ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Г511-5
354

А. А. ТЕР-ОВАНЕСЯН

Кандидат педагогических наук, доцент,
заслуженный мастер спорта СССР

РАЗВИТИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ПОЛОЖЕНИЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ

Диссертация выполнена на русском языке

[№ 13734 — теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки]

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
доктора педагогических наук

ЛЬВОВ, 1972 г.

Работа выполнена на кафедре теории и методики физического воспитания, истории и организации физической культуры Львовского государственного института физической культуры (ректор института — кандидат педагогических наук доцент В. А. Андриевский).

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОППОНЕНТЫ:

Доктор педагогических наук, мастер спорта СССР В. П. Филин.

Доктор педагогических наук, член-корреспондент АПН РСФСР профессор П. А. Рудик.

Доктор биологических наук профессор В. С. Фарфель.

Ведущее учреждение — Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры, Москва.

Автореферат разослан « . . . » . . . . . 1972 года.

Защита состоится « . . . » . . . . . 1972 года на заседании совета государственного центрального ордена Ленина института физической культуры, г. Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь совета — доцент В. С. Столбов.

Цель проведенного нами теоретического исследования — способствовать утверждению спортивной педагогики как научно-практической дисциплины и дальнейшему развитию ее дидактических положений.

Методологической основой работы является марксизм-ленинизм. В своих исследованиях мы опирались на труды классиков марксизма-ленинизма, освещающие проблемы коммунистического воспитания, на постановления Коммунистической партии и Советского правительства по вопросам физической культуры и спорта.

Для подлинного понимания современного состояния педагогических проблем спорта, их успешного решения и дальнейшего совершенствования системы спортивной тренировки большое значение имеет изучение истории становления и развития научных основ физического воспитания и спортивной тренировки, которые охватывают:

а) общие вопросы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки (труды В. В. Белиновича, В. В. Гориневского, К. Х. Грантыня, Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова, Н. Г. Озолина и др.);

б) медицинские, физиологические, биомеханические и биохимические, а также психологические проблемы спорта и общепедагогические проблемы обучения и воспитания (труды Н. А. Бернштейна, М. Я. Горкина, А. Н. Крестовникова, С. П. Летунова, Р. Е. Мотылянской, А. Ц. Пуни, П. А. Рудика, И. М. Саркизова-Серазини, В. С. Фарфеля, Г. В. Фольборта, Г. Г. Шахвердова, Н. Н. Яковлева и др.);

в) педагогические проблемы обучения, тренировки и построения занятий в отдельных видах спорта (работы М. А. Аграновского, В. А. Андриевского, В. А. Аркадьева, Н. А. Бутовича, И. В. Вржесневского, В. М. Дьячкова, Д. П. Ионова, М. Л. Украна, Л. С. Хоменкова, А. М. Шлемина и др.).

Нами были поставлены следующие задачи:

1) сделать обзор опубликованных после Великой Октябрьской социалистической революции основных литературных источников, освещающих педагогические проблемы спортивной тренировки;

2) исследовать становление и развитие научно-методических проблем спортивной тренировки в Советском Союзе, определить и охарактеризовать основные периоды этого процесса;

3) проанализировать сущность спортивной тренировки, ее задачи, принципы, средства и методы в свете современных знаний, накопленных в области научных дисциплин, смежных с теорией и методикой физического воспитания и спорта;

4) дать рекомендации по классификации видов спорта, структуре занятия в спортивной тренировке и по содержанию программ физического воспитания в средней школе.

Диссертация состоит из четырех глав, выводов и указателя литературы, который содержит 1159 названий, из них 278 — на иностранных языках.

СТАНОВЛЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ

Освещая становление и развитие научно-методических положений спортивной тренировки в Советском Союзе, мы выделили три основных периода: первый — 1917—1930 гг.; второй — 1931—1945 гг.; третий — с 1946 г. по настоящее время (1970 г.).

В 1917—1930 гг. предпринимаются первые попытки обобщить опыт построения спортивной тренировки. Начало этому было положено в работах В. В. Гориневского в 1922 году. В развитии научных основ спорта в этот период превалирует медицинское направление. Разрабатываются показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта, во многих исследованиях раскрываются отрицательные последствия нерационально построенных занятий (И. М. Каценельбоген — 1922, 1925; В. В. Гориневский — 1925; П. Г. Бакалейников — 1925; В. В. Крамаренко — 1925; С. Ф. Баранов — 1925; Б. А. Ивановский — 1928; И. Т. Вайнштейн, Л. И. Комиссар — 1930 и др.). В пособиях по теории физического воспитания методика спортивной тренировки не освещается. Она излагается главным образом специалистами по отдельным видам спорта.

В области педагогических проблем спорта основное внимание уделяется рациональным формам комплексирования спортивных упражнений на одном занятии, вопросам гигиенического воздействия упражнений на организм, построения занятий и режима дня занимающегося (В. В. Самойлов —

1919; Л. В. Геркан — 1925; А. А. Жемчужников — 1926, 1927; Н. А. Бутович — 1927 и др.).

Высказывается мнение о том, что спортом можно заниматься по достижении 17—20 лет и только после обеспечения определенного уровня физической подготовленности путем занятий разнообразными физическими упражнениями (Г. К. Бирзин — 1920; А. А. Жемчужников — 1925; С. С. Утехин — 1928 и др.).

В 1917—1930 гг. возникает понятие о двигательных (физических) качествах. К ним относили силу, быстроту, выносливость и ловкость (Ф. Лагранж — 1920; Ф. А. Шмидт — 1920; Р. Т. Мак-Кензи — 1930). Вопросы методики развития двигательных качеств не исследовались. Основной задачей преподавателя считали создание у спортсмена представления о технике спортивного упражнения (Н. М. Васильев, А. Н. Немухин, М. Н. Гостев — 1925; С. С. Утехин — 1927, 1928; В. А. Иванов — 1929, 1930 и др.). Систему обучения спортивным упражнениям отождествляли с системой, применявшейся в гимнастике для запоминания характера и последовательности движений. Главным в обучении считали осознание учеником того, что и как надо выполнить. Повторение упражнений с целью достижения автоматизации движений рассматривалось как «дрессура» (И. П. Кулжинский — 1925; А. А. Зикмунд — 1926). Предполагали, что на всех этапах обучения доминирующим должно быть целостное выполнение спортивного упражнения. В опубликованных исследованиях не освещалась задача психической подготовки спортсмена как проблема спортивной тренировки.

В вопросе регулирования нагрузки на организм признавали целесообразность выполнения небольшого количества повторений упражнений с невысокой интенсивностью (Беллен-дю Кото и Пефферкорн — 1924; В. В. Крамаренко — 1925; А. А. Зикмунд — 1926; Г. А. Дюперрон — 1926 и др.).

В 1917—1930 гг. сроки подготовки к участию в соревнованиях постепенно увеличивались. В 1918—1920 гг. спортсмены готовились к участию в соревнованиях около двух месяцев. В 1921—1930 гг. продолжительность целенаправленной подготовки уже составляла 5—6 месяцев. В так называемых сезонных видах спорта годичный цикл делили на три сезона: зимний, летний и межсезонье (И. М. Васильев, А. Н. Немухин, Н. М. Гостев — 1925; В. И. Вонзблейн — 1926). Соответственно менялось содержание занятий. Межсезонье предназначалось для отдыха от спортивной тренировки и соревнований. Круглогодичные занятия проводились только по гимнастике.

1931—1945 гг. характеризуются началом систематических исследований проблем спортивной тренировки. Происходит накопление научной информации и практического опыта по педагогическим основам спорта.

С 1933 г. в институтах физической культуры начинают создавать кафедры по спортивным дисциплинам, появляются первые учебные пособия. Публикуется ряд работ по теории спортивной тренировки, в которых предпринимаются попытки определить методические положения, действенные в занятиях всеми видами спорта, то есть выступающие в качестве педагогических закономерностей спортивной тренировки (К. Х. Грантынь — 1939, 1940, 1944; А. Д. Новиков — 1941; Н. Г. Озолин — 1945).

Руководства по отдельным видам спорта, написанные в 1931—1945 гг., отличались от изданных в предыдущем периоде тем, что были подчинены главным образом учебным задачам в физкультурных учебных заведениях. В них основное внимание уделялось вопросам овладения техникой спортивных упражнений. Проблема тренировки сводилась преимущественно к распределению учебного материала на протяжении подготовительного, основного (соревновательного) и переходного периодов годичного цикла.

В этот период многие авторы (В. В. Гориневский — 1935; Б. И. Взоров — 1936; В. В. Белинович — 1939 и др.) утверждали, что спортивная специализация ведет к одностороннему развитию. Выдвигалась задача найти такую последовательность занятий различными спортивными упражнениями, которая приводила бы к овладению разносторонними прикладными двигательными навыками и давала бы возможность совместить такого рода занятия с тренировкой в избранном виде спорта.

Как и в предыдущий период, в 1931—1945 гг. главным содержанием спортивной тренировки было изучение спортивной техники. Продолжается переоценка познавательных процессов в обучении спортивным упражнениям (И. И. Гребенщиков — 1931; В. В. Петроченко — 1936; К. В. Градополов — 1938 и др.).

В 1931—1945 гг. в литературе широко освещаются воспитательные возможности занятий физическими упражнениями. Однако задачи воспитания в занятиях спортом (и в целом задачи физического воспитания) ограничиваются преимущественно задачами воздействия на формы и функции организма. Проблема формирования психических качеств, необходимых для успеха в спортивных соревнованиях, как и в 1917—1930 гг., не исследуется.

Вопросы регулирования упражнений в занятиях спортом

по-прежнему решали в направлении целесообразности малых и средних нагрузок (Б. А. Ивановский — 1932; А. В. Фомичев — 1935; Г. В. Васильев — 1936; И. П. Сергеев — 1939 и др.).

В 1932—1936 гг. в развитии научно-методических положений спортивной тренировки особое значение приобретает идея периодов годичного тренировочного цикла (Н. А. Бутович — 1932, 1933; Б. И. Бергман — 1934, 1935; Б. И. Взоров — 1936 и др.).

Следует отметить влияние на развитие методики спортивной тренировки, оказанное выдающимися спортсменами того времени: Т. М. Ибадулаевым — в гимнастике, И. П. Сергеевым, Н. Г. Озолиным, В. И. Алексеевым, Г. В. Васильевым, В. М. и Б. М. Дьячковыми — в легкой атлетике, Н. И. Петровым — в конькобежном спорте, Н. И. Шатовым и Г. В. Поповым — в тяжелой атлетике, В. А. и Б. А. Аркадьевыми — в фехтовании, В. А. Ивановым — в борьбе, К. В. Градополовым — в боксе и др. Проведенные спортсменами-новаторами самоэксперименты по технике спортивных упражнений, методике и режиму тренировки, их наблюдения и опыт способствовали накоплению данных, которые впоследствии натолкнули исследователей на новые идеи и явились материалом, обеспечившим научное обоснование методических положений спортивной тренировки.

Период 1931—1945 гг. в развитии научных основ спорта характеризуется не медицинским, а физиологическим направлением. Наряду с физиологической школой, возглавляемой А. Н. Крестовниковым, создается физиологическая школа В. С. Фарфеля. В. С. Фарфель и его ученики посвящают свои работы главным образом физиологической характеристике и обоснованию методики развития двигательных качеств.

В этот период А. А. Баранов (1931) исследует проблему моторной одаренности в спортивной деятельности, М. Е. Маршак (1932) — проблему активного отдыха, Н. Е. Тесленко (1938) — проблему взаимосвязи темпа, размаха и скорости движений в беге, М. Я. Горкин (1938) — физиологические основы разминки в занятиях спортом, В. М. Касьянов, С. В. Шестаков, С. П. Летунов, Р. Е. Мотылянская, Г. И. Котов, А. Ф. Михайлова, Н. Б. Тамбиев и др. (1938, 1939, 1941) — воздействие различных упражнений на организм спортсмена, Д. Д. Донской (1939) — биомеханические основы локомоций, в частности ходьбы на лыжах.

Существенное значение для научного обоснования высоких нагрузок в спорте имела работа А. Д. Лантоша (1941).

В 1946—1970 гг. выполняется большое количество исследований техники спортивных упражнений, методики обучения

и тренировки в отдельных видах спорта. Ведется плановая работа по анализу отечественного и зарубежного опыта подготовки спортсменов, обобщаются и приводятся в определенную систему результаты научных исследований проблем спортивной тренировки, способствующих решению ее практических задач. С 1946 г. и особенно после 1948 г. в планах научно-исследовательской работы институтов физической культуры превалируют темы, посвященные изучению педагогических проблем спорта. Происходит более тесное соединение физиологических, биохимических, биомеханических, психологических и педагогических исследований проблем спортивной тренировки. Физиологи, биохимики, психологи не только используют спортивную практику для изучения двигательной деятельности человека, но и стремятся дать методические рекомендации, направленные на достижение цели спортивной тренировки. Для определения закономерностей спортивной тренировки привлекаются математические методы и кибернетика. Появляются первые докторские диссертации, посвященные проблемам спортивной тренировки. Формируются научные дисциплины, раскрывающие различные аспекты спорта (социология спорта, спортивная медицина, физиология спорта, биохимия спорта, психология спорта).

С 1946 г. в физической подготовке спортсмена выделяют общую и специальную физическую подготовку (ОФП и СФП). Дискутируется вопрос о соотношении ОФП и СФП в одном занятии, на протяжении недели, года, в многолетнем плане. Намечается тенденция все двигательные качества, и в первую очередь силу, быстроту и выносливость дифференцировать по различным формам проявления (Н. В. Зимкин, Н. А. Эголинский — 1956; В. В. Скрябин, В. В. Розенблат — 1958; В. М. Зациорский, М. А. Годик — 1962; В. В. Кузнецов — 1970 и др.). Многие исследования посвящаются установлению значения в конкретном виде спорта различных двигательных качеств (А. А. Тер-Ованесян — 1946; Н. Г. Озолин — 1949; В. И. Чудинов — 1959; И. П. Ратов — 1962; Ю. В. Верхошанский — 1963; С. М. Вайцеховский — 1964; В. И. Филин — 1965; Е. П. Васильев — 1970 и др.).

Исследуется проблема «переноса» двигательных качеств (С. Г. Геллерштейн — 1949; Н. Г. Озолин — 1949; А. Н. Крестовников — 1951; Г. В. Васильев — 1953; Н. В. Зимкин — 1956; А. В. Коробков — 1958; Ю. И. Смирнов — 1968 и др.). Научные исследования и практический опыт показывают отсутствие прямой зависимости между степенью общей физической подготовленности и достигнутыми спортивными результатами у квалифицированных спортсменов.

Условием определения вспомогательных упражнений для

развития двигательных качеств многие исследователи признают анализ техники основного спортивного упражнения с учетом режима работы мышц отдельных частей тела (В. М. Дьячков — 1953, 1963; А. М. Шлемин — 1965; В. М. Зациорский — 1966; Ю. В. Верхошанский — 1970 и др.).

Большое значение придается укреплению здоровья, развитию отдельных функций организма как базы для обеспечения физической подготовленности.

После 1964 г. расширяется круг исследований с целью выявления физиологических закономерностей формирования двигательных навыков (Н. А. Бернштейн — 1947; А. Н. Крестовников — 1951; Н. В. Зимкин — 1951; Н. В. Тимофеев — 1954; Я. Б. Лехтман — 1954; В. С. Фарфель — 1960 и др.). В качестве теоретической основы для объяснения механизма совершенствования двигательной деятельности наравне с рефлекторной теорией И. П. Павлова принимается учение Н. А. Берштейна о построении движений.

Определяются некоторые психологические закономерности овладения физическими упражнениями (Г. М. Гагаева—1949); А. Ц. Пуни — 1959; П. А. Рудик — 1964). Обосновывается мнение о том, что в технической подготовке многообразные варианты техники спортивного упражнения должны уступить место изучению одного, наиболее рационального способа.

Разрабатываются методы объективизации уровня овладения техникой спортивных упражнений (А. С. Ревзон — 1961; М. А. Годик — 1964; О. П. Фролов — 1966; В. М. Дьячков — 1967 и др.). Для установления качества выполнения отдельных параметров спортивного упражнения предлагаются различные методы так называемой срочной информации (В. С. Фарфель — 1961, 1962, 1969). Изучается ритм движений в различных спортивных упражнениях (Д. Д. Донской — 1949; В. В. Кузнецов — 1961; А. М. Шлемин — 1962; Л. Н. Соколов — 1966; Л. П. Воскресенская — 1969 и др.). Определяются наиболее совершенные способы сочетания дыхания с движениями в различных спортивных упражнениях (М. Е. Маршак — 1947; В. С. Фарфель — 1948; И. М. Серапегин — 1948; Е. В. Кудрявцев — 1953; Ф. П. Суслов — 1955; Н. Г. Озолин — 1959; В. В. Михайлов — 1960, 1961; М. И. Абрамов — 1967 и др.). Анализируется вопрос о целесообразных степенях интенсивности движения для овладения спортивной техникой (Н. А. Худадов — 1955; А. Н. Остапенко — 1957; Б. И. Бутенко — 1962 и др.). Одним из признаков совершенного выполнения спортивного упражнения признано овладение непринужденностью движений (И. В. Левицкая — 1955; Т. П. Фанагорская — 1965; К. Г. Гомберадзе — 1965; А. Г. Фурманов — 1969 и др.).

После 1946 г. выполнен ряд работ, посвященных проблеме тактики в спорте. На основе анализа и обобщения опыта советских и зарубежных спортсменов раскрываются вопросы тактики в отдельных видах спорта (В. А. Аркадьев — 1950; А. Ф. Егупов — 1952; В. А. Андриевский — 1954; И. Н. Преображенский — 1953; С. А. Савин — 1957; В. С. Келлер — 1959; И. Н. Штеллер — 1964 и др.). Формируются научные предпосылки для создания теории и методики тактической подготовки спортсмена.

С 1946 г. особое внимание уделяется проблеме воздействия спорта на сознание, вопросам воспитания личности в занятиях спортом.

Подчеркивается необходимость сосредоточения усилий на формировании таких свойств сенсорной и интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер, которые создают предпосылки для достижения высоких спортивных результатов (О. М. Тутунджян — 1956; А. Ц. Пуни — 1957, 1964, 1966; П. А. Рудик — 1962, 1964; О. А. Черникова — 1962; А. П. Радионов — 1964; Н. Г. Озолин — 1970 и др.). Разрабатывается методика психологической подготовки спортсмена, развития способности регулировать свое эмоциональное состояние, бороться со сковывающим напряжением до и во время выполнения спортивных упражнений (А. Ц. Пуни — 1963, 1964, 1969; О. А. Черникова, О. В. Дашкевич — 1967, 1970; Е. Г. Козлов — 1968; Л. Д. Гиссен — 1969, 1970; Н. А. Худадов — 1969 и др.).

Четко разграничиваются стороны упражнения, обусловливающие нагрузки на организм (Л. С. Хоменков — 1955). Соотношение объема и интенсивности упражнения, длительности и формы отдыха в процессе упражнений и после них признаются важнейшими факторами, влияющими на эффективность занятий конкретным видом спорта. Утверждается мысль о целесообразности высоких нагрузок.

С 1946 г. проводится много исследований для определения закономерностей и методики обеспечения врабатываемости в занятиях спортом (М. Я. Горкин — 1947, 1948; Б. С. Гиппенрейтер — 1948; В. К. Стасенков — 1950; А. Н Крестовников — 1951, 1954; З. Я. Старорусская — 1953; И. А. Вардишвили — 1954; И. М. Саркизов-Серазини — 1955 и др.). Исследования посвящаются также поискам способов быстрейшего восстановления спортивной работоспособности после проведенных занятий (С. П. Нарикашвили, Ш. А. Чахнашвили — 1947; А. Н. Крестовников — 1951; Н. Н. Яковлев — 1960; М. Я. Горкин, Л. Я. Евгеньева, Т. Г. Инокова — 1964 и др.).

Многие исследования научного и методического характера направлены на выявление закономерностей и наиболее

целесообразных форм построения занятий на период 4—10 дней (М. Е. Маршак — 1947; Н. Г. Озолин — 1948; В. С. Фарфель — 1949; Б. С. Гиппенрейтер — 1952; Б. Н. Никитский — 1954; И. С. Кучеров — 1959; Л. С. Хоменков — 1961 и др.). Вводится понятие «тренировочный микроцикл». Предлагается установленный ритм тренировочных занятий циклически повторять на протяжении определенного времени (в большинстве случаев 1,5—2 месяца), после чего с учетом нового уровня развития спортсмена и периода (раздела периода) тренировки выбирать иное соотношение задач спортивной тренировки. Используется понятие о «маятнике микроцикла» (Д. А. Аросьев — 1968), под которым подразумевают степень сходства тренировочных заданий с типичными для данного вида спорта соревновательными заданиями, так же как тренировочных микроциклов с соревновательным циклом.

В спортивных играх (в частности, в футболе), кроме понятия «тренировочный микроцикл», применяется понятие «межигровой микроцикл» (С. А. Савин — 1957).

После 1946 г. выполнен ряд исследований с целью определения закономерностей, на основе которых следует строить спортивную тренировку на протяжении года (С. П. Белиц-Гейман — 1954; Л. П. Матвеев, К. А. Инясевский, В. П. Филин, С. П. Богдасаров — 1961, 1964 и др.). Три периода годичного цикла тренировки получили большую педагогическую осмысленность. Были определены задачи подготовительного периода — обеспечение спортивной формы, соревновательного — сохранение (поддержание) ее на возможно высоком уровне, переходного (заключительного) — исключение возможности перерастания кумулятивного эффекта тренировки в перетренировку и вместе с тем обеспечение преемственности между двумя циклами спортивного совершенствования.

Необходимость составления многолетнего плана спортивной тренировки сделала актуальным изучение тенденций роста максимальных спортивных результатов по различным видам спорта в мировом спортивном движении, а также исследование закономерностей развития спортивных достижений (В. С. Фарфель — 1960; В. И. Ильинич — 1961; Н. Д. Третьяков — 1961; В. М. Зациорский, Н. А. Годик, Д. Н. Ярмульняк — 1964 и др.).

КАРДИНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДИДАКТИКИ СПОРТА

Дидактикой спорта называем раздел теории и методики физического воспитания, предмет которого — исследование сущности спортивной тренировки, а также ее принципов,

средств, условий и методических правил, являющихся руководящими положениями в занятиях различными видами спорта.

Приведенные ниже выводы по указанным проблемам, а также по некоторым вопросам построения спортивной тренировки основываются на анализе их становления и развития.

В 1917—1930 гг. спортивная тренировка трактуется в одних случаях как биологическое явление (В. В. Гориневский — 1922, 1923; Г. К. Бирзин — 1925), в других — как педагогический процесс (Г. А. Дюперрон — 1926, 1930; Л. В. Геркан — 1925, 1928). Для нее определялись две задачи: физическая и техническая подготовка (Г. К. Бирзин — 1925; Ю. Л. Поморский — 1925; В. И. Вонзблейн — 1926 и др.).

В 1931—1945 гг. вместе с понятием «спортивная тренировка» используют более широкое понятие «занятие спортом». Спорт рассматривается в качестве одного из средств и методов физического воспитания (И. М. Коряковский — 1940; А. Д. Новиков — 1941). Предпосылками для достижения цели спортивной тренировки, кроме физической и технической подготовки, признается и тактическая подготовка.

После 1946 г. наряду с понятием «спортивная тренировка» применяется более широкое понятие «спортивная подготовка» (Н. Г. Озолин — 1960; Д. А. Семенов — 1960 и др.), что можно рассматривать как прогресс в дифференциации понятий теории спорта.

Как стороны или задачи спортивной тренировки различают подготовку физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую (Л. С. Хоменков — 1960; Н. Г. Озолин — 1960; Н. А. Бутович, И. В. Вржесневский, С. М. Гордон, К. А. Инясевский, О. И. Логунова — 1965 и др.).

Процессами, обеспечивающими достижение цели спортивной тренировки, считаются обучение двигательным действиям, определенным знаниям, развитие форм и функций организма, двигательных качеств и воспитание личности спортсмена (Н. М. Галковский, А. З. Катулин, Н. Г. Чионов — 1952; К. В. Градополов — 1956; А. Ц. Пуни — 1961 и др.). Некоторые авторы (К. Х. Грантынь — 1955; Д. А. Семенов — 1960; С. В. Янанис — 1960; Н. И. Пономарев — 1969 и др.) определяют два процесса, обеспечивающих решение задач спортивной тренировки,— обучение и воспитание.

Анализ истории развития представлений о сущности спортивной тренировки дает основание для утверждения следующих положений.

Спортивная тренировка — форма занятий спортом, цель которых — максимально развивать двигательные способно-

сти и некоторые стороны психики спортсмена для подготовки к участию в соревнованиях.

В определении задач спортивной тренировки мы исходим из анализа воздействия спортивной тренировки на человека, а также из требований, предъявляемых к нему занятиями спортом. Поэтому задачами спортивной тренировки следует признать: 1) укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности; 2) овладение техникой спортивных упражнений и достижение совершенства в их выполнении; 3) развитие способности преднамеренно изменять движения, действия в зависимости от условий и сложившейся ситуации; 4) приобретение необходимых знаний; 5) воспитание личности занимающегося.

В 1917—1930 гг. исследование принципов спортивной тренировки велось В. В. Гориневским (1922 г.), Г. А. Дюперроном (1925 г., 1930 г.) и Л. В. Герканом (1925 г.).

В начале второго периода (1931—1945 гг.) развития научно-методических положений спортивной тренировки вопрос о ее принципах в литературе не освещался. В 1938—1945 гг. эта проблема нашла отражение в работах А. Н. Крестовникова (1938, 1944), К. Х. Грантыня (1939, 1940), Б. С. Гиппенрейтера (1940).

После 1946 г. одни авторы (П. А. Рудик — 1946; В. В. Белинович — 1948; И. А. Меркурис — 1949; К. Х. Грантынь — 1951 и др.) распространяли на спортивную тренировку принципы дидактики в той формулировке, в которой они представлены в педагогике как науке об обучении и воспитании детей, а другие авторы (А. А. Тер-Ованесян — 1947; Н. Г. Озолин — 1948; В. В. Арцишевский — 1948; С. П. Летунов — 1948; В. С. Фарфель — 1949; А. Н. Крестовников — 1951; Л. П. Матвеев — 1959 и др.) пытались определить их, основываясь на закономерностях, действующих в спортивной тренировке.

Исследование данной проблемы показывает. что выдвинутые в теории и методике физического воспитания принципы спортивной тренировки являются слишком общими, неопределенными и разноречивыми. Они не в полной мере отражают современные представления о закономерностях двигательной деятельности человека в процессе занятий спортом.

Между тем, формирование спортивной педагогики в самостоятельную область знаний зависит прежде всего от того, определены ли педагогические принципы, основывающиеся на закономерностях спортивной тренировки.

В зависимости от характера деятельности спортсмена и преподавателя принципы спортивной тренировки могут быть разделены на две группы.

К первой группе относим принципы, которые выражают закономерности двигательной деятельности спортсменов непосредственно в процессе выполнения спортивных упражнений, решения конкретной двигательной задачи. Принципы, входящие в эту группу, назовем принципами упражнения в спортивной тренировке.

Во вторую группу включаем принципы, которые выражают закономерности программирования деятельности спортсмена и преподавателя спорта, направленной на достижение цели спортивной тренировки. Они названы нами принципами построения занятий в спортивной тренировке.

К принципам упражнения в спортивной тренировке мы относим принцип анализа-синтеза движений, принцип самоконтроля и принцип варьирования усилий и условий в процессе упражнений.

Анализ и синтез выражает две стороны единого процесса познания, основные внутренние законы мыслительной деятельности. Для того, чтобы познать отдельные стороны любого явления, мы должны, как указывал Ф. Энгельс, вычленять их из естественной или исторической связи и исследовать каждую в отдельности по ее свойствам, по ее особым причинам и следствиям. Анализ — одно из условий изучения, освоения, развития. Вслед за ним и одновременно с ним идет синтез. Единство психического и физического в человеке означает, что анализ и синтез являются закономерностью также и практической деятельности человека. На основе этой закономерности определяется принцип анализа-синтеза движений в спортивной тренировке. Этот принцип диктует необходимость выделения подсистем техники спортивного упражнения, проявляющихся двигательных качеств, тактических вариантов для их изолированного упражнения и развития с последующим соединением в сложное действие, в целостную функцию.

Одна из основных закономерностей двигательной деятельности человека заключается в том, что его действия, контроль за ними и поправки, вносимые в выполняемые движения, выступают в единстве и во взаимосвязи. На основе этой закономерности определяется принцип самоконтроля. Самоконтроль в процессе упражнений является принципом спортивной тренировки, поскольку без развития способности мгновенно оценивать соответствие собственных движений решаемым задачам, сложившейся ситуации, без развития осознанного и чувственного контроля выполняемых упражнений невозможно добиться успеха в спортивной деятельности. Он назван принципом самоконтроля, так как спортсмен сам должен прове-

рять адекватность выполняемых движений решаемым двигательным задачам и осуществлять это непосредственно в процессе самой двигательной деятельности. Реализация данного принципа предполагает многократное повторение движений с различной интенсивностью и в различных условиях, сопутствующих упражнению при фиксировании внимания на форме выполняемых движений и особенно на возникающих кинестезических ощущениях.

Принцип варьирования усилий и условий в процессе упражнения в спортивной тренировке основан на закономерной зависимости физического развития человека от характера, длительности и интенсивности его двигательной деятельности в конкретных условиях. Он базируется на упражняемости организма, его приспособляемости к определенным формам деятельности, достигаемом в процессе систематического применения раздражителя соответствующего характера, продолжительности и силы. Этот принцип требует применения в спортивной тренировке широкого диапазона усилий и варьирования условий, сопутствующих занятиям.

К принципам построения занятий в спортивной тренировке (кроме таких, как направленность к высшим достижениям, единство общей и специальной физической подготовки, непрерывность тренировочного процесса, уплотненный режим нагрузок и отдыха, постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок, цикличность тренировочного процесса, которые Л. П. Матвеев называет закономерностями спортивной тренировки) мы относим принцип индивидуализации средств и методов, а также принцип контроля процесса и результатов спортивной тренировки.

Принцип индивидуализации средств и методов спортивной тренировки основывается на том, что люди отличаются друг от друга по морфологическим данным, характеру протекания физиологических процессов, по психическим качествам и двигательным возможностям. Это положение выступает как закономерность. Однако каждый человек в разные периоды своей жизни, года и на протяжении суток также отличается по сравнению с условно взятым средним его состоянием.

Принцип индивидуализации средств и методов спортивной тренировки указывает на необходимость учитывать морфологические, физиологические и психологические особенности, задатки к деятельности и способности, а также состояние занимающегося и на этой основе устанавливать предмет спортивной тренировки и методику решения ее задач. Он требует учитывать особенности и состояние занимающегося, чтобы изменять их в соответствии с требованиями определенного

вида спорта, устранять слабые стороны и в большой мере развивать сильные.

Любая деятельность может привести к решению поставленной задачи при условии обеспечения контроля за ходом и результатами данной деятельности. Деятельность и контроль определяют друг друга. В безостановочно выполняемый двигательный акт действующее лицо вносит коррективы, изменяет структуру этого акта непосредственно в процессе самих движений и не всегда осознанно. В двигательной деятельности, разделенной перерывами, поправки в движения, форму поведения вносятся всегда осознанно и не только по инициативе действующего лица. Это положение является одной из закономерностей двигательной деятельности человека. На основе данной закономерности определяется принцип контроля процесса и результатов спортивной тренировки. Он требует от преподавателя, спортивного врача и самого спортсмена систематической проверки целесообразности постановки и решения задач спортивной тренировки, контроля спортивных результатов, достигнутых после определенного периода занятий.

В 1917—1930 гг. средствами спортивной тренировки считали физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические условия (И. М. Каценельбоген — 1922; В. В. Гориневский — 1925; А. А. Жемчужников — 1926, 1927; Л. В. Геркан — 1928 и др.). Виды спорта делили на зимние и летние. В качестве методов спортивной тренировки, а также и физического воспитания в целом назывались «слово», «показ» и «упражнение» (Г. А. Дюперрон — 1926, 1930; С. С. Утехин — 1927, 1928; Н. А. Бутович — 1927 и др.).

В 1931—1945 гг., как и раньше средствами спортивной тренировки считали физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические условия (Б. И. Бергман— 1934; Б. И. Взоров — 1936; В. В. Белинович — 1939 и др.).

В этот период одной из важнейших проблем в теории физического воспитания была классификация физических упражнений. Понятие «спортивные упражнения» включалось как составной элемент в более широкое понятие «физические упражнения». Тем самым предпринимались попытки найти один единственный признак, пользуясь которым можно было бы распределить все виды спорта на группы. Для этой цели считали возможным принять в основу технические особенности спортивных упражнений (А. Н. Крестовников — 1939) или двигательные качества, которые эти упражнения преимущественно развивают (А. Д. Новиков — 1941). В этот период упражнению как методу решения задач спортивной тренировки придается большее значение. В практике работы

спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, нашла отражение идея дифференциации упражнения как метод спортивной тренировки (М. Федоров — 1938).

В период 1946—1970 гг. в учебных пособиях и учебниках по теории физического воспитания и по общим вопросам тренировки в спорте физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы продолжают рассматриваться как средства спортивной тренировки.

В этот период в качестве признаков классификации спортивных упражнений принимают: 1) преимущественно проявляющиеся двигательные качества (А. Д. Новиков — 1949), 2) особенности структуры движений и условий их выполнения (Д. Д. Донской — 1964; Л. П. Матвеев — 1967), 3) величины энергетических затрат в условиях спортивных соревнований (А. Н. Крестовников — 1951; В. С. Фарфель — 1960 и др.), 4) технико-тактические особенности спортивных упражнений (В. М. Дьячков — 1967).

Упражнение признается основным методом спортивной тренировки. Происходит дальнейшая дифференциация упражнения в зависимости от поставленных задач и предмета занятий. Упражнение как метод делится на группы по характеру восприятия и степени активности занимающихся (К. Х. Грантынь — 1960; С. В. Янанис — 1969; Л. П. Матвеев — 1967) или по задачам, решению которых они способствуют (Н. Г. Озолин — 1964, 1970).

Исследование проблемы средств и методов спортивной тренировки показывает, что понятия «средства», «методы» и «условия» спортивной тренировки недостаточно четко дифференцированы. Не определены теоретически убедительные и практически оправданные признаки классификации видов спорта как предмета занятий в спортивной тренировке.

В качестве средств и методов спортивной тренировки должны быть признаны только те действия и формы деятельности, которые непосредственно связаны с выполнением спортивных упражнений и применяются преподавателем и спортсменом на практических занятиях.

Средствами и методами спортивной тренировки является упражнение, предмет которого — конкретное движение, действие, а также способы информации, главные из них — слово и показ. Упражнение, слово и показ выступают как средства спортивной тренировки, когда имеется в виду то, о чем говорит, что показывает преподаватель и что является предметом упражнения; и в качестве методов спортивной тренировки они предстают тогда, когда имеется в виду, как говорит, как показывает преподаватель и как реализуется упражнение. Все остальные факторы, прямо или косвенно влияющие

на достижение цели спортивной тренировки, следует считать условиями, без которых спортивная тренировка не может осуществляться.

Спортивные упражнения — основное средство решения задач спортивной тренировки. Они — составная часть более широкого понятия «физические упражнения».

Виды спорта — это индивидуальные или коллективные действия игрового характера, исторически сложившиеся как предмет соревнования в степени достигнутого уровня физической подготовленности, овладения искусством движений, управления животным или машиной, развития некоторых сторон сознания.

Анализ объективных признаков, характеризующих особенности отдельных видов спорта, позволяет предложить следующую классификацию видов спорта.

Виды спорта мы делим на пять классов:

1. Атлетические виды спорта, которые характеризуются тем, что достигаемый в них результат зависит в первую очередь от уровня развития двигательных способностей человека. Цель соревнований в атлетических видах спорта — выявить преимущество соревнующихся в степени развития двигательных качеств — быстроты, выносливости, силы, ловкости;

2. Профессионально-прикладные виды спорта и виды спорта, связанные с управлением машиной и животными;

3. Стрелковые виды спорта, в том числе стрельба из лука;

4. Виды спорта, в которых решающую роль играет соответствующая теоретическая подготовленность (шахматы, шашки и другие);

5. Виды спорта, связанные с восхождениями, походами, путешествиями (альпинизм и туризм).

Классификационным признаком для атлетических видов спорта принимаем способ выявления победителей. Выделяем для этих видов спорта три подкласса: а) результаты могут измеряться приборами; б) результаты не измеряются приборами; в) результаты измеряются по сумме баллов, определяемых по показателям нескольких видов спорта.

Подкласс «а» делится на три группы в зависимости от того, как определяются результаты: 1) по времени, 2) мерами длины, 3) мерами веса. Подкласс «б» делится на две группы: 1) результаты определяются в зависимости от состава и качества выполнения движений; 2) победители выявляются в зависимости от результатов определенных действий. Подкласс «в» делится на две группы, комплектуемые: 1) из одного исторически сложившегося вида спорта, 2) из различных видов спорта.

Группы видов спорта делятся на подгруппы, подгруппы — на виды.

Анализ практического опыта и многочисленных литературных данных показывает, что в качестве признаков, которые можно положить в основу классификации методов упражнения в спортивной тренировке, следует принять их значение, сферу применения и характер деятельности в процессе упражнений.

В зависимости от значений методы упражнения делятся на основные и вспомогательные. Основные методы упражнения могут осуществляться в академической и игровой (соревновательной) форме. По признаку сферы применения основные методы дифференцируются на используемые в циклических и используемые в ациклических видах спорта.

Основные методы упражнения, применяемые в циклических видах спорта в зависимости от характера выполняемой деятельности, бывают непрерывными и интервальными. Интервальное упражнение имеет две разновидности: переменное и повторное. Переменное упражнение может выполняться с изменением структуры движений и с изменением скорости. Повторное упражнение может происходить без изменения структуры движений, длины преодолеваемой дистанции или скорости и с изменением структуры движений, длины преодолеваемой дистанции и скорости.

Основные методы, применяемые в ациклических видах спорта, бывают непрерывными (используются исключительно в видах спорта, в которых результаты не измеряются приборами) и повторными. Непрерывное упражнение имеет две разновидности: равномерное и переменное. Переменное упражнение может происходить с изменением структуры движений и с изменением темпа движений. Повторное упражнение может осуществляться без изменения предмета упражнения и с изменением предмета упражнения, которое реализуется линейно и концентрически.

Вспомогательные методы упражнения используются главным образом в ациклических видах спорта. Они делятся на следующие разновидности: упражнение с непосредственной помощью, упражнение в «обе стороны», упражнение в представлении движений и упражнение в имитации движений.

В 1917—1930 гг. для структуры занятия в спортивной тренировке основополагающим принципом считали строгое соблюдение установленной последовательности в выполнении определенных физических упражнений (А. А. Зикмунд — 1926).

Для периода 1931—1945 гг. характерно то, что структура

занятия в спортивной тренировке изменялась по количеству его частей. До 1938 г. в соответствии с решением первой всесоюзной гимнастической конференции 1933 г. занятие состояло из пяти частей. С 1938 г. в спортивной тренировке признавали необходимым соблюдать структуру занятия, состоящую из четырех частей. Считали обязательным, как и в предыдущий период, содержание первой, второй и последней части занятия сохранять неизменными в отношении используемых средств независимо от содержания третьей (основной) части занятия, то есть независимо от предмета спортивной специализации. Такое построение занятий обусловливалось стремлением способствовать овладению прикладными навыками и обеспечить необходимый уровень общей физической подготовленности для всех занимающихся (И. А. Бражник — 1933; Л. П. Орлов — 1933; Г. В. Васильев — 1936; К. В. Градополов — 1938 и др.).

Начиная с 1946 г. оценка сущности структуры занятия в спортивной тренировке кардинально меняется. Для научного обоснования структуры занятия принимают закономерную необходимость организации начала деятельности, преодоления инертности физиологических процессов организма занимающегося, необходимость достижения четкости психической установки человека, затем решение намеченной задачи или задач и, наконец, выход из данной деятельности, ее организованное окончание. На основании данной закономерности устанавливают в построении спортивно-тренировочного занятия, как и занятий физическими упражнениями в целом, четыре последовательно решаемые структурные задачи (А. Д. Новиков — 1949; Н. Н. Ефремов — 1959). В соответствии с установившимися представлениями задачи спортивной тренировки решаются преимущественно в одной (основной) части занятия

Таким образом, в обосновании структуры занятия в спортивной тренировке господствуют взгляды, сформировавшиеся в период, когда главной задачей физического воспитания признавалось обеспечение снивелированного для всех занимающихся уровня общей физической подготовленности.

Анализ литературных данных построения занятий физическими упражнениями, наблюдения за деятельностью преподавателей физического воспитания в учебных заведениях и построением занятий передовыми преподавателями спорта дает основание утверждать, что задачи обеспечения физической, технической и тактической подготовленности и задачи воспитания спортсмена необходимо решать во всех структурных частях учебно-тренировочного занятия. При этом

должно изменяться соотношение целого и части избранного (основного) вида спорта как предмета упражнения и соотношение объема и интенсивности как метода упражнения. В начале и в конце занятия его содержанием должны быть главным образом подсистемы (фазы и элементы) спортивного упражнения, а в средней (основной) части — спортивное упражнение в целом. В начале и в конце занятия нагрузка должна изменяться главным образом за счет объема упражнения, а в средней части — за счет интенсивности упражнения, сложности заданий.

Содержание школьных программ физического воспитания в различные периоды в значительной мере определяется взглядами на спорт как средство обеспечения физической подготовленности молодежи.

Вопрос об использовании спорта как средства физического воспитания в период 1917—1930 гг. был предметом острых споров.

В 1918—1923 гг. благодаря деятельности Всевобуча спорт получает массовое распространение. В последующие несколько лет (1923—1926 гг.) отношение к спорту со стороны теоретиков физического воспитания резко меняется. Он подвергается критике с методологических позиций пролеткультовцев. Для них был характерен так называемый социологизаторский подход, который заключался в игнорировании биологических закономерностей физического воспитания. Физическая культура и спорт рассматривались как сфера идеологической работы, основное назначение которой — организация масс, проведение политической работы. Предполагалось, что вместо отдельных видов спорта должны использоваться только так называемые «социально пригодные» физические упражнения, имеющие непосредственно прикладное значение (И. М. Каценельбоген — 1922; А. А. Зикмунд — 1925, 1926; И. П. Кулжинский — 1925, 1926; Т. Р. Никитин — 1926 и др.).

Спорт подвергался критике и со стороны так называемых биологизаторов физического воспитания, которые оценивали занятия физическими упражнениями исключительно в плане их воздействия на соматические и вегетативные функции человека. Исходя из опыта занятий гимнастикой с ослабленными людьми, биологизаторы физического воспитания относились критически к любым интенсивным физическим упражнениям, содержащим элементы соревнования (П. Г. Бакалейников — 1925; В. С. Блях — 1925; В. Е. Игнатьев — 1925; В. В. Крамаренко — 1925; Е. П. Радин — 1925 и др.).

Некоторые авторы совсем исключают возможность использования спорта в системе физического воспитания моло-

дежи, так как предполагали, что спорт развивает индивидуалистические черты характера и грубость нравов (С. М. Познер — 1925; И. П. Кулжинский — 1925, 1926, 1928; Т. Р. Никитин — 1926; В. А. Еловиков — 1928 и др.). В программах физического воспитания этого периода о спорте как средстве физического воспитания даже не упоминалось. Физическое воспитание учащихся определялось системой так называемых нормальных педагогических уроков, в основе которых лежала систематика физических упражнений, предложенная А. А. Зикмундом.

Для периода 1931—1945 гг. характерно повышение внимания к спорту, рост его популярности, признание его одним из средств и методов физического воспитания. Одной из главных причин этого было введение в 1931—1934 гг. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». В пограммах физического воспитания для средних школ наряду с гимнастикой предусматривались также отдельные спортивные упражнения — бег, прыжки и метания, ходьба на лыжах и некоторые спортивные игры.

Период 1946—1970 гг. характеризуется признанием спорта как основного средства обеспечения физической подготовленности советских людей. Такое направление в развитии спорта было закреплено постановлением ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 г. «О ходе выполнения Комитетом по делам физической культуры и спорта директивных указаний партии и правительства о развитии массового физкультурного движения в стране и повышении мастерства советских спортсменов». Спорт признается одним из радикальных средств воспитания молодежи, формирования волевых черт характера, коллективизма, правильной самооценки, отвлечения от общественно вредных форм поведения (О. А Черникова — 1948; Н. А. Бутович — 1948, 1949; В. В. Белорусова — 1955; А. А. Френкин — 1961; П. А. Рудик — 1962; А. П. Родионов — 1964; А. И. Михеев — 1968 и др.).

XX съезд Коммунистической партии Советского Союза указал на необходимость более широкого развития физической культуры и спорта среди населения, особенно среди молодежи. В семилетнем плане развития народного хозяйства СССР, принятом на XXI съезде КПСС, намечаются пути дальнейшего развития физической культуры и спорта в стране.

XXII съезд Коммунистической партии Советского Союза принял новую Программу партии, в которой в качестве одной из важнейших задач указывалось на необходимость «обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского

возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Это требует всемерного поощрения всех видов массового спорта и физической культуры, в том числе в школах, вовлечения в физкультурное движение все более широких слоев населения, особенно молодежи».

Меры по реализации Программы Коммунистической партии в вопросах всенародного развития спорта в стране были указаны в 1966 г. XXIII съездом КПСС. Съезд призвал все партийные, профсоюзные, комсомольские и физкультурные организации «шире внедрять в быт населения массовые виды физической культуры и спорта, обратив особое внимание на их развитие в общеобразовательных школах, в высших и средних учебных заведениях».

Исходя из требований Программы КПСС и решений съездов партии, ЦК КПСС и Совет Министров СССР приняли в 1966 г. специальное постановление «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта». В нем подчеркивалось значение физической культуры и спорта в советском социалистическом обществе для укрепления здоровья, сохранения творческой активности, повышения обороноспособности государства.

С 1946 г. внимание теоретиков и практиков спорта привлекает проблема планирования спортивной тренировки на ряд лет (М. Я. Набатникова, Н. Г. Озолин — 1956; А. А. Новиков, А. Н. Ленц — 1960; В. П. Филин — 1961, 1965; П. А. Нельга — 1969; Г. С. Туманян — 1970 и др.).

Идея целесообразности овладения техникой спортивных упражнений с детского возраста находит отражение во многих исследованиях. Разрабатывается методика обучения детей и подростков различного возраста отдельным видам спорта (С. К. Фомин — 1952; Ю. И. Портных — 1955; М. А. Черевков — 1957; Н. Ж. Булгакова — 1954; В. И. Филиппович — 1962; А. Р. Глебов — 1968 и др.). Актуальной становится проблема одаренности в спорте. Главная цель исследований в этой области — определить тесты, которые являются показателями задатков для достижения успеха в различных видах спорта у лиц, начинающих заниматься спортом, главным образом у детей и подростков (К. М. Быков, Е. А. Малиновский — 1964; А. И. Яроцкий, Л. З. Гороховский — 1965; В. П. Филин — 1965; Ю. Д. Железняк — 1966; М. С. Бриль — 1968; С. С. Грошенков — 1969 и др.).

Изучение школьных программ физического воспитания и практики проведения занятий физической культурой в школе, анализ изменения отношения к спорту как средству физи-

ческого воспитания, а также исследований проблемы многолетнего построения спортивной подготовки показывают, что основой методики физического воспитания в средней школе остается, как и прежде, частная смена предмета занятия, сочетание различных по сложности и характеру физических упражнений с целью достижения снивелированного для всех занимающихся уровня общей физической подготовленности. В школьных программах физического воспитания не ставится задача развить двигательные способности детей, необходимые для занятий спортом, сформировать у них интерес к спорту и привить навыки для самостоятельных занятий.

Для обеспечения физического развития детей и подростков в плане подготовки их к общественно полезной деятельности и в соответствии с требованиями достижения в будущем высоких спортивных результатов главным содержанием программ физического воспитания детей младшего школьного возраста следует сделать локомоции (бег, плавание, ходьба на лыжах и др.). Овладение в раннем возрасте основными видами передвижений создаст основу для перехода к обучению детей с 10—11 лет технике более сложных по координации видов спорта. В этом возрасте дети могут участвовать в школьных соревнованиях по большинству видов спорта, в процессе которых выявятся их склонности и способности к определенным спортивным упражнениям. С детьми 12—14 лет можно начинать специализированные занятия преимущественно одним видом спорта (за исключением видов, связанных с преодолением сверхдлинных дистанций), соблюдая, однако, там, где это возможно, так называемый принцип многоборности. С 14—15-летнего возраста возможно дальнейшее сужение спортивных интересов до одного-двух разновидностей одного вида спорта. Изменяющимся фактором в отношении содержания занятий станет постепенное ограничение их теми видами спорта, в которых у детей и подростков будут выявляться наибольшие склонности и способности.

Таким образом, в диссертации обосновывается правомерность выделения трех основных периодов в становлении и развитии научно-методических основ спортивной тренировки в Советском Союзе — 1917—1930 гг., 1931—1945 гг., 1946 г. по настоящее время (по 1970 г.).

На основании анализа истории развития кардинальных проблем спортивной тренировки определяется сущность спортивной тренировки и ее задачи; устанавливаются две группы принципов спортивной тренировки — принципы упражнения в спортивной тренировке и принципы построения занятий в спортивной тренировке; к средствам и методам относятся

только те действия и формы деятельности, которые непосредственно связаны с выполнением спортивных упражнений и применяются преподавателем и спортсменом на практических занятиях; руководствуясь способом определения победителей как основным признаком, вносим проект классификации так называемых атлетических видов спорта; в основу классификации методов упражнения в спортивной тренировке предлагается принять сферу их применения и характер выполняемой деятельности в процессе упражнения; утверждается необходимость решения задач спортивной тренировки во всех структурных частях занятия, а не только в его основной части, как это делается в настоящее время; для подготовки детей и подростков к общественно полезной деятельности и обеспечения физической подготовленности в соответствии с требованиями достижения в будущем высоких спортивных результатов предлагается сделать основой школьных программ физического воспитания спортивные многобория с постепенным ограничением видов спорта в зависимости от склонностей и способностей учащихся.

ПЕРЕЧЕНЬ РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. **Применение силовых упражнений при тренировке в спринте, прыжках и метаниях.** «Теория и практика физической культуры», т. IX, вып. 10, 1946 (0,5 п. л.).

2. **К вопросу о спортивной тренировке, 1-я научно-методическая конференция Армянского государственного института физической культуры.** Ереван, 1946 (0,25 п. л.).

3. **Проявление реакционных биологических теорий в обосновании спортивной тренировки.** «Теория и практика физической культуры», № 3, 1949 (0,5 п. л.).

4. **Invata singur sa arunci departe,** Bucuresti, Editura «Cultura fizica si sport», 1951, (1,7 п. л.).

5. **Деякі висновки про методику спортивного тренування у зв'язку з підготовкою і участю радянських спортсменів до XVI Олімпійських ігор.** XI наукова конференція, присвячена підсумкам науково-дослідної роботи за 1956 рік, Тези доповідей, Львів, 1957 (0,25 п. л.).

6. **О технике спортивных упражнений.** Труды Львовского государственного института физической культуры, т. III, Львов, 1958 (0,5 п. л.).

7. **Методика обучения и совершенствования техники спортивных упражнений.** Научно-методическая конференция Совета Союза спортивных обществ и организаций Украинской ССР, Доклады и тезисы, Киев, 1961 (1 п. л.).

8. **Педагогические основы физического воспитания.** XVII научная конференция Львовского государственного института физической культуры, посвященная итогам научно-исследовательской работы за 1962 год. Львов, 1962 (0,25 п. л.).

9. **Спорт** (обучение, тренировка, воспитание). М. «Физкультура и спорт», 1967 (12 п. л.).

10. **Die technische und taktische Vorbereitung im Training,** «Praxis der Leibesübungen», №№ 3—5, 1969 (3 п. л.).

11. **К истории научно-методических представлений о построении спортивной тренировки.** Методические разработки по проблемам подготовки сборных команд Украинской ССР к V Спартакиаде народов СССР 1971 г., № 1, Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров УССР, Киев. 1970 (0,5 п. л.).

12. **Развитие педагогических основ спорта в Советском Союзе.** История и организация физической культуры. Материалы расширенной научной конференции, посвященной 50-летию Советской Армении, Ереван, 1971 (0,3 п. л.).