, простейшие приемы борьбы самбо, метание гранаты (500 г) на дальность, упражнения с гирей (16 кг), кросс (3 км), марш-бросок и др. В занятия включаются также военнизированные эстафеты, состоящие из таких этапов, как транспортировка раненого, метание гранаты из различных положений (стоя, лежа, с колена) в неподвижную цель, по движущейся мишени, бег в противогазе, преодоление препятствий с автоматами или макетом автомата. Для воспитания волевых качеств, повышения психической подготовки будущих воинов применяются передвижения на узкой опоре, бревне на высоте 1,5 м, лазанье по канату, натянутому между двух опор, прыжки с высоты на песчаный грунт, спуски на лыжах с гор. Формированию у юношей устойчивости к укачиванию и кислородной недостаточности способствует выполнение различных акробатических и гимнастических упражнений, а также интенсивные беговые нагрузки при преодолении коротких и средних дистанций,

Большое внимание должно уделяться воспитанию физических качеств юношей. Важнейшим условием повышения их уровня является систематическое использование повышенных по интенсивности и объему тренировочных нагрузок, увеличение моторной плотности занятий с помощью, как правило, «кругового» метода тренировки, применение многопропускных снарядов, тренажера. Типовыми средствами совершенствования физических качеств служат бег на скорость, кросс, марш-бросок, ходьба на лыжах, упражнения на гимнастических снарядах и с отягощениями. Особое место занимает работа на типовых полосах препятствий. Они создают условия не только для комплексного воспитания необходимых физических качеств, но и позволяют оценить степень физической готовности допризывника. С помощью 60-метровой экспериментальной полосы препятствий было выяснено, что эффективными средствами физической подготовки молодежи для службы в армии являются упражнения интенсивного общего и локального воздействия с акцентом на развитие профессионально важных групп мышц: 1) прыжки малой интенсивности (сложнокоординационные прыжки на месте), средней интенсивности (многоскокн с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах), высокой интенсивности (спрыгивание с возвышений более 2 м); 2) силовые упражнения с партнером общего воздействия (приседания с партнером на плечах), локального воздействия (упражнения с партнером лежа для развития мышц задней поверхности бедра); 3) специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени) (М. А. Гусев).

Задачи допризывной физической подготовки юношей могут быть решены только при тесной взаимосвязи урочных занятий. Важным условием результативности такой системы является качество уроков физической культуры и начальной военной подготовки и преемственность с ними самостоятельных занятий школьников по месту жительства, в школьных спортивных секциях, группах ОФП, ГТО, в ДЮСШ, секциях ДОСААФ и соревнованиях по многоборью комплекса ГТО, спортивному ориентированию, военно-прикладным видам спорта.

В целях усиления тренировочного эффекта различных форм физического воспитания организуются дополнительные еженедельные внеклассные занятия по общей физической подготовке продолжительностью не менее 30—40 мин, которые проводят, кроме школьных педагогов, инструктора-общественники. Для улучшения физической и военно-прикладной подготовки старшеклассников широко используются во внеурочных занятиях различные мероприятия Все-союзной военно-спортивной игры «Орленок».

В процессе военно-патриотического и физического воспитания у юношей развивается потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, формируется умение самостоятельно, настойчиво тренироваться для овладения двигательными навыками и совершенствования физических качеств, формируются знания о требованиях к физической подготовленности воинов Вооруженных Сил СССР.

Проблемы допризывной подготовки могут быть решены только при усилиях всего педагогического коллектива, комсомольской организации, производственных и сельскохозяйственных предприятий, ветеранов войны, воинских подразделений — всех тех, кто добросовестно трудится на ниве просвещения, и тех, кто активно участвует в учебно-воспитательной работе.

## ГЛАВА XI

### СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

#### СУЩНОСТЬ СПОРТА И ЕГО РОЛЬ В ОБЩЕСТВЕ

Спорт — исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях и продуцирующая победителя, спортивные достижения. Спорт входит в структуру современного общества, значение его универ-

сально, он имеет всеобъемлющий характер. В мировую социально-политическую систему в качестве ее элементов входят различные спортивные объединения: международные объединения по вопросам спорта, международные федерации по видам спорта, международные объединения по техническим видам спорта, международные туристские организации. Вопросы развития спорта обсуждаются в ООН, парламентами государств, они находят отражение в конституциях стран, программах политических партий; руководство спортом обеспечивается на государственном уровне.

В спортивной деятельности выделяют базовую часть и специальные службы, обеспечивающие ее эффективное функционирование. Базовой частью является соревнование, службами — тренировка, отбор спортсмена, судейство и т. д. Соревнование задает цели, объединяет эти службы в целостную деятельность. На этом основана функциональная структура спорта, в которой выделяют следующие части: спортивные соревнования, обеспечение функционирования соревнований (правила, положения, календари соревнований, судьи, организаторы), тренировка, отбор спортсменов и подготовка резервов, научное и методическое обеспечение, подготовка специальных кадров, материально-техническое обеспечение, организация и управление в процессе функционирования соревнования и служб по его обеспечению.

Многосторонняя значимость спорта обуславливает многочисленность его функций в обществе.

**Соревновательная функция**, являясь ведущей среди других, обеспечивает выявление победителей среди спортсменов и спортивных коллективов, ранжирование мест участников, коллективов, определение уровня спортивной подготовленности, разработку системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, выявление резервных возможностей человека в экстремальных условиях, установление связи с другими видами деятельности в обществе.

**Воспитательная функция** обеспечивает, с одной стороны, повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов (собственно для спорта), с другой — способствует всестороннему воспитанию социально активной личности. Однако спортивная деятельность сама по себе желаемого воспитательного эффекта не обеспечивает. Воздействие спорта может иметь как положительный, так и отрицательный эффект. Направленность воспитательного воздействия спорта зависит прежде всего от социально-экономического развития общества, его социальной структуры. В нашей стране воспитательная работа со спортсменами строится на основных положениях коммунистического воспитания.

**Функция повышения физической активности** способствует подготовке к различным видам общественной деятельности и призвана содействовать всестороннему развитию человека, совершенствовать его физические и психические способности, расширять арсенал жизненно важных двигательных умений, повышать их надежность в сложных условиях, способствовать подготовке подрастающего поколения к трудовой и другим видам деятельности.

**Оздоровительная и рекреационно-культурная функции** направлены на укрепление здоровья людей, обеспечение активного отдыха, формирование эстетических взглядов, вкусов в области физической активности.

**Производственная функция** позволяет содействовать повышению производительности труда за счет укрепления здоровья, сплочения производственных коллективов, установления благоприятного психологического микроклимата, внедрения *здорового образа жизни*.

**Познавательная функция** предполагает использование спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей человеческого организма при физических и психических напряжениях в экстремальных условиях в обладает широкими возможностями для развития познавательных способностей человека.

**Функция укрепления мира, улучшения взаимопонимания между странами и народами** хорошо выражена П. Кубертэном в его оде спорту: «Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. О спорт! Ты — мир!» В вашей стране создан комитет «Советские спортсмены — за мир». Подобные организации созданы и в других

странах, например «Спортсмены против атомных ракет — спортсмены за мир», «Спортсмены против ядерного оружия» и др.

Зрелищная функция удовлетворяет стремление огромного количества людей посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления ведущих спортсменов и т.п. В задачи этой функции входит вовлечение людей в спортивные зрелища, проведение просветительной работы в области спорта, привитие интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, внедрение занятий спортом в образ жизни людей, использование спортивных зрелищ в интересах общества.

Экономическая функция заключается в обеспечении финансовыми средствами развития спорта внутри страны и установлении внешнеэкономических связей. В нашей стране источниками средств служат доходы от спортивных лотерей, проведения спортивных мероприятий, промышленной, издательской, научной деятельности. Валютные поступления осуществляются за счет рекламных услуг отечественным и зарубежным фирмам, выезда советских спортсменов, тренеров, специалистов по спорту за границу в коммерчески\* целях, привлечения крупных зарубежных фирм в качестве спонсоров. Часть средств отчисляется в Госбюджет.

Престижная функция заключается в том, что успехи в развитии спорта используются для поднятия престижа своей страны.

## ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТА

Организация спорта осуществляется на международном, региональном и национальном уровнях. На международном уровне насчитывается более 40 физкультурно-спортивных объединений, в том числе: комиссия по физическому воспитанию и спорту при ЮНЕСКО; Международный совет физического воспитания и спорта; Международный олимпийский комитет и Олимпийские конгрессы (высший орган олимпийского движения); Ассамблея национальных олимпийских комитетов; Генеральная ассоциация международных спортивных федераций; Трехсторонняя комиссия из представителей МОК, АНОК, ГАИСФ; международные объединения по видам спорта (их около 160); международные объединения по научным исследованиям в спорте и др. На уровне региональных объединений это: Ассоциация национальных олимпийских комитетов Европы; Высший совет спорта Африки; Спортивная организация стран Центральной Америки и Карибского моря; Федерация азиатских игр и др.

Важными организующими факторами в спорте являются правила, положения, календари соревнований и классификационные системы.

Правила соревнований—документ, в котором четко определены условия соревновательной борьбы, способы фиксирования результата, определения победителя и распределения мест. Правила соревнований являются законом для спортсменов, судей, организаторов и руководителей, осуществляющих подготовку к соревнованиям, их материально-техническое обеспечение.

Положения о соревнованиях определяют цель и задачи соревнований, место и срок проведения, характер руководства соревнованиями, требования к участникам, программу соревнований, способ проведения и определения победителей, формы документов и сроки их представления и др. Изменяя содержание положений, можно также влиять на различные стороны спорта.

Календари соревнований призваны упорядочить их по целям, задачам, месту и времени проведения, составу участвующих спортсменов, по затратам средств и пр. Связь календарей всех видов соревнований является важным условием эффективности системы соревнований.

Классификационные системы служат для определения уровней спортивной квалификации. Они содержат нормативы и требования для присвоения спортсменам спортивных разрядов и званий. В нашей стране существует Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК). Она утверждается на 4 года {олимпийский цикл}. Есть международные классификации (система А. Эло в шахматах, система данов в дзюдо, система поясов в каратэ). С помощью этих систем оцениваются подготовленность спортсменов различных регионов, организаций и ведомств, развитие видов спорта и т. д. Такие системы стимулируют спортсменов и тренеров в стремлении повысить уровень мастерства.

## СОРЕВНОВАНИЕ — ГЕНЕРАЛЬНЫЙ АТТРИБУТ СПОРТА

Сущность соревнования {соревновательной деятельности} заключается в установлении сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по занятым местам (от лучшего до худшего результата). Для этого соревнующиеся вступают между собой в противоборство, стремясь победить соперников, показать самый высокий результат. Соревнование ведется в пределах утвержденного кодекса правил под контролем специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

Важное значение имеет классификация соревнований, которая осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

По цели соревнования могут быть основными, подводящими, отборочными, контрольными, зрелищными, массовыми и коммерческими. Основные — главные являя определенного периода времени соревнования (Олимпийские игры, чемпионаты мира, страны). Подводящие — соревнования, которые служат подготовкой к основным. Отборочные — для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. Контрольные соревнования служат средством подготовки спортсменов, для внесения корректив в ее содержание. Зрелищные, массовые и коммерческие соревнования служат для обеспечения соответствующих функций спорта.

По составу соревновательных действий соперников существует большое разнообразие соревнований: по плаванию, бегу, волейболу и т. д. Состав соревновательных действий является отличительным признаком вида спорта. В некоторых соревновательных действиях фиксируется конечный результат (время бега, высота прыжка, вес поднятой штанги, количество забитых мячей), способ выполнения хотя и обусловлен, но не «включен» в результат. В других соревнованиях «результатирует» сам процесс выполнения (гимнастика, фигурное катание на коньках). Есть соревнования по одному виду, есть многоборья, включающие несколько видов, есть комплексные, объединяющие ряд видов, например спартакиады.

По контингенту соперников соревнования подразделяются по возрасту, полу, квалификации, территориальной или ведомственной принадлежности, индивидуальным или командным, открытым или закрытым.

По способу ведения соревновательного противоборства соревнования бывают с непосредственным контактом соперников (спортивная борьба) и с опосредованным контактом (фехтование), с выполнением соперниками соревновательных действий без помех со стороны друг друга (легкая атлетика, плавание, гимнастика) и с преодолением сопротивления (спортивные игры, единоборства). Соревнования бывают очные, когда участники находятся вместе в одно время, и заочные, проходящие в одно время, но территориально разделенные.

По условиям проведения соревнований выделяется признак периодичности (ежегодно, один раз в два года, один раз в четыре года, единичные, традиционные и т. п.) и признак места проведения (закрытые помещения, на открытом воздухе, на равнине, в среднегорье, высокогорье).

По типу судейства (способу определения победителя) выделяют соревнования с субъективными оценками действий участников (гимнастика, спортивные игры и др.) и с объективными оценками, (бег, метания и др.) соревнования с выбыванием проигравшего, соревнования с различным числом стартов (матчей): от одного (виды легкой атлетики) до нескольких (игровые виды спорта, горнолыжный спорт, многодневные велогонки).

В международном спорте сложилась определенная система соревнований; Олимпийские игры, региональные игры (Панамериканские и др.); чемпионаты мира, Европы, Кубки мира, Кубки европейских чемпионов и др. В нашей стране проводятся соревнования различных масштабов по многим видам спорта: Спартакиады народов СССР, по видам спорта чемпионаты СССР, союзных республик, краев, областей, городов, районов, производственных коллективов. Большой

комплекс составляют детско-юношеские соревнования: всесоюзные игры учащихся спортивных школ, чемпионаты СССР, союзных республик по видам спорта, всесоюзные соревнования за призы ЦК ВЛКСМ «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Старты надежд», массовые соревнования учащихся общеобразовательных школ и т. д.

## ТИПЫ СПОРТА

Тип спорта определяется характером соревнований, содержанием подготовки спортсменов, иерархией функций спорта, деятельностью по его организации, управлению, развитию и пр. В мире сложились следующие типы спорта.

### Спорт высших достижений

Спорт высших достижений базируется на соревнованиях с целевой установкой победить, установить рекорд, занять призовое место, получить спортивное звание. Ведущие функции — соревновательная, престижная, зрелищная и воспитательная. В мировом спорте этот тип является стержневым. Критерием оценки эффективности являются победы на международных состязаниях, спортивные рекорды, призовые места. По этому критерию оценивается деятельность спортсменов, тренеров, обслуживающего персонала, спортивного клуба. Такой жесткий критерий приводит к острой конкуренции, стимулирующей мобилизацию всех ресурсов. На период активного участия в спорте высших достижений спортивная деятельность становится для спортсмена первостепенным делом его жизни. Он получает возможность участвовать во всех официальных международных соревнованиях. В зависимости от специфики спорта спортсмен имеет в год соревнований («стартов») от 50 до 100. При этом соревнования обеспечиваются самыми современными спортивными сооружениями и оборудованием, а спортсмены — экипировкой, квалифицированным судейством, необходимой аппаратурой и службой информации для спортсменов, тренеров, судей, зрителей.

Контингент спортсменов формируется в результате специальной системы отбора. Процесс подготовки и участия в соревнованиях круглогодичный и многолетний. В орбите большого спорта спортсмен находится от 5 до 10 и более лет. Высокие нагрузки требуют специальных восстановительных мероприятий. Все в целом требует больших материальных затрат. В соответствии с правилом 26 Олимпийской хартии определяются виды материального обеспечения спортсменов. В социалистических странах эти расходы полностью берет на себя государство.

### Массовый спорт

В массовом спорте соревнования являются стимулом для повышения двигательной активности человека. Важен сам факт участия в соревновательной борьбе. Спортивный результат имеет прежде всего значение для самого участника как показатель уровня его физической подготовленности. Ведущие функции — воспитательная, повышения физической активности, оздоровительная, рекреационно-культурная и производственная. Отличительная черта — доступность широким массам взрослого населения. Здесь нет специального отбора, занятия возможны по месту работы, учебы, жительства, отдыха. Главное в массовом спорте — регулярные занятия по подготовке к соревнованиям, в самих соревнованиях — участие, стремление победить соперников, «победить себя», улучшить личный рекорд. Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 года «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» нацеливает на всемерное развитие массового спорта, внедрение его в повседневный быт всех слоев населения. С этой целью развиваются формы спортивной работы, укрепляется материально-техническая база, совершенствуется система подготовки кадров. Например, организуются конкурсы «Каждому коллективу — свой спорткомплекс», создаются хозрасчетные объединения «Физкультура и

здоровье» по оказанию платных услуг населению, проводится заочные соревнования «Всей бригадой — на стадион!», массовые соревнования «Всесоюзный день бегуна», «Лыжня зовет», соревнования по национальным видам спорта в т. д.

Критериями оценки эффективности массового спорта служат широта охвата населения занятиями спортом, регулярность тренировочных занятий и участия в соревнованиях, уровень физической подготовленности, личные спортивные результаты, вовлечение а занятия физическими упражнениями членов семьи, участие в соревнованиях семьями и т. д.

## Детско-юношеский спорт

В детско-юношеском спорте соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения. Ведущие функции — соревновательная, воспитательная, повышения физической активности, познавательная, оздоровительная и рекреационно-культурная. Детско-юношеский спорт связан со спортом высших достижений, так как обеспечивает его спортивными резервами, н с массовым спортом, ибо является эффективным средством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены, переходя в спорт высших достижений, обладали возможностями для подготовки из них спортсменов высокого класса. Содержание работы определяется тремя факторами: модельными требованиями квалифицированных спортсменов, спецификой вида спорта, возрастными возможностями юных спортсменов. Особое значение приобретает воспитательная работа по предупреждению негативных явлений, связанных с отчислением «неперспективных», форсированной подготовкой «на результат», симптомами «звездной болезни» и т. п.

Основной критерий эффективности детско-юношеского спорта — массовость охвата (соревнования с участием всего класса, с участием учителей и родителей учащихся и пр.). Большую роль этот спорт играет в профилактике негативных явлений в поведении детей школьного возраста.

## Профессиональный спорт

Профессиональный {коммерческий} спорт базируется на соревнованиях с целевой установкой добиться победы и получить вознаграждение. Иа первый план здесь выступают соревновательная, зрелищная, экономическая и престижная функции. Существует он за счет самоокупаемости и прибыли, рекламы в других источников. Это специфическая социальная деятельность, в которой люди зарабатывают деньги. В капиталистическом обществе профессиональный спорт является зрелищем, по саоей популярности не имеющим равных. Зрелище коммерческого конфликта, где элемент условности по сравнению с реальной действительностью сведен к минимуму, в ием отражаются жизненные ситуации. В данном типе спорта спортивная деятельность для спортсменов является профессией. Их деятельность определена законодательно, они имеют свои профсоюзы, определенные трудовые права и гарантии в виде договоров, контрактов, пенсионного обеспечения.

## ВИДЫ СПОРТА

Виды спорта различаются по признаку предметной основы соревновательной деятельности. Каждый вид спорта содержит только ему присущие способы ведения соревновательной борьбы, правила соревнований. Все характеристики спорта в целом в конечном счете реализуются через конкретные его **виды**. Б процессе исторического развития сформировалось большое разнообразие видов спорта, при этом более 60 из них признаны на международном

уровне. В каждой стране культивируются национальные виды спорта, например, в нашей стране их более 100.

Виды спорта группируются по различным признакам. В целях практической потребности виды спорта объединены в пять групп. В первую, самую большую, вошли виды, в которых спортивные достижения зависят от двигательных возможностей спортсмена (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, бокс и т. д.). Во вторую — виды с действиями по управлению специальными техническими средствами передвижения (мотоцикл, самолет, яхта и т. д.). В третью — входят виды, в которых двигательная активность связана с поражением цели из спортивного оружия (винтовка, лук). Четвертую группу составляют виды, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамодели и пр.). Пятую группу представляют виды с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника (шахматы, шашки).

### **ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК МНОГОЛЕТНИЙ НЕПРЕРЫВНЫЙ ПРОЦЕСС**

Понятие «подготовка спортсменов» характерно для спорта высших достижений и подготовки спортивных резервов. Это комплекс мероприятий, обеспечивающий высокий уровень готовности к соревнованиям и максимальную реализацию наличных возможностей спортсмена в ходе соревновательного противоборства. Для всего периода «жизни в спорте» (как правило, 10—20 лет) характерно многократное чередование участия в соревнованиях и специальной тренировки к ним.

Подготовка спортсменов охватывает период от начала специализированных занятий спортом до перехода в сферу спорта высших достижений (от 5 до 10 лет в различных видах спорта). В спорте высших достижений спортсмен находится от 4 до 10 лет в зависимости от вида спорта. Многолетний период спортивной подготовки делится на этапы, которые связаны с одной стороны, с возрастом занимающихся, с другой — со спецификой вида спорта. В качестве примера можно привести этапы многолетней подготовки в спортивных играх.

Первый этап предусматривает: воспитание интереса к спорту, приобщение детей к спортивной игре, начальное обучение технике и тактике, правилам игры, воспитание физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры, формирование умения соревноваться индивидуально и коллективно (мизз-баскетбол, мини-волейбол и т. д.). Возраст до 11 лет.

Второй этап посвящен базовой технико-тактической, физической подготовке. В это время формируются основы техники и тактики, но без акцента на специализацию по игровым функциям, воспитание соревновательных качеств применительно к спортивной игре. Возраст 12—14 лет.

Третий этап направлен на специальную подготовку, технико-тактическую, физическую, игровую, соревновательную, вводятся элементы специализации по игровым функциям. Возраст 15—17 лет.

Четвертый этап предназначен для совершенствования технико-тактического мастерства, специализации по игровым функциям, адаптации к требованиям в командах высших разрядов. Возраст 18—20 лет.

Пятый этап — это демонстрация высоких спортивных результатов на «уровне» спорта высших достижений. Возраст 21—30 лет.

Указанные возрастные границы в известной мере условны, основной показатель — уровень спортивного мастерства. Поэтому наиболее подготовленные спортсмены при условии выполнения установленных требований переводятся на следующий этап в более раннем возрасте.

Шестой этап — спортивное долголетие, когда спортсмен проложит занятия и участвует в соревнованиях в сфере массового спорта. Возрастных границ здесь нет.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляется подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов и т. д.

Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного вида спорта.

Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана прежде всего с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентации и отбора одинакова, различие только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе — человека для конкретного вида спорта.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Качественно видоизменяясь, отбор входит в систему многолетней подготовки на всех ее этапах и состоит из четырех уровней.

Первый уровень — начальный отбор для выявления детей (в большинстве видов спорта это возраст 9—14 лет), обладающих потенциальными способностями к успешному овладению конкретным видом спорта. Организационно отбор проводится в три этапа. На первом — агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям; на втором — тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта; на третьем, самом продолжительном — наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Второй уровень — углубленный отбор для выявления перспективных юношей и девушек (возраст 16—17 лет), обладающих высоким уровнем способностей к данному виду спорта *a* склонностями к определенной специализации (виду легкой атлетики, игровой функции и т. п.).

Третий уровень — отбор для выявления спортсменов (возраст 18—20 лет) для зачисления в коллективы спортсменов высокой квалификации. Отбор осуществляется на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в детско-юношеском спортивном коллективе, тестирования и обследования во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных сборов.

Четвертый уровень — отбор для выявления спортсменов в различные сборные команды (страны, регионов, ведомств и др.), для определения участников ответственных соревнований. С этой целью анализируется информация о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в своем клубе, в сборной команде, изучается соревновательная деятельность на национальных чемпионатах, на учебно-тренировочных сборах.

В отборе участвуют тренеры, работающие с данным контингентом, и группы экспертов из числа ведущих специалистов данного региона.

Конкретное содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.). Учитываются исходный уровень, изменение показателей обследования с возрастом и под влиянием тренировки, связь этих показателей со спортивными достижениями. Качество отбора служит важным условием успешности многолетней подготовки спортивных резервов. В процессе многолетней подготовки комплекс методов отбора расширяется, сам отбор становится более углубленным, вследствие чего количество отсеиваемых увеличивается.

## ТРЕНИРОВКА

### Тренировка — часть подготовки

Тренировка является важнейшей частью спортивной подготовки. Только в ней осуществляется формирование специальных знаний, навыков и умений,

воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание требуемых качеств личности. Это педагогический процесс с многообразными воспитательными, оздоровительными и образовательными задачами.

Основное содержание тренировки отражается в программах по видам спорта для различных организационных форм занятий: для коллективов физической культуры, для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, для спортсменов высших разрядов.

## Принципы тренировки

Тренировка строится на основе общих принципов физического воспитания и специфических. Реализация общих принципов осуществляется с учетом особенностей вида спорта. В группу специфических входят следующие принципы:

Направленность к высшим достижениям. Самой сущностью спорта является стремление человека к наивысшим спортивным результатам. Этот принцип стимулирует поиск наиболее эффективных средств и методов, углубленную специализацию, круглогодичную и многолетнюю работу и т. д.

Единство общей и специальной подготовки. Общая (всесторонняя) подготовка (физическая, техническая) предшествует углубленной спортивной специализации и сопутствует ей на всем протяжении многолетних занятий, создавая предпосылки для специализации.

Непрерывность тренировочного процесса. Этот принцип предполагает многолетнюю и круглогодичную тренировку при регулярности занятий на протяжении всего периода активных занятий спортом. Количество тренировочных занятий, их содержание, характер нагрузки должны обеспечивать рост мастерства спортсменов.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузок. Этот принцип обусловлен необходимостью готовить спортсменов к предельно мобилизации сил во время соревнования. В процессе тренировочных занятий постепенно усложняют задания на протяжении года и ряда лет, систематически используя предельные нагрузки. Увеличение нагрузки достигается за счет различных ее параметров.

Волнообразное изменение нагрузки. Волнообразный характер нагрузок основан на закономерностях утомления и восстановления, требующих чередования нагрузок и отдыха, изменения величин и характера нагрузок в малых, средних и больших циклах тренировки.

Цикличность тренировочного процесса. Этот принцип заключается в систематическом повторении относительно законченных структурных его единиц: тренировочных заданий и занятий малых, средних и больших циклов.

## Разделы (стороны) тренировки

В тренировке выделяют следующие разделы: техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая, интегральная подготовка. Термин \*подготовка» здесь употребляется в узком значении по сравнению с термином «подготовка спортсмена». Выделение сторон тренировки условно и делается для удобства планирования, контроля, выбора средств, методов и др.

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями. Обучение спортивной технике начинается в детско-юношеском возрасте. По мере увеличения возраста и спортивного мастерства техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. В конечном счете должно быть сформировано двигательное умение, позволяющее добиваться максимального эффекта в различных условиях.

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности, правил и положений в конкретном виде спорта, общих положений современной отечественной и зарубежной тактики спортсменов, своих соперников; освоение

умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит содействие укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию и совершенствованию жизненно важных двигательных навыков. В задачи специальной физической подготовки входит воспитание физических качеств, специфичных для данного вида спорта.

Психическая подготовка — педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. Эта работа тесно связана с воспитательной работой тех учреждений, в которых спортсмен учится или работает.

Теоретическая подготовка — это педагогический процесс повышения идейно-теоретического уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Она осуществляется на всем протяжении подготовки спортсменов. Требования в спорте настолько возросли, что без глубоких знаний рассчитывать на высокие спортивные показатели нельзя. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию сути выполняемого тренировочного задания. Непонимание порождает пассивность, механическое повторение упражнений.

Интегральная подготовка — педагогический процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки и реализации ее в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

## Нагрузка и отдых

Понятие «нагрузка» отражает характер и меру воздействий на спортсмена в процессе тренировки и соревнований. Выделяют при этом внешнюю, внутреннюю и психическую стороны тренировочных и соревновательных нагрузок. «Внешняя» (физическая) нагрузка определяется объемом часов, отводимых на гавятие или серию занятий; соотношением времени на разделы подготовки; количеством тренировочных занятий; количеством тренировочных заданий различной направленности (длина и скорость пробега дистанции, количество прыжков и т. д.); долей интенсивной работы в общем ее объеме и пр. Внутренняя (физиологическая) нагрузка определяется реакцией организма на выполненную работу по показателям частоты сердечных сокращений, систолического объема, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного до: и др. Психическая нагрузка определяется уровнями волевого и морального напряжения, эмоциональности и т. п. Она выражается в баллах, условно отражающих уровни нагрузок как в отдельном задании, так и в тренировочном занятии (1—3 — малая нагрузка, 4—5 баллов — средняя нагрузка, 6—8 баллов — большая нагрузка). Все стороны нагрузки взаимосвязаны, поэтому используют сп в единстве. Внешними и психическими нагрузками тренер пользуется при планировании и контроле, а внутренними — для определения соответствия пер: вых двух возможностям организма.

Под воздействием нагрузки возникает тренировочный эффект, который может быть срочным — как реакция организма на одно тренировочное задание отставленным — как изменение состояния спортсмена после целого тренировочного занятия, кумулятивным — как изменение состояния после всей системы тренировочных занятий. В отдельном тренировочном занятии нагрузка должна логически увязываться с тренировочными эффектами предшествующих н по-

следующих занятий. Учитывая воздействие применяемых средств на организм спортсмена, выделяют следующие характеристики тренировочных нагрузок:

1. Специфичность. Отражает степень соответствия нагрузки двигательной структуре соревновательных действий, режиму работы моторного аппарата и механизму энергообеспечения. По этим признакам нагрузки бывают специфическими к неспецифическим, а упражнения — соревновательными и вспомогательными.

2. Направленность. По этому признаку выделяют нагрузки, содействующие развитию отдельных физических способностей, совершенствованию технико-тактического мастерства, психической подготовленности и т. д. Воздействие на грузки может быть избирательным или комплексным.

3. Продолжительность. Определяет длительность упражнений, которая может варьировать в широких пределах — от нескольких секунд до десятков минут, даже часов (марафон). Варьирование продолжительности и скорости выполнения упражнений совершенствует разные энергообеспечивающие механизмы: кратковременное выполнение упражнений, но с большой скоростью повышает анаэробную производительность, продолжительная работа, но с невысокой скоростью — аэробную.

4. Интенсивность. Определяет силу воздействия нагрузки, так как характеризуется количеством работы, выполненной в единицу времени (скорость, частота движения, величина отягощения и т. п.). Интенсивность варьирует в широких пределах, в связи с чем выделяют так называемые зоны интенсивности по показателям частоты сердечных сокращений и характеру энергообеспечения (оценка производится в баллах).

5. Отдых. Рационально организованный отдых обеспечивает восстановление работоспособности после нагрузки и повышает ее эффект. Разная продолжительность и разный характер (активный, пассивный) отдыха между повторениями приводит при одной и той же нагрузке к неодинаковому эффекту.

Тренировочные нагрузки тесно связаны с соревновательными нагрузками. В соревновательную нагрузку входит число соревнований и стартов в каждом из них в течение года, четырехлетнего цикла и т. п. В спорте высших достижений наблюдается увеличение доли соревновательных нагрузок. Бегуны в течение года стартуют до 60 раз, пловцы — до 100, велосипедисты до 180, в спортивных играх — 80—90 игр. На эти показатели ориентированы соревновательные нагрузки при подготовке спортивных резервов. В массовом и детско-юношеском спорте количество и распределение соревнований в течение года определяются задачами спортивной подготовки и режимом трудовой и учебной деятельности спортсменов.

## ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ

В последние десятилетия во всем мире наблюдается тенденция к омоложению состава сборных команд по многим видам спорта. Идея ранней спортивной специализации основывается на теории акселерации и успехах молодежи в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание и других сложнокоординированных видах. Для осуществления этой идеи были пересмотрены программы подготовки юных спортсменов, повышены объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

Однако стремление к ранней специализации для достижения высоких спортивных результатов противоречит цели и задачам советской системы физического воспитания, приводит к нарушению ее основных принципов — всестороннего развития, оздоровления и подготовки к трудовой деятельности. Процесс омоложения в спорте становится самоцелью и приводит к преждевременному применению специализированных средств тренировки, а также нагрузок, неадекватных морфологическому и психофизическому развитию детей и ведущих к нежелательным изменениям ряда функций организма. Форсирование специализированной подготовки является причиной массового отсева: 48—72% молодых спортсменов прекращают занятия, не желая выполнять большие монотонные напряжения. В группах спортивного совершенствования 15—16-летних пловцов обнаружено всего лишь 8,2% спортсменов, начавших систе-

матическе занятия с 7—8 лет, а среди конькобежцев, лыжников, велосипедистов и того меньше: 3,3%, 2,9%, 4,3% (В. Г. Половцев). Качество работы тренера, его статус, зарплата оцениваются, как правило, только спортивными успехами его учеников. Вместе с тем современные научные данные и опыт грамотных тренеров позволяет обеспечивать такую систему спортивно-подготовки детей, которая исключает отрицательное влияние спортивной специализации и *гарантирует* оптимальный рост *достижению из базе разносторонней психофизической подготовки, хорошего здоровья и гражданской воспитанности.*

Задачи спортивной подготовки детей, кроме общих задач физического воспитания, заключаются в привитии стойкого интереса к спортивной деятельности, а через него—повышение двигательной активности, реализация свободного времени *a* подготовка резервов для «большого» спорта.

Спортивная подготовка школьников осуществляется в рамках определенной организационной структуры, которая характеризуется преемственностью с классно-урочной системой занятий и с работой по Всесоюзному физкультурному комплексу ГТО. Она проводится в виде внеклассных и внешкольных форм работы по физическому воспитанию (см. ^Внеклассная работа по физическому воспитанию», «Внешкольная работа по физическому воспитанию», «Детско-юношеский спорт»). «Комплексная программа физического воспитания учащихся I—XI классов общеобразовательной школы» (1987 г.) определяет по группам классов наиболее целесообразные виды спорта для секционных занятий. Например, в I—IV классах могут проводиться занятия по гимнастике, плаванию, настольному теннису, конькобежному спорту, бадминтону и туризму.

Особенностью секционных занятий в школе является их направленность на разностороннюю физическую подготовку детей. Лишь 10% тренировочного времени отводится специальной подготовке. В занятиях используются разнообразные упражнения общеразвивающего характера.

Время, отводимое технической и тактической подготовкам, зависит от вида спорта. Например, в сложнокоординированных видах (спортивная и художественная гимнастика, акробатика и т. п.) формированию двигательных навыков уделяется большее внимание, чем, например, в видах спорта на выносливость. В школьных секциях учителем физкультуры осуществляется начальный отбор школьников для занятий в ДЮСШ. Тренеры ДЮСШ и занимающиеся в ней школьники поддерживают тесную связь со школой: помогают учителю в организации и проведении спортивных соревнований, участвуют во всех состязаниях за честь своего класса, школы, выполняют функции физоргов класса и пр.

В ДЮСШ формируются группы начальной подготовки и учебно-тренировочные. По достижении высокого уровня работы по подготовке юных спортсменов могут образовываться группы спортивного совершенствования. Если таких групп будет не менее двух, ДЮСШ может быть реорганизована в СДЮШОР. Через год после ее создания в школе должны быть сформированы группы: учебно-тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Возрастные границы занимающихся неоднозначны и зависят от вида спорта, физического развития занимающихся, их подготовленности и способностей. Так, в группы начальной подготовки по спортивной и художественной гимнастике, фигурному катанию принимаются дети 6 лет, по легкой атлетике, волейболу, конькобежному спорту—9 лет (табл.9) («Положение о детско-юношеской спортивной школе и специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва», 1986 г.).

Специфические задачи групп начальной подготовки: воспитание активного интереса к занятиям спортом, комплексное развитие физических способностей занимающихся.

Систематичность занятий обеспечивается сочетанием 2-разовых обязательных школьных уроков с 2—3 тренировочными занятиями в ДЮСШ. Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать двух академических часов.

Содержание тренировок строится с акцентом на развитие координационных способностей занимающихся, на создание у них запаса разнообразных двигательных умений и навыков. Игнорирование этого отрицательно скажется!

Минимальный возраст зачисления в группы  
спортивных школ

Вид спорта	Группы													
	начальной подготовки			учебно-тренировочной					спортивного совершенствования			высшего спортивного мастерства		
				од и ол о 7 о а к I)										
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	2	3	4
Акробатика	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Баскетбол	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Бокс, борьба	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
Волейбол	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19			
Гимнастика спортивная: девочки	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Гимнастика спортивная: юноши	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Гимнастика художественная	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Конькобежный спорт	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Легкая атлетика	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Лыжный спорт	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Плавание	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Спортивное ориентирование	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Стрельба пулевая	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
Теннис	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Теннис настольный	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Тяжелая атлетика	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
Фехтование	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
Фигурное катание	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Футбол	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
Хоккей с шайбой	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
Шахматы, шашки	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			

Примечание. Возраст занимающихся является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается в отдельных случаях превышение установленного возраста не более чем на два года.

на обучении более сложным упражнениям в старшем возрасте. Освоение спортивной техники происходит, как правило, в облегченных условиях, с широким применением подготовительных и подводящих упражнений. Например, в легкоатлетических видах используются облегченные снаряды, низкие барьеры и т. п. Большое внимание уделяется устранению *появляющихся ошибок*.

При развитии физических способностей целесообразно использовать подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Они должны занимать около 50% всего тренировочного времени. *Применяются также различные эстафеты*, бег на короткие дистанции, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями, вес которых не превышает трети собственного веса ребенка, и т. д. Основным методом развития физических способностей является метод повторных воздействий, который применяется с учетом физического развития, подготовленности и пола занимающихся.

Введение э занятия тактических комбинаций и приемов позволяет спортсменам научиться правильно выводить свою техническую и тактическую подготовленность в соревнованиях. Психическая подготовка направлена в основном на воспитание морально-волевых качеств подростков; правдивости, искренности, трудолюбия и т. п. Тренеры часто используют приемы внушения, опираясь на свое авторитетное влияние на детей.

По истечении трех лет занятий в группах начальной подготовки проводится отбор для продолжения занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. Отбирают тех, кто выполнил нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Не прошедшие по конкурсу могут пробовать свои силы в других видах спорта, где сроки приема в группы начальной подготовки соответствуют их возрасту. Специфическая задача занятий в учебно-тренировочных группах—выбор узкой спортивной специализации с учетом индивидуальных возможностей (например, выбор конкретного вида плавания). Объем тренировочных занятий в группах колеблется от 12 ч на 1-м году обучения и до 20 ч на 4—5-м году пребывания в группах.

Техническая подготовка направлена на изучение техники движений в избранной узкой спортивной специализации на основе дальнейшего формирования широкого спектра двигательных умений и навыков с помощью подготовительных и подводящих упражнений. В сложнокоординированных видах спорта освоение спортивной техники является первоочередной задачей, поэтому ее решению отводится значительно больше времени в учебно-тренировочном процессе, чем в других видах.

Общая физическая подготовка занимает большую часть времени: от 70% (а в сложнокординированных видах спорта) и до 90% (в остальных видах). Она реализуется с помощью упражнений комплекса ГТО, подготовительных и подводящих упражнений, подвижных и спортивных игр и пр. Средствами тренировочного процесса могут быть также смежные виды спорта, например, для конькобежцев — езда на велосипеде, гребля, бег. Большое внимание продолжает уделяться развитию физических способностей, специфичных виду спорта. Например, в спортивной гимнастике и акробатике, фигурном катании перво-степенное внимание уделяется развитию координационных способностей, затем — силе, гибкости, выносливости, быстроте; в плавании — развитию выносливости, гибкости, силы, быстроты, координации.

Тактическая подготовка направлена на дальнейшее изучение тактических приемов и комбинаций и применение их в соревновательных условиях в соответствии со своей подготовленностью и физическими возможностями. Например, в циклических видах спорта—это умение лидировать или следовать за лидером; в игровых видах — реализовывать приемы защиты («зонная» или «персональная» и т. д.),

Психологическая подготовка направлена на дальнейшее воспитание морально-волевых качеств спортсмена (целеустремленности, инициативности и т. п.), на овладение умениями настраиваться на выступление в соревновании. Достигается это включением в учебно-тренировочный процесс приемов идеомоторной тренировки.

Динамика нагрузок в учебно-тренировочных группах характеризуется обшей для всех видов спорта тенденцией повышения объема тренировочной работы и интенсивности, но без форсирования последней.

По истечении 4—5-летнего срока занятия в учебно-тренировочных группах из спортсменов, выполнивших установленные нормативные требования, комплектуются группы спортивного совершенствования. Для каждого вида спорта определены свои нормативы. Например, в плавания, гимнастике, фигурном катании, прыжках в воду, фехтовании — I спортивный разряд, в легкой атлетике, лыжных гонках, волейболе — III спортивный разряд. Недельный тренировочный режим в данных группах составляет 21—28 час с первого по третий год занятий.

Специфические задачи учебно-тренировочного процесса заключаются в совершенствовании двигательных навыков и физических способностей применительно к узкой спортивной специализации.

Задача технической подготовки заключается в прочном закреплении техники спортивных действий, добиваясь стабильности и вариативности исполнения в условиях соревнования. Достаточно сложной проблемой в технической подготовке остается ее соотношение с участием в «престижных» соревнованиях. Чрезмерно частые установки на максимум спортивного результата при еще недостаточно прочной технике исполнения могут приводить к возникновению двигательных ошибок. Основным средством технической подготовки являются соревновательные упражнения с большой вариативностью их исполнения. Одновременно отрабатываются элементы соревновательного упражнения, наигрываются комбинации в играх и т. д. Для освоения техники движений используется весь комплекс методов обучения. Однако применение игрового и соревновательного методов требует определенной осторожности, так как их повышенная эмоциональность и ограниченная регулируемость могут привести к нарушению двигательного навыка.

Развитие скоростных способностей у юношей достигает максимальных значений в 15—19 лет (В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов), т. е. в период занятий в группах спортивного совершенствования. Для их развития рекомендуется применять упражнения с максимальной или близкой к ней скоростью с почти полным отдыхом между выполнениями упражнений (повторный и соревновательный методы). Объем тренировочной нагрузки для развития скоростных способностей не должен превышать примерно три четверти объема нагрузки взрослых спортсменов, а количество тренировочных дней для развития быстроты не более двух в неделю. Частое повторение однообразных упражнений с максимальной скоростью обычно приводит к возникновению «скоростного барьера» уже в юношеском возрасте. Чтобы избежать этого негативного явления, рекомендуется варьировать тренировочные усилия, чередовать разнообразные средства и методы тренировки. Средствами развития скоростных способностей в циклических видах спорта являются ускорения на коротких отрезках, ускорения со старта, упражнения с гандикапом, эстафеты; в спортивных играх — быстрые короткие передвижения с мячом, шайбой, выполнение на максимальной скорости наигранных комбинаций и пр.; в единоборствах — быстрое выполнение элементов поединка, отдельных движений. Используются также прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, вес которых не препятствует совершению максимально быстрых движений (также см. с. 153).

Наибольший прирост показателей силы, проявляемой в различных движениях, отмечается в возрасте от 11 до 16 лет (В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов). При развитии силовых способностей используются умеренные, средние, реже максимальные динамические и статические усилия, создаваемые упражнениями с отягощениями, упражнениями на всевозможных тренажерах, & усложненных условиях и т. п. Например, в скоростно-силовых видах спорта используются упражнения с отягощениями малого и среднего веса для развития «взрывной силы», которые выполняются серийно с максимальной скоростью (повторным методом).

При развитии выносливости следует учитывать, что наибольшие темпы ее прироста наблюдаются в 15—16 лет и достигают наибольшего значения к 17—18 годам (В. П. Филин, Н. А. Фомин). Однако одностороннее увлечение развитием выносливости в циклических видах спорта снижает адаптацию к скоростным нагрузкам, отрицательно сказывается на развитии других качеств,

Задача тактической подтстовкн заключается в научении правильно строить ход спортивной борьбы на основе развитого тактического мышления (способности воспринимать ситуацию, объективно ее оценивать и принимать необходимые решения). При тактической подготовке в спортивных играх и единоборствах используются тренировки с условным и реальным соперником, в циклических видах спорта — методы, которые создают облегченные условия (лидирование, корректирующая информация о скорости передвижения) или усложненные (выполнение заданий в непривычных условиях, введение дополнительных трудностей).

Психическая подготовка должна учитывать уже оформившийся к этому возрасту устойчивый интерес к спортивной деятельности (спортсмены имеют цель, видят перспективу). Поэтому ведущими задачами психической подготовки являются, во-первых, углубление интереса к спортивному совершенствованию, во-вторых, дальнейшее воспитание морально-волевых качеств (прежде всего специфических для избранной спортивной специализации), в-третьих, формирование отношения к спортивной деятельности как к средству подготовки к жизни. Очень важно в юношеском возрасте ставить реально достижимые цели. При их завышении возникает чувство неуверенности в своих силах. При повторении подобных ситуаций это чувство становится устойчивым, пагубно отражаясь на дальнейшей спортивной карьере занимающегося.

*Группы высшего спортивного мастерства в СДЮШОР* комплектуются спортсменами, выполнившими спортивные нормативы КМС и МК СССР. Основной задачей учебно-тренировочного процесса в этих группах является подготовка спортсменов высшей квалификации — кандидатов и членов сборных команд ДСО и Советского Союза.

Методы тренировки. Методы тренировки юношей и девушек применяются с учетом поставленных задач, уровня подготовленности занимающегося, особенностей возраста, *пала, вида спорта*.

Переменный метод тренировки характеризуется изменением интенсивности работы. Чередование нагрузок разной интенсивности без строгой их регламентации создает благоприятные условия для восстановительных процессов в организме занимающегося, способствует разлитию специальной выносливости при более низком уровне подготовленности спортсменов. Применяется переменный метод, как правило, в подготовительном периоде.

*Интервальный метод тренировки отличается* «жесткой» регламентацией интервалов отдыха. Длительность интервалов отдыха устанавливается меньшей, чем это необходимо для «полного» восстановления. Поэтому каждое последующее повторение работы начинается на фоне «недовосстановления». Метод используется для развития специальной выносливости. Расчет нагрузки производится следующим образом: в начале подготовительного периода при составлении индивидуальных планов тренировки прогнозируется достижение *спортивного* результата а предстоящем соревновательном сезоне. Например, 16-летний бегун имеет III спортивный разряд в беге на 1500 м — 4 мин 46 с. Тренер планирует ему выполнение II разряда — 4 мин 15 с. Следовательно, каждый 100 м юный бегун должен будет пробегать за 17 с. Из этого делается расчет постепенного уменьшения времени пробега тренировочных отрезков по месяцам с начала подготовительного периода. Например, время пробега 400 м будет уменьшаться каждый месяц на 1 с: 77 с, 76 с и т. д. Количество повторений быстрых пробежек 400 м: 6—8 раз для 16-летних, 10—12 раз для 18-летних. Интервальный метод позволяет постепенно адаптировать организм юных спортсменов к соревновательному упражнению. Применяется метод в подготовительном и соревновательном периодах.

Равномерный метод характеризуется выполнением в одном занятии заданной работы без изменения интенсивности. Применяется метод в любом периоде годичного цикла подготовки, как правило, в циклических видах спорта для воспитания общей выносливости. Например, при подготовке бегунов на средние и длинные дистанции бег умеренной интенсивности от 60 до 90 мин используется в подготовительном периоде для развития аэробных способностей, пробегание отрезков от 3 до 10 км — в соревновательном периоде для поддержания выносливости на необходимом уровне. В целях активного отдыха равномерный метод тренировки может применяться в любых видах спорта в переходном

периоде или между напряженными тренировками подготовительного и соревновательного периодов. Средствами данного метода может быть кроссовый бег, ходьба и лыжах, плавание и т. д. Изменение интенсивности работы от занятия к занятию в годичном цикле рассчитывается одинаково с интервальным методом.

Повторный метод тренировки характеризуется околограничной или предельной интенсивностью выполнения работы, длительным отдыхом до полного восстановления работоспособности и относительно небольшим количеством повторений упражнений в одном занятии. В циклических видах спорта он содействует развитию скорости и скоростной выносливости. Применяется, как правило, в соревновательно\*) периоде. Тренировки в повторном режиме являются очень интенсивными по воздействию на организм спортсмена. В юношеском возрасте не рекомендуется применять их чаще 1 раза в неделю, так как после напряженных нагрузок у юных спортсменов восстановительные процессы более продолжительны, чем у взрослых (В. В. Вржесневский, И. В. Вржесневская). В остальных видах спорта методом повторных воздействий можно развивать также и силу, координацию, гибкость.

Игровой метод тренировки оказывает комплексное воздействие на воспитание физических качеств спортсмена. Применяется игровой метод во всех периодах; подготовки юных спортсменов, занимая значительное место в тренировочном процессе.

Соревновательный метод тренировки характеризуется выполнением основного упражнения или другого двигательного действия в условиях специальных состязаний в форме контрольных тренировок, прикидок и т. д. С его помощью развивается специальная выносливость, осуществляется контроль за уровнем подготовленности спортсмена. Применяется метод в подготовительном и соревновательном периодах.

Организация спортивных соревнований школьников. Спортивные соревнования являются частью учебно-воспитательного процесса. Они подразделяются на внутришкольные, районные, городские, всесоюзные,

Общей задачей соревнований является воспитание у детей активного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Календарь соревнований согласуется со школьной программой по физическому воспитанию с учетом сроков подготовки к ним и составляется с таким расчетом, чтобы состязания проводились равномерно на протяжении всего учебного года. Обычно в осенние месяцы проводятся старты по легкой атлетике, туризму, ориентированию, кроссам, настольному теннису; в зимние месяцы — по гимнастике, акробатике, стрельбе, лыжным гонкам и бегу на коньках; весной — по плаванию, легкой атлетике, туризму, кроссам.

По внутришкольному календарю планируются соревнования внутри классов, между командами параллельных классов, на первенство школы. Внутриклассные соревнования проводятся по видам упражнений школьной учебной программы и комплекса ГТО для определения сильнейших спортсменов класса. Специфические задачи соревнований на первенство школы заключаются в определении сильнейших спортивных классов и лучших спортсменов школы для комплектования сборных команд. Соревнования на первенство школы проводятся по группам классов, например I и II классы, III и IV классы, и т. д., с отдельным зачетом результатов и с введением гандикапов. У младших и средних школьников состязания проводятся по упрощенным правилам, оговоренным в положении о соревнованиях, у старшеклассников — с соблюдением правил видов спорта. В соревнованиях участвуют все ученики класса, допущенные врачом. Зачет по 20—25 лучшим результатам по каждому виду программы.

Городские и районные соревнования делятся на две категории. К первой относятся соревнования среди сборных команд школ. Учащиеся II—IV классов соревнуются по гимнастическим упражнениям под девизом «Сила и грация», III—VII классов — по мини-футболу, IX—XI классов — по спортивным играм, бегу на коньках, лыжным гонкам. Соревнования по шахматам и шашкам: «Кубок 1000 школ\*» — для школьников IX—XI классов, «Белая ладья\*» — для IV—VIII классов, «Чудо-шашки» — для II—IV классов, «Серебряные коньки» — для учащихся V—VII классов и т. д.

Ко второй категории относятся соревнования, в которых принимают участие лучшие классы в полном составе (за исключением освобожденных) под девизом «К стартам готов!»—участвуют команды III и IV классов по подвижным играм; «Старты надежд»— участвуют команды VI и VII классов по подвижным играм; IX и XI классов по лыжным гонкам; X и XI классов по многоборью ГТО. Зачет по 20—25 лучшим результатам. (Дано по «Содержание и организация спортивных соревнований для учащихся общеобразовательных школ». Методические рекомендации для учителей физической культуры.)

Итоговыми соревнованиями среди юношей и девушек являются всесоюзные юношеские спортивные игры по летним видам спорта и спартакиада школьников по зимним видам. Задачи всесоюзных соревнований заключаются в повышении эффективности работы спортивных школ, в подготовке спортивных резервов, проведении отбора и подготовки спортсменов в составы сборных команд страны для участия в крупнейших международных соревнованиях. Во всесоюзных школьных соревнованиях участвуют сборные команды союзных республик, городов Москвы и *Ленинграда*. Положение, место и сроки проведения соревнований разрабатываются Госкомспортом СССР. Программы юношеских соревнований включают в себя 35—37 летних видов и все зимние виды спорта, кроме бобслея и фристайла. К соревнованиям допускаются спортсмены, выполнившие установленные квалификационные нормативы. Например, в акробатике, велоспорте, плавании и т. д.— КМС; в борьбе, боксе, гребле и т. д.— I спортивный разряд; в футболе, ручном мяче—I юношеский разряд и т. д.

### ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВОЧЕК И ДЕВУШЕК

Половая дифференциация человека является постоянным условием специфики спортивной тренировки. Даже хорошо физически развитая девочка, девушка, женщина должны тренироваться иначе, чем мальчик, юноша, мужчина. В практике спорта издавна существуют определенные различия в методике тренировочных занятий для женского и мужского контингентов. Эти различия обусловлены социально-психологическими факторами и анатомо-физиологическими особенностями женского организма. Их учет при определении содержания педагогического воздействия обеспечит тот уровень здоровья женщины, который необходим будущей матери. В практике работы тренеру женщин необходимо знать всю сущность этих весьма непростых вопросов.

Даже на первом этапе набора девочек в группы начальной подготовки есть свои особенности. Если, как правило, мальчики приходят в спорт для того, чтобы стать сильными, ловкими, выносливыми, смелыми, то у девочек к этому желанию добавляется еще забота и о своей внешности. И же случайно при приеме в спортивную школу некоторые девочки настороженно интересуются: не повредят ли занятия спортом внешности, женскому организму, не будут ли чрезмерно развиваться мышцы рук, ног.

Уже в процессе начальной тренировки, когда девочки выполняют значительное количество общеразвивающих упражнений или монотонный бег в медленном и среднем темпе, нужно напоминать ученицам о пользе этих движений для организма женщины. Ведь именно хорошо развитые мышцы туловища, живота, бедер позволяют женщине довольно легко переносить роды и сохранять после них хорошую стройную фигуру. Уместным здесь будут примеры из жизни известных спортсменок, вернувшихся в спорт после рождения ребенка: Т. Казанкиной, И. Родниной и др.

В дальнейшем сложность в работе с девочками состоит в характере общения на тренировочных занятиях. Они более восприимчивы к каждому слову, к каждому оттенку фразы тренера. Поэтому ему приходится постоянно следить за их реакцией на те замечания, которые он делает им. Вот непридуманные примеры из практики. Первый, пример. В группу пришла новенькая. Вместе со всеми выполняет заданное упражнение. Естественно, у нее не все получается. Тренер сделал ей замечание: «Оля, посмотри, как надо выполнить упражнение—не шагать, а прыгать». Тут же к нему подходит другая ученица, в голосе обила; «Леонид Павлович, называйте ее как-нибудь по-другому, ведь это

я — Оля!» Второй пример. Девочки выполняют упражнение. Тренер говорит одной: «Правильно, Наташенька!», а другой—«Хорошо, Лена!» Тут же он слышит: «Ну вот, она у вас Наташенька, а я просто Лена».

Особо следует подчеркнуть, что у девочек и девушек (особенно новичков) очень часто наблюдается отрицательная реакция на обстановку соревнований. Они обладают большой эмоциональной воабудимостью, вовшиенной чувствительностью, что способствует появлению срывов в достижении результатов. В целом же девочки и девушки более дисциплинированы и работоспособны, проявляют на занятиях собранность, прилежание и эмоциональность. Однако, учитывая их восприимчивость, необходимо избегать в работе подлаживания, сюсюканья, излишних похвал и комплиментов.

Все это обусловлено тем, что деятельность их нервной системы подвижнее к теснее связана с различными биологическими функциями организма, чем у мальчиков и юношей.

Биологический аспект составляет основные анатомо-физиологические особенности женского организма и его возрастные изменения.

Природа наделила женщину отличительными чертами, связанными с функцией материнства, чем обуславливается формирование ряда особенностей ее телосложения и что накладывает известное своеобразие на деятельность многих органов и систем ее организма в разные периоды жизни. Телосложение и внешний облик подчеркивают одну из основных черт женщин — женственность.

Возрастные периоды в жизни женщины характеризуются рядом морфологических и функциональных особенностей. Пологие различия между мужчиной и женщиной наиболее выраженными становятся с началом полового созревания. Специального внимания в женском организме заслуживает периодичность ряда физиологических функций, соответствующая оваркально-менструальному циклу (ОМЦ). Следует учитывать, что реакция организма женщин на ОМЦ может быть разнообразной. ОМЦ— это не местный процесс определенных органов. В это время происходят волновые (циклические) изменения в сосудистой системе, терморегуляции, в обмене веществ, в умственной и физической работоспособности и пр. Поэтому различные волнения, психические травмы могут вызывать расстройства в виде обильного кровотечения или его задержки, а иногда и прекращения на длительное время.

Первая менструация происходит между 11 и 19 годами. Такая большая разница зависит от условий внешней среды, а также от физического развития и состояния здоровья девушки. В этот период отмечается повышенная восприимчивость к холоду, к кожно-механическим раздражениям. Наблюдаются явления двигательного беспокойства: усиленная жестикуляция, нарушается координация движений, способность к сохранению равновесия, возникает угловатость движения. Резко изменяются характер и поведение девушки: появляются застенчивость, а порою, наоборот, заносчивость, неоправданная резкость в обращении с окружающими. Увлечения, интересы часто меняются, возникает переоценка своих сил на фоне быстро наступающей утомляемости, легко формируются рефлексы самосохранения, боязни. В связи с этим период полового созревания очень невыгоден для обучения новым упражнениям.

Продолжительность биологического цикла у женщин индивидуальна и зависит от генетических факторов, условий жизни, физической нагрузки, психофизиологического состояния и других условий. Не у всех девушек циклы устанавливаются сразу. Повторяются они через 21—26—28—30—36 дней и продолжают примерно 3—5 дней, иногда несколько дольше. Каждый из этих сроков считается нормальным, если будет повторяться. По общепринятой классификации ОМЦ делят на несколько фаз. Фазы ОМЦ в норме не должны нарушать жизнедеятельности организма. Однако, учитывая особенности каждой фазы, необходимо изменять содержание педагогических воздействий, так как в различные фазы цикла мышечная работоспособность женщины полярно меняется.

Больше всего исследованы изменения в организме женщины во время первой фазы (первые 3—4 дня, названные фазой менструации). Однако результаты исследований по первой фазе весьма разноречивы. По-видимому, придется согласиться только с тем, что менструация не болезнь, а физиологический процесс, во время которого происходит серьезная перестройка организма

женщины. И тем, кто в эти дни становится раздражительным, испытывает повышенную утомляемость, болезненные ощущения внизу Живота и в крестце, рекомендуется избегать больших физических нагрузок, но не следует считать себя больной и эти дни проводить в постели — самочувствие после умеренной физической нагрузки может даже улучшиться. По данным С. Ягунова, в первой фазе регулярно тренируются 49% женщин, нерегулярно — 21% и совсем не тренируются — 30%. При этом он отмечает, что из регулярно тренирующихся спортсменок у 82% результаты остаются на прежнем уровне или даже некоторые устанавливают личные рекорды и только у 18% результаты ухудшаются.

Вторая фаза биологического цикла (с 6-го по 10-й день) считается фазой высокой работоспособности, четвертая — пониженной (с 17-го по 25-й день), а самые низкие показатели работоспособности зарегистрированы в третьей и пятой фазах (с 12-го по 16-й день и 27, 28 дни, длительность каждой фазы дана применительно к 28-дневному циклу).

Одной из задач рациональных занятий физическими упражнениями девушек и женщин является содействие нормальному функционированию всех органов и систем организма во все фазы ОМЦ.

Девушки и женщины всех возрастов не должны допускаться к участию в соревнованиях в менструальную и предменструальную фазы (2—3 дня до начала цикла). Нагрузки в занятиях для них снижаются, исключаются прыжки и соскоки. В эти дни могут участвовать в соревнованиях лишь те, кто имеет младшие спортивные разряды, но с разрешения врача и при хорошем самочувствии. В тренировочных занятиях с ними проводится постепенная систематическая подготовка к выполнению обычных спортивных нагрузок во все фазы ОМЦ.

К биологическим особенностям развития моторики растущего женского организма относятся следующие: бурные темпы развития моторики в период от 4 до 7 лет; завершение основ развития моторики в 14 лет; гетерохронность в развитии как каждой качественной формы проявления деятельности, так и всей моторики в целом, что характерно для любого возраста; ускоренные темпы развития в период «пубертатного скачка» — от 11 до 13 лет; резкое снижение биологической потребности в движениях после 13 лет; в период от 15 до 20 лет в основе возрастной динамики моторики женского организма преобладают регрессивные изменения, четкая сезонная динамика спонтанной двигательной активности от 4 до 20 лет, связанная с продолжительностью светового дня, так как этот факт влияет на концентрацию половых гормонов в крови, нарушения СБЦ и работоспособность растущего женского организма; каждый возраст в развитии моторики содержит свои ведущие «точки роста». Например, у девочек-подростков максимальные показатели силы достигаются в 15—16 лет, у юношей — 18—20 лет, ведущими качественными особенностями естественного развития женской моторики являются выносливость к работе большой *a* умеренной интенсивности и активная гибкость.

У растущего женского организма от 4 до 20 лет четко прослеживаются четыре периода биологической потребности в движениях: 4—7 лет — акселерационный период; 8 лет — период «школьного» снижения; 9—13 — период биологического оптимума; 14—20 лет — период двигательного дефицита (И. Янкаускас, Э. Логвинов).

Перечисленное может существенно влиять на содержание учебно-тренировочных занятий;

— обычно для девочек и девушек характерным является стремление к ритму, правильному распределению движений по времени;

— они с детского возраста склонны к плавным и закругленным движениям;

— женские суставы обладают значительной амплитудой движения, обусловленной легкой растяжимостью связок; сверхгибкость у девочек как возможный фактор спортивного успеха требует внимательного к себе отношения;

— особенности женской моторики следует учитывать в тренировочном процессе не для того, чтобы подчинять всю методику этим особенностям, а чтобы, опираясь на них, достичь высоких результатов во всестороннем физическом развитии и повышении спортивного мастерства женщин-спортсменок.

Содержание и структура тренировочного процесса девочек и девушек должны конкретизироваться следующими основными методическими положениями:

— соразмерность воспитания основных физических, нравственных и морально-волевых качеств;

— необходим прочный фундамент общей и специальной физической подготовленности спортсменок с обязательным акцентом на повышение скоростно-силового потенциала;

— нагрузки следует доводить до возможно высоких границ постепенно (сходящий режим), строго соблюдая при этом их вариативность (контрастность) как по направленности, так и по напряженности;

— в структуре тренировочного процесса женского контингента «средний цикл тренировки» (месячный) справедливо признать основным (запрограммированным самой природой), а построение его «малых циклов» должно соответствовать характеру фаз ОМЦ;

— адаптация организма женщины-спортсменки к напряженной соревновательной и тренировочной деятельности обусловлена прежде всего важнейшей биологической функцией материнства, а следовательно, работоспособностью спортсменок в разных фазах ОМЦ, что необходимо эффективно использовать при организации тренировочного процесса;

— эффект полезного использования (утилизации) физических качеств в зависимости от возрастных особенностей развития моторики женского организма. Так, наибольший прирост абсолютной силы у девочек-подростков наблюдается в 12—14 лет, максимальные показатели силы достигаются в 15—16 лет. Скоростно-силовые возможности в наибольшей мере совершенствуются в 10—14 лет, в этом же возрасте заметно растет прыгучесть. Быстрота движений растет до 14 лет. Максимальных показателей общая выносливость достигает у женщин в возрасте 18—22 лет, скоростная выносливость — к 15—20 годам. Проявления ловкости уже достаточно выражены в 8—11 лет; с 14—15 лет это качество постепенно снижается, если его специально не развивать;

— необходим регулярный комплексный контроль, особенно врачебный (гинекологический) и самоконтроль (Л. Федоров).

## Приложения

1. Особое внимание к индивидуализации техники следует обращать при обучении детей. Зная, что стандартная техника отражает лишь основу структуры действия и строится путем анализа движений взрослых, возникает проблема индивидуализации техники в соответствии с особенностями телосложения и физической подготовленности детей.

2. Запоминание комплекса двигательных действий требует не только двигательной памяти, но и способности запоминать очередность связанных в цепочку действий (наподобие запоминания объемного текстового материала). Для этого следует научить детей использовать некоторые правила запоминания: формировать установку на запоминание через понимание актуальности изучаемого материала; предварительно создавать представление о комплексе в целом; предусматривать оптимальный объем одновременно запоминаемого материала; регулировать скорость поступления нового учебного материала и пр.

3. Естественно, раз обучение характеризуется определенной длительностью, то разные его этапы потребуют различных средств, методов и форм организации занятий. Это находит свое отражение в структуре обучения. Структуру обучения образуют относительно устойчивые связи частных задач, принципов, средств, методов и форм организации занятий всех этапов обучения. Она отражает обучение отдельному действию и выступает как относительно законченный целостный процесс. Все ее элементы (частные задачи, подводящие и подготовительные и т. п.) зависят от конечной задачи обучения данному действию.

4. Однако злоупотребление помощью может привести к отрицательным результатам: привыкнув к ней, ученик потеряет веру в свои силы, станет бояться самостоятельного выполнения. Наиболее характерными методами обучения для этапа ознакомления будут являться методы использования слова и методы наглядного восприятия. Методы разучивания в целом и по частям применяются только для предварительного ознакомления с действием.

5. Полноценное функционирование системы организации физического воспитания школьников возможно лишь при наличии четкого руководства со стороны заинтересованных лиц и организаций, обязанности которых определены Положением о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы». К документам, регламентирующим содержание и организацию физического воспитания школьников, относятся также «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1—XI классов общеобразовательной школы», «Положение о коллективе физической культуры общеобразовательной школы», программы по спортивной работе для внешкольных учреждений, циркулярные и инструктивно-методические письма, приказы центральных органов народного образования.

6. Внутренние проявления структурных элементов урока отражают мыслительно-познавательную деятельность педагога и учеников: восприятие и мысленно-логическая переработка информации; умственные приемы и операции по усвоению знаний и умений: поиск оптимальных решений возникающих задач.

## ЛИТЕРАТУРА

- Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО {последнее издание).  
Единая всесоюзная спортивная классификация (последнее издание).  
Комплексная программа физического воспитания учащихся I—XI классов общеобразовательной школы (последнее издание).  
Положение о коллективе физической культуры в школе (последнее издание).  
Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ (последнее издание).  
Программа по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений (последнее издание).  
Программа по физическому воспитанию учащихся СПТУ (последнее издание).  
Типовая программа воспитания и обучения в детском саду (последнее издание).  
Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.— М.: Физкультура и спорт, 1978.  
Боген М. М. Обучение двигательным действиям.— М.: Физкультура и спорт, 1985.  
Введение в теорию физической культуры/Под ред. Л. П. Матвеева.— М.: Физкультура и спорт, 1983.  
Горчакова Л. П. Физическое воспитание в малокомплектной школе.— М.: Просвещение, 1983.  
Гугин А. А. Уроки физической культуры в I—III классах.— М.: Просвещение, 1977.  
Мейксон Г. Б., Шаулн В. Н., Шаулня Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.— М.: Просвещение, 1986.  
Очерки по теории физической культуры/Под ред. Л. П. Матвеева.— М.: Физкультура и спорт, 1984.  
Пономарев Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта.— М.: Физкультура и спорт, 1974.  
Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителей/Сост. В. П. Богословский.— М.: Просвещение, 1984.  
Управление физической культурой и спортом: Учебник/Сост. И. И. Переверзев, Н. Н. Бугров, Я. Р. Вилькин и др.— М.: Физкультура и спорт, 1987.  
Уроки физической культуры в IV—VI классах/Под ред. Г. П. Богданова.— М.: Просвещение, 1984.  
Уроки физической культуры в VII—VIII классах средней школы/Под ред. Г. П. Богданова.— М.: Просвещение, 1986.  
Уроки физической культуры в IX—X классах средней школы/Под ред. Г. П. Богданова.— М.: Просвещение, 1987.  
Физическое воспитание: Учебник/Под ред. Б. А. Головина, В. А. Маслякова, Л. В. Коробкова и др.— М.: Высшая школа, 1983.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Часть первая. Теория физического воспитания

Глава I. Физическое воспитание в системе образования и воспитания	
Физическое воспитание как социальная система .....	4
Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина .....	24
Педагогические исследования в физическом воспитании .....	29
Глава II. Обучение физическим упражнениям	
Физические упражнения .....	30
Принципы обучения .....	42
Методы обучения .....	75
Обучение как процесс формирования двигательного умения . . . . .	&)
Глава III. Воспитание физических качеств	
Социальная обусловленность воспитания физических качеств . . . . .	П8
Основные понятия и термины .....	119
Закономерности развития физических способностей .....	124
Принципы воспитания физических качеств .....	129
Сила и методика ее воспитания .....	136
Выносливость и методика ее воспитания .....	143
Ловкость и методика ее воспитания .....	Н8
Быстрота и методика ее воспитания .....	154
Глава IV. Формирование знаний в процессе физического воспитания	
Отправные понятия .....	'57
Знания как компонент физического образования .....	157
Источники знаний .....	158
Изменение <i>характера</i> знаний в процессе <i>их развития</i> .....	158
Использование знаний в обучении двигательным действиям . . . . .	159
Система знаний .....	160
Уровни усвоения и качества знаний .....	162
Основные требования к методике формирования знаний . . . . .	№5
Глава V. Воспитывающее назначение занятий физическими упражнениями	
Роль учебной деятельности в нравственном воспитании . . . . .	167
Формирование нравственного сознания . . . . .	108
Формирование опыта нравственного поведения .....	169
Воспитание нравственных чувств .....	170
Реализация принципов воспитания в процессе занятий физическими упражнениями .....	171
Влияние занятий физическими упражнениями на умственное развитие учащихся .....	173
Физическое воспитание — один из путей подготовки учащихся к трудовой деятельности . . . . .	174
Роль учебно-двигательной деятельности в эстетическом воспитании . . . . .	175

### Часть вторая. Методики физического воспитания

Глава VI. Физическое воспитание дошкольников	
Значение физического воспитания .....	176
Особенности развития движений .....	176
Задачи физического воспитания .....	177
Содержание физического воспитания .....	178
Формы организации занятий .....	179

Особенности методики занятий	180
Глава VII. Физическое воспитание школьников	
Значение физического воспитания	180
Задачи физического воспитания	181
Формы организации физического воспитания	182
Программы физического воспитания	184
Урок как основная форма учебно-воспитательного процесса	190
Школьный урок физического воспитания	191
Планирование учебной работы	205
Контроль за результатами учебно-познавательной деятельности	220
Оценка и учет успеваемости	225
Внеклассная работа по физическому воспитанию	226
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня	227
Внешкольная работа по физическому воспитанию	237
Физическое воспитание в малокомплектной сельской школе	245
Физическое воспитание в школах полного дня	247
Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья	250
Глава VIII. Физическое воспитание учащихся СПТУ	
Значение и задачи	251
Содержание	252
Глава IX. Физическое воспитание студентов вузов	
Цель и задачи	255
Врачебный контроль и распределение студентов по учебным группам	255
Формы и содержание занятий	256
Профессионально-педагогическая физическая подготовка студентов в педагогических вузах	259
Особенности физического воспитания студентов факультетов физической культуры	260
Глава X. Физическое воспитание допризывной молодежи	
Значение	260
Система	261
Содержание	262
Глава XI. Спортивная подготовка	
Сущность спорта и его роль в обществе	263
Организация спорта	265
Соревнование — генеральный атрибут спорта	266
Типы спорта	267
Виды спорта	268
Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс	269
Спортивная ориентация и отбор	270
Тренировка	270
Особенности спортивной подготовки детей	273
Особенности спортивной подготовки девочек и девушек	280
Приложения	283
Литература	285

Учебное издание

Ашмарин Борис Андреевич  
Виноградов Юрий Алексеевич  
Вяткина Зинаида Николаевна и др.

ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Зав. редакцией Б. О. Хренников  
Редактор М. В. Маслов Младшнне  
редакторы Ю. Б. Сергеева, А. Н. Снницына  
Художник В. И. Нечеткий  
Художественный редактор Е. Л. Ссорииа  
Технический редактор О. А. Булавченкова  
Корректор Н. С. Соболева

ИБ № 12356

Сдано в набор 14.11.89. Подписано к печати 15.06.90. Формат м  
Бум. типограф. Л» 2. Гарнт. литературная. Печать высокая. Усл. веч.  
л. 18+0,25 форз. Усл. кр.-отг. 18. Уч.-изд. л. 22,17+0,42 форз. Ти  
раж 65000 экз. Заказ Л\* И60. Ценз 93 к.

Ордена Трудового Красного Знаменп издательство «Просвещение» Госу\*  
дарственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книж-  
ной торговли. 129846, Москва, 3-й проезд Марьиной роши, 41.

Областная ордена «Знак Почета» типография им. Смирнова  
Смоленского облуправления издательств, полиграфия и книжной  
торговли. 214000, г. лесек, проспект им. Ю. Гагарина, 2.

СМЯЖ  
**Л**