



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Издание второе, переработанное и дополненное*

*Допущено Комитетом по физической культуре и спорту  
при Совете Министров СССР  
в качестве учебника для средних физкультурных учебных заведений*

Под общей редакцией  
Г. Д. ХАРАБУГИ



Москва  
«Физкультура и спорт»  
1974

**Теория и методика физического воспитания.** Изд. 2-е, Т33 дополн. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. Харабуги Г. Д. М., «Физкультура и спорт», 1974.

320 с. с ил.

Учебник составлен в соответствии с программой подготовки специалистов по физической культуре. Большое внимание в книге уделено теоретическим основам спортивной тренировки, методике обучения и воспитания, а также вопросам планирования и педагогического контроля за процессом физического воспитания.

Учебник предназначен для средних физкультурных учебных заведений.

Т 60901—050 50—74  
009(01)—74

7А.06

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебник по теории и методике физического воспитания составлен в соответствии с требованиями, предъявляемыми по этому предмету к учащимся средних физкультурных учебных заведений. При подготовке его к печати были использованы многочисленные исследования в области физического воспитания советских и зарубежных ученых, а также учтены предложения и пожелания преподавателей институтов и техникумов физической культуры, факультетов физического воспитания педагогических институтов.

Учебник написан коллективом преподавателей кафедры теории и истории физической культуры Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. Главы I и II написаны Харабугой Г. Д.; глава III — Пономаревым Н. И. и Янанисом С. В.; глава IV — Грантынем К. Х.; главы V и VI — Янанисом С. В.; глава VII — Годиком М. А. и Янанисом С. В.; глава VIII — Пономаревым Н. И., Федоровым Л. П. и Годиком М. А.; глава IX — Грантынем К. Х.; глава X — Шитиковой Г. Ф. и Годиком М. А.; глава XI — Грантынем К. Х., Шитиковой Г. Ф., Моисеевым Н. М., Хентовым Р. Я. и Шаниной Т. А.; глава XII — Харабугой Г. Д., Каневец Т. М., Цатуровой К. А., Выдриным В. М., Николаевой А. С., Хентовым Р. Я. и Шапковой Л. В. (В главах, написанных несколькими авторами, вначале указана фамилия ответственного за главу.)

Большую помощь в работе над учебником общему редактору оказали К. Х. Грантынь и С. В. Янанис.

Отзывы и пожелания авторы просят направлять по адресу: Ленинград, 190121, ул. Декабристов, 35, ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, кафедра теории и истории физической культуры.

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ

### НАУЧНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Теория и методика физического воспитания является наукой об общих законах управления процессом физического воспитания. Поскольку теория и методика физического воспитания как наука изучает в основном процесс педагогический, она относится к циклу педагогических наук.*

Теория возникает, развивается, уточняется и дополняется в процессе общественной практики. Чем теснее теория связана с практикой, чем быстрее она учитывает то новое, что выдвигается практикой, тем более жизненной, полной и верной она становится.

Физическое воспитание — явление очень многогранное. Теория и методика физического воспитания, конечно, не может охватить всю систему научных знаний о нем. Его изучает целый ряд социальных и биологических наук: история, философия, социология, физиология, биомеханика, психология, педагогика и др. Но, поскольку теория и методика физического воспитания изучает его общие законы, она является стержневой наукой в этой области.

Теория и методика физического воспитания изучает физическое воспитание как *явление общественной жизни*. Она выясняет цель и задачи физического воспитания, взаимосвязь его с другими сторонами воспитания личности (нравственным, умственным, эстетическим и трудовым воспитанием); содержание советской системы физического воспитания; средства и методы физического воспитания; формы организации, программные и нормативные требования.

На основе изучения процесса физического воспитания и его общественного значения, обобщая данные других наук, обобщая и анализируя мировой опыт развития физической культуры, теория физического воспитания может выяснить пути его развития, предвидеть результаты влияния тех или иных его средств, методов и форм организации на человека.

Теория физического воспитания имеет как *научно-познавательное*, так и *практическое значение*.

Научно-познавательное значение теории физического воспитания тесно связано с ее практическим значением. Полученные в результате научных исследований данные обобщаются, анализируются, теоретически осмысливаются, что дает возможность рекомендовать те или иные средства и методы физического воспитания, наиболее подходящие для каждого отдельного случая в практике педагогиче-

ского процесса. Так, изучая физическое воспитание как явление общественной жизни и как педагогический процесс, мы устанавливаем значение физического воспитания в жизни общества, исторический и классовый характер систем физического воспитания, место физического воспитания в общей системе коммунистического воспитания в СССР и других социалистических странах, а также влияние физического воспитания на организм и психику человека.

Исходя из этого мы делаем практические выводы при выборе средств, методов, форм организации физического воспитания для тех или иных конкретных условий при разработке методики физического воспитания, программ и контрольных нормативов, а также правил проведения педагогического процесса.

Как учебный предмет теория и методика физического воспитания делится на две части: 1) общие основы теории и методики физического воспитания (включая основы спортивной тренировки) и 2) методику физического воспитания детей и взрослых.

## **ИСТОЧНИКИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Как и любая наука, теория и методика физического воспитания черпает материал из различных источников.

Первым и важнейшим источником теории и методики физического воспитания является философия. Она изучает наиболее общие законы развития природы и общества, и от того, на какую философию опирается теоретик, какая философия определяет его мировоззрение, зависят его взгляды на сущность явлений и в значительной мере все направление его работы.

Таким образом, философия, являясь одним из источников теории физического воспитания, вместе с тем определяет и ее особенности в разных исторических условиях.

Известно, что одни буржуазные философы движущей силой развития физической культуры считают якобы данный человеку от природы инстинкт упражняемости, или игры, в детском возрасте. Ссылаясь на то, что котенок, играя, учится ловить добычу или жеребенок, бесцельно бегая вокруг матери, учится бегать долго и быстро, они приходят к выводу, что физическое воспитание — явление чисто биологическое и не вытекает из общественной потребности людей. Другие основой физического воспитания и особенно спорта считают якобы присущее человеку от природы стремление к борьбе с другими людьми и даже отождествляют спорт с войной. Третьи связывают физическое воспитание с религией. Эти и многие другие буржуазные теории неизбежно приводят к ложным выводам, так как вытекают из ошибочных философских убеждений.

Философским источником советской теории и методики физического воспитания является марксистско-ленинская философия, учение основоположников научного коммунизма о природе и обществе. Особенно большое значение для теории физического воспитания

имеет марксистско-ленинское учение о воспитании, дающее возможность понять место физического воспитания в жизни общества, исторический и классовый характер физического воспитания, его связь с другими сторонами воспитания личности и ряд других вопросов. Этим определяется одна из важнейших особенностей советской теории и методики физического воспитания.

Вторым источником теории и методики физического воспитания является изучение многолетнего практического опыта в области физического воспитания. На опыте прошлого были проверены многочисленные средства и методы физического воспитания, формы его организации, программные и нормативные требования. В значительной мере этот опыт отражен в отечественной и зарубежной литературе, а также в документах, изучение которых является одной из форм использования опыта. Некоторые документы имеют очень большое практическое значение для дальнейшего развития теории и практики физического воспитания. В нашей стране к числу таких документов относятся решения по вопросам физической культуры и спорта руководящих партийных органов и государственных учреждений. Важнейшим документом является Программа Коммунистической партии, принятая XXII съездом КПСС, в которой указаны основные направления развития физической культуры.

Однако, как ни важно изучение практического опыта, оно лишь тогда может принести пользу теории и практике физического воспитания, когда этот опыт подвергнут тщательному анализу и из него сделаны соответствующие выводы.

Третьим источником теории и методики физического воспитания являются специальные научные исследования процесса физического воспитания, его влияния на организм человека. В частности, исследования в области физиологии и психологии спорта, биомеханики, спортивной медицины и ряда других наук, а также педагогические, исторические исследования, изучение различных социологических проблем, связанных с практикой физического воспитания (например, изучение интересов трудящихся).

Наконец, четвертым источником теории и методики физического воспитания являются данные других наук — как биологических, так и социальных. Наиболее важными для теории физического воспитания являются исследования в области физиологии и анатомии человека, а также биохимии. Что касается социальных наук, то особый интерес представляют история, социология, экономика, т. е. те науки, которые имеют отношение к развитию физического воспитания как явления общественной жизни. Важное значение имеют данные педагогических наук — педагогики, психологии и др. Большой удельный вес приобретают математика, кибернетика и некоторые другие науки, с помощью которых осуществляются научный анализ процесса физического воспитания и управление им.

## РАЗВИТИЕ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Теория и методика физического воспитания возникла тогда, когда человечеством был уже накоплен и осмыслен значительный практический опыт в этой области. Прежде чем она стала относительно самостоятельной отраслью научных знаний, прошло более двух тысячелетий. В ее развитии можно выделить несколько основных этапов.

Первый относится к периоду за несколько веков до нашей эры. В Древней Греции и в других рабовладельческих государствах некоторые философы, врачи и педагоги, наблюдая за результатами физического воспитания, делали обобщающие выводы о его влиянии на организм человека. Однако они еще не знали строения и функций организма и законов его развития. Поэтому делали выводы, просто устанавливая связь явлений, еще не умея объяснить их: они лишь видели, что тот, кто занимается физическими упражнениями, становится сильнее, быстрее, выносливее.

Тем не менее в этот период уже существовала и методика занятий физическими упражнениями. Из наиболее известных систем физического воспитания, сложившихся чисто эмпирическим (опытным) путем, без каких-либо научных исследований, нужно назвать системы физического воспитания Древней Греции вместе со всеми их методами обучения и направленного развития двигательных качеств.

В средние века число таких методов значительно возрастает. Появляются специальные учебники и учебные пособия по гимнастике, верховой езде, фехтованию, плаванию, стрельбе, играм и другим видам физических упражнений.

Второй этап относится к периоду, когда стали развиваться науки о человеке и его воспитании. Особое развитие они получили в так называемую эпоху Возрождения и в последующие века. Педагоги-гуманисты этого времени развили и обосновали идею о том, что физическое воспитание должно служить прежде всего укреплению здоровья человека и развитию его физических сил. Они считали физическое воспитание обязательной частью педагогического процесса. Тогда же возникают и первые учения социалистов-утопистов о воспитании (в том числе и физическом) и его месте в обществе будущего.

Значительный вклад в развитие теории и методики физического воспитания внесли выдающиеся педагоги, анатомы и физиологи XVII—XIX вв. Это был период первых теоретических обоснований физического воспитания с позиций педагогики, биологии и даже истории — период первых научных исследований, касающихся физического воспитания. Однако как самостоятельная отрасль научных знаний теория и методика физического воспитания еще только зарождалась. В этот период элементы ее развивались лишь как часть других наук (педагогики, анатомии, физиологии и др.). Так, напри-



мер, выдающийся швейцарский педагог И. Песталоцци впервые разработал систему упражнений («Суставная гимнастика») для развития двигательных способностей подростка. Это был важный этап в развитии теории и методики физического воспитания, но система Песталоцци была лишь частью его общепедагогической теории, не занимала самостоятельного положения и не была достаточно хорошо проверена на практике.

Формирование самостоятельной отрасли научных знаний в области физического воспитания происходит только на третьем этапе, когда оно становится предметом научного исследования. Уже в конце XVIII в. появляются исследования в области биомеханики физических упражнений, в XIX в. — теоретические работы о физическом воспитании.

Исключительно большое значение для развития теории и методики физического воспитания как науки имели труды основоположников научного коммунизма. До К. Маркса физическое воспитание обычно рассматривалось вне общественных отношений, лишь как средство воздействия на организм и психику человека. Многие, правда, видели в нем одно из средств воспитания сильной личности, способной преобразовывать общество. Однако только основоположники научного коммунизма доказали, что физическое воспитание, как и воспитание вообще, носит исторический и классовый характер. Оно изменяется вместе с изменением общества. На каждом этапе исторического развития перед ним ставятся новые задачи. В классовом обществе оно используется господствующим классом в своих интересах. К. Маркс, Ф. Энгельс, а позднее В. И. Ленин видели в физическом воспитании лучшее средство достижения высокой производительности труда и всестороннего воспитания личности, показали необходимость тесной связи физического воспитания с другими сторонами воспитания личности и прежде всего с нравственным воспитанием в духе коммунистической морали, определили интересы рабочего класса в области воспитания как при капитализме, так и в странах, строящих социализм.

Во второй половине XIX в., когда накопился опыт применения различных национальных систем физического воспитания, появилась возможность делать более конкретные выводы и обобщения в области методики. В конце XIX и начале XX в. во многих странах уже проводились специальные научные исследования в области физического воспитания. Результаты их значительно обогатили теорию и методику физического воспитания как самостоятельную науку. К этому времени относится деятельность таких выдающихся педагогов, как П. Ф. Лесгафт в России, Ж. Демени во Франции и многих других.

Четвертый, современный, этап развития теории и методики физического воспитания как науки характеризуется ростом массового физкультурного движения, все возрастающей ролью физической культуры и спорта в общественной жизни, широким фронтом научных исследований, проводимых не отдельными учеными, а крупными коллективами и специальными учреждениями.

Особенно большое значение теории и методике физического воспитания придается в СССР и других социалистических странах, где физическое воспитание признано делом государственной важности и является одним из средств коммунистического воспитания.

## **ОСОБЕННОСТИ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Советская теория и методика физического воспитания обладает некоторыми особенностями, отличающими ее от теорий физического воспитания капиталистических стран и дореволюционной России.

Первой и важнейшей особенностью советской теории и методики физического воспитания является то, что она опирается на материалистическую диалектику. Это означает прежде всего, что все вопросы физического воспитания в нашей стране рассматриваются с позиций диалектического и исторического материализма. Законы диалектического материализма распространяются на область физического воспитания так же неуклонно, как и на любое другое явление природы и общества.

Далее это означает, что физическое воспитание рассматривается у нас не только как воздействие на биологическую и психическую сферы человека, но и как явление общественной жизни, развивающееся и изменяющееся в зависимости от исторической обстановки. К тому же процесс физического воспитания, его теория и методика рассматриваются не обособленно, а во взаимной связи и взаимной обусловленности с другими общественными явлениями.

Диалектический материализм — наиболее общая и всеобъемлющая методология, на основе которой только и можно правильно решить все важные вопросы любой науки и практики, в том числе и физического воспитания. Это единственный научный метод познания. Малейшее отклонение от диалектико-материалистического метода неизбежно приводит к ошибочным выводам и заключениям в общих, наиболее важных вопросах теории.

Второй особенностью советской теории и методики физического воспитания является использование ею данных всех наук о человеке, природе и обществе, которые в какой-то мере относятся к практике физического воспитания. Это отличает советскую теорию физического воспитания от многих теорий прошлого, в которых использовались лишь достижения наук, удобные авторам этих теорий, или, что было чаще всего, использовались не научные, а наукообразные данные. В настоящее время многие буржуазные теоретики широко пользуются достижениями естественных наук, но в области общественных наук они, как правило, допускают серьезные ошибки или вообще считают их не имеющими отношения к физическому воспитанию. Это неизбежно создает искаженные представления о физическом воспитании как явлении общественной жизни.

Третьей важной особенностью советской теории и методики физического воспитания является подчинение ее делу коммунисти-

ческого строительства. Физическое воспитание советского народа — один из участков коммунистического строительства, и теория физического воспитания призвана содействовать этому. Советская теория и методика физического воспитания занимается в первую очередь теми вопросами, которые помогают совершенствовать процесс физического воспитания трудящихся как одной из сторон коммунистического воспитания, или теми, которые имеют значение для дальнейшего развития советской науки. Советская теория и методика физического воспитания уделяет большое внимание изучению взглядов Маркса-Энгельса-Ленина на значение физического воспитания, его содержание и место в общей системе воспитания людей, на связь физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания. Вместе с тем она критически оценивает различные буржуазные теории, выясняет их классовый характер и заключающиеся в них реакционные элементы. То же положительное, что имеется в этих теориях, советская теория физического воспитания принимает и развивает.

## МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Как и любая другая наука, теория и методика физического воспитания пользуется научными исследованиями. С их помощью выясняется, как влияют на человека те или иные средства физического воспитания, какую методику целесообразнее применять для быстрого достижения ожидаемых результатов, как выявить спортивную одаренность людей, как правильно построить процесс спортивной тренировки, как лучше организовать коллектив занимающихся и т. д.

Для успешного проведения научного исследования прежде всего четко определяются его общие и частные задачи. Затем выбирают наиболее подходящие методы исследования. Все методы научного исследования можно разделить на две основные группы: а) группу методов получения материала для исследования и б) группу методов обработки полученного материала.

К первой группе относятся:

1. Методы наблюдения.
2. Методы эксперимента (опыта).
3. Методы изучения документов и материалов.
4. Методы опроса (беседы, изучение анкетных данных, мнений, точек зрения и свидетельств какого-либо круга людей).

Методы наблюдения характеризуются тем, что исследователь не вмешивается в учебный процесс, а только наблюдает за его ходом и результатами. Эти методы применяют тогда, когда нужно изучить процесс физического воспитания в том виде, в каком он обычно проводится.

Методы эксперимента — такие методы научного исследования, при которых учебный процесс специально организуется так, как это нужно исследователю. Например, он создает опреде-

ленные условия, влияние которых на занимающихся хочет изучить.

Методы изучения документов и материалов обыкновенно применяются тогда, когда нужно сделать обобщения из большого опыта прошлого или когда педагогический процесс не поддается наблюдению.

Методы опроса очень близки к методам изучения материалов и документов. Но, поскольку не все находит свое отражение в документах, часто бывает необходимым выяснить мнение тех или иных лиц, их свидетельства по какому-нибудь вопросу.

Все методы получения материала для исследования часто применяют комплексно. Например, при изучении вопроса о ранней специализации в спорте (полезна она или нет) проводят специальные эксперименты, наблюдения за юными спортсменами, изучают документы, отражающие рост их спортивного мастерства, показатели общего физического развития, данные медицинского обследования, выясняют мнение по этому вопросу врачей, педагогов, тренеров. В каждом из этих методов исследователь может применять различные приемы: от простой записи до использования сложных технических приборов. Так, например, при методе наблюдения иногда достаточно следить за проведением занятий и делать записи, а иногда нужно вести киносъемку или пользоваться сложными регистрирующими приборами — все зависит от задач исследования и возможностей исследователя. В зависимости от того, какими приемами пользуется исследователь, получает название и сам метод.

К методам обработки полученного материала относятся:

1. Метод логических заключений.
2. Метод математической обработки материала.

Эти методы, как и методы получения материала для исследования, могут дополнять друг друга.

Завершают каждое научное исследование теоретический анализ полученных результатов и выводы, сделанные для практики или дальнейшего развития теории физического воспитания.

## **НЕКОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ПОНЯТИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Теория физического воспитания пользуется различными определениями и понятиями, связанными с этим процессом. Определений и понятий этих много, но для понимания сущности предмета достаточно знать следующие.

**Физическое воспитание** — организованный процесс управления физическим развитием и физическим образованием человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и некоторых других средств с целью формирования у него таких качеств и приобретения им таких знаний, умений и навыков, которые отвечают требованиям данного общества или интересам личности воспитуемого.

Таким образом, когда речь идет о физическом воспитании в СССР, имеется в виду: укрепление здоровья, развитие физических сил и воспитание волевых качеств человека, обучение определенным движениям, формирование навыков, нужных в труде, в повседневной жизни, в условиях военных действий и в спортивной практике, а также содействие улучшению форм тела. Все вместе это способствует достижению советскими людьми физического совершенства.

Поскольку физическое воспитание направлено на формирование личности и является одной из сторон ее всестороннего воспитания, оно представляет собой процесс педагогический, хотя во многом и опирается на законы природы.

Физическое воспитание неразрывно связано с другими сторонами воспитания людей и общественно-политической жизнью общества. Поэтому по своим целям, характеру и содержанию физическое воспитание в социалистических странах существенно отличается от физического воспитания в капиталистических странах, а физическое воспитание нашей эпохи — от физического воспитания эпох прошлого.

**Физическое развитие** — это процесс прогрессивного изменения форм и функций организма человека. Физическое развитие происходит и само по себе, вследствие естественного роста (если речь идет о растущем организме), однако физическое воспитание направляет этот процесс, ускоряет и совершенствует его. В результате человек, правильно занимающийся физическими упражнениями, достигает более высокого уровня физического развития, чем не занимающийся ими (при прочих равных условиях). Специальный же подбор упражнений содействует особенно быстрому развитию тех или иных качеств, например силы или выносливости. Иначе говоря, физическое развитие протекает по биологическим законам, но на нем сказываются и результаты организованного физического воспитания. Именно это направляемое воздействие на организм считается тем физическим развитием, которое является составной частью физического воспитания.

Таким образом, следует отличать направляемое физическое развитие как одну из сторон физического воспитания от физического развития как естественного процесса. Целенаправленное и организованное развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и других) в отличие от их естественного развития можно условно назвать в о с п и т а н и е м этих качеств.

Иногда под физическим развитием понимают лишь определенный уровень приобретенных человеком двигательных качеств и формы человеческого тела, но это уже чисто бытовой термин. В теории и практике физического воспитания в таком случае пользуются понятием «**физическое состояние**». Оно характеризуется тремя показателями: 1) степенью развития двигательных качеств; 2) антропометрическими данными и 3) состоянием здоровья. Определение физического состояния человека очень важно для контроля над изменениями, происходящими в его организме в связи с физическим воспитанием.

**Физическое образование** — вооружение человека определенными знаниями, двигательными умениями и навыками (например, умением плавать, ходить на лыжах), а также умением управлять движениями своего тела, хорошо ориентироваться во времени и пространстве.

Процесс физического образования не может быть оторван от процесса физического развития. Обучая чему-нибудь, мы одновременно содействуем и воспитанию (развитию) двигательных качеств. Так, во время обучения передвижению на лыжах воспитываются выносливость, ловкость, сила и быстрота. Таким образом, управление физическим развитием и физическое образование вместе составляют единый процесс физического воспитания.

Физическое воспитание всегда осуществляется по определенной системе, в понятие которой входит не только педагогический процесс как таковой, но и специальные формы организации людей, программы, нормативные требования. Однако физическое воспитание всегда составляет основу системы.

**Система физического воспитания** — это совокупность идеологических и научно-методических основ физического воспитания, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих его. Каждая система физического воспитания имеет определенную идейную направленность. Системы физического воспитания социалистических стран по своим целям, задачам, средствам и методам отличаются от систем капиталистических стран.

Каждая система физического воспитания направлена на подготовку человека к определенного рода деятельности или на общее его развитие. Если это развитие имеет конкретное назначение, оно так и называется «физической подготовкой».

**Физическая подготовка** — это специализированный процесс физического воспитания, направленный на решение какой-либо практической задачи.

В нашей стране физическая подготовка является составной частью подготовки к труду и обороне Родины. Мы говорим о физической подготовке солдата, физической подготовке летчика или космонавта, физической подготовке пожарного или матроса, физической подготовке спортсмена.

Физическая подготовка спортсмена рассматривается как необходимое условие развития его физических сил и повышения спортивного мастерства.

Состояние человека, достигнутое в результате физической подготовки, принято называть **физической подготовленностью**.

В практике встречается и такой термин, как «**физическая готовность**». Он означает оптимальное состояние организма для выполнения какой-либо работы.

**Физическое совершенство** — одна из главных целей физического воспитания в СССР. Это понятие вошло в жизнь после XXII съезда КПСС, на котором была принята новая Программа Коммунистической партии. Физическое совершенство наряду с духовным богатством и моральной чистотой рассматривается в Программе как при-

знак всесторонне развитого человека — строителя коммунистического общества.

Под физическим совершенством нужно понимать наилучшее физическое состояние и наилучшую физическую подготовленность к

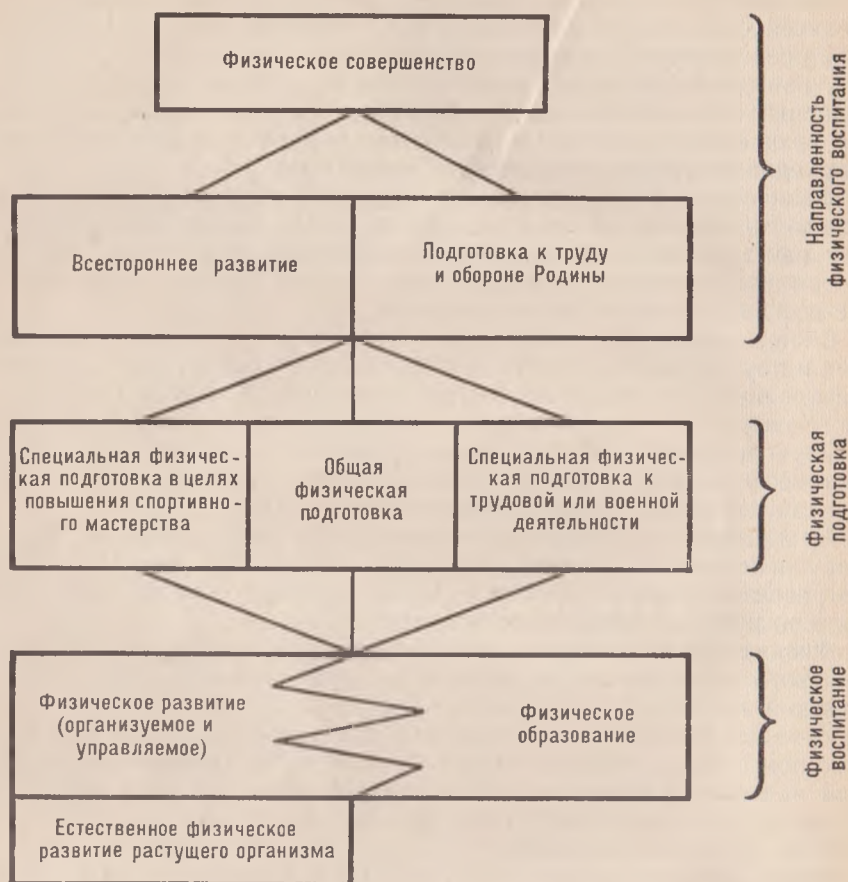


Рис. 1. Взаимосвязь некоторых понятий в области физического воспитания

жизни, труду и защите Родины (исходя из возможностей человека).

Физическому совершенству содействуют наряду с физическим воспитанием медицина, гигиена и другие отрасли социалистической культуры.

Взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое образование», «физическое воспитание», «физическая подготовка» и «физическое совершенство» схематически показана на рис. 1.

**Физическая культура** — совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое об-

разование людей, а также и сам процесс деятельности людей в этой области.

Понятие «физическая культура» объединяет все, что относится к физическому воспитанию, образованию, развитию как в системе физического воспитания, так и вне ее. Это понятие наиболее широкое из всех перечисленных. Его можно сравнить с понятием «духовная культура», которое включает в себя как совокупность всех достижений человечества в области умственного, нравственного и эстетического развития, так и сам процесс этого развития.

Под физической культурой понимается, таким образом, не только организованный процесс физического воспитания, но и такие средства, которые оказывают влияние на физическое развитие, хотя возникли и существуют они для других целей, например народные игры, развлечения и т. д.<sup>1</sup>

Физическая культура — это одна из отраслей культуры человеческого общества. Как часть общей культуры, она оказывает большое влияние на воспитание людей, на подготовку их к жизни и деятельности. В классово-антагонистическом обществе физическая культура носит классовый характер, т. е. развивается в интересах тех или иных классов общества, и прежде всего в интересах господствующих классов. В нашей стране и в других социалистических странах физическая культура является неотъемлемой частью социалистической культуры и важным средством коммунистического воспитания молодежи. Она строится и развивается в интересах трудящихся — строителей социалистического общества и призвана содействовать их всестороннему развитию и подготовке к социалистическому труду и обороне Родины.

Некоторые элементы физической культуры могут быть использованы в различных общественных формациях и сами по себе не носят классового характера, но физическая культура в целом обязательно будет классовой. Например, футбол, хоккей, утренняя гимнастика, туристские походы используются во всех государствах независимо от их общественно-политического строя, но система физического воспитания, связанная с нравственным воспитанием людей, а следовательно, и физическая культура в социалистических странах будет отличаться от физической культуры капиталистических стран.

---

<sup>1</sup> Человека, занимающегося каким-либо видом физических упражнений (например, утренней гимнастикой, ходьбой на лыжах и т. п.), в повседневной жизни часто называют «физкультурником». Этот термин условный, он не совсем правилен с точки зрения логической. Однако его нельзя заменить словом «спортсмен», так как далеко не каждый физкультурник занимается спортом и участвует в спортивных соревнованиях. Таким же условным термином пользуются, называя учебный предмет в школе «физической культурой» (или просто физкультурой), хотя он объединяет в себе занятия и общеразвивающими упражнениями, и некоторыми видами спорта. Термин этот практически удобен, так как наиболее краток и дает общее представление о предмете.



# СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

## ИСТОРИЧЕСКИЙ И КЛАССОВЫЙ ХАРАКТЕР СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ

Физическое воспитание только тогда может дать ожидаемые результаты, когда оно проводится по определенной системе, с правильным выбором средств, методов и форм организации, точно соответствующим целям и задачам общества в этой области. Этим и объясняется то, что системы физического воспитания появились очень давно.

Возникновение и развитие систем физического воспитания всегда определялось интересами общества, господствующей идеологией, уровнем развития материального производства. Иначе говоря, системы физического воспитания только тогда устойчивы и жизнеспособны, когда они удовлетворяют потребностям общества.

Вначале системы физического воспитания складывались в народе самобытным путем, постепенно, путем испробования нового и устранения всего того, что не оправдало себя на практике. Позднее, с развитием науки, в создании их активно участвовали ученые. В настоящее время в развитии и совершенствовании систем физического воспитания принимают участие многочисленные научные учреждения и многие практические работники.

Каждая система физического воспитания обладает характерными особенностями, которые определяются историческими условиями.

Первые системы физического воспитания возникли уже в доклассовом обществе. Они характеризовались прежде всего тесной связью с трудовой деятельностью людей. В выборе средств этим системам был свойствен узкий практицизм. В играх и упражнениях люди отражали конкретные сцены охоты или другого вида деятельности. Вместе с тем важной особенностью систем физического воспитания первобытного общества была их всеобщность. Физическое воспитание было правом и обязанностью каждого.

С тех пор как в обществе появились классы, системы физического воспитания стали носить классовый характер. В них находили отражение интересы борющихся классов, и прежде всего господствующего класса. В системах рабовладельческого общества отражались цели рабовладельцев: стремление держать рабов в страхе и повиновении и защищать с оружием в руках интересы своего государства. Этим определилась военная направленность систем физического воспитания в рабовладельческом обществе.

Сугубо военную направленность имели системы физического воспитания и в феодальном обществе. Тяжелое рыцарское вооружение требовало большой физической силы, нужно было уметь владеть оружием и конем. Не случайно упражнения в фехтовании, вольтижировке на деревянном коне (прообразе гимнастического) занимали такое видное место среди средств физического воспитания.

Для систем физического воспитания при феодальном строе характерна еще и такая особенность, как сословность, когда для каждого сословия, даже из господствующих классов (духовенства, разных категорий дворянства), не говоря уже о классах трудящихся, складывается своя разновидность физического воспитания. Это объясняется тем, что образ жизни различных сословий был разным. Крепостным крестьянам не разрешалось иметь такую военно-физическую подготовку, которая была обязательной для феодалов-рыцарей; высшая знать должна была отличаться в этом отношении от рядовых рыцарей и т. д.

Системы физического воспитания при рабовладельческом и феодальном строе создавались в интересах в основном представителей господствующих классов. Однако, если рабы, приравненные к рабочему скоту, вообще не могли иметь своей системы воспитания, то крепостные крестьяне и ремесленники создавали свою культуру, в том числе и физическую. Иногда она развивалась в форме самобытных игр и физических упражнений, а иногда была целенаправленной, и тогда происходил более четкий отбор средств, методов и форм ее организации. Зарождалась система физического воспитания трудящихся. Тем не менее дальше зародышевых форм в эпоху феодализма она развиваться не могла.

Господствующий класс капиталистического общества — буржуазия — заинтересован в физическом воспитании народных масс. В этом коренное различие условий развития физической культуры в эпоху капитализма и в предшествующие эпохи. Буржуазные национальные системы физического воспитания рассчитаны на широкие слои населения. Это объясняется прежде всего тем, что буржуазия использует физическое воспитание как средство подготовки молодежи к военной службе и как средство отвлечения молодежи от политической борьбы против капитализма. Кроме того, видное место физическое воспитание в капиталистических странах занимает в нравственном воспитании молодежи в духе буржуазной морали. С помощью физического воспитания и, в особенности, спорта молодежь воспитывается в духе буржуазного национализма, индивидуализма, стяжательства. Наконец, буржуазия вынуждена заботиться и об укреплении здоровья и физическом развитии молодежи, так как она является основной рабочей силой.

Однако не следует думать, что все деятели, создававшие буржуазные национальные системы физического воспитания, защищали интересы правительства или господствующих классов своих стран. Многие искренне стремились помочь своему народу, но из их работ поддерживались лишь те, которые удовлетворяли запросы буржуазии и дворянства. Поэтому большинство средств и методов

физического воспитания, разработанных представителями передовой интеллигенции для народа, часто объективно оказывались направленными против его интересов. Нужно учитывать и то, что непонимание законов развития общества не позволяло даже лучшим буржуазным ученым правильно понять место физического воспитания в жизни общества, его исторический и классовый характер, значение для всестороннего развития личности.

Системы физического воспитания социалистического общества складываются лишь в социалистических странах. Цели и задачи этих систем в общем были определены основоположниками марксизма-ленинизма еще до Октябрьской социалистической революции, но создание самих систем было невозможно в условиях капиталистических стран.

Даже после победы социалистической революции в нашей стране советская система физического воспитания не могла появиться сразу. Понадобился ряд лет, прежде чем были найдены наиболее правильные для социалистического государства средства и методы, формы организации работы, программы физического воспитания.

В других социалистических странах этот процесс проходил быстрее, так как они могли использовать опыт Советского Союза.

Системы физического воспитания социалистических стран многим отличаются от систем других общественных формаций. Прежде всего — целями и задачами физического воспитания, что, в свою очередь, отражается на выборе средств, методов, форм организации занятий, нормативах и программных требованиях.

Системы физического воспитания социалистических стран обладают такими отличительными чертами, как коммунистическая направленность, народность, научность.

Коммунистическая направленность этих систем заключается в том, что все они подчинены задачам коммунистического воспитания. Другого и не может быть в социалистических странах, так как системы физического воспитания возникают и развиваются в них не стихийно, а при постоянной направляющей и руководящей роли коммунистических партий.

Народность систем физического воспитания социалистических стран проявляется прежде всего в массовости и даже всенародности физкультурного движения, в стремлении внедрить физическую культуру в быт всего народа, в демократическом характере физкультурных организаций, выборности руководящих органов спортивных обществ, большой политической и общественной активности трудящихся масс в процессе спортивной деятельности и т. п. Сама организация физкультурного движения в социалистических странах является школой общественно-политического воспитания, одним из приводных ремней, связывающих партию с народом. Наконец, народность этих систем проявляется и в том, что в них широко используются в качестве средств физического воспитания народные игры и физические упражнения, закаливание.

Научность систем физического воспитания социалистических стран заключается в том, что они строятся на основе научных

данных. Принципы обучения, организация занимающихся, нормативные требования этих систем научно обоснованы. Все достижения наук (как наук о природе, так и наук об обществе) находят отражение во всех звеньях систем физического воспитания социалистических стран. Непрерывное расширение и углубление научных исследований по всем направлениям — одно из необходимых условий развития и совершенствования этих систем.

Наиболее типичной чертой современных буржуазных систем физического воспитания является подчинение их интересам господствующего класса. Физическое воспитание в капиталистическом обществе организуется так, чтобы прежде всего содействовать укреплению капиталистического строя (допризывная военная подготовка населения, отвлечение его от политической борьбы, воспитание в духе буржуазной морали и т. п.).

Этим определяются и другие черты буржуазных систем физического воспитания, в частности их националистический характер. Буржуазный национализм заключается в стремлении выделить чем-то свою нацию и, по возможности, доказать ее превосходство над другими. Классовые различия при этом смазываются, а национальные раздуваются. В области физической культуры особенно ярко это проявляется во время спортивных соревнований. Духом буржуазного национализма пронизана деятельность многих спортивных организаций капиталистических стран.

Характерной чертой современных буржуазных систем физического воспитания является их двойственность. Одно — для господствующих классов, другое — для народных масс.

В капиталистических странах есть немало прекрасно оборудованных спортивных клубов, имеющих высококвалифицированных преподавателей и тренеров. Но доступ в них ограничен разными условиями: принадлежностью к какой-либо группе населения, высокими членскими взносами и т. п. Исключение делается лишь для тех, кто способен показать высокие спортивные достижения. Таких обычно берут под свое покровительство, а часто и на полное содержание крупные спортивные объединения, университеты, торговые промышленные фирмы или войсковые части. В то же время существует большое количество массовых организаций для широкого круга людей. Среди этих организаций видное место занимают различные религиозные общества, клубы всевозможных культурно-спортивных и благотворительных учреждений и даже кружки, создаваемые владельцами предприятий для своих рабочих. Но все это делается для того, чтобы произвести впечатление большой заботы о нуждах и интересах трудящихся. На самом же деле хозяева предприятий, административные и церковные учреждения оказывают определенное идеологическое влияние на занимающихся, и они попадают в своеобразную моральную зависимость от организаторов и руководителей спортивных клубов, кружков и т. п.

В капиталистических странах существует и рабочее спортивное движение, подчиненное интересам трудящихся, но условия его существования крайне затруднены.

Черты, характерные для систем физического воспитания, сложившихся как в социалистических, так и в капиталистических странах, определяются общественным строем этих стран и иными быть не могут. На каждой новой ступени исторического развития системы физического воспитания изменяются применительно к требованиям общества или появляются новые системы. Старые системы некоторое время могут существовать в новых условиях, но затем они неизбежно подвергаются изменениям или уступают место новым системам.

Таким образом, исторический и классовый характер систем физического воспитания заключается в том, что они возникают и развиваются в конкретной обстановке. Их направленность определяется интересами общества при той или иной исторической формации. В этом заключаются основные закономерности развития систем физического воспитания.

## СТРУКТУРА СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Каждая система физического воспитания имеет те или иные идеологические, методические и организационные основы и включает в себя следующие элементы (рис. 2):

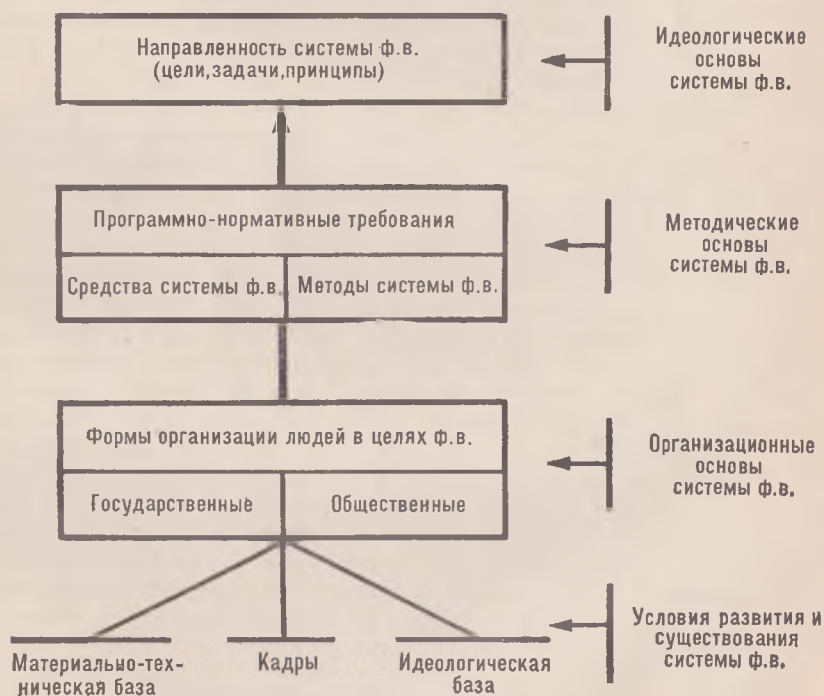


Рис. 2. Структура системы физического воспитания

направленность (цель, задачи, принципы);

средства, которыми она пользуется;

методы, т. е. способы применения средств и форм организации педагогического процесса (методы проведения уроков, спортивной тренировки, самостоятельных занятий);

формы организации людей в целях физического воспитания (государственные и общественные);

программы и нормы, в которых отражаются требования общества и государства к содержанию и результатам физического воспитания. Эти требования вытекают из направленности системы, но могут быть различными в зависимости от времени, места и обстановки.

Чтобы система физического воспитания могла действовать, развиваться и удовлетворять потребности общества, необходимы определенные условия, а именно:

1. Материально-техническая база, т. е. различные сооружения, инвентарь, денежные средства.

2. Идеологическая база, т. е. постоянно совершенствующаяся теория, специальная литература, научные исследования, агитационно-пропагандистская работа и т. п.

3. Кадры специалистов — инструкторов, учителей, тренеров, научных работников, организаторов и др.

Сами по себе эти условия не являются элементами системы физического воспитания. Однако без них любая система оказывается нежизнеспособной.

В одной и той же стране может быть несколько различных систем, но это относится в наше время только к капиталистическим странам. Объясняется это тем, что у различных классов и группировок в классово-антагонистических государствах разные интересы в области физического воспитания. Что же касается социалистических стран, то в них нет причин для появления нескольких систем.

В однотипных по общественному строю государствах направленность и основные черты систем физического воспитания будут совпадать, но средства, методы, формы организации людей и даже программы могут быть разными. Государства с различным общественным строем могут в своих системах пользоваться одинаковыми средствами, методами и даже формами организации занимающихся, но направленность и основные черты систем будут разные. Последние определяются идеологическими основами систем физического воспитания.

Так, например, направленность и основные черты советской и других социалистических систем физического воспитания почти ничем не отличаются друг от друга. Все эти системы имеют коммунистическую направленность, подчинены интересам народа, в них находят свое отражение достижения современных наук о природе и обществе. Но в этих системах физического воспитания могут применяться не всегда одинаковые средства и методы (везде есть свои национальные игры и физические упражнения, поэтому в каждой

стране могут получить особенное распространение «свои» любимые виды спорта).

Направленность систем физического воспитания во всех капиталистических странах также одинакова: чаще всего это воспитание молодежи в духе буржуазной идеологии, подготовка ее к военной службе и отвлечение от политической активности. Такие элементы, определяющие систему физического воспитания, как средства, методы и даже формы организации, в различных капиталистических государствах могут быть разными.

Таким образом, классовый характер систем физического воспитания выражается преимущественно в их направленности; в значительно меньшей мере — в средствах, методах, формах организации людей, нормативных и программных требованиях, хотя в какой-то степени распространяется и на них.

Как же это проявляется на практике?

Дело в том, что одни и те же средства и методы при различном сочетании дают различные результаты. Кроме того, придерживаясь каких-либо принципов в воспитательной работе, учитель связывает деятельность своего ученика с определенными переживаниями и направляет его сознание. Так, например, при сдаче норм ГТО всегда подчеркивается важность исполнения долга перед Родиной, хотя можно и просто тренироваться в сдаче каких-либо норм для достижения личного успеха. Некоторые игры, при соответствующей организации содействующие воспитанию коллективизма, в иной ситуации могут развивать индивидуализм. Н. К. Крупская в своих статьях и выступлениях о значении игр говорила, что многое зависит от характера игры, методики ее применения и руководителя.

Такова структура системы физического воспитания в целом. Но в настоящее время каждая национальная система существует в виде нескольких подсистем, которые обычно (для краткости) тоже называют системами. Такими подсистемами (или системами) являются: система физического воспитания в дошкольных учреждениях, система физического воспитания детей школьного возраста, система физического воспитания учащихся высших и средних специальных учебных заведений, система физической подготовки войск, система спортивной тренировки, система массовой физкультурной работы среди населения и ряд других. Каждая из них имеет свои цели, задачи, принципы, вытекающие из общих целей, задач, принципов системы в целом (например, принципы физического воспитания детей школьного возраста или принципы спортивной тренировки). Иногда системами называют и отдельные звенья подсистем (например, говорят: «система спортивной тренировки женщин по легкой атлетике» или «система массовой физкультурной работы с населением по месту жительства»).

Систему воспитания и подготовки спортсменов, включая спортивную тренировку и присущий спортсменам той или иной страны стиль спортивной борьбы, часто называют школой (например, «советская школа фехтования» в отличие от французской или итальянской школ).

Таким образом, «система физического воспитания» — понятие сложное и многоступенчатое. Но все эти ступени объединяются в одно общее понятие национальной или государственной системы. В нашей стране это — советская система физического воспитания.

## **МАРКСИЗМ-ЛЕНИНИЗМ — ИДЕОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Идеологической основой советской системы физического воспитания является марксизм-ленинизм. Это учение определяет цели и задачи физического воспитания в СССР.

Основоположники научного коммунизма К. Маркс и Ф. Энгельс указывали, что сочетание умственного образования с физическим воспитанием и производительным трудом дает хорошие результаты в деле всестороннего воспитания личности. Зародыш воспитания, характерного для эпохи будущего (т. е. социалистического общества), К. Маркс видел в системе английского социалиста-утописта Р. Оуэна, который сумел соединить участие детей в производительном труде с их обучением и физическим воспитанием. К. Маркс считал физическое воспитание составной частью всестороннего коммунистического воспитания молодежи. Он указывал на необходимость тесной связи физического воспитания с другими сторонами воспитания личности.

Физическое воспитание, согласно учению основоположников научного коммунизма, должно содействовать укреплению здоровья, развитию физических сил и подготовке к общественно-полезной деятельности. Оно должно готовить человека к творческому труду и военному делу. О последнем, в частности, много писал Ф. Энгельс, считая физическое воспитание одним из лучших средств подготовки человека к военной службе.

В. И. Ленин в своих трудах развил марксистские идеи о воспитании. В своих выступлениях и в беседах с соратниками он не раз говорил о важной роли физического воспитания в коммунистическом воспитании советской молодежи, о необходимости тесной связи физического воспитания с политическим, коммунистическим и нравственным воспитанием. Выступая с речью на III съезде комсомола, В. И. Ленин говорил о том, что все дело воспитания, образования и учения молодежи должно быть подчинено воспитанию коммунистической морали. В физическом воспитании он видел важное средство привлечения молодежи к общественной жизни. В. И. Ленин внес большой вклад в развитие науки и практики физического воспитания в условиях строящегося социализма.

Руководствуясь ленинскими идеями, Коммунистическая партия с первых лет существования Советского государства считала физическое воспитание делом большой государственной важности. Вопросы физического воспитания нашли отражение в постановлениях съездов, конференций, пленумов Центрального Комитета Коммунистической партии Советского Союза и в ее Программе. Марксист-



ско-ленинское положение о воспитании в социалистическом обществе воплощается в программах и нормативных требованиях советской системы физического воспитания, в частности в новом Всесоюзном комплексе «Готов к труду и обороне».

При выборе средств и методов физического воспитания в СССР руководствуются целями и задачами коммунистического воспитания.

Так, в советской системе физического воспитания недопустимы физические упражнения и соревнования, вредные или опасные для здоровья людей. В школах и других учебных заведениях запрещены игры, в которых оскорбляется проигравший (езда на нем верхом, щелчки и т. п.) или воспитывается беспринципность (например, переход во время игры на сторону «противника»). Недопустимы методы физического воспитания, требующие истощения физических сил, или «натаскивание», методы воздействия на занимающихся, принижающие их гражданское достоинство, и т. п.

В то же время наряду с физическими упражнениями широко используется общественно-полезный труд. Участие детей школьного возраста в общественно-полезном труде, учащихся высших учебных заведений, трудящихся предприятий, военнослужащих в строительных и сельскохозяйственных работах — одно из важных средств нравственного и физического воспитания молодежи. Не будучи формально специфическим средством советской системы физического воспитания, общественно-полезный труд тесно связан с ней и является важной составной частью как общего, так и физического воспитания граждан нашей страны.

Согласно марксистско-ленинскому учению о воспитании, развитие физических сил и совершенствование двигательных качеств только тогда могут принести пользу коммунистическому воспитанию человека, когда вся его деятельность направлена на строительство коммунистического общества и подчинена требованиям коммунистической морали. Этим определяется значение идейно-теоретического и нравственного воспитания советских физкультурников в духе коммунистической морали как в процессе самого физического воспитания, так и параллельно с ним.

При выборе форм организации людей в процессе физического воспитания находит практическое применение марксистско-ленинское учение о значительной роли государственных органов и общественных организаций в воспитании строителей коммунистического общества.

Таким образом, марксизм-ленинизм как идейная основа советской системы физического воспитания проявляется во всех ее звеньях.

Возрастающая роль физического воспитания и требования, предъявляемые к нему в период строительства коммунизма, обязывают добиваться прочного внедрения физической культуры в быт советского народа, создавать необходимую материальную базу для ее развития, готовить нужные кадры и непрерывно совершенствовать систему физического воспитания.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СССР

Физическое воспитание является одной из сторон и важным средством коммунистического воспитания советского народа. Оно содействует всестороннему развитию человека, подготовке его к социалистическому труду и обороне Родины. С помощью физического воспитания укрепляется здоровье людей, повышается их трудоспособность, развиваются физические (двигательные) качества, формируются и совершенствуются знания, умения и навыки, необходимые в труде, военном деле, в быту и спорте. Правильно поставленное физическое воспитание содействует воспитанию волевых качеств человека. Наконец, в процессе физического воспитания происходит и нравственное воспитание человека в духе коммунистической морали.

*Цель физического воспитания в СССР — всестороннее физическое развитие советских людей, воспитание активных строителей коммунизма и мужественных защитников Родины, здоровых и жизнерадостных, стремящихся к духовному богатству, моральной чистоте и физическому совершенству. Эта цель определена объективными потребностями нашего государства и личными интересами его граждан. Сочетание личных и общественных интересов при ведущей роли последних — одно из важнейших условий развития физического воспитания в нашей стране.*

В соответствии с целью физического воспитания определяются и его задачи. В процессе физического воспитания и спортивной деятельности решается три круга задач:

**1. Задачи физического воспитания как одного из главных факторов физического развития и оздоровления людей (первый круг задач).** Эти задачи можно разделить на оздоровительные, воспитательные и образовательные.

К оздоровительным задачам относится гармоническое развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей, укрепление здоровья, закаливание, повышение устойчивости против различных, особенно так называемых простудных заболеваний, обеспечение творческого долголетия.

К воспитательным задачам относится прежде всего развитие (воспитание) двигательных качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости — в различных их проявлениях, а также формирование умения управлять ими, т. е. правильно распределять свои физические силы, противостоять утомлению.<sup>1</sup>

К образовательным задачам относится формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в труде, быту, спорте.

<sup>1</sup> К воспитательным задачам относится, конечно, и воспитание моральных, волевых и эстетических качеств личности в духе принципов морального кодекса строителей коммунизма, а также содействие развитию интеллекта, но это второй круг задач физического воспитания.

В процессе физического воспитания все эти задачи чаще всего решаются одновременно. Так, например, обучая людей правильным приемам передвижения на лыжах (задача образовательная), мы содействуем развитию у них силы, выносливости, ловкости (задачи воспитательные). Это, в свою очередь, укрепляет организм человека, повышает активность его дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем; пребывание на морозном воздухе является хорошим средством закаливания (задачи оздоровительные).

**2. Задачи физического воспитания, связанные с другими сторонами коммунистического воспитания (второй круг задач).** Решение этих задач имеет исключительно большое значение в коммунистическом воспитании личности. Недооценка организованной, направленной взаимосвязи физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания неизбежно приводит к ухудшению результатов воспитательной работы, и физическое воспитание превращается в средство развития одних лишь физических сил человека.

Коммунистическое воспитание личности складывается из нравственного воспитания в духе коммунистической морали, умственного воспитания и образования, построенного на подлинно научной основе, трудового, эстетического и физического воспитания. Ведущей стороной коммунистического воспитания является нравственное воспитание в духе коммунистической морали. Все остальные его стороны должны быть подчинены задачам нравственного воспитания.

Связь физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания осуществляется одновременно по двум линиям; параллельно, когда одновременно с физическим воспитанием человек получает правильное нравственное, умственное, трудовое и эстетическое воспитание, и в едином процессе, когда в самом ходе занятий физическими упражнениями, спортивной тренировки, соревнований и всей деятельности в области физической культуры и спорта человек развивает и обогащает свой ум, приучается к творческому труду, развивает правильные эстетические представления и хороший вкус, воспитывается в духе коммунистической морали.

Руководитель (педагог, тренер) обязан вести работу по обеим линиям. Однако, если в первом случае он должен вести ее в меру своих возможностей (часто просто помогая, например, школьному учителю, лектору и др.), то во втором он полностью отвечает за решение воспитательных задач.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием. Такие нравственные качества, как патриотизм, коллективизм, чувство ответственности за свое поведение, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и ряд других, должны воспитываться непосредственно на уроках физической культуры, в процессе спортивных тренировок и соревнований.

Нельзя думать, что проявление патриотизма советских спортсменов имеет место лишь на международных соревнованиях. Каждый рядовой физкультурник, выполняя нормы ГТО, тем самым выполняет свой патриотический долг — укрепляет могущество нашей страны.

В тесной связи с советским патриотизмом развивается чувство ответственности за свой коллектив, город, республику. Оно проявляется в борьбе за их спортивную славу, хорошую постановку физического воспитания.

Воспитание характера человека и, следовательно, его волевых качеств — также задача нравственного воспитания. Целеустремленность, самостоятельность, инициативность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, трудолюбие, умение в нужный момент мобилизовать все свои силы, способность преодолевать трудности, дисциплинированность вырабатываются как в процессе физического воспитания, так и (особенно) в процессе занятий спортом. Часто приходится видеть, как спортсмены, проигрывая соревнование, не теряют самообладания и настойчивости, мобилизуют все свои силы и в итоге оказываются победителями. Волевые качества воспитываются, конечно, не только во время спортивных занятий, но спорт в этом отношении — очень хорошее средство.

Одной из черт нравственного воспитания в духе коммунистической морали является уважение к спортивному противнику и к своим более слабым товарищам. Тактические приемы (обманные действия баскетболиста, фехтовальщика, боксера), приемы морального воздействия на противника ни в коем случае не должны быть грубыми, оскорбительными, отношение спортсменов высокого класса к более слабым товарищам — высокомерным.

Спорт может воспитывать высокие нравственные качества, но может содействовать и проявлению безнравственных поступков. Именно поэтому связь физического воспитания с нравственным воспитанием приобретает такое большое значение.

Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием. Как и нравственное воспитание, умственное воспитание может осуществляться параллельно с физическим воспитанием и в самом процессе физического воспитания.

Человек, знающий физическую культуру и спорт, должен знать строение и функции своего организма, методы спортивной тренировки и многое другое. Хорошая физическая подготовленность обеспечивает лучшее усвоение навыков работы с простейшими орудиями труда, что содействует политехническому обучению. Очень важное значение физическое воспитание имеет в развитии правильных представлений о времени и пространстве, а также весе, силе, сопротивлении.

Но этим связь физического воспитания с умственным воспитанием не ограничивается. Укрепляя свое здоровье и развивая физические силы, человек делается более выносливым; одновременно повышается его умственная работоспособность. Исследования, про-

веденные над учащимися школ, показали, что систематически занимающиеся физической культурой и спортом легче и быстрее преодолевают утомление и более активны на общеобразовательных уроках, имеют лучшую успеваемость, чем те, кто физической культурой и спортом не занимается.

Таким образом, правильно организованное физическое воспитание содействует умственному развитию и повышению умственной работоспособности. При активной деятельности преподавателя в этом направлении положительное влияние физического воспитания на умственное воспитание значительно возрастает.

В свою очередь, умственное воспитание и образование позволяют человеку избрать наиболее правильный для себя путь в физическом воспитании, выбрать нужные средства и методы, контролировать влияние физических упражнений на организм и, следовательно, достигать лучших результатов в физическом развитии и физическом образовании.

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием. В процессе физического воспитания человек совершенствует двигательные и волевые качества, необходимые в трудовой деятельности. Одновременно с этим у него вырабатывается способность быстрее и легче овладевать двигательными навыками, новыми трудовыми приемами. Поэтому производительность труда человека, получившего хорошее физическое воспитание, значительно выше (на 2—5%), чем у людей, не занимающихся физической культурой и спортом.

Занятия производственной гимнастикой, которая получает у нас в стране все большее распространение, помогают быстро снять утомление (активный отдых) и восстановить работоспособность. Вводная гимнастика содействует более быстрой вработываемости. Все это тоже приводит к общему повышению производительности труда.

При правильном применении физических упражнений во время отпуска в туристских или оздоровительных лагерях, в домах отдыха и других специальных учреждениях, а также в процессе самостоятельных занятий физической культурой снимается утомление и в дальнейшем повышается общая производительность труда.

Лица, получившие хорошее физическое воспитание, обычно более закалены и менее подвержены так называемым простудным заболеваниям. Даже в тех случаях, когда они заболевают, продолжительность их болезни значительно меньше, чем у остальных. Как выяснилось при специальных обследованиях, лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в два раза меньше теряют рабочих дней из-за болезни. Это оказывает большое положительное влияние на общий результат труда.

Большое значение физическое воспитание имеет при подготовке к целому ряду профессий (летчика, шофера, пожарного, геолога-разведчика, моряка и др.).

В то же время и сам труд, тем более физической, может быть средством физического воспитания. Особенно, если он разносторо-

пен, хорошо организован и регламентирован (правильное чередование с отдыхом, отсутствие переутомления и т. п.).

Основоположники марксизма-ленинизма указывали, что сочетание обучения и физического воспитания с производительным трудом является единственным средством всестороннего воспитания личности и лучшим средством повышения общественного производства. Однако взаимосвязь физического воспитания с производительным трудом может быть положительной лишь там, где этот труд пользуется уважением, где на него не смотрят, как на тяжелую необходимость.

Существенной чертой многих буржуазных теорий физического воспитания в капиталистических странах является противопоставление его труду. Буржуазные теоретики в большинстве своем рассматривают труд как тяжелую необходимость, а физическое воспитание и спорт как радость, удовольствие, приятное и полезное проведение свободного времени. Связь физического воспитания с трудом они в лучшем случае понимают только как одно из средств борьбы с утомлением и компенсации сил, затраченных на производстве.

Подготовка к труду в капиталистических странах если и проводится, то не через всестороннее развитие личности, а лишь путем приспособления организма к выполняемой работе. Забота об укреплении здоровья человека, развитии его сил и способностей отступает на второй план.

В социалистических странах труд является делом чести, одним из важнейших источников развития духовных и физических сил человека; физическое воспитание не противопоставляется труду, а является подготовкой к нему и одним из средств повышения производительности труда. Правильное сочетание труда, образования и физического воспитания дает наилучшие результаты в процессе всестороннего развития личности.

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием. Эту связь следует понимать очень широко. Здесь речь идет прежде всего о совершенствовании красоты тела, красоты движений, красоты поведения.

Легче всего образуются правильные представления о красоте форм тела. Однако и здесь красота иногда отождествляется с сильно развитой мускулатурой, а это далеко не одно и то же. Красота движений начинает пониматься только со временем. Обычно чем правильнее движение, тем оно красивее. Труднее всего воспитывать красоту поведения. Здесь имеется особенно тесный контакт с нравственными представлениями. В спортивной практике приходится нередко встречаться с недооценкой красоты поведения (споры с судьей, грубость, притворство и т. п.). Очень важно воспитывать красоту поведения и у зрителей спортивных соревнований.

Правильно организованный процесс физического воспитания содействует развитию правильных эстетических представлений. Но эти представления возникают не стихийно. Их нужно вырабатывать. Спортсмен, не получающий эстетического воспитания, будет не спо-

собен на благородные, возвышенные поступки, в своем поведении он будет руководствоваться лишь представлениями о практической пользе.

Эстетическое неразрывно связано с этическим. Физическое совершенство, к которому стремятся советские люди, кроме всего прочего содержит в себе и элемент эстетики.

**3. Общественно-политические задачи, решаемые в практике физического воспитания и советского физкультурного движения (третий круг задач).** Физическое воспитание, являясь одним из средств коммунистического воспитания, играет большую роль в решении задач общественно-политического характера. Оно влияет не только на организм людей, но оказывает многостороннее воспитательное воздействие на них в повседневной жизни.

Прежде всего нужно указать на значительную роль физкультурных организаций в привлечении молодежи к общественно-политической деятельности. Являясь членом коллектива физической культуры, а тем более спортивной команды, человек принимает участие в организационной работе этого коллектива, выполняет его поручения, участвует в выборах руководящих органов, привыкает согласовывать личные интересы с общими, а если нужно, то и подчинять первые вторым. Поскольку коллективы физической культуры работают под общим руководством партийных и общественных организаций, усиливается и влияние их на членов коллектива. Особенно велико влияние профсоюзов и комсомола, так как они непосредственно связаны с повседневной деятельностью коллективов. О роли этих организаций в общественно-политическом воспитании физкультурников не раз говорилось в руководящих партийных документах, решениях съездов, конференций и пленумов Центрального Комитета Коммунистической партии Советского Союза.

Формы общественно-политической деятельности могут быть различными в зависимости от конкретной обстановки. Так, в свое время очень распространено было создание на фабриках и заводах ударных бригад, состоящих из физкультурников. Это приближало коллективы физической культуры к жизни производства, воспитывало физкультурников как активных борцов — строителей социализма. Широко привлекаются физкультурники к общественной деятельности и в настоящее время. Многие из них принимают участие в работе различных руководящих органов, являются членами комитетов комсомола, депутатами районных и городских советов, представляя в них многочисленное физкультурное движение и участвуя в решении важных вопросов развития физической культуры и спорта в стране.

Далее нужно отметить роль физкультурных организаций в патристическом воспитании молодежи. Большое значение в этом отношении имеет знание каждым физкультурником целей и задач советской физической культуры, понимание ее как дела большой государственной важности.

Участвуя в спортивных соревнованиях или туристских походах,

физкультурники бывают в различных районах нашей страны, знакомятся с их культурными ценностями, историческими памятниками, бытом разных народов, природой. Постоянно крепнут дружеские связи между спортсменами разных республик, городов и коллективов. Все это содействует развитию патриотических чувств. Розыгрыши различных первенств и кубков, традиционные спортивные встречи имеют большое агитационное значение (матчи городов, товарищеские соревнования коллективов, розыгрыши почетных призов и т. п.). Особое место занимают спортивные соревнования на призы памяти выдающихся спортсменов и героев Великой Отечественной войны. Эти соревнования воспитывают не только самих спортсменов, но и зрителей. Подобную же роль играют пробеги и переходы в честь партийных и комсомольских съездов и других событий большого политического значения.

Важную роль играет физическое воспитание в борьбе с пережитками в быту — пьянством, хулиганством, разгильдяйством и другими.

Немалую роль физическая культура сыграла в деле раскрепощения женщин. Участие женщин наравне с мужчинами в спортивных соревнованиях, в физкультурных парадах и показательных гимнастических выступлениях содействовало значительному изменению взглядов на роль женщины в общественной жизни.

Физическое воспитание оказывает влияние и на другие стороны общественной жизни. Очень важной является проводимая в настоящее время работа по физической культуре по месту жительства, особенно с подростками. Хорошо организованная работа по физической культуре в производственных коллективах, учреждениях и учебных заведениях играет определенную роль в повышении производительности труда, качества работы и учебы, укреплении производственной дисциплины. Все это положительно сказывается как на экономическом развитии страны, так и на развитии коммунистических общественных отношений в быту народа.

Исключительно большую роль играют в жизни нашего народа физическая культура и спорт как зрелище. Культурные зрелища давно уже стали потребностью людей. Спортивные зрелища среди них занимают одно из ведущих мест. Особенно развит интерес к ним в последние годы в связи с распространением телевидения. Большое воспитательное значение при этом имеет поведение спортсменов, их выдержка, самообладание, дисциплинированность и другие качества. Зрители нередко видят и проявления буржуазного национализма, примеры нечестного ведения борьбы отдельными спортсменами капиталистических стран. Приучаясь давать оценку поведению других, люди невольно оценивают и собственное поведение в быту и спорте.

Огромную роль играют физическая культура и спорт в укреплении дружеских связей между спортсменами Советского Союза и других стран. В социалистических странах утвердилась практика совместных сборов и тренировок, товарищеских спортивных встреч, встреч по обмену опытом физкультур-



турной работы. Очень важны встречи советских спортсменов с рабочими — спортсменами капиталистических стран (кросс французской газеты «Юманите» и др.). Эти встречи независимо от их результатов имеют большое политическое значение, укрепляя дружбу между трудящимися, о чем говорилось в постановлении Центрального Комитета Коммунистической партии еще в 1925 г. Подобную же роль играют велогонки мира, всемирные фестивали молодежи и студентов и многие другие дружеские встречи спортсменов разных стран. Укрепление дружеских связей советских спортсменов со спортсменами других стран, особенно социалистических, — важный результат правильно организованной воспитательной работы.

Соревнования на международной спортивной арене показывают всему миру успехи советской страны в развитии физической культуры, победы советских спортсменов укрепляют авторитет нашего народа в глазах народов всего мира.

## ПРИНЦИПЫ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Действенность любой системы физического воспитания обусловлена тем, что в основе ее лежат определенные принципы, т. е. основные положения, которые всегда должны твердо соблюдаться.

В советской системе физического воспитания таких принципов три: принцип всестороннего развития личности, принцип оздоровительной направленности физического воспитания и принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой.

Сами по себе названия этих принципов не являются новыми. Значение физического воспитания для всестороннего развития людей, подготовки их к трудовой и военной деятельности, укрепления здоровья подчеркивали многие прогрессивные деятели культуры и в прошлом. Обычно об этом говорилось как о задачах физического воспитания. В советской системе физического воспитания эти положения рассматриваются в ином плане, в них вкладывается новое содержание, характерное лишь для систем воспитания социалистических стран.

Под принципом всестороннего развития личности понимается неразрывная и направляемая связь физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания, и прежде всего с нравственным воспитанием в духе коммунистической морали.

Под принципом оздоровительной направленности физического воспитания понимается обязательная охрана и укрепление здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Под принципом связи физического воспитания с трудовой и военной практикой понимается обязательная подготовка всех занимающихся физической культурой к труду

и обороне Родины. Речь идет не только о сдаче норм на значок ГТО, но и о подготовке в процессе всей учебно-воспитательной работы, сочетая личные интересы людей с общественными при ведущей роли последних.

Все эти принципы вытекают из целей и задач советской системы физического воспитания и даже определяются ими. Различие между принципами и задачами заключается в том, что задачи не обязательно все решаются во всех случаях жизни. Принципы же должны соблюдаться всегда. Так, например, преподаватель на данном конкретном занятии может не ставить задачи укрепления здоровья своих учеников или их нравственного воспитания, но он не имеет права применять упражнения, вредящие здоровью занимающихся, или действовать вопреки нормам коммунистической морали. Если отличительные черты советской системы физического воспитания определяются общественным строем и не зависят от отдельного преподавателя (тренера), то принципы системы должны соблюдаться непосредственно им. В этом большая личная ответственность преподавателя физического воспитания перед советским обществом и государством.

Общие принципы советской системы физического воспитания в различных ее звеньях находят свое конкретное преломление.

## **ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Целью и задачами советской системы физического воспитания определяются главные направления педагогического процесса: 1) общее; 2) специальная физическая подготовка к профессиональной или военной деятельности и 3) совершенствование в области спорта.

В тех случаях, когда люди занимаются физическим воспитанием в целях укрепления здоровья, развития физических сил и овладения нужными для жизни движениями, говорят, что они придерживаются общего направления в физическом воспитании. Когда же люди стремятся лучше подготовиться к какой-нибудь практической деятельности, например к выполнению обязанностей военнослужащего или к профессиональной работе, говорят, что они занимаются специальной физической подготовкой или специальным физическим воспитанием. Деятельность тех, кто стремится улучшить свои спортивные результаты, направлена на совершенствование в области спорта. Это тоже специальная физическая подготовка, однако общественное значение спортивных результатов в практике физического воспитания настолько велико, что данное направление выделено особо.

Очень часто один и тот же человек работает над собой в двух или даже во всех трех названных направлениях. Однако всегда одно из них преобладает. Так, в общеобразовательных школах, в группах здоровья, в секциях общей физической подготовки преобладает первое направление; в армии и на флоте, в специальных учебных за-

ведениях — второе; в спортивных секциях добровольных спортивных обществ — третье.

Никаких противоречий между этими направлениями нет. Специальная физическая подготовка всегда строится на базе общей, а общая, как правило, содержит в себе элементы специальной. В комплексе ГТО предусмотрены требования как общего, так и специального физического воспитания.

## **КОМПЛЕКС ГТО И ЕДИНАЯ ВСЕСОЮЗНАЯ СПОРТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Впервые принятый в 1931 году по инициативе комсомола Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» вскоре был признан основой советской системы физического воспитания. Он сыграл большую роль в ее развитии. Советское физкультурное движение стало многомиллионным. Если до введения комплекса в СССР было приблизительно 700 тысяч физкультурников, то в первый же год его действия количество их увеличилось на миллион человек, а к концу первого десятилетия достигло 7 миллионов.

В чем же значение комплекса ГТО как программной и нормативной основы советской системы физического воспитания?

Во-первых, комплекс ГТО требует от каждого человека определенного уровня развития двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости) и овладения необходимыми для труда и обороны страны навыками (умение плавать, передвигаться на лыжах и др.).

Во-вторых, комплекс ГТО обеспечивает необходимый фундамент для повышения спортивного мастерства, развития физических сил, а также улучшения специальной физической подготовленности к профессиональной или военной деятельности.

В-третьих, комплекс ГТО является основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях.

В-четвертых, мобилизующее название комплекса говорит о том, что физическая культура в нашей стране — дело большой государственной важности, а не просто личное дело каждого.

За время существования комплекса ГТО его нормы и структура неоднократно претерпевали изменения в связи с растущими требованиями к физической подготовленности людей, изменением условий развития физической культуры в стране и другими причинами. Однако изменения структуры, норм и требований комплекса не меняли его сущности. Идеиная направленность комплекса и его общественно-политическая роль оставались неизменными.

В настоящее время действует комплекс ГТО, утвержденный в 1972 году. В отличие от прежних новый комплекс рассчитан на очень широкий круг людей — от 10 лет и старше. Комплекс включает в себя разные нормы и требования для людей различного возраста, по-

ла и степени физической подготовленности. Комплекс состоит из 5 ступеней, но в каждой из них есть еще свои возрастные градации, а в некоторых и градации по степени трудности упражнений.

1-я ступень комплекса называется «Смелые и ловкие». Она предназначена для мальчиков и девочек 10—11 и 12—13 лет. При хорошей подготовленности можно сдать нормы повышенной трудности на золотой значок.

2-я ступень называется «Спортивная смена». Рассчитана она на подростков 14—15 лет. Эта ступень, как и две последующие, также имеет нормы на золотой значок.

3-я ступень — «Сила и мужество» предназначена для юношей и девушек 16—18 лет.

4-я ступень — «Физическое совершенство» рассчитана на мужчин 19—39 лет и женщин 19—34 лет. Отличительной особенностью этой ступени является то, что в ней, кроме золотого значка, есть еще золотой значок с отличием, для получения которого нужно не только сдать нормы комплекса, но и иметь один первый или два вторых спортивных разряда. Эта ступень комплекса разделена на две возрастные группы: мужчины от 19 до 28 и от 29 до 39 лет; женщины от 19 до 28 и от 29 до 34 лет (для старших нормы несколько облегчены).

5-я ступень комплекса — «Бодрость и здоровье» рассчитана на мужчин от 40 лет и женщин от 35 лет. Она также имеет возрастную градацию: мужчины 40—49 и 50—60 лет; женщины 35—44 и 45—55 лет. Нормы для вторых подгрупп можно сдавать и лицам более старшего возраста, но по особому разрешению врача.

В положении о комплексе ГТО цели и задачи его определены следующим образом:

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО, являясь программой и нормативной основой советской системы физического воспитания, имеет своей целью способствовать формированию морального и духовного облика советских людей, их всестороннему гармоническому развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке ... к высокопроизводительному труду и защите Родины»<sup>1</sup>.

Комплекс ГТО, решая оздоровительные, спортивные, воспитательные и образовательные задачи, призван содействовать:

- а) внедрению физической культуры в повседневную жизнь советских людей;
- б) вовлечению в регулярные занятия физической культурой и спортом людей разного возраста;
- в) массовому развитию спорта и воспитанию спортивных талантов»<sup>2</sup>.

Если комплекс ГТО содержит нормативные требования к общей физической подготовленности, то Единая всесоюзная спортивная классификация — нормативные требования в области спортивных достижений. Практически это означает, что нормы комплекса ГТО

<sup>1</sup> Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. «ФиС», 1972.

<sup>2</sup> Там же.

распространяются на всех, в то время как требования спортивной классификации — лишь на лиц, занимающихся спортивной подготовкой после сдачи норм ГТО. Как и комплекс ГТО, спортивная классификация не остается неизменной на долгие годы. В зависимости от требований к квалификации спортсменов и ряда других причин нормы классификации изменяются.

Система нормативных оценок физической подготовленности отражает основные требования государства и общества в области физического воспитания. Вместе с тем она говорит и об уровне физической подготовленности нашего народа. Однако и то, и другое проявляется лишь в самых общих чертах. Многообразие национальных, бытовых, географических, климатических и иных особенностей не позволяет установить единые нормы для всего населения страны.

## **ЗВЕНЬЯ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Звеньями советской системы физического воспитания называются те коллективы, учреждения и организации, в которых проводится работа по физическому воспитанию населения нашей страны.

В СССР, как и во всех социалистических странах, государственные и общественные интересы в области физического воспитания едины. Как государственные органы, так и общественные организации преследуют одни и те же цели, хотя решают не всегда одни и те же задачи.

Государственные органы руководят физическим воспитанием в школах, техникумах, вузах и других учебных заведениях, в Вооруженных Силах Советского Союза и специальных подразделениях (милиции, пожарной охране и др.). В ведении государственных органов находятся многие лечебные учреждения, где физические упражнения применяются как лечебное средство. Специальные государственные органы руководят производственной гимнастикой и некоторыми другими формами физического воспитания.

Общественные организации руководят самостоятельным физкультурным движением, они объединяют десятки миллионов людей, занимающихся физической культурой и спортом добровольно.

Государственные и общественные формы организации занимающихся физической культурой и спортом дополняют друг друга.

Звеньев в советской системе физического воспитания довольно много. Они охватывают все население Советского Союза — от детей самого младшего возраста до людей старшего возраста. К этим звеньям относятся: а) семья; б) дошкольные учреждения; в) школы; г) ремесленные училища; д) техникумы и специальные училища; е) высшие учебные заведения; ж) коллективы физической культуры и спортивные клубы на предприятиях и в колхозах; з) Вооруженные Силы; и) дома отдыха, санатории и другие подобные учреждения; к) различные культурные учреждения, а также общественные организации, жилищные конторы и т. д.

Некоторые звенья объединяют в себе как государственные, так и общественные начала. Так, например, в высших учебных заведениях занятия физической культурой на младших курсах обязательны и проводятся по государственной программе. В то же время во всех вузах есть спортивные клубы или коллективы добровольных спортивных обществ (чаще всего ДСО «Буревестник»), объединяющие студентов, желающих заниматься спортом на добровольных началах. То же можно сказать и о других учебных заведениях.

Из перечисленных звеньев советской системы физического воспитания два звена являются главными — это школа и коллектив физической культуры на предприятии или в учреждении. Главные они потому, что через школу проходит все население нашей страны, а коллективы физической культуры объединяют основную массу трудящихся.

### **НАПРАВЛЯЮЩАЯ И РУКОВОДЯЩАЯ РОЛЬ КОММУНИСТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В РАЗВИТИИ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Физическое воспитание в нашей стране развивается под руководством Коммунистической партии. С первых лет существования Советского государства на каждом новом этапе его исторического развития Центральный Комитет Коммунистической партии, партийные съезды или конференции определяют цель и главные задачи физического воспитания.

Так, например, в 1925 году, когда решался вопрос о том, какой должна быть советская физическая культура и какое место она должна занимать в жизни нашего государства, Центральный Комитет Коммунистической партии специальным постановлением определил это с полной ясностью. То же было и в 1929 году, когда решался вопрос о формах руководства советским физкультурным движением. В 1948 году в связи с задачами завершающего этапа построения социализма в нашей стране и выходом советских спортсменов на широкую международную спортивную арену Центральный Комитет принял решения о борьбе за массовость и высокое спортивное мастерство. В 1966 году, когда перед советским физкультурным движением были поставлены новые задачи в связи с борьбой нашего народа за построение коммунистического общества, было принято решение о внедрении физической культуры в быт всего населения страны. Важные решения о развитии физической культуры были приняты XXIV съездом Коммунистической партии Советского Союза.

Но направляющая и руководящая роль партии не ограничивается решениями съездов и Центрального Комитета. Партия руководит повседневной деятельностью физкультурных организаций и учреждений, физическим воспитанием в учебных заведениях, физической подготовкой в Вооруженных Силах страны. Особенно большое зна-

чение имеет работа низовых партийных организаций на предприятиях, а также районных и областных комитетов партии. Партийные организации руководят физическим воспитанием не всегда непосредственно. Большую часть работы они ведут через комсомольские, профсоюзные и другие общественные организации, а также через советские учреждения.

Видное место вопросы физического воспитания занимают в Программе Коммунистической партии Советского Союза, принятой на XXII съезде в 1961 году. В Программе сказано, что одним из условий успешного строительства коммунизма партия считает воспитание нового всесторонне развитого человека, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

С переходом к коммунизму значение физического воспитания в формировании всесторонне развитой личности будет возрастать. Это обуславливается прежде всего стремлением партии к укреплению здоровья народа и гармоническому развитию физических и духовных сил молодого поколения, а также изменениями в условиях труда и режиме жизни трудящихся (растущий технический прогресс, автоматизация и механизация производства, постоянное повышение производительности труда, сокращение рабочего дня, организация здорового быта и отдыха трудящихся).

Физическое воспитание будет носить всенародный характер. Им будут охвачены в той или иной форме все члены коммунистического общества. В свою очередь, это потребует непрерывного совершенствования советской системы физического воспитания, улучшения работы в учебных заведениях, в коллективах физической культуры города и деревни, работы с лицами среднего и старшего возраста, научно-исследовательской работы, а также расширения материальной базы.

«Партия считает одной из важнейших задач, — говорится в Программе КПСС, — обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детского возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием духовных и физических сил. Это требует всемерного поощрения всех видов массового спорта и физической культуры, в том числе в школах, вовлечения в физкультурное движение все более широких масс населения, особенно молодежи»<sup>1</sup>.

Постоянная руководящая и направляющая деятельность Коммунистической партии является одной из основных закономерностей в развитии советской системы физического воспитания.

---

<sup>1</sup> Программа Коммунистической партии Советского Союза. М., Госполитиздат, 1961, стр. 398.

## ГЛАВА III

### СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

#### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

К средствам физического воспитания относятся: 1) физические упражнения, 2) естественные силы природы и 3) гигиенические факторы.

Физические упражнения — это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого решаются задачи физического воспитания.

Физические упражнения исторически сложились в виде гимнастики, игр, спорта и туризма. Когда мы решаем задачи физического воспитания, мы говорим о физическом упражнении как о средстве. Но с помощью одного упражнения, выполненного один раз, педагогических целей достичь невозможно. Необходимо повторять его с тем, чтобы усовершенствовать движения или развить двигательные качества. Поэтому физические упражнения рассматриваются не только как средство, но и как метод обучения и воспитания. Важнейший признак физических упражнений как метода — повторность их применения, что и позволяет оказывать необходимое воздействие на занимающихся.

С помощью физических упражнений, с одной стороны, осуществляется биологическое воздействие на организм человека, изменяется его физическое состояние, с другой — передается общественно-исторический опыт одного из видов деятельности, т. е. осуществляется социальное воздействие.

Характерной чертой физических упражнений является то, что они связаны с активной двигательной деятельностью людей. Физические упражнения представляют собой целенаправленные и сознательные действия, они связаны с целым рядом психических процессов, с представлением о движениях, мыслительной работой, переживаниями и т. п., развивают интересы и чувства, волю и характер и являются, таким образом, одним из средств также и духовного развития человека. Физические упражнения можно рассматривать как действия, в которых проявляется единство физической и психической деятельности человека. Они влияют не только на организм, но и на личность занимающихся.

Физические упражнения появились тогда, когда возникло само человеческое общество. Решающую роль в возникновении физических упражнений играли условия материальной жизни людей, в частности охота. Как важнейшая отрасль хозяйственной деятельности, она требовала определенных двигательных навыков, умений и развитых физических качеств. Плохое физическое развитие в то время означало угрозу жизни, могло свести на нет все усилия целой



группы охотников (например, при облавной охоте). Практика охоты активизировала деятельность людей, содействовала их физической подготовке. Изготовление разнообразных орудий труда также предъявляло серьезные требования к силе, быстроте, выносливости, ловкости и координационным способностям человека.

Физические упражнения возникли при сознательной деятельности человека, в связи с необходимостью передачи накопленного двигательного опыта. У животных многие виды деятельности передаются и закрепляются с помощью биологической наследственности; у человека же способность к трудовым действиям не является врожденной: научить его трудиться могут только другие люди. При этом опыт поколений превращается в личное достояние учеников, а это возможно лишь при неоднократном применении (повторении) элементов трудовых или иных видов деятельности, т. е. с помощью упражнения. Люди делают это в ходе самого процесса общественного развития. Появлению физических упражнений содействовала именно сознательная деятельность людей. Постепенно опыт привел человека к осознанию явления упражняемости, т. е. необходимости предварительной подготовки к предстоящим трудовым действиям. Способность к мышлению позволяла установить связь между предварительной подготовкой к охоте и ее результатами. Когда охотник задолго до охоты учился поражать изображения зверя (рисунки на земле, скалах, чучела и т. п.), он упражнял руку, которой метал оружие, что заметно увеличивало силу и меткость броска. В процессе таких подготовительных движений охотник научался различать, проявлять и регулировать свои мышечные ощущения, определять правильный угол метания снарядов (копий, дротиков), развивал внимание, точность глазомера, закалял волю и т. д. Иными словами, он тренировался в предстоящей деятельности. Здесь будущий процесс труда как бы отходит на второй план, а на первый выдвигается изменение природы человека, действия его становятся направленными на развитие, или, как говорят, на самоукрепление функций движения. Так эти действия превращаются в упражнения, «оторванные» от труда и служащие ему опосредованно. Однако, несмотря на это, они отражают трудовые процессы.

Существенное влияние на дальнейшее развитие физических упражнений оказали искусство и военное дело. Однако материальные потребности и условия существования общества всегда были решающим фактором в становлении и развитии физических упражнений.

Физические упражнения в своем возникновении имели также и предпосылки биологического характера — потребность к упражнению органов как одно из условий их нормального развития, как фактор жизнедеятельности. Но человеческий организм развивается в условиях конкретного общества, и биологические законы его развития действуют в социальной обстановке.

То, что физические упражнения перестали быть связанными с определенными конкретными ситуациями, непосредственно вытекающими из производственных или военных потребностей, расширило границы их применения. Например, из естественного бега, ко-

торый определялся целиком данной конкретной потребностью, степенью опасности, естественными препятствиями и т. п. (погоня за добычей, бег от врага), возник отвлеченный от данных условий бег на короткие, средние и длинные дистанции; копье стали метать не в цель, как это делали на охоте, а на дальность; прыжки в длину выполнялись уже без преодоления препятствия и т. п. Такое отвлеченное развитие физических упражнений позволило использовать их в целях физического воспитания. Это свойственно лишь человеку и говорит об определенном уровне общественного развития.

Независимость физических упражнений от ближайших, узко практических интересов совершенно не означает, что они вообще оторваны от практической жизнедеятельности людей. Наоборот, физические упражнения самым тесным образом связаны с общественной практикой, ибо они вызваны к жизни материальными условиями существования общества и служат подготовке людей к труду и иной деятельности, развивая их физически и духовно.

По мере развития общества на характер физических упражнений оказывали влияние разнообразные общественные явления. Так, в связи с совершенствованием военного дела и изменением его потребностей менялся характер прикладных физических упражнений. Создание новых видов техники послужило причиной появления новых видов физических упражнений (автомотоспорт, самолетный спорт, стрельба и т. п.). Заметное влияние на развитие физических упражнений оказывают науки (в частности, биологические), которые изучают в числе других вопросов воздействие физических упражнений на организм человека, тем самым содействуя повышению эффекта их применения.

Кроме физических упражнений, которые исторически выдвинулись из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, лазание, прыжки, метание, переноска тяжестей, плавание и т. д.) и условно называются естественными, существуют упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания. Это так называемые аналитические упражнения, применяемые для обучения основам движения, создания «школы движения», развития основных двигательных качеств, решения специальных педагогических и лечебных задач. Сюда относятся упражнения, выполняемые на большинстве гимнастических снарядов, с разнообразными снарядами и предметами и др. Характерной особенностью этой группы физических упражнений является их значительная отвлеченность от движений и действий, встречающихся в повседневной жизни.

Поскольку физические упражнения возникли на основе трудовых действий, они имеют много общего с трудом. Эта общность выражается в сходстве их биомеханических, физиологических и биохимических механизмов. Однако это не может служить основой для отождествления физических упражнений и труда: между ними имеется принципиальное различие. Как известно, труд есть процесс, совершающийся между человеком и природой. Изменяя природу, человек приспособливает ее к своим потребностям. Но действуя на природу

и изменяя ее, человек в процессе труда изменяет и самого себя. Однако воздействие физического труда на человека в процессе производства представляет собой сопутствующий фактор, подчиненный закономерностям развития производства. Говоря о физическом труде, необходимо учитывать не только собственно двигательную деятельность, мышечные усилия, совершаемые в процессе работы, но и то нервное напряжение, психические, волевые проявления, которыми сопровождается выполнение производственных движений.

Что касается физических упражнений, то их действие, как уже было сказано, направлено на природу самого человека и определяется закономерностями процесса физического воспитания. С помощью физических упражнений осуществляется направленное воздействие на человека с целью развития его физических и духовных способностей. В отдельных случаях в сочетании с физическими упражнениями физический труд, проводимый в благоприятных условиях внешней среды (работа в лесу, в поле и т. д.) с определенной дозированной нагрузкой, может выступать как вспомогательное средство физического воспитания. Но, используемый таким образом, он уже подчиняется целям физического воспитания, меняет свое существо и направленность. Итак, физические упражнения можно определить как двигательную деятельность, осуществляемую по законам физического воспитания.

### **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Физические упражнения оказывают на человека многостороннее и глубокое воздействие. При выполнении физических упражнений в организме занимающегося происходит целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сферах. Систематическое применение физических упражнений совершенствует деятельность всех органов и систем, способствует положительным перестройкам в работе организма. Кроме того, физические упражнения являются важным средством предупреждения многих заболеваний и борьбы с ними.

Но физические упражнения, если они применяются без учета закономерностей физического воспитания, могут дать отрицательный результат, принести вред. Поэтому педагог должен знать и учитывать факторы, определяющие влияние физических упражнений в конкретных условиях, имея в виду, что организм человека — единое целое и что любое движение усиливает деятельность многих органов и систем и оказывает общее и целостное воздействие.

Наиболее общими факторами, обуславливающими рациональное воздействие физических упражнений, являются педагогически правильное руководство занятием, целесообразность методики обучения и воспитания. Кроме того, большую роль играют следующие факторы.

1. Индивидуальные особенности занимающихся (возрастные, половые, состояние здоровья и физического развития, уровень подготовленности: умственной, нравственной, физической, эмоциональной; режим труда, учебы, отдыха, быта). Одно и то же упражнение в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся вызывает разный эффект. Так, уровень физической подготовленности (общей и специальной) у спортсменов различной квалификации не одинаков, поэтому нагрузка, средняя для мастера спорта, будет максимальной для спортсменов более низких разрядов.

2. Особенности самих физических упражнений (их сложность, повизна, эмоциональность и т. д.), а также характер отношения к ним. Упражнения, выполненные неохотно, небрежно, без усилия, не могут оказать такого же влияния на занимающихся, как упражнения, выполненные сознательно и активно.

3. Особенности внешних условий (метеорологических, местности, качества оборудования и снарядов, гигиенического состояния мест занятий и др.).

Педагог обязан знать основные научные положения о работоспособности человека (вработываемости, влиянии на организм нагрузки и отдыха, последствиях физических упражнений и др.). Правильный и постоянный учет факторов, определяющих влияние физических упражнений, дает педагогу возможность методически рационально организовывать и проводить занятия, успешно решать задачи физического воспитания.

## **ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ**

Естественные силы природы и гигиенические факторы можно называть вспомогательными средствами физического воспитания. С их помощью полнее и лучше используется основное средство — физические упражнения, создаются условия для эффективного влияния их на занимающихся, успешной организации и проведения занятий. Вспомогательные средства физического воспитания чаще всего применяются в единстве с физическими упражнениями. Однако естественные силы природы и гигиенические факторы могут иметь и самостоятельное значение, например при решении гигиенических задач физического воспитания. О необходимости использования всех средств физического воспитания говорится в постановлении ЦК нашей партии от 13 июля 1925 года, где указывается, что физическая культура не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями; она должна включать в себя общественную и личную гигиену труда и быта, правильный режим труда и быта, использование естественных сил природы. Этот партийный документ имеет большое значение и в наше время.

Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Одна из главных задач физического воспи-

тания — формирование у занимающихся основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы, а также формирование практических навыков их использования в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в повседневной жизни.

В процессе физического воспитания естественные силы природы применяются в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на воздухе, при облучении солнечными лучами, в воде и т. п.), а также в виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.). Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания условий успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся.

Благоприятные условия внешней среды усиливают положительное влияние физических упражнений, позволяют применять значительную нагрузку, организовывать рациональный отдых, вызывают у занимающихся положительные эмоции. Необходимо отметить, что в высокогорных районах (в особых условиях внешней среды) естественные силы природы оказывают особенно большое воздействие на организм занимающихся. Как показывает опыт, во время тренировок в этих условиях, включая период акклиматизации, у спортсменов различных специализаций (легкоатлетов, конькобежцев, лыжников) повышаются функциональные возможности организма. При переходе к обычным, равнинным, условиям спортсмены в течение определенного времени могут выполнять большую по объему и интенсивности работу, что способствует улучшению спортивных результатов. Таким образом, высокогорные условия приобретают как бы специфическое «тренирующее» значение.

Методика использования естественных сил природы должна опираться на исследования единства организма и среды, влияния среды на организм занимающихся.

Большое значение в процессе физического воспитания имеет закаливание, т. е. создание устойчивости организма по отношению к действию неблагоприятных природных факторов: холода, жары, повышенной солнечной радиации (особенно при их резких колебаниях). Закаливание дает возможность сохранять здоровье и работоспособность. Поэтому его необходимо проводить с самого раннего возраста. Для разностороннего закаливания нужно применять средства, по-разному воздействующие на организм (вода и воздух различной температуры, пребывание под солнечными лучами и т. п.). Выполнение при этом физических упражнений усиливает закаливающее воздействие естественных сил природы. Закаливающий эффект, полученный в процессе физического воспитания, обладает способностью к переносу, т. е. он проявляется и в других видах деятельности человека, в частности в трудовой и военной, что усиливает прикладное значение самого физического воспитания. Закаливание помогает проявлению волевых качеств занимающихся, особенно при неблагоприятных внешних условиях занятий. С помощью физических упражнений и естественных сил природы можно развить имеющую большое значение сопротивляемость организма против

неспецифических воздействий (укачивания, вибрации, перегрузок, состояния невесомости и др.).

Что же касается гигиенических факторов, то к ним относятся мероприятия по личной и общественной гигиене труда, быта, отдыха, питания, окружающей среды и т. д. В процессе выполнения физических упражнений соблюдение гигиенических норм и правил является обязательным, ибо это повышает эффект воздействия упражнений.

Большое значение в создании необходимых гигиенических условий для занятий имеет состояние материально-технической базы, спортивного оборудования, инвентаря и одежды. Существенную роль в физическом воспитании играет также научно обоснованный режим.

Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов позволяет успешно развивать физические и духовные способности людей, подготавливая их к общественно полезной деятельности.

## ТЕХНИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Элементом любой двигательной деятельности человека является действие, осуществляемое с помощью определенной системы движений. Она зависит от цели действия, свойств предмета, на который оно направлено, и условий, в которых действие протекает. Так, например, для того, чтобы возможно дальше толкнуть ядро, надо строить движения иначе, чем для того, чтобы метнуть диск; для передвижения на лыжах по сильно пересеченной местности — иначе, чем для передвижения по хорошо накатанной лыжне. *Различные способы решения двигательной задачи принято называть техникой физических упражнений.* Однако способы выполнения физических упражнений могут быть менее и более эффективными. Те способы, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно и рационально, т. е. с наибольшей эффективностью, принято называть спортивной техникой.

Спортивная техника рассчитана на некоего «обобщенного» спортсмена, безусловно воспроизводящего модель — образец системы движений, которая не зависит от индивидуальных особенностей конкретных спортсменов. Практически же приходится оценивать технику и исполнение физического упражнения, т. е. те способы, с помощью которых данный спортсмен при его индивидуальных особенностях и состоянии организма выполняет конкретное двигательное задание.

Спортивная техника изменяется и совершенствуется. Постоянное стремление к достижению рекордных спортивных результатов, рост физической подготовленности спортсменов, совершенствование методов обучения и углубленная научная разработка закономерностей движений приводят к созданию все новых и более эффективных способов решения двигательной задачи. Изменение спортивной тех-

ники связано также с применением более совершенного спортивного инвентаря.

Требования, предъявляемые к спортивной технике в различных видах физических упражнений, специфичны. В зависимости от этих требований, а также условий, в которых спортивное действие происходит, различают следующие три группы видов спорта.

**Первая группа** — виды спорта, в которых требования к способу выполнения упражнения строго регламентированы. К этой группе относятся спортивная и художественная гимнастика, акробатика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках. В этих видах спорта оцениваются точность выполнения движений и их техническая (координационная) сложность.

**Вторая группа** — виды спорта, в которых техника выполнения упражнений определяется достижением максимального количественно измеряемого результата. К этой группе относится большинство видов спорта ациклического и циклического характера: тяжелая атлетика, легкая атлетика, гребля, плавание, велосипедный спорт и т. п.

**Третья группа** — все виды спортивного единоборства и спортивных игр. Спортивные действия в них характеризуются значительной вариативностью, что объясняется взаимодействием спортсменов в переменных условиях. Разнообразие этих условий предъявляет высокие требования к приспособительной изменчивости техники исполнения каждого действия и приема.

Спортивное действие не механически складывается из отдельных движений, а включает в себя более или менее сложную целостную систему взаимосвязанных движений. Однако не все движения в этой системе являются одинаково важными. Поэтому в теории и практике физического воспитания различают основу техники, основное звено и детали техники.

**Основа техники** — это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи движений. В каждом физическом упражнении можно выделить такие элементы и свойства движений, отсутствие которых приведет либо к невыполнению, либо к искажению его.

**Основное звено техники** — это наиболее важная и решающая часть в технике (отталкивание в прыжках, финальное усилие в метаниях).

**Детали техники** — это второстепенные особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма. Например, основой техники прыжка в высоту с разбега будет ускоряющийся разбег и отталкивание, соединенное с быстрым и высоким махом другой ноги. Но разбег может быть большим или меньшим, а мах может быть выполнен сильно или мало согнутой ногой. Это и будут детали техники прыжка в высоту с разбега. Различия в деталях техники зависят в основном от индивидуальных особенностей занимающихся и тех внешних условий, в которых данное физическое упражнение выполняется. Так, легкоатлет, у которого мышцы задней поверхности бедра рас-

тянуты недостаточно, делает мах более согнутой ногой, чем тот, у которого эти мышцы растянуты хорошо. На длину и скорость разбега может оказать влияние состояние грунта.

Понятно, что чем в большей мере будут учтены индивидуальные особенности занимающихся (как врожденные, так и приобретенные), тем лучше будет конечный спортивный результат. Таким образом, можно говорить об индивидуализации техники, как умения использовать физические и в известной мере психические особенности занимающихся.

Движения человека протекают во времени и пространстве. Так, в прыжке с разбега можно проследить известную временную последовательность движений: после разбега производится отталкивание, вслед за ним — полет, заканчивающийся приземлением. При изучении новых движений часто возникает необходимость расчленить все упражнение на части. Такие выделенные по тем или иным признакам части движения, следующие по времени одно за другим, называют фазами.

В одних действиях можно выделить две-три фазы (например, замах и бросок в метании мяча), в других больше (например, в опорных прыжках — разбег, отталкивание двумя ногами от мостика, полет, отталкивание от снаряда руками, полет, приземление). Различные фазы, из которых состоит двигательное действие, несут различные функции. В подавляющем большинстве ациклических физических упражнений можно выделить три фазы: подготовительную, основную (иногда называемую главной, или рабочей) и заключительную. Все они взаимосвязаны друг с другом: каждая предыдущая оказывает влияние на выполнение последующей.

Значение подготовительной фазы состоит в том, чтобы создать наиболее выгодные условия для выполнения движений в основной фазе (замах в метательных и ударных движениях, небольшое сгибание ног перед отталкиванием в прыжках, занос весла перед гребком и т. п.).

В основной фазе движения направлены непосредственно на решение главной задачи. В структуре спортивного действия эти движения занимают центральное место. В метательных движениях это будет финальное усилие, в прыжках — отталкивание, в гребле — гребок и т. п.

В заключительной фазе движения либо пассивно «затухают» (движение руки после выпуска снаряда), либо активно затормаживаются (приземление в прыжках). В некоторых физических упражнениях заключительной фазе придается немаловажное значение (устойчивое приземление при соскоках и прыжках в спортивной гимнастике, устойчивое положение тела в легкоатлетических метаниях). Успешность заключительных движений зависит от способа выполнения движений в основной фазе.

В одновременно выполняемых действиях выделяют движения отдельных звеньев тела в пространстве. Так, в плавании говорят о движении рук, ног, головы. Каждое из этих движений в разных физических упражнениях отличается от другого внешней формой,



скоростью, силой, соотношением длительности частей движения. При нарушении требований, предъявляемых в какой-либо одной (или несколькими) из этих характеристик движения, возникают двигательные ошибки. В таких случаях говорят о неправильных или частично неправильных движениях.

В связи с этим преподавателю физического воспитания необходимо знать характерные особенности и значение не только конкретных физических упражнений в целом, но и отдельных движений, их составляющих.

С биомеханической точки зрения каждое действие характеризуется кинематической и динамической структурами. Под кинематической структурой подразумевается пространственная форма движений и их изменения во времени. Совокупность внешних и внутренних сил, влияющих на изменение движения тела человека, характеризует динамическую структуру спортивного действия.

### ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся положение тела и траектория (путь) движения.

**Положение тела.** Необходимость выделения положений тела и его частей объясняется их большим значением в технике выполнения многих физических упражнений.

Есть виды спорта, в которых сохранение устойчивого положения тела играет особенно важную роль (например, подготовка для стрельбы стоя в стрелковом спорте). Фиксированная поза тела в ряде спортивных действий определяет их результативность (горизонтальное положение пловца, наклонное при езде на велосипеде, в прыжках на лыжах с трамплина). В спортивных играх и единоборствах существенное значение приобретают положения тела, создающие оптимальные условия для эффективности последующих движений. Эти условия должны обеспечивать: а) возможно большую устойчивость тела, б) возможно более быстрый старт в нужном направлении; в) минимальное утомление.

Все эти позы (старт легкоатлета, стойка боксера, выжидательная поза вратаря и др.) можно отнести к тем состояниям, которые академик А. А. Ухтомский назвал «оперативным покоем». Хотя в них нет внешних движений, с психологической стороны нигде, быть может, так ярко не проявляется единство концентрированной целеустремленности организма, как в этих вступительных к движению позах.

В некоторых видах физических упражнений к общей позе предъявляются специальные требования с целью достижения определенного анатомо-физиологического эффекта или по соображениям эстетического порядка.

**Траектория движения.** Траектория движения — это путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве. Траектория характеризуется формой, направлением и амплитудой.

Наблюдения показывают, что почти все движения человека по форме криволинейны. При всех переменах направлений движения в рациональной технике закругленные, петлеобразные. Преимущество криволинейных движений при быстрых переменах направлений движения заключается в том, что отпадает необходимость затрачивать дополнительные мышечные усилия для преодоления инерции движения.

Разнообразие в форме траектории активных движений во многом зависит от движущейся массы частей тела: чем она больше, тем форма проще, и наоборот. Так, в области тазобедренного сустава и мышц больше, и расположены они разнообразнее, и все же движения ног «беднее», чем рукой.

Эффективность применяемой техники физических упражнений во многом зависит от того, насколько верное направление придано движущемуся телу или его частям. Например, эффективность низкого старта будет разной при отталкивании под углом  $54^\circ$  и  $72^\circ$ . Расчёты показывают, что при отталкивании двумя ногами с силой 180 кг под углом  $72^\circ$  эффективность силы будет равна 55,62 кг, а при отталкивании под углом  $54^\circ$  — 105,8 кг, т. е. почти в два раза больше. При отклонении направления полета всего на  $4^\circ$  баскетбольный мяч, брошенный с расстояния 6 м, в кольцо не попадет.

В практике физического воспитания направление движений определяется либо плоскостями тела, либо внешними ориентирами. В контроле за направлением движения и в пространственной ориентации ведущую роль в большинстве случаев играет зрение.

По объему (амплитуде) траектория движений в физических упражнениях колеблется от небольшой (жонглирование мячами, дриблинг, фехтование) до почти максимальной (гимнастика, некоторые виды легкой атлетики, акробатика).

В спортивных действиях максимальная анатомически возможная амплитуда обычно не используется. Объясняется это, во-первых, тем, что для ее достижения требуется добавочная затрата мышечных усилий, направленных на предельное растягивание мышц-антагонистов, а, во-вторых, тем, что после этого трудно плавно изменить направление движения. Максимальная подвижность в суставах используется либо с целью предварительного растягивания тех мышц, которые в фазе рабочего движения должны быстро и сильно сократиться, либо с целью увеличения гибкости или исправления дефектов осанки.

## ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

**Скорость движения.** Скорость движения определяет быстроту изменения положения тела в данном направлении в единицу времени.

В спортивной технике скорость играет очень важную роль: чем скорость больше, тем обычно выше спортивный результат. Для развития максимальной скорости выгодно применять большую силу на большом пути, т. е. увеличивать время ее действия. Практически же при выполнении большинства спортивных действий путь для на-

рацивания скорости в большей или меньшей мере ограничен (например, диаметром круга для метаний). Поэтому при ограниченном пути прибегают к сокращению времени действия мышечной силы.

Движения с постоянной скоростью человек выполняет крайне редко. Вместе с тем в технически хорошо выполненном действии никогда не бывает и внезапных, скачкообразных изменений скорости.

Изменение скорости в единицу времени называется ускорением. Редким случаем постоянного или равномерного ускорения является свободное падение тела. Спортивная техника многих упражнений строится с учетом влияния «земного ускорения». Например, прыгун в воду или гимнаст при соскоке с перекладины стремятся достигнуть возможно большей высоты полета для того, чтобы продлить время свободного падения и успеть выполнить намеченные элементы в воздухе. Техника же барьериста строится на том, чтобы пройти над барьером как можно ниже и тем самым быстрее преодолеть дистанцию.

Во многих спортивных действиях высокие результаты зависят от умения спортсмена трансформировать вращательную скорость в скорость поступательную (метание диска, прыжки в воду с вращением).

Для достижения наибольшего результата часто важна скорость не максимальная, а оптимальная для каждого спортсмена.

## ВРЕМЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

К временным характеристикам движений относятся длительность, темп и ритм движений.

**Длительность движений.** В технике физических упражнений как в целостном организованном двигательном акте движения последовательно развертываются во времени. В этой последовательности можно различить отдельные фазы движения, отличающиеся от других или направлением, или скоростью, или действующими силами. Длительность каждой фазы можно измерить и определить ее эффективность в достижении конечной цели спортивного действия (например, длительность заноса весла и гребка).

**Темп движений.** Под темпом движений подразумевают частоту повторения циклов. Практически темп определяется числом движений в единицу времени.

Темп движения зависит от массы или моментов инерции движущей части тела. С изменением темпа нередко качественно изменяется вся структура движения. Так, если темп становится выше определенных пределов, обычная ходьба переходит в бег.

В психологическом аспекте различают темп свободный, т. е. индивидуально наиболее удобный, и темп принудительный. Поддерживать определенный темп без внешнего задающего раздражителя довольно трудно, так как приходится тратить энергию и на выполнение работы, и на организацию ее во времени.

**Ритм движений.** Ритм движений является своеобразной мерой соотношения отдельных фаз спортивного действия. В простых однофазных действиях (поймать мяч, нанести укол, выжать штангу) ритма нет. В многофазных действиях (передвижение на лыжах, прыжок в длину с разбега, метание копья) ритм характеризуется не только временным соотношением фаз, но и наличием и соотношением в них сильных, акцентированных, частей движения, связанных с активными мышечными усилиями, и слабых, пассивных.

Ритмом в физических упражнениях может быть названа последовательная смена более продолжительных и менее продолжительных по времени акцентируемых и неакцентируемых движений.

Своевременное чередование мышечного напряжения и расслабления в фазах — один из важнейших показателей овладения рациональной спортивной техникой.

Таким образом, ритм является комплексной (динамико-временной) характеристикой движения, организующей отдельные фазы его в единое целостное действие.

### **ДИНАМИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Каждое целесообразное высокоорганизованное движение человека можно рассматривать как результат взаимодействия активных мышечных напряжений с совокупностью немускульных («даровых») сил. Высокое спортивно-техническое мастерство и проявляется, в частности, в возможно более полном использовании не только мышечных сил, но и таких, как сила тяжести собственного тела, сила инерции, реактивные силы и др. при одновременном уменьшении сил тормозящих. Оно проявляется также в непрерывности движений и определенной последовательности применения сил. Например, если при толкании ядра на каком-либо участке пути задержать или замедлить движение, полезный эффект предыдущего движения будет потерян. Перед окончанием действия одной группы мышц в работу должна включаться другая мышечная группа, причем последующие движения должны выполняться со все повышающейся скоростью. Это достигается, если каждая сила начинает действовать там и тогда, где и когда достигнута наибольшая скорость движения, вызванная действием предыдущей силы.

Обобщенным понятием для качественной силовой характеристики движений является понятие силы движения. Под силой движения подразумевают меру физического воздействия движущейся части тела на какие-либо внешние объекты (например, сила давления на оружие противника в фехтовании, сила тяги на себя противника в борьбе и т. п.). Силу движения, хотя она и зависит от прилагаемых мышечных усилий, не следует смешивать с мышечной силой.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Классифицировать физические упражнения — значит, распределить их на подгруппы так, чтобы внутри каждой были упражнения с общими наиболее существенными свойствами.

Исторический анализ различных систем физического воспитания показывает, что на разных ступенях развития общества отбору и классификации подвергались те виды физических упражнений, которые признавались рациональными для решения определенных практических задач воспитания (пятиборье в Древней Греции, естественные движения в системе Гутс-Мутса, элементарные движения Песталоцци и Шписса в XVIII и XIX вв., упражнения снарядовые, без снарядов, групповые, боевые в сокольской системе и др.). Эти классификации не охватывали всех исторически сложившихся средств физического воспитания. Кроме того, из истории науки известно, что всегда, когда за принцип классификации берется несущественный признак, система более или менее быстро теряет теоретическое и практическое значение.

Самой общей и распространенной классификацией является классификация, в основу которой положены исторически сложившиеся системы средств и методов физического воспитания — гимнастика, спорт, игры и туризм. Однако в практическом отношении она слишком обща, так как, по существу, представляет собой классификацию не физических упражнений — действий, а различных форм двигательной деятельности (соревновательной, игровой, рекреационной).

В настоящее время существует несколько классификаций по различным признакам и каждая из них имеет практическое значение в зависимости от цели применения физических упражнений. Так, например, классификация по анатомическим признакам (упражнения для рук, для ног, для брюшного пресса и т. п.) применяется тогда, когда подбираются упражнения для развития отдельных частей тела.

Задача классификации физических упражнений в советской системе физического воспитания заключается в том, чтобы сгруппировать упражнения по таким объективным признакам, по которым можно было бы предсказать вероятный воспитательный результат применения этих упражнений. Такой классификацией, практически оправданной в настоящее время, является группировка физических упражнений на основе особенностей режима мышечной деятельности (физических качеств) и способов оценки конечной цели действий:

1. Скоростно-силовые виды спорта, характеризующиеся максимальной интенсивностью или мощностью усилий (спринтерские дистанции, метания, прыжки, тяжелая атлетика и т. п.).

2. Виды спорта, преимущественно связанные с проявлением выносливости при средних оптимальных усилиях различной интенсивности (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, спортивная ходьба, гребля и т. п.).

3. Виды спорта, способы выполнения упражнений в которых строго регламентированы (спортивная гимнастика, прыжки в воду, акробатика, фигурное катание на коньках).

4. Виды спорта комплексного характера, упражнения в которых выполняются с переменной интенсивностью при переменных условиях двигательной деятельности (все виды единоборства и спортивные игры).

Можно выделить еще одну группу видов спорта, где преимущественное значение имеет умение использовать для передвижения внешние силы. Так, в горнолыжном спорте, в прыжках с парашютом, в санном спорте, в бобслее используется в основном сила тяжести, в парусном и буерном спорте — сила ветра, в конном спорте — сила лошади, в мотоспорте — сила мотора. При выполнении упражнений в этих видах спорта, конечно, имеют место активные мышечные усилия человека, но они направлены не столько на управление своими движениями, сколько на управление движениями всей системы (человек — лыжи, человек — парашют и т. д.).

Наряду с общей классификацией в отдельных научных дисциплинах созданы и разрабатываются специальные классификации физических упражнений по различным признакам (статические, динамические, циклические, ациклические, стандартные, нестандартные и др.), что не лишает их практического значения. Они помогают отбирать и систематизировать материал соответственно дидактическим целям.

## ГЛАВА IV

### **ИГРА, ГИМНАСТИКА, ТУРИЗМ И СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

#### **ИГРА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Игра — одна из основных форм деятельности человека. Особенно важное место она занимает в жизни детей.

Одной из характерных особенностей игровой деятельности является ее относительная независимость от чисто практических потребностей жизни. Играющие руководствуются в основном непосредственным интересом к самому процессу игры или ее смысловому содержанию. Побуждающим мотивом обычно является возможность проверить свои способности, испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворенности проявленной в игре активностью и достигнутыми успехами.

Другая характерная особенность игры — тесная связь с общественной жизнью людей, ее материальными и другими условиями. В играх отражаются важнейшие явления окружающей действительности, определенное отношение к ней играющих, составляющее ос-

нову их поступков и творческих проявлений. Именно этим и обуславливается огромное воспитательно-образовательное значение игр.

В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма и его формы, многогранно упражняются и развиваются важные качества и способности, накапливается ценный опыт использования своих возможностей и формируются общественно значимые черты поведения.

Некоторые буржуазные исследователи выделяют в качестве одной из важных особенностей игровой деятельности полную свободу личных проявлений играющих и даже подчеркивают недопустимость какого-либо вмешательства в игру со стороны. Такая неограниченная свобода в игровой деятельности порочна с воспитательной точки зрения. Она обычно приводит к появлению грубо эгоистических тенденций в поведении и таких черт личности, которые не соответствуют нормам коммунистической морали. Это происходит потому, что в играх могут находить и часто находят отражение разные нежелательные явления окружающей действительности, а также отрицательные личные качества играющих. В игре очень важна определенная мера свободы как в принятии решений и выборе конкретных средств их реализации, так и в практическом осуществлении соответствующих игровых действий. Но свобода не должна становиться самоцелью. Ее необходимо определенным образом контролировать и регулировать с тем, чтобы игровые действия всегда оставались в строгих рамках признанных всеми игроками условий и добровольно взятых на себя обязательств. Только в этом случае игровая деятельность становится приемлемым и полезным средством воспитания.

Игры приобретают подлинно воспитательно-образовательную ценность тогда, когда они специально отбираются, уточняются по содержанию и оформляются именно в педагогических целях, в точном соответствии с задачами коммунистического воспитания.

Значительное место в игровой деятельности человека занимают игры, в которых для решения поставленных задач используются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелезания, приемов борьбы и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты. Именно эти игры, называемые **подвижными**, и применяются в качестве средств физического воспитания.

Игровая деятельность в них характеризуется более или менее сложным взаимодействием ее участников, взаимоотношениями между ними. Наиболее существенными являются взаимоотношения: а) соревновательной борьбы и б) игрового сотрудничества. В результате проявления этих взаимоотношений процесс игрового взаимодействия приобретает изменчивый характер. Постоянно и часто неожиданно создаются новые условия, возникают новые ситуации и задачи игровой деятельности. В соответствии с этим приходится менять характер и приемы осуществления требуемых действий.

Сложные взаимоотношения соревновательной борьбы и игрового сотрудничества, постоянное взаимодействие играющих, более или

менее широкая изменчивость игровых условий, задач, практических действий и связанных с ними усилий — вот наиболее характерные особенности подвижных игр. Им свойственны и другие особенности, например, выполнение участниками определенных ролей, проявление творческой активности в действиях, регламентация действий правилами, высокая эмоциональность игровых занятий и т. д. Однако эти особенности являются частными.

Отношения между играющими в процессе соревновательной борьбы всегда должны укладываться в строгие рамки определенных норм поведения, неизменно оставаться товарищескими. Каждый играющий должен обязательно руководствоваться принципами честной борьбы и неуклонно следовать заранее устанавливаемым правилам. На тех же основаниях товарищества и честной борьбы необходимо строить отношения взаимного сотрудничества. При этом главным мотивом должна быть общность стремлений коллектива. Только в результате такого подхода постепенно формируются и упрочиваются ценные моральные качества личности (чувства коллективизма, товарищеского долга, чести и ответственности, дисциплинированность, предупредительность, скромность и др.), вырабатывается умение владеть собой, сознательно управлять своими переживаниями.

Постоянная изменчивость условий вызывает необходимость вдумчиво ориентироваться в них, а также в действиях и даже намерениях своих противников и партнеров. В связи с этим приходится проявлять большую наблюдательность, быстро анализировать и осмысливать воспринимаемые явления. Только в таком случае можно в пущий момент самостоятельно решить неожиданные двигательные задачи, выбрать и применить наиболее целесообразные в данной ситуации способы осуществления необходимых действий.

В подвижных играх широко используются ранее усвоенные двигательные умения и навыки. Иногда можно применять их в привычном виде, но чаще всего требуется видоизменять их в соответствии с условиями. В результате, с одной стороны, формируется и многогранно совершенствуется умение управлять своими движениями в изменяющихся условиях, а нередко и при значительных физических напряжениях и общем нервном возбуждении, а с другой — совершенствуются усвоенные движения, а также умение пользоваться ими наиболее целесообразно. Это возможно тогда, когда в целях физического воспитания последовательно используется большое число подвижных игр с разнообразными видами движений и условиями их применения. Однако усвоение совершенно новых и особенно сложных форм движений в процессе самой игры весьма затруднительно. Поэтому, когда для формирования и совершенствования техники отдельных движений требуется специальное обучение, оно выносится за рамки игровой деятельности.

Специфика влияния игр на физическое развитие занимающихся заключается прежде всего в суммарном, общем влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Благодаря этому усиливается деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме. Все



это содействует общему развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, органов кровообращения, дыхания и др. Однако игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы. В процессе игровой деятельности невозможно осуществить ни специализированной качественной подготовки отдельных групп мышц, ни специального развития подвижности в суставах, ни планомерного исправления осанки. Нельзя также обеспечить точно дозированного, строго последовательного и постепенного развития органов дыхания и кровообращения, особенно при каких-либо отклонениях в их функциях. Решение подобных задач требует применения других, более строго регламентированных упражнений.

Весьма своеобразно влияние игр на развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости. В играх эти качества развиваются комплексно и очень вариативно, приобретая выраженные черты обобщенности. Это способствует их широкому «переносу» и проявлению в разнообразных видах и условиях деятельности. Аналогичным является и процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли.

Все подвижные игры делят на три группы: 1) имитационные игры; 2) элементарно-спортивные игры; 3) спортивные игры.

**Имитационные** (подражательные) игры характеризуются тем, что реальные явления окружающей действительности в них отражаются наиболее непосредственно. В основе имитационных игр всегда лежит своеобразный сюжет, в котором в образной форме отражаются те или иные явления из семейного быта, различных областей труда или каких-либо других видов общественной деятельности человека, а также из жизни природы. Каждый играющий выполняет ту или иную роль, отождествляя себя с действительными персонажами и объектами разыгрываемых событий и явлений (с «зайцами», «охотниками»). Необходимые средства игры (например, «лошадь», «ружье») и даже обстановка действий («дремучий лес», «поляна» и т. п.) обычно тоже являются воображаемыми.

Имитационные игры, в свою очередь, подразделяют на: а) творческие и б) обусловленные правилами.

Творческие имитационные игры не имеют постоянного содержания и строго определенной структуры. Конкретные особенности сюжета, ролей, обстановки и построения игрового процесса в них зависят в основном от возникающих у самих играющих интересов к окружающей действительности и потребности как-то приобщиться к ней. При этом на первый план выдвигается изображение конкретных лиц, действий и т. п., а не стремление к каким-либо реальным достижениям.

Эти игры свойственны детям дошкольного возраста.

Обусловленные правилами имитационные игры имеют устойчивые сюжет и роли, а также заранее определенную, постоянную структуру игровых действий и организацию играющих. Характерным является и то, что структура игры, некоторые особенности

выполняемых действий и взаимоотношения между играющими регламентируются обязательными правилами, сознательно принимаемыми всеми играющими. За соблюдением установленных правил следит судья. Кроме того, в этих играх довольно часто появляются моменты соревнования.

Творческие проявления играющих хотя и ограничиваются в отношении содержания и структуры игры, в остальном (в выборе способов решения возникающих задач, определения времени своих действий и др.) не стесняются. Это такие игры, как, например, «Гуси-лебеди», «Тройки», «У медведя на бору» и т. п.

Имитационные игры, обусловленные правилами, подразделяются на драматизированные (с произношением фраз или стихов, с речитативом и пением), музыкальные, или ритмические (выполняемые полностью или частично под музыку), и непосредственно двигательные (не сопровождаемые речью, пением или музыкой). К играм этих видов относятся примыкают и некоторые хороводные (орнаментальные) игры, приближающиеся к танцу.

В пределах перечисленных подгрупп, в свою очередь, выделяют игры с бегом, метанием, прыжками и некоторые другие разновидности. Кроме того, имитационные игры делятся по сюжету на отражающие явления природы, отражающие практическую деятельность людей и др.

Имитационные игры всех видов и разновидностей имеют очень большое значение в воспитании детей. Так, например, умелое использование в подвижных играх дошкольников и даже младших школьников речи, пения или музыки способствует не только более успешной организации игровой деятельности, но и делает ее более содержательной и эффективной. Дети лучше уясняют смысл игры, ярче выражают свое отношение к окружающей действительности, более энергично выполняют движения и т. д. Подбор же игр, разных по видам основных движений, обеспечивает большое разнообразие в двигательной подготовке детей и улучшение их физического развития.

**Элементарно-спортивные** игры характеризуются тем, что реальные явления окружающей действительности в них отражаются в относительно отвлеченной форме. При этом на первый план выдвигаются отношения соревновательной борьбы, а в большей части игр — и связанное с нею игровое сотрудничество.

В элементарно-спортивных играх ставятся различные условные цели (коснуться противника, отбить мяч и т. п.), достижение которых связано с более или менее острым соперничеством между играющими за превосходство в сообразительности, ловкости, скорости движений и т. д.

Каждая элементарно-спортивная игра имеет относительно постоянное содержание, определенную структуру и организацию играющих. Структура игры, основные действия и их отношения между играющими регламентируются твердыми правилами, которые принимаются добровольно всеми участниками игры и изменяются лишь по их договоренности. Для этих игр обязательно судейство.

Элементарно-спортивные игры подразделяются на три основные группы: 1) некомандные; 2) переходные к командным и 3) командные.

Некомандные элементарно-спортивные игры характеризуются тем, что участники их действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Поэтому любое достижение является их личным достижением, а неудача не ухудшает достижения других. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место. Типичным примером данной группы игр могут служить «Простые пятнашки», «Пустое место» и т. п.

Важное значение некомандных игр заключается в том, что они, как и подвижные имитационные игры, содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе. В условиях соревновательной борьбы играющие учатся уважать личность и права других участников совместной деятельности, самостоятельно ориентироваться, привыкают соблюдать определенные требования и правила, приучаются к сдержанности и дисциплинированности.

Некомандные элементарно-спортивные игры имеют большое значение для начального совершенствования основных движений, обеспечивают разностороннее воспитание двигательных качеств и могут оказать существенное влияние на общее физическое развитие особенно тогда, когда проводятся в хороших гигиенических условиях. Не меньшая роль этих игр и в воспитании волевых качеств. Кроме того, они представляют собой значительную ценность как одно из средств активного отдыха и разумных развлечений.

Некомандные элементарно-спортивные игры применяются не только в занятиях с детьми, но и в занятиях со взрослыми, не только в процессе общего физического воспитания, но и в процессе спортивной тренировки.

Игры, переходные к командным, отличаются от некомандных тем, что в них наряду с возможностью действовать в своих личных целях имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступать с ними в некоторое, чаще всего временное сотрудничество. Характерно, что такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора и приводит нередко к потере им своих преимуществ, вплоть до выбывания на некоторое время из игры; более того, играющих никто не обязывает оказывать такую помощь, они действуют целиком по собственной инициативе.

Значение этих игр заключается в том, что они воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других. Воспитательно-образовательное влияние этих игр на занимающихся значительно, особенно если педагог последовательно и тактично побуждает их к таким формам поведения.

Влияние игр, переходных к командным, на физическое развитие, общую двигательную подготовленность, их роль в элементарном

спортивном воспитании аналогичны влиянию и роли некомандных игр. Однако посредством игр, переходных к командным, вследствие более сложного взаимодействия в них играющих достигается более разнообразное развитие двигательных и личностных качеств занимающихся.

Командные элементарно-спортивные игры характеризуются тем, что играющие разделены на две группы, противодействующие друг другу, не изменяющиеся по своему составу в данной игре (при следующей встрече состав может быть изменен). Деятельность всех членов команды целиком подчинена интересам коллектива. Каждый игрок действует в строгом соответствии с задачами соревновательной борьбы всего коллектива, принося часто в жертву свои личные интересы, если они не совпадают с общими. Весьма ответственна роль капитана команды, который является организатором ее деятельности.

В связи с особыми взаимоотношениями в командных играх огромно их воспитательное значение. При надлежащем педагогическом руководстве они содействуют воспитанию таких важных качеств, как стремление к взаимовыручке, готовность к самопожертвованию ради общего дела и т. п.; они не дают развиваться эгоистическим наклонностям, пренебрежительному, высокомерному отношению к более слабым товарищам.

Эти игры характеризуются высокой интенсивностью соревновательной борьбы, сильным эмоциональным возбуждением игроков, что связано как с трудностями борьбы, так и с обостренным чувством ответственности каждого за результаты своих действий. Поэтому очень важно категорически предупреждать и своевременно пресекать любые проявления грубости и применение недозволенных, нечестных, а иногда и опасных приемов борьбы, воспитывать самообладание, выдержку. В связи с этим значительно возрастает роль судьи.

В командных элементарно-спортивных играх наиболее полно раскрываются все типичные особенности игровой деятельности. Поэтому с помощью этих игр можно достигнуть наибольшей реализации основных воспитательно-образовательных возможностей. Однако для этого необходимо последовательно использовать большое число разнообразных командных игр. Их применяют в занятиях и с детьми младшего школьного возраста, и со взрослыми, притом как в процессе общего физического воспитания, так и в процессе спортивной тренировки.

Несмотря на большие достоинства командных игр, в практике очень важно использовать все три группы элементарно-спортивных игр в хорошо продуманной единой системе.

Элементарно-спортивные игры обыкновенно классифицируются также в соответствии с основными видами движений (игры с бегом, с прыжками, с метанием и т. п.), причем самыми многочисленными являются игры, в которых бег сочетается с какими-либо другими видами движений (например, бег с метанием и т. п.). В относительно самостоятельную группу могут быть выделены игры, где движе-

ний мало. Эти игры имеют значение, главным образом, для развития ориентировки и анализаторных функций (например, игры на слух, внимание и т. п.).

Однако при таком делении элементарно-спортивных игр не учитывается очень важный в методическом отношении признак трудности. В одну группу попадают игры, построенные на чередовании действий с паузами, и игры, требующие непрерывных действий; игры, выполняемые на месте, и игры, связанные с энергичным передвижением; игры с определенным заранее порядком действий и игры, требующие непредвиденных решений. Поэтому педагогу необходимо при планировании учебной работы самому произвести соответствующую группировку избранных им игр, чтобы обеспечить должные последовательность и постепенность в усложнении игровой деятельности своих воспитанников.

Весьма существенное значение имеет выделение особой группы игр на местности, наиболее соответствующих подростковому и раннему юношескому возрасту. Эти игры, являющиеся, по существу, чаще всего элементарно-спортивными, в то же время в значительной мере сохраняют ярко выраженные особенности сюжетных игр. К тому же они играют большую роль в элементарной прикладной подготовке молодежи.

**Спортивным** играм присущи все общие признаки элементарно-спортивных игр. Большая часть их является командными, но в отличие от элементарно-спортивных игр в них относительно постоянный состав команд, сохраняющийся длительное время. При этом за отдельными игроками закрепляются совершенно определенные роли.

Главная особенность спортивных игр, определяющая их специфику, заключается в установке на достижение командой (и каждым игроком) совершенства, мастерства в избранной игре и завоевание высоких мест в соревновании с другими командами. Спортивные игры — это типичные виды спорта. Такая направленность спортивных игр и определяет необходимость относительно постоянного состава команд, разделения ролей играющих и некоторой специализации их, длительной и непрерывной специальной тренировки, отличной технико-тактической и специальной физической, моральной и волевой подготовленности игроков, относительно постоянных и обязательных для всех (даже в международном масштабе) правил. В связи с этим несколько иная (по сравнению с другими играми) роль спортивных игр как средств физического воспитания, так как значение их в этом отношении приближается к значению других видов спорта.

Однако спортивными играми можно заниматься и без установок на достижение каких-либо спортивных званий и высокого мастерства. Например, в процессе общей физической подготовки (в частности, тех, кто специализируется в других видах спорта) или просто в целях активного отдыха и развлечения. В таких случаях спортивные игры становятся, по существу, идентичными элементарно-спортивным.

## ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

В советской системе физического воспитания гимнастика занимает значительное место.

Первой особенностью гимнастики является то, что ее виды служат решению конкретных воспитательно-образовательных задач и, как правило, включаются в организованный педагогический процесс. Этим, в частности, гимнастика отличается от игр, которые широко распространены вне организованного педагогического процесса, а если и включаются в него (например, подвижные игры), то нуждаются в специальной обработке и организации.

Вторая характерная черта гимнастики — ее направленность на дифференцированное (раздельное) овладение основами движения и создание предпосылок для успешного практического применения движений в изменяющихся условиях сообразно возникающим задачам. По сравнению с игрой, туризмом и различными видами спорта для гимнастики характерен более избирательный подход к овладению основами всех движений.

Дифференцированное овладение основами движений в гимнастике заключается в том, что занимающиеся последовательно, по возможности раздельно и избирательно, изучают все стороны и основные составные части движений, как наиболее общие (проявляющиеся во всех движениях), так и относительно частные (характерные лишь для определенных групп движений). При этом они знакомятся с направлением, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом как общими характеристиками движений; с основными способами их сочетания; с влиянием на движения веса и инерции собственного тела или перемещаемых предметов; с общими закономерностями и ролью основных фаз движений (например, отталкивания, полета и приземления в прыжках) и т. п. На этой основе у них формируется умение сознательно управлять своим двигательным аппаратом; кроме того, они усваивают большее число простейших технических приемов выполнения разного рода необходимых в жизни движений. Так развивается общая координация движений и создаются реальные предпосылки быстрого овладения новыми формами движений и достижения наибольшего совершенства в них. Тем самым обеспечивается общая двигательная подготовка, способствующая лучшему овладению любыми специальными двигательными действиями, встречающимися в трудовой деятельности, военном деле и спорте.

Третьей отличительной особенностью гимнастики является дифференцированное, по возможности избирательное воздействие на строение и функции организма. В отличие от игр и других физических упражнений гимнастика влияет не только на каждую группу мышц (например, преимущественно на мышцы рук, брюшного пресса и т. п.), но даже на отдельные стороны их деятельности и состояния (например, главным образом на проявление силы, состояние расслабления, на растягивание). Это позволяет точно и относительно быстро устранять недостатки в общем развитии двигательного

аппарата, а также обеспечивать специальную его подготовку применительно к особенностям отдельных видов двигательной деятельности (например, в спорте).

Четвертой и очень важной характерной чертой гимнастики является то, что в качестве физических упражнений в ней применяются в основном различные отвлеченные формы движений, специально созданные в педагогических целях. Это — большая часть общеразвивающих упражнений; безграничная, по существу, масса вольных упражнений; упражнения на снарядах; специальные упражнения в равновесии; специальные дыхательные упражнения; многочисленные аналитические формы основных естественных движений (например, ходьба на носках, с носка, приставным шагом, скрестным шагом, в определенном темпе, с определенной длиной шага и т. д.); специальные упражнения в быстроте и точности реакций и др. Все эти упражнения созданы и применяются главным образом для овладения основами движений, а также для избирательного воздействия на организм.

В гимнастике, особенно в основной, представлены также целостные прикладные движения. Они служат как для физического развития, так и для формирования необходимых в жизни простейших двигательных навыков (например, строевые приемы, относительно простые и наиболее распространенные в жизни способы передвижения, преодоления препятствий, перемещения предметов и др.).

В некоторых видах гимнастики, главным образом в основной, значительное место занимают подвижные игры. Комплексное применение подвижных игр и гимнастических упражнений наиболее плодотворно тогда, когда они едины по содержанию. В этом отношении особенно важно сочетать учебную работу над отдельными движениями с применением их в игровой обстановке.

Перечисленные особенности гимнастики существенно сказываются на условиях и характере учебно-воспитательной работы. То, что почти каждое движение заранее обусловлено точным заданием и выполняется под непосредственным наблюдением педагога, зачастую по команде и даже под счет или музыку, с поддержкой или страховкой, значительно облегчает работу занимающихся и педагога. На занятиях гимнастикой с большой постепенностью и последовательностью обеспечивается усвоение основных дисциплинарных требований педагога, воспитываются исполнительность, прилежание, настойчивость, вдумчивость и тщательность в работе, смелость и другие качества.

**Основная гимнастика** является наиболее богатой и разнообразной по содержанию разновидностью общеразвивающей гимнастики. Главное значение основной гимнастики — в вооружении занимающихся основами техники движений, в обеспечении общего физического развития и укреплении здоровья.

Основная гимнастика — важное средство физического воспитания детей дошкольного и в особенности школьного возраста. Она занимает значительное место и в физическом воспитании людей зрелого и пожилого возраста.

Занятия основной гимнастикой с детьми дошкольного возраста преследуют цель постепенного приобщения их к серьезной учебной работе над движениями, усвоения детьми важнейших основ наиболее простых естественных движений (ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания), а также избирательного воздействия на основные группы мышц, главным образом для формирования хорошей осанки.

Основная гимнастика в занятиях с детьми школьного возраста направлена на возможно более широкую общую физическую подготовку ко всякой двигательной деятельности. Перед занимающимися не ставятся непосредственные задачи достижения мастерства в выполнении сложных движений и высоких результатов, например в беге, прыжках, метаниях и т. д. Преследуется только одна цель — создание необходимых предпосылок для спортивной подготовки детей, выполнение ими учебных норм и норм комплекса ГТО.

Упражнения, применяемые в занятиях основной гимнастикой с детьми школьного возраста, группируются следующим образом: 1) порядковые упражнения и строевые приемы; 2) общеразвивающие упражнения (выполняемые без снарядов, с отягощением какими-либо снарядами, у снарядов и на снарядах); 3) общеподготовительные вольные упражнения (элементарные движения без предметов и с предметами, учебные комбинации вольных движений без предметов и с предметами); 4) аналитические формы естественных движений (ходьбы, бега, метаний, борьбы и др.); 5) непосредственно прикладные упражнения (в беге, прыжках, лазании и т. д.); 6) общеподготовительные акробатические упражнения (кувырки, перекаты и др.); 7) общеподготовительные упражнения на снарядах (брусьях, кольцах и др.), включая опорные прыжки; 8) общеподготовительные танцевальные движения; 9) подвижные игры.

Цель занятий основной гимнастикой со взрослыми — улучшение их физической подготовленности, укрепление и поддержание здоровья или обеспечение активного отдыха.

Основная гимнастика для взрослой молодежи представляет собой сжатый по содержанию курс основной гимнастики для детей школьного возраста, проходимый в более короткие сроки, но с более высокими нормативными требованиями и с большей по интенсивности и объему нагрузкой.

Основная гимнастика лиц зрелого, и особенно, пожилого возраста, решает главным образом гигиенические задачи. В зависимости от прежнего опыта и интересов занимающихся в ней может акцентироваться тот или иной учебный материал (например, гимнастические упражнения на снарядах, основные упражнения художественной гимнастики и др.), однако без установки на максимальные достижения. В занятиях значительно увеличивается удельный вес общеразвивающих упражнений, проводятся некоторые корригирующие упражнения, постепенно ограничиваются прыжки и другие упражнения, которые могут вызвать нежелательные сотрясения организма или повести к травмам.

Гигиеническая гимнастика является разновидностью основной, отличается направленностью на обеспечение общего фи-



зического развития и укрепление здоровья. Она практикуется в разных формах индивидуальных и групповых занятий.

Гигиеническая гимнастика играет очень большую роль в физическом воспитании самых широких слоев населения. Будучи включенной в повседневный режим, она регулярно воздействует на организм и тем самым способствует активизации его основных функций, поддержанию здоровья и закаливанию. Гигиеническая гимнастика значительно дополняет основную гимнастику, особенно в сочетании с прогулками или какими-либо другими видами активного отдыха.

По содержанию, нагрузке и продолжительности занятия гигиенической гимнастикой должны отвечать индивидуальным особенностям и возможностям занимающихся. Желательно, чтобы она сочеталась с водными процедурами и другими способами закаливания.

**Спортивная гимнастика** отличается от других видов гимнастики своей направленностью на достижение мастерства в выполнении определенных физических упражнений. Реализация такой установки связана с длительной настойчивой специализацией в этих упражнениях и регулярным выступлением в соревнованиях.

Все разновидности спортивной гимнастики (собственно спортивная, акробатика и художественная) являются самостоятельными видами спорта. Они отличаются друг от друга (и от других видов спорта) в основном предметом спортивного совершенствования, т. е. конкретным комплексом упражнений, в которых специализируются спортсмены. Этим определяются и некоторые различия в методике тренировки представителей каждого вида спортивной гимнастики.

Наиболее специфической особенностью спортивной гимнастики (главным образом художественной и собственно спортивной) является необходимость непрерывного овладения все новыми и новыми элементами, соединениями и комбинациями упражнений. Это обусловлено постоянным обновлением и усложнением программы соревнований. Однако спортивная гимнастика не может своими средствами обеспечить в полной мере всестороннее физическое воспитание. Многолетняя настойчивая работа над новыми сложными формами движений, хотя и обеспечивает хорошее развитие координации движений, способствует положительному влиянию упражнений на формы и функции организма, все же круг конкретных видов движений (вольных упражнений, упражнений на снарядах и т. п.), в которых гимнаст специализируется, является ограниченным и остается неизменным. В результате общая двигательная подготовка гимнаста оказывается недостаточной.

Поэтому специализацию в спортивной гимнастике, как и во всех других видах спорта, следует сочетать с непрерывным расширением и поддержанием на высоком уровне всесторонней общей физической подготовленности. С этой целью необходимо широко использовать материал основной гимнастики (особенно на первых ступенях спортивного совершенствования), смежных видов спортивной гимнастики (например, акробатики в собственно спортивной и художе-

ственной гимнастике) и других видов спорта (легкой атлетики, конькобежного и лыжного спорта, плавания и т. д.).

Собственно спортивная гимнастика отличается тем, что предметом специализации в ней являются сложные вольные упражнения, гимнастические прыжки и упражнения на снарядах — перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками, бревне. Эта разновидность гимнастики в настоящее время у нас наиболее распространена. Она культивируется в учебных заведениях, в добровольных спортивных обществах, в Советской Армии.

Художественная гимнастика отличается своеобразными упражнениями с предметами (обручем, мячом, лентой, шарфом, скакалкой и др.) и без них, а также акробатическими упражнениями. Все упражнения построены на основе естественных движений (ходьбы, бега, прыжков и метаний), разнообразно сочетающихся с поворотами, моментами равновесия, специфическими волнообразными и маховыми движениями, элементами народного и балетного танцев.

Наиболее характерной чертой художественной гимнастики является выполнение упражнений под музыку. Музыка существенно изменяет характер выполняемых движений, влияет на эмоции и двигательные представления занимающихся, помогает достижению наиболее тонкой дифференциации движений по скорости и силе, содействует развитию хорошей ориентировки во времени, воспитанию ритмичности, мягкости, плавности движений и т. п. Художественная гимнастика играет определенную роль в приобретении элементарной музыкальной культуры и в эстетическом воспитании.

Широкое использование в художественной гимнастике естественных движений, отличающихся большой динамичностью, позволяет совершенствовать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и энергично воздействовать на обмен веществ в организме.

В настоящее время женщины занимаются художественной гимнастикой главным образом как видом спорта. Однако все настоятельней встает задача более широкого ее распространения в качестве специфической формы общего физического воспитания. Многие упражнения художественной гимнастики могут быть с большой пользой применены не только в других разновидностях гимнастики, но и в других видах спорта.

Акробатика характеризуется специализацией в сложных переворотах, сальто, стойках, шпагатах и других подобных упражнениях (выполняемых индивидуально, вдвоем, группой) и в аналогичных упражнениях на батуте.

**Вспомогательная гимнастика** решает прикладные задачи: 1) обеспечение несколько специализированной, применительно к определенной деятельности, общей физической подготовки; 2) повышение продуктивности основной деятельности.

К ней относятся: школьная вспомогательная гимнастика (гимнастика перед уроками, физкультминуты); производственная гимнастика; спортивно-вспомогательная гимнастика и др.

## ТУРИЗМ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

К туризму относятся более или менее длительные путешествия с целью активного отдыха, улучшения здоровья и закаливания, приобретения новых знаний, умений и навыков, а также проведения в пути общественно полезной работы. Туризм является сложной, весьма разносторонней деятельностью, включающей в себя элементы игры, учения и труда. Таким богатством содержания и обуславливается очень большое воспитательное и образовательное значение туризма.

Значительное место в туристской деятельности занимает активное передвижение в условиях той или иной местности пешком, на лыжах, велосипеде, лодке и т. п., что связано с преодолением естественных препятствий, нередко весьма значительных и сложных, иногда в крайне неблагоприятных метеорологических условиях и даже в опасной обстановке (например, передвижение в горах).

Многие туристские путешествия строятся целиком или частично на самообслуживании. Туристам приходится самим организовывать места ночлега, лагерных стоянок; заготавливать топливо для костра, готовить пищу, убирать лагерь; заниматься стиркой, починкой одежды и туристского снаряжения; устраивать переправы, расчищать завалы и пр.

В пути туристы часто проводят беседы и чтения на актуальные политические, хозяйственные и другие темы, организуют художественные выступления, участвуют в сельскохозяйственном труде и т. д.

В режим правильно организованных туристских путешествий обязательно входят утренняя гимнастика, купание или другие водные процедуры, солнечные и воздушные ванны.

В процессе подготовки к серьезным путешествиям туристы участвуют в занятиях, содержанием которых являются: знакомство с различными географическими, метеорологическими, геологическими и другими данными; усвоение определенных топографических знаний и ориентировка по карте, предметам на местности; усвоение приемов определения расстояний и высот; знакомство с организацией связи и взаимопомощи, спасательных работ, оказания первой помощи и т. п.; усвоение необходимой техники передвижения и преодоления препятствий (включая переправы через реки, движение по осыпям, снегу, льду, болотам) и т. п. Регулярно проводятся общая физическая подготовка и специальная маршевая тренировка.

Хорошо организованная туристская деятельность обеспечивает приобретение многих жизненно важных общеобразовательных и специальных знаний, двигательных и других умений и навыков; оказывает существенное влияние на мировоззрение и нравственные проявления, эстетические чувства и вкусы, способствует укреплению здоровья и разностороннему воспитанию двигательных, волевых и интеллектуальных качеств.

С точки зрения задач физического воспитания наибольшее значение в туризме имеет разнообразная двигательная деятельность в естественных природных условиях.

Важно, что многие действия туристов не могут быть предусмотрены и точно определены заранее. Часто невозможны непосредственный контроль за ними со стороны руководителя и своевременное предупреждение или исправление возникающих ошибок. Поэтому в туризме велико значение самостоятельных, инициативных действий, нередко весьма ответственных, требующих мобилизации воли и предельного напряжения сил. Все это может быть широко использовано для последовательного решения многих педагогических задач.

Туризм имеет большое значение для совершенствования в ориентировке на местности, для развития наблюдательности, сообразительности, предусмотрительности, смелости, решительности и других важных качеств, для обеспечения общей физической подготовки занимающихся.

Специфика двигательной практики туристов положительно сказывается и на воспитании двигательных качеств, особенно выносливости, как общей, так и специальной (например, в продолжительной ходьбе, гребле и т. п.). При этом большое значение имеет то, что организм приучается хорошо приспосабливаться к частой смене содержания и условий двигательной деятельности. В результате и достигается весьма специфическое развитие выносливости, ценное с точки зрения задач прикладной подготовки.

Огромно значение туризма и для обеспечения хорошего физического развития и укрепления здоровья. Большую роль в этом играет перемена привычной домашней или рабочей обстановки и возможность длительно пользоваться ценными природными факторами здоровья.

Постоянное и многообразное соприкосновение туристов с общественной жизнью советских людей, знакомство с богатствами нашей страны служат не только расширению кругозора занимающихся, но и воспитанию высоких нравственных качеств, в частности советского патриотизма. На этой же основе можно широко и полно осуществлять воспитание чувств уважения и любви к советским людям, братской дружбы между народами нашей страны и т. п. В решении задач нравственного воспитания, воспитания моральных и волевых качеств туризм играет особую роль.

По основной направленности и характеру деятельности в туризме можно выделить: 1) прогулки; 2) экскурсии и 3) туристские походы. Прогулки и экскурсии являются элементарными формами туризма. Они могут проводиться самостоятельно, а также включаться в качестве составных частей в туристские походы. Туристские походы — более сложная форма туризма.

**Туристские походы** решают задачи активного отдыха и всестороннего общего физического развития, всемерного расширения, углубления и закрепления знаний о родной стране, общественно полезной работы. Для походов специфично более или менее длительное активное передвижение на местности.

В практике сложилось много видов туристских походов. Из них основными с точки зрения физического воспитания следует считать: а) подготовительные походы; б) собственно туристские походы;

в) агитационно-массовые походы. Большое распространение имеют стационарные туристские лагеря и так называемый «плановый» туризм по профсоюзным путевкам. Все эти виды имеют несколько разновидностей в зависимости от способов передвижения туристов (пешеходные, лыжные, велосипедные и т. д.).

Подготовительные походы служат главным образом обучению походному движению и постепенной подготовке организма к большим и длительным напряжениям в предстоящих собственно туристских походах. В подготовительные походы полезно включать некоторые элементы прогулок и экскурсий.

Основным содержанием подготовительных походов является: приучение к туристской экипировке; проверка знаний походного движения; совершенствование в технике передвижения, в частности приспособление ее к изменяющимся походным условиям; приучение к режиму походной жизни; обучение специальным действиям, связанным с разведкой, выбором и подготовкой места бивака, устройством почлега, разведением костра, приготовлением пищи и т. п.; воспитание выносливости, силы, быстроты и других качеств, необходимых для участия в сложных и продолжительных походах.

Подготовительные походы проводят по определенной системе: начинают с непродолжительных передвижений по удобным дорогам в хорошую погоду и заканчивают многодневным походом по сильно-пересеченной местности и бездорожью, с ночевкой на местности, ночными переходами, в непогоду.

Приобщать к походам можно и детей, начиная со среднего школьного возраста; наибольшее внимание походам необходимо уделять в занятиях с молодежью — старшими школьниками, студентами и т. д. Подготовительные походы требуют квалифицированного руководства.

Собственно туристские походы являются самым типичным видом туризма. Они отличаются значительной продолжительностью (от недели до одного-двух месяцев), разнообразием маршрутов и способов передвижения. Их необходимо регистрировать в комитетах по физической культуре и спорту или в специальных туристских учреждениях, а на проведение наиболее сложных походов должно быть специальное разрешение (см. руководящие материалы по туризму). Эти походы возглавляет руководитель-специалист или наиболее квалифицированный и опытный турист из состава самой группы.

К собственно туристским путешествиям относятся:

а) неспециализированный самостоятельный туризм; б) спортивные походы (спортивный туризм) и в) туристские экспедиции.

Самостоятельные путешествия организуются туристскими секциями коллективов физической культуры, учебными заведениями и отдельными группами туристов, проводятся по самостоятельно разработанным планам на основе полного самообслуживания в пути и являются наиболее массовыми.

Спортивные походы фактически относятся к области спорта. Для них установлены определенная сложность маршрутов, продол-

длительность пути, сложность естественных препятствий, условия пребывания вне населенных пунктов, число зачетных путешествий и др. (см. Единую Всесоюзную спортивную классификацию). Спортивные походы являются наиболее специализированными именно в целях физического воспитания. К этой же категории средств физического воспитания (по основной направленности) относятся альпинизм, уже давно и прочно определившийся в нашей практике как самостоятельный вид спорта, и ориентирование на местности, сравнительно новый у нас вид спорта.

Туристские экспедиции представляют собой самостоятельные туристские путешествия. В них решаются задачи активного отдыха, физического развития и укрепления здоровья в сочетании с исследовательскими задачами.

Агитационно-массовые походы (линейные и звездные эстафеты, походы-слеты, пробег и др.) служат целям привлечения масс к туризму и обмена опытом туристской работы. Они обычно проводятся в честь каких-либо крупных общественно-политических или спортивных событий.

Стационарные туристские лагеря, туристские базы и станции организуются профсоюзами, отделами народного образования, некоторыми высшими учебными заведениями и другими учреждениями в местах, удобных для здорового отдыха, проведения интересных общеобразовательных экскурсий и туристских походов. Стационарными лагерями и станциями пользуются, как правило, люди среднего и старшего возраста, а также участники собственно туристских путешествий (для отдыха, приведения в порядок походного снаряжения и т. п.).

Туризм, таким образом, имеет очень разнообразные формы, что позволяет использовать это важное средство физического воспитания в работе с любым контингентом населения. Умело сочетая их между собой, а также с занятиями гимнастикой, играми и отдельными видами спорта, можно решать многие существенно важные задачи всестороннего физического воспитания.

Особенно ценным в туризме является то, что он позволяет тесно связывать физическое воспитание со всеми другими сторонами коммунистического воспитания и непосредственно с практикой хозяйственного и культурного строительства.

## **СПОРТ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

В педагогической практике с понятием «спорт» всегда связывается специфическая деятельность людей, направленная на достижение в отдельных видах физических упражнений максимально высоких результатов. В ней целесообразно выделить две существенно важные стороны: а) организационно-педагогическую деятельность и б) собственно спортивную деятельность.

Организационно-педагогическая деятельность складывается из организационной, методической и судейской работы, выполняемой

спортсменами в порядке общественных поручений или личной инициативы в спортивных секциях, советах коллективов физической культуры, федерациях по различным видам спорта, судейских коллегиях и т. п. Эта деятельность является почетной обязанностью каждого квалифицированного спортсмена и имеет огромное значение в обеспечении массовости советского спорта и улучшении работы в этой области. Организационно-педагогическая деятельность требует специальных знаний, умений и навыков, которые спортсмены приобретают, как правило, в процессе хорошо поставленной элементарной педагогической подготовки, осуществляемой коллективами физической культуры и другими спортивными организациями.

Системно-спортивная деятельность сводится в основном к систематическим занятиям определенными физическими упражнениями, строгому соблюдению целесообразного режима, широкому использованию других гигиенических факторов и активному участию в соревнованиях. Эта деятельность обеспечивает такое физическое развитие, которое необходимо для достижения высоких спортивных результатов.

В конечном счете занятия спортом должны являться средством гармонического физического развития и укрепления здоровья советских людей, общего формирования личности и всесторонней подготовки к труду и защите Родины.

Наиболее характерными специфическими чертами собственно-спортивной деятельности являются: а) товарищеское соревнование между спортсменами за повышение спортивных достижений; б) специализация в избранном виде физических упражнений и в) проявление больших физических и интеллектуальных усилий не только в условиях непосредственной борьбы за высокий результат, но и в процессе подготовки к ней.

Соревнования между спортсменами являются весьма разнообразной, очень острой и никогда не прекращающейся борьбой за превосходство в личных или коллективных достижениях в избранном виде спортивной деятельности. Такая борьба обусловлена самой направленностью спорта на достижение максимально высоких результатов. Именно поэтому любое существующее в данный период достижение, особенно рекордное, а также любая возможность и даже перспектива занять более или менее высокое место среди спортсменов непременно становятся мощным стимулом к настойчивой борьбе за достижение еще большего превосходства. При этом действительными признаются лишь те достижения, которые завоеваны в условиях специально организованных соревнований (состязаний). Таким образом, выступление в соревнованиях — обязательная составная часть спортивной деятельности. Они играют также большую роль в воспитании необходимых спортсмену качеств, в накоплении опыта соревновательной борьбы и в проверке достигнутого уровня спортивной подготовленности.

Специализация в избранном виде физических упражнений (как правило, относительно узкая) тоже обусловлена специфической направленностью спорта и в первую очередь весьма высоким,

притом все возрастающим уровнем современных спортивных достижений.

Каждый спортсмен, какой бы квалификацией он ни обладал в данный период, вынужден, если он действительно стремится к высоким достижениям, систематически выполнять огромную, весьма трудоемкую подготовительную работу, прежде чем выступить на очередных ответственных соревнованиях. Центральное место в этой работе, естественно, занимает наиболее совершенное овладение самым предметом соревнований (определенным видом бега, метания, плавания, борьбы и т. д.), а также возможно лучшее приспособление деятельности всего организма к специфическим условиям соревнований. При этом вместе с ростом квалификации спортсмена и усложнением задач, стоящих перед ним, должен последовательно повышаться удельный вес специализации в подготовительной работе к соревнованиям.

Специализация является основным условием успешной борьбы за намеченные результаты; только благодаря ей создаются решающие предпосылки для победы на соревнованиях. Однако процесс специализации может протекать успешно лишь на базе всесторонней физической подготовки.

Большие физические, интеллектуальные и волевые усилия, проявляемые в спортивной деятельности, ее напряженность обусловлены специфической направленностью спорта и остротой борьбы за высокие спортивные достижения.

Выдающихся для настоящего времени результатов достигают лишь те спортсмены, которые ведут борьбу с максимальным напряжением всех своих сил. Процесс подготовки к решающей борьбе требует не меньших, а подчас и больших, чем сама борьба, притом повторяющихся, регулярных напряжений. Более того, интенсивность и общий объем их не остаются постоянными, а последовательно нарастают, так как спортсмен, переходя из разряда в разряд, встречается со все более сильными противниками. Такое последовательное возрастание как физических, так и психических напряжений ведет к тому, что под влиянием значительных сдвигов в деятельности организма, вызываемых нагрузками, совершенствуются его формы и функции, накапливаются силы и повышается уровень работоспособности.

Однако постоянные, притом очень большие, часто максимальные физические и психические усилия могут вызвать перенапряжение функций организма, привести к расшатыванию его нормальной деятельности, а в результате — к ослаблению и даже очень серьезным нарушениям здоровья и работоспособности. Как показывает опыт, такие последствия могут быть результатом как чрезмерно форсированной подготовки к соревнованиям и ошибок в расчете и распределении нагрузок, так и недосмотра в организации условий выполнения спортивных действий, нарушения режима и т. д.

Важнейшая особенность советского спорта заключается в его идейной направленности, т. е. в том, что он служит делу коммунистического воспитания трудящихся, а также в его опоре



на современную науку. Вопросы спортивной техники, методики тренировки, гигиенического режима спортсменов решаются на основе теоретических данных многих отраслей науки, специальных экспериментальных исследований и научного обобщения спортивного опыта как в нашей стране, так и за рубежом.

Характерным для советского спорта является также то, что в нашей стране действуют общегосударственная система соревнований по всем видам спорта и Единая спортивная классификация.

Каждый вид спорта (и тем более разновидность) обеспечивает овладение относительно узким кругом специфических знаний, умений и навыков, причем более или менее ограниченным и специфическим является также воспитание соответствующих двигательных и других качеств. Например, специализация в легкоатлетическом спринте приводит к мастерству только в скоростном беге, а также высокому уровню развития быстроты; специализация в легкоатлетических прыжках в высоту, как и в фигурном катании на коньках, не вооружит непосредственно прикладными навыками, а плавание или лыжный спорт (гонки) в этом отношении будут представлять большую ценность. С учетом этих различий и классифицируются виды спорта. Так, выделяются виды спорта, связанные с преимущественным проявлением ловкости, или силы, или быстроты, или выносливости, или какого-то комплекса этих качеств. Определенное педагогическое значение имеет группировка видов спорта с учетом условий соревновательной борьбы, когда требуемые действия выполняются: а) отдельно каждым спортсменом, без непосредственного контакта с противником (спортивная гимнастика); б) одновременно всеми спортсменами или группами спортсменов, с возможным контактом между противниками и взаимодействием с партнером (легкоатлетический бег); в) в условиях единоборства (фехтование); г) в составе команды при непосредственном контакте с противником (баскетбол); д) в порядке многоборий (легкоатлетических и др.). Имеются также группировки, в основе которых лежат и другие принципы.

Особенности различных видов спорта необходимо учитывать, решая задачу всестороннего физического воспитания специализирующихся. С учетом этих особенностей следует также составлять программы (подбирать определенные комплексы упражнений) обязательных учебных занятий в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, вузах и других учебных заведениях.

Наибольшее применение спорт находит в физическом воспитании молодежи и людей зрелого возраста. Это период высокой дееспособности организма и наличия основных предпосылок для максимальных напряжений.

Для лиц, серьезно занимавшихся спортом в молодости, целесообразно (а для многих и необходимо) продолжать спортивные занятия и в более позднем возрасте, однако с ограничением числа соревнований. Постепенно с возрастом рекомендуется перестать участвовать в ответственных соревнованиях. Но не следует полностью

прекращать занятия привычными и любимыми видами физических упражнений. Они теряют лишь чисто спортивную направленность, их целесообразно применять главным образом как средство отдыха, развлечения, поддержания здоровья.

## **ЕДИНСТВО ИГР, ГИМНАСТИКИ, ТУРИЗМА И СПОРТА**

В процессе всестороннего физического воспитания советских людей игры, гимнастика, туризм и спорт строго не разграничиваются и не противопоставляются друг другу. Более того, только при вдумчивом их сочетании, обеспечении неразрывного единства между ними можно добиться полного и эффективного решения всех воспитательных и образовательных задач в соответствии с экономическими, оборонными, культурными, бытовыми и политическими требованиями времени.

Выбор и объединение этих средств обуславливаются ведущей для данного контингента населения (дошкольников, школьников, студентов, рабочих и т. д.) направленностью физического воспитания — общей или же специальной. Непременно учитываются также индивидуальные особенности занимающихся: возраст, пол, уровень физического развития и двигательной подготовленности, состояние здоровья, а также характер основной деятельности, личные интересы, стремления, возможности и т. д. В связи с этим игры, гимнастика, туризм и спорт в различных звеньях советской системы физического воспитания представлены в разнообразных сочетаниях. Причем сочетания их не рассматриваются как законченные, застывшие. Наоборот, они развиваются и совершенствуются, дополняются, когда возникают новые условия или требования жизни.

В целостном процессе всестороннего физического воспитания игры, гимнастика, туризм и спорт объединены общностью конечной цели и логикой развития соответствующего педагогического процесса. Они всегда строго взаимосвязаны по содержанию, внутренне обуславливают друг друга, взаимопроникают и даже переходят друг в друга. Таким образом, игры, гимнастика, туризм и спорт в советской системе физического воспитания составляют хотя и подвижное, но всегда строго определенное единство.

### ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ

#### МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В широком смысле слова обучение — это процесс формирования готовности к определенной деятельности на основе вновь приобретенного индивидуального опыта. По способу приобретения нового опыта можно выделить: обучение через подражание, обучение путем проб и ошибок; обучение, организуемое другим лицом; программированное обучение; обучение с использованием обучающих машин. Самый же процесс учения протекает по определенным законам психологии и физиологии.

Методологической основой обучения в советской системе физического воспитания является марксистско-ленинская теория познания. Основой всего процесса познания является практика.

Начальная ступень познания прежде всего связана с функционированием органов чувств. В свете современных данных в чувственном отражении человеком объективной действительности участвуют не только внешние органы чувств, но и суставно-мышечные (кинестетические или проприоцептивные) ощущения и ощущения, идущие от вестибулярного аппарата.

Еще в работах И. М. Сеченова было показано, что мышечно-двигательные ощущения играют большую роль и в восприятии пространственных отношений между предметами, и в умении оценивать короткие промежутки времени. Мышечное чувство, по Сеченову, является «измерителем, или дробным анализатором, пространства и времени».

Практически мы всегда имеем дело не с отдельными ощущениями, а с восприятиями, где отдельные ощущения объединены в целостный конкретный образ предмета или своеобразное целостное переживание своих собственных практических действий.

При попытках освоить новое движение человек использует не всю полученную с помощью органов чувств информацию, а лишь ту, которая необходима для решения двигательной задачи. Самый же процесс решения ее представляет собой чередующиеся этапы проб, ошибок и удачных действий. Каждая удачная практическая проба есть в то же время и маленькое открытие способа решения двигательной задачи, результат активной поисково-анализирующей деятельности человека.

Все мыслительные операции сопровождаются у человека вначале «речью про себя» и воспроизведением «в уме» того образа действия, которое требуется совершить. В этих процессах и заключается принципиальное отличие механизмов формирования умений и навыков у человека от процесса научения у животных.

## ЗНАНИЯ, ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Начальным этапом в процессе формирования знаний, двигательных умений и навыков является усвоение обучающимися специальных знаний. Источником этих знаний являются словесные объяснения и демонстрация упражнений педагогом.

В процессе обучения педагог знакомит занимающихся со специальными терминами, способами выполнения физических упражнений, разъясняет правила, которые необходимо соблюдать при разучивании новых движений. Так создается образ — модель будущего действия. Намечается и программа действий. К особой группе знаний следует отнести те, которые могут быть получены только во время выполнения физических упражнений (например, необходимо знать, какая нога «толчковая», какой глаз «прицельный» и др.).

Как трудовая, так и спортивная деятельность может быть успешно осуществлена лишь тогда, когда человек владеет не только специальными знаниями, но также двигательными умениями и навыками. Сформировать их — одна из задач физического воспитания.

В умениях и навыках есть общее и различное. Объединяет их то, что и те и другие представляют собой осваиваемые способы движений человека, совершаемых на основе приобретенных знаний. Их различие заключается в разном характере способов управления движениями.

Двигательные действия человека всегда целосознанны. Способы же их исполнения (техника), контроль и регулирование могут быть как неавтоматизированными, так и автоматизированными. Частичный автоматизм в исполнении некоторых элементов действия является отличительным признаком двигательных актов, называемых навыком. Степень автоматизации движений при выполнении физических упражнений может быть разной. Например, во время выполнения упражнений на гимнастическом бревне контроль за движениями и их регулирование осуществляются при значительном напряжении внимания. Вместе с тем во время передвижения на лыжах по хорошо накатанной лыжне большая часть движений выполняется автоматически. Таким образом, *двигательными навыками называются двигательные действия, способы выполнения которых осуществляются автоматизированно, т. е. не требуют специально направленного на них внимания.*

На начальных этапах освоения нового упражнения определенные действия всегда требуют сознательной регуляции. По мере упражняемости они становятся более целесообразными, правильными, но лишь при условии сознательной их регуляции. Так, обучающийся езде на велосипеде все внимание должен направлять на соблюдение основного правила — поворачивать руль в сторону падения.

Переключение внимания на что-либо другое на этом этапе ведет к потере равновесия. *Способность правильно управлять действием при сосредоточении внимания на способах его выполнения называется двигательным умением.*

Другая разновидность умений связана с самостоятельным решением новых двигательных задач в меняющихся условиях деятельности на основе ранее усвоенных знаний и навыков (например, в игре и в спортивном единоборстве). Этого рода двигательные умения теснейшим образом связаны с интеллектуальной деятельностью занимающихся. Чтобы целесообразно применять знания и навыки в игре, нужно уметь наблюдать, ориентироваться, разгадывать намерения противника, быстро находить решения и др.

Обучать двигательному действию — значит совершенствовать его технику, добиваться прочности его усвоения и гибкой приспособляемости к переменным условиям.

### **ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА**

Развитие навыка всегда связано с упражнением, т. е. целенаправленным повторением действия, причем таким, которое было бы лучше предыдущего его исполнения. Но это улучшение двигательного навыка идет не равномерно. В большинстве случаев в начале обучения отмечается довольно быстрое улучшение в выполнении новых движений. Однако затем возможны временные задержки в росте результатов или даже снижение их. Временные задержки в развитии навыка объясняются разными причинами (перестройка структуры навыка, утомление, плохое состояние здоровья, сомнение в своих силах или излишняя самоуверенность, внешние условия работы и др.). Бывает и другой ход развития навыка, когда сначала овладение действием идет медленно, а затем убыстряется.

С физиологической точки зрения двигательные умения и навыки представляют собой слаженную, установившуюся систему условно-рефлекторных связей между органами чувств, центральной нервной системой, мышцами и внутренними органами. Эти связи образуются не сразу.

В сложном, непрерывном процессе формирования нового двигательного навыка условно выделяют три стадии, или фазы:

1. Фаза генерализации.
2. Фаза концентрации тормозно-возбудительных процессов.
3. Фаза автоматизации и стабилизации двигательного навыка.

Фаза генерализации характеризуется тем, что обучаемый вначале реагирует не только на существенные для данного двигательного акта раздражители, но и на многие другие, особенно сходные с ними. Возбуждение, возникшее в коре больших полушарий головного мозга, имеет тенденцию иррадиировать.

Внешне иррадиация возбуждения проявляется прежде всего в скованности и напряжении многих мышц (первые шаги новичка на лыжах или коньках).

Типичным проявлением иррадиации возбуждения являются также уменьшенная амплитуда и учащенный темп движений. Нередко в связи с широкой иррадиацией возбуждения «пускаются» в ход многие ранее усвоенные движения.

Причинами излишней напряженности могут быть и различные эмоциональные переживания (боязнь, застенчивость, неуверенность и т. п.), которые следует рассматривать как выражение оборонительного рефлекса.

Понятно, что в каждом вновь осваиваемом действии имеются и более легкие, ранее изученные элементы, и более трудные, непривычные движения. Первые исполняются правильно и без излишнего напряжения, вторые требуют усилий, внимания. Поэтому в зависимости от двигательного опыта и степени подготовленности обучаемого общая мышечная напряженность на этой стадии может быть очень разной и даже вообще не проявляться.

По мере упражнения иррадиация возбуждения сменяется концентрацией. Движения становятся свободнее, точнее, на их выполнение затрачивается меньше мышечной энергии. Это стадия активных поисков рационального способа выполнения действия, связанная с устранением возникающих реактивных осложнений в движущихся звеньях и использованием внешних сил тяжести, инерции и др. Поиски осуществляются путем сличения того, что должно быть, с тем, что есть, т. е. заданных и действительных качеств движения.

На этой стадии еще возможны неудачи, ошибки, а самый процесс исполнения требует от обучаемого целенаправленного сосредоточенного внимания. На смену примитивному управлению движением приходит управление, основанное на анализе всей информации о движении, поступающей в центральную нервную систему. Оно контролируется и регулируется обучаемым сознательно.

Исключительно важная роль на этой стадии принадлежит педагогу. Чтобы произошла концентрация возбуждения, необходимо создать условия для возникновения дифференцировочного (различительного) торможения. Таким условием является немедленное подкрепление правильных движений — одобрение педагога или осознание их результативности. Успешные движения закрепляются, неправильные и оцениваемые отрицательно затормаживаются и в процессе дифференцирования постепенно утрачиваются. Это стадия формирования динамического стереотипа, когда в коре головного мозга начинает вырабатываться определенная последовательность протекания процессов возбуждения и торможения, создается «слаженная уравновешенная система внутренних процессов» (И. П. Павлов).

На следующей стадии формирования двигательного навыка происходит автоматизация способов выполнения движений, т. е. снижение контроля над ними со стороны второй сигнальной системы. Произвольное внимание сосредоточивается на этой стадии в основном на цели действия и условиях его выполнения.

Автоматизация ни в какой мере не ограничивает двигательных возможностей человека и богатства его психической жизни, наоборот, она делает возможным развитие качественно новых форм двигательной и психической деятельности (например, решение тактических задач в спортивных играх и спортивном единоборстве).

С образованием динамического стереотипа и автоматизацией способов выполнения действий создается очень ценная возможность во время выполнения одного движения осуществить внутреннюю подготовку к следующим движениям. Такое опережение мыслью целой серии движений называется *антиципацией*. Практическое значение антиципации в трудовой и спортивной деятельности огромно, так как значительно увеличивается скорость двигательных реакций. Например, баскетболисты экстракласса не только совершенно точно реагируют на летящий мяч или на движения других игроков, но и быстро решают возникающие в ходе игры тактические задачи, без подготовительных движений эффективно совершают броски партнеру.

### ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ НАВЫКОВ

Наблюдениями установлено, что подготовленность в каком-либо одном виде деятельности оказывает известное влияние на освоение других видов деятельности. Это влияние может быть положительным, т. е. облегчающим формирование нового навыка (положительный перенос, или индукция, навыков), или отрицательным, т. е. затрудняющим его (отрицательный перенос, или интерференция, навыков). В любой новой для себя деятельности человек в большинстве случаев опирается на предыдущий опыт и в той или иной мере использует свои знания и умения при решении вновь возникающих задач.

В настоящее время в связи с быстрым развитием науки и техники и появлением новых разнообразных профессий проблема переноса знаний, умений и навыков приобретает значение большой государственной важности. Облегчающее влияние ранее освоенных навыков и умений на формирование новых является одним из самых важных факторов, определяющих и вскрывающих объективно существующую связь между физическим воспитанием, политехническим образованием и производительным трудом.

Учет закономерностей переноса важен и для правильной реализации методических принципов обучения физическим упражнениям и воспитания двигательных (физических) качеств.

Когда обучаемый сталкивается с новой двигательной задачей, сходной по смысловому содержанию с уже имевшими место в его предыдущем опыте, он, естественно, пытается решить ее старыми, знакомыми способами или использует врожденные автоматизмы, т. е. движения, выполняемые без сознательного контроля. Если сходны не только задачи, но и способы их решения, перенос осуществляется, навык формируется легко; если же при сходстве задач способы их решения различны, формирование навыка вследствие интерференции будет затруднено.

**Положительный перенос** может быть двусторонним, ограниченным и обобщенным.

Под двусторонним, или «перекрестным», переносом подразумевается перенос на симметричные органы тела, когда, напри-

мер, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено и левой.

Умение выполнять некоторые действия в обе стороны и одинаково владеть как правой, так и левой рукой (ногой) во многом определяет успех в трудовой и спортивной деятельности. Некоторые факты переноса в симметричных органах удовлетворительно объясняются анатомической парностью больших полушарий головного мозга и их функциональной взаимосвязью. Вместе с тем проявление этого вида (как и других видов) переноса зависит от того, под контролем какого органа чувств данные действия осуществляются. Если ведущую роль в управлении движениями играют органы чувств, несущие информацию о внешнем пространстве (главным образом зрение), то двусторонний перенос осуществляется сравнительно легко. Если же основную роль играют осязательно-проприоцептивные сигналы, то перенос освоенных навыков (например, многих «односторонних» гимнастических упражнений) на другую сторону осуществляется с большим трудом.

Наблюдения показывают, что различные двигательные навыки имеют разную величину переноса. Некоторые из них могут быть перенесены на те действия, которые выполняются сходными по координационной структуре способами. Это навыки с ограниченным переносом. К ним можно отнести такие, например, гимнастические упражнения, как подъем верхом, разгибом, вперед в упор сзади на перекладине, метание гранаты и метание копья и др. На принципе структурного сходства главных фаз осваиваемых движений планируются последовательность и преемственность заданий и вся система так называемых подводящих упражнений.

Под обобщенным переносом подразумевается положительное влияние освоенного навыка на многие действия, которые могут и не иметь структурного сходства с ним. Трудно обнаружить, например, какое-либо сходство в движениях велосипедиста и конькобежца, и тем не менее перенос навыка в них осуществляется, причем в значительной мере. Роднит оба способа передвижения общая задача — сохранить равновесие. Бег или ходьба по пересеченной местности имеют больший перенос на другие способы передвижения, чем ходьба или бег по беговой дорожке стадиона. Таковую же обобщающую функцию выполняют в спортивной гимнастике так называемые фундаментальные упражнения, в которых объединены с возможной полнотой существенные компоненты других упражнений определенной группы. В лыжном спорте обучение начинают с двухшажного попеременного хода, поскольку в структуре этого способа передвижения содержатся элементы структуры всех остальных ходов. Обобщенному переносу способствует понимание общности принципов, на которых основаны способы выполнения некоторых действий (например, обгон снаряда в легкоатлетических метаниях, передача количества движения от одной части тела к другой в некоторых гимнастических упражнениях на снарядах и др.).

Чем богаче у занимающихся запас таких умений, как, например, умение произвольно расслабить мышцы, целесообразно реагировать



на нарушенное равновесие, соразмерять свои движения по направлению, амплитуде, скорости и т. п., тем скорее и легче по принципу переноса осваивается тот навык, выполнение которого связано с этими умениями.

В педагогической практике наблюдаются случаи, когда ранее изученный навык тормозит формирование нового. Это явление получило название **отрицательного переноса**<sup>1</sup>. В процессе обучения чаще всего приходится встречаться с проявлением отрицательного переноса при переучивании неверно освоенной техники или вследствие ошибочных ассоциаций. Так, новичок, изучающий бег на коньках, отталкивается не всем ребром конька, а носком: это объясняется привычным навыком отталкивания в ходьбе.

С физиологической точки зрения явление отрицательного переноса в большинстве случаев объясняется наличием во взаимодействующих навыках не только сходных, но и различных фаз и приемов исполнения.

Чем лучше человек владеет сформированным навыком, тем легче освобождается из-под его тормозящего влияния приобретаемый вновь и интерферирующий с ним навык. Если изучение продолжается в течение длительного времени, интерференция навыков может исчезнуть совершенно.

Когда в процессе обучения возникает опасность интерференции навыков, могут быть приняты некоторые меры для ее предотвращения или известного снижения ее отрицательного влияния. При этом рекомендуется руководствоваться следующими правилами:

1. Переходить к формированию новых навыков только после прочного закрепления ранее сформированных.

2. Заранее предупреждать обучаемых о возможных ошибочных движениях, оговаривая их причины и указывая, что во взаимодействующих навыках является общим и совпадающим и что их отличает.

3. В некоторых случаях следовать правилу «от простого к сложному через еще более сложное».

4. Если интерферируют отдельные элементы навыков, вычлени их и закрепить правильные приемы выполнения отдельно путем упражнения.

5. При переучивании неверно усвоенного движения полностью изменить все те привычные раздражители внешней среды, которые сопуствовали выработке старого навыка.

## УПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМИ

В нормальных условиях двигательная деятельность в целом и отдельные действия человека всегда мотивированы и целесообразны. Двигательные акты, которым предшествует мысль о конечной цели действия и его результатах, принято называть произвольными.

Психологическая структура произвольных действий может быть сравнительно простой (человек заметил лежащий на земле предмет,

<sup>1</sup> Термин «отрицательный перенос» нельзя признать удачным, так как отрицателен не самый перенос, а его влияние на усвоение нового действия.

мелькнула мысль: «Поднять!», и сразу же за этой мыслью следует исполнение) и очень сложной, когда между постановкой цели и исполнением действия есть еще одно звено — планирование способов исполнения. Процесс планирования того, как, каким путем, в какой последовательности должны совершаться движения, чтобы решить ту или иную двигательную задачу, можно назвать программированием действия.

В практике обучения новым физическим упражнениям представление о способах их выполнения создается с помощью словесного объяснения и показа. Однако никакой показ, никакое словесное объяснение сложного упражнения не могут поначалу устранить те трудности, которые возникают при первых попытках выполнить изучаемое действие. Для совершенного освоения сложной спортивной техники нужны иногда многие месяцы упорного труда. Объясняется это целым рядом причин, и прежде всего трудностью управления движениями.

Эта трудность связана с высокой подвижностью звеньев человеческого тела. Чем выше подвижность того или иного звена и чем большее количество его частей принимает участие в выполнении движения, тем труднее обеспечить его точность, поскольку между движущимися звеньями и их частями неминуемо возникают так называемые реактивные силы (силы механического взаимодействия). Даже случайные отклонения одного звена могут вызвать большие отклонения других звеньев.

Движения, как известно, возникают в результате напряжения мышц под воздействием нервных импульсов. Мышц в теле человека свыше 600. Однако даже при простейшем сочленении лишь двух звеньев с натянутой между ними одной мышцей перемещение звена будет зависеть не только от нервного импульса, но и от многих других факторов (исходной позы звена; величины суставного угла, определяющего длину мышцы в данный момент; быстроты изменения этого угла). Например, плечелучевая мышца может поворачивать предплечье кнаружи, если оно повернуто внутрь, и, наоборот, поворачивать внутрь, если оно повернуто кнаружи; приводящие мышцы бедра в зависимости от его положения могут либо сгибать, либо разгибать бедро.

Трудность управления движениями связана также с воздействием внешних сил<sup>1</sup>. Они существуют и действуют независимо от нас, поэтому практически влиять на них мы не можем. Преодолеть и использовать их возможно только с помощью непрерывного приспособительного изменения мышечных напряжений. Так, например, для выполнения двух или более одинаковых движений бывает необходимо различное мышечное напряжение в зависимости от действия внешних сил (так называемые «добавки»).

На рис. 3 показаны два цикла движений, где нижняя кривая — действие внешних сил, а верхняя — суммарный результат всех сил.

<sup>1</sup> Внешние силы (относительно тела) — это силы, действующие на тело извне: а) силы тяжести частей тела и их инерционные силы; б) силы сопротивления среды (ветер, вода) или противника; в) реакции опоры и т. д.

Заштрихованная площадь — мышечные «добавки» (по Н. А. Бернштейну).

Каким же образом организм все-таки справляется с этими трудностями и благодаря чему движения становятся целесообразными

и точными? Управление движениями осуществляется по принципу так называемой обратной связи с входящими в нее центральными аппаратами памяти, сличения и коррекции. Именно они несут информацию о текущем состоянии мышц и о результате выполняемого движения. Полученная информация подвергается анализу и синтезу. Происходит сличение и оценка хода выполнения движения с его проектом.

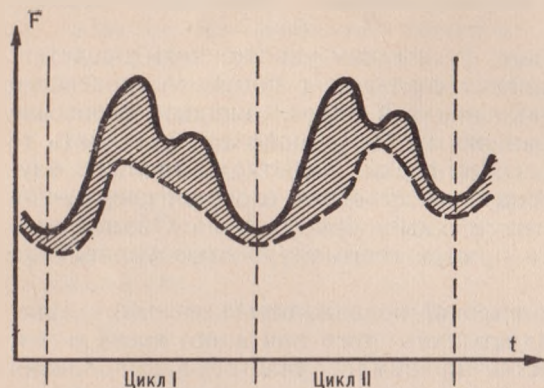


Рис. 3. Результат взаимодействия сил — по Н. А. Бернштейну

При наличии отклонений в движениях от намеченной первоначальной программы в них вносятся поправки и необходимая целесообразная коррекция. Если, к примеру, мяч под влиянием ветра неожиданно изменит траекторию полета, спортсмен должен соответственно изменить направление своих движений. Таким образом, для управления движениями характерна кольцевая рефлекторная связь (рис. 4). Благодаря этой связи координация новых движений развивается постепенно на основе опыта и упражнений, контролируемых и регулируемых сознательно.



Рис. 4. Схема кольцевого управления движением — по Н. А. Бернштейну

## ВОСПИТЫВАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ

Обучение во всех случаях объективно оказывает воспитательное влияние на обучаемых. Вопрос заключается в том, будет ли это влияние положительным или отрицательным, максимальным или минимальным.

В социалистическом обществе, строящем коммунизм, обучение является коммунистически воспитывающим.

В. И. Ленин на III съезде комсомола говорил: «Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали». Этой важнейшей задаче в нашей стране должен быть подчинен и процесс физического воспитания.

Воспитывающее обучение обеспечивается не отдельными мероприятиями или факторами воспитательного характера, а всей системой учебно-воспитательной работы: содержанием учебных занятий, методикой и организацией учебно-тренировочной работы и жизни спортивного коллектива. Каждое поручение или требование педагога, будь то построение группы, раздача инвентаря или уборка рядов должно быть использовано в качестве средства воспитания у занимающихся аккуратности, добросовестности, ответственности, настойчивости, инициативности и т. п.

Характерным для воспитывающего обучения в процессе занятий физическими упражнениями является применение методов опосредованного воздействия на занимающихся. Это методы формирования общественного поведения. Суть их заключается в том, что педагог организует всю свою воспитательную работу так, чтобы она была как бы скрытой от воспитуемых. Ценность этих методов в исключении элемента внутреннего противодействия у обучаемых, которое может быть при применении таких методов непосредственного воздействия, как, скажем, беседа, негативная оценка педагога или принуждение. Это, конечно, отнюдь не умаляет значения методов непосредственного воздействия. В процессе физического воспитания как специфическом процессе двигательной деятельности должны найти особенно широкое применение методы приучения к практическим действиям и поведению, отвечающим требованиям коммунистической морали.

Само содержание учебно-спортивной деятельности таково, что оно дает возможность формировать нравственные качества, проявляемые в конкретных формах поведения.

Формы общественного поведения в процессе физического воспитания чрезвычайно разнообразны. Это прежде всего творческие имитационные, подвижные и спортивные игры, где отношения между играющими укладываются в строгие рамки определенных норм поведения. В игровой деятельности проверяются и закрепляются многие важные нравственные нормы и соответствующие им навыки и привычки поведения (коллективизм, дисциплинированность, честность, уважение спортивных соперников и др.). Это и совместные занятия в подгруппах, где учащиеся при выполнении трудных и рис-

кованных упражнений оказывают друг другу помощь и страховку, что вызывает у них чувство ответственности и способствует созданию атмосферы дружбы, доверия, благожелательности. Это, наконец, и многообразная тренировочная и соревновательная спортивная деятельность, в процессе которой приходится преодолевать различные, подчас очень тяжелые неприятные ощущения. Для того чтобы преодолеть их, необходимы волевые усилия. Коллективные действия на соревнованиях налагают на каждого из участников определенные обязательства и тем самым ограничивают проявление действий, которые могли бы получить общественное осуждение. Но даже и личные спортивные успехи или неудачи занимающиеся постепенно приучаются оценивать с точки зрения интересов коллектива.

Большое воспитательное значение имеет эмоциональное проведение учебной работы. Обучение не будет успешным, если у учащихся не будут сформированы положительные эмоции по отношению к занятиям физическими упражнениями.

Практика физического воспитания богата возможностями формирования различных эстетических чувств. В процессе физического воспитания предметом эстетического переживания и эстетической оценки являются прежде всего движения человека. Причем красивыми могут быть не только движения фигуриста на льду, но и бег конькобежца или легкоатлета, и игра баскетболистов или хоккеистов. Различны только критерии эстетических оценок их движений: в первом случае оценивается плавность, ритмичность, оригинальность движения, во втором — экономичность и целесообразность.

По словам Н. Г. Чернышевского, прекрасное и красивое в человеке немыслимо без представления о гармоническом развитии организма и здоровье человека. Воспринимая красоту стройного, сильного, гармонически развитого тела человека и его движений, воспитанных физическими упражнениями, наблюдающий испытывает своеобразный эмоциональный отклик.

Немаловажную роль в эстетическом воспитании играет то, что можно было бы назвать эстетикой дисциплины (коллективный темп и ритм движений, симметричные построения, четкость выполнения команд). Развитию эстетических чувств способствует и общение с природой во время занятий лыжным спортом, туризмом. Нельзя игнорировать в формировании эстетических вкусов и значение безукоризненной чистоты в залах, аккуратно расставленных снарядов, единой красивой спортивной формы. Поскольку реальная жизнь оценивается нами не только эмоционально, но и с определенных моральных позиций, постольку и наши эстетические чувства выступают в единстве с нравственными чувствами. Трудно, например, сказать, что именно вызывает восхищение при виде образцово выполненного прыжка с трамплина — красота движений или проявленная при этом смелость.

Обучение становится воспитывающим лишь в том случае, когда задачи воспитания постоянно находятся в сфере внимания педагога, когда он ставит и решает их намеренно и систематически. Это зна-

чит, что в конечном итоге воспитывающая роль обучения зависит от педагога. Его высокая спортивная и педагогическая квалификация, идейно-теоретическая подготовленность, справедливость, последовательность действий, чуткое отношение к учащимся вызывают у них чувство любви и уважения. Все это содействует успеху учебно-воспитательного процесса.

Руководящая роль педагога выражается также в том, что он организует коллектив и формирует его общественное мнение. Физическое воспитание следует осуществлять в соответствии с основным положением советской педагогики: воспитывать в коллективе, через коллектив и для коллектива.

## ГЛАВА VI

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В педагогической работе преподавателя физического воспитания или тренера можно выделить два рода закономерностей:

а) закономерности, отражающие связи и отношения, характерные для процесса обучения движениям,— принципы обучения;

б) закономерности, отражающие связи, характерные для процесса воспитания двигательных качеств,— принципы спортивной тренировки.

Принципы обучения являются более общими. Они распространяются и на тренировку, в той ее части, где речь идет об овладении техникой движений. Поэтому эти принципы принято называть дидактическими, или общеметодическими.

В дидактике физического воспитания рассматриваются также правила, т. е. указания о том, как должны применяться теоретические положения в конкретных условиях практической деятельности. Это общие правила, относящиеся ко всем видам спорта. В частных методиках рассматриваются закономерности и правила преподавания отдельных спортивных дисциплин или их разделов (например, закономерности спортивной тренировки).

Основными общеметодическими принципами в физическом воспитании являются: принцип сознательности и активности; принцип наглядности; принцип систематичности; принцип доступности и принцип прочности.

#### **ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ**

Ведущая роль в обучении и воспитании занимающихся принадлежит педагогу. Однако ни знания, ни двигательные умения и навыки передать обучающимся непосредственно нельзя. Педагог мо-

жет лишь стимулировать проявление у них нужной активности и сознательности. Говоря о принципе сознательности и активности в обучении, имеют в виду формирование: а) сознательного отношения к целям физического воспитания и к своему учебному труду; б) сознательного и активного участия в самой учебно-тренировочной деятельности; в) самостоятельности в контроле и оценке своих двигательных действий и достигнутых результатов.

Не всегда все три фактора в процессе обучения выступают одновременно. Иногда занимающиеся отдают себе отчет в том, зачем они тренируются, но не осмысливают значения отдельных учебных заданий; иногда сознательно и активно учатся, но не контролируют и не оценивают результатов занятий.

Роль педагога, таким образом, заключается прежде всего в такой организации учебно-тренировочного процесса, которая стимулировала бы сознательное отношение занимающихся к своим действиям и воспитывала бы у них самостоятельность и способность к самооценке.

В ряде случаев положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности бывает вызвано непосредственным интересом к физическим упражнениям, когда занимающихся увлекает сам процесс выполнения упражнений. Но такое отношение не является стойким. Если строить обучение только на эмоциях, то это приведет к тому, что учащиеся станут избегать трудностей и учебный труд превратится в развлечение. Задачи обучения в этом случае будут решаться плохо. Основой сознательного отношения к учебному труду должно быть понимание цели физического воспитания и смысла выполняемой работы, осознание ее полезности для себя и для общества. Однако во многих случаях только этого для формирования сознательного отношения к учебно-тренировочной деятельности недостаточно. Требуется еще определенный опыт, известные условия деятельности, при которых учебно-тренировочные занятия становятся жизненно необходимой потребностью.

Характер учебно-тренировочной деятельности находится в непосредственной зависимости от того, чем эта деятельность побуждается, т. е. от ее мотива. Наблюдения показывают, что в процессе занятий мотивы «сдвигаются»: субъективные мотивы, выражаемые словами «хочется», «нравится», уступают место перспективно-целенаправленным, выражаемым понятиями «нужно», «должно», «необходимо» и т. п.

На протяжении обучения и воспитания возникают новые учебно-спортивные интересы, новые цели и мотивы деятельности. Установление сначала близкой (например, исправление своих физических недостатков, сдача норм ГТО), а затем и более далекой (участие в соревнованиях школы, вуза, завода, города и т. д.) перспективы является необходимой предпосылкой успешного обучения, а в конечном итоге и политического сознания занимающихся, когда учебно-тренировочная деятельность становится неотъемлемой частью стремления быть полезными своей Родине и своему народу.

Сознательное отношение к учебному труду является и основной предпосылкой для активной деятельности. Творческая активность обучаемых — это высшая форма проявления сознательности. На занятиях следует широко пользоваться различными заданиями, требующими от занимающихся систематического пополнения специальных знаний, размышлений и самостоятельных решений (обоснованное составление упражнений разминки и комплекса утренней зарядки, совместное с педагогом участие в планировании тренировок и др.).

Принцип активности обязывает также воспитывать инициативу и самостоятельность занимающихся в трудовой и общественной деятельности. Один из путей решения этой задачи — вовлечение их в общественно полезную работу: ремонт спортивного инвентаря, подготовка спортивной площадки, проведение соревнований и т. п. Следует также возможно шире привлекать занимающихся к общественной работе в качестве физкультурных организаторов, помощников судей, инструкторов-общественников.

В повышении активности обучаемых немалую роль играет и личность самого педагога. Если он всегда бодр, инициативен и искренне стремится передать свои знания учащимся, то это будет вызывать у них активность, жизнерадостность, рабочее настроение.

Все произвольные действия человека, в том числе и физические упражнения, являются действиями сознательными. В процессе освоения новых действий, если даже он происходит неорганизованным путем, всегда имеет место осмысливание движений. Однако обучение становится рациональным и приводит к должным результатам, если осмысливание движений является предметом специальной деятельности. Необходимо, чтобы занимающиеся: а) понимали смысл каждого отдельного задания; б) знали основные закономерности данного упражнения (почему надо выполнять так, а не иначе); в) анализировали свои мышечные ощущения; г) знали и оценивали результаты своих действий.

Преподаватель в своей деятельности должен руководствоваться следующими правилами, вытекающими из принципа сознательности и активности:

1. Объяснять цель каждого нового учебно-тренировочного задания и значение способов его выполнения.
2. Учить самостоятельно находить причины ошибок.
3. Отмечать и объективно оценивать успехи занимающихся.
4. Практиковать задания для самостоятельного их выполнения (на занятиях и вне занятий).

### **ПРИНЦИП НАГЛЯДНОСТИ**

Всякая учебно-познавательная деятельность на определенных этапах связана с активным восприятием конкретных предметов, явлений или их верных изображений нашими органами чувств. При согласованной работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, осязательного и др.) обучаемый более точно воспринимает



учебный материал. Поэтому наглядность как дидактический принцип следует понимать не дословно (от глагола «глядеть»), а толковать его шире, т. е. как положение, обязывающее строить процесс обучения так, чтобы в восприятии участвовало возможно большее число органов чувств.

Наглядное восприятие большей частью является начальным звеном в процессе обучения. На этапе ознакомления с физическими упражнениями основная задача наглядности — создание яркого образа движения, четкого его представления.

Эта задача решается посредством живого показа, изобразительной наглядности (фото, рисунки, кинограммы) и современными техническими средствами (учебные фильмы, кинокольцовки). Кроме представления о пространственных характеристиках движения формируются представления о временных характеристиках (темпе и ритме движений). Для этого используются звуковые раздражители (подсчеты, хлопки, звуколидеры, музыкальное сопровождение).

На этапе практического разучивания движений с целью регулирования их нередко обращаются к дополнительным внешним ориентирам (достать рукой подвешенный мяч, коснуться коленом маховой ноги какого-либо предмета при прыжке в длину с разбега и т. п.). Такими ориентирами могут быть не только внешние предметы, но и части собственного тела.

Для ориентировки во времени и фиксации момента своевременного выполнения какого-либо элемента движения применяются звуковые средства точной информации.

Чтобы создать представление о мышечном усилии, необходимым для правильного выполнения движения, обучающимся оказывают либо намеренное сопротивление, либо непосредственную помощь, используя кожный анализатор (нажимом, подталкиванием, созданием дополнительной опоры).

Благодаря такой системе ориентиров обучаемый получает возможность управлять своими движениями. Именно так обеспечивается немедленно текущая обратная связь, позволяющая контролировать и регулировать движение не только по конечному результату, но и по ходу выполнения движения.

Средством обеспечения наглядности может быть и слово. Но в этом случае оно должно быть образным, т. е. вызывающим соответствующее зрительно-двигательное представление. Образное объяснение приобретает значение средства наглядности, когда оно находит опору в жизненном опыте занимающихся, когда из зрительной и двигательной памяти могут быть извлечены по слову нужные сходные представления.

Различные средства обеспечения наглядности выполняют различные функции. Поэтому, прибегая к этим средствам, следует определять их точное педагогическое значение. В физическом воспитании они применяются довольно широко, однако нельзя их переоценивать.

Обеспечивая наглядность в обучении и воспитании, необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Определить, какая педагогическая задача должна быть решена средствами наглядности.
2. Ориентировать занимающихся на всестороннее восприятие движений с помощью разных органов чувств.
3. Использовать средства наглядности в меру необходимости, не превращая наглядность в самоцель.
4. Учитывать возрастные особенности и общую подготовленность занимающихся: чем меньше возраст и слабее подготовка, тем шире применять средства наглядности.

### ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ

Осуществлять принцип систематичности в учебно-тренировочном процессе — значит, соблюдать рациональную последовательность в применении средств и методов физического воспитания и в проведении занятий.

Основным условием для соблюдения этой последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности, определенная система в разучивании физических упражнений. При планировании занятий упражнения необходимо распределять так, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал и вместе с тем закрепляли и улучшали предыдущие результаты. Если во вновь изучаемом упражнении нет элементов для переноса упражняемости, то для «экономного» достижения цели планируют так называемые подводящие упражнения или расчленяют основное действие на элементарные движения, каждое из которых способствовало бы его освоению.

Нарастание трудности не должно быть чрезмерно медленным. Соблюдая принцип последовательности при планировании занятия, следует учитывать не только усвоение отдельных движений, но и систему упражнений в целом (например, систему гимнастических упражнений для учащихся 8-х классов или систему упражнений для гимнастов II и I разрядов). В этом случае планируются не все элементы определенной трудности, а лишь те, не овладев которыми нельзя овладеть основным учебным материалом программы. Критерием оценки трудности в упражнениях следует считать такую последовательность двигательных задач, при которой решение их обеспечивало бы занимающимся больше успехов, чем неудач.

Наряду с постепенным усложнением и преумножением двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания должны нарастать объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств (о различных формах повышения нагрузок см. в главе «Основы спортивной тренировки»).

Эта общая тенденция в повышении требований, предъявляемых к занимающимся в процессе физического воспитания, иногда выделяется как особый принцип — принцип прогрессирования.

Систематичность в физическом воспитании означает также регулярное многократное и рационально организованное повторение упражнений. Рациональная организация повторения упражнений

требует, во-первых, установления оптимальной частоты занятий и длительности интервалов отдыха между двумя смежными занятиями, во-вторых, такой последовательности упражнений и такого соотношения между объемом и интенсивностью нагрузки (в течение как одного, так и ряда занятий), которые отвечали бы современным требованиям методики построения учебно-тренировочного занятия.

Чтобы обеспечить систематичность в обучении, следует придерживаться следующих правил:

1. Всю учебно-тренировочную работу планировать заранее, устанавливая заблаговременно последовательность упражнений.

2. Регулярно учитывать результаты учебно-тренировочной работы.

3. Обеспечивать регулярность занятий, не допуская неоправданных перерывов.

4. Правильно распределять упражнения во времени.

5. Наряду с повторением упражнений целесообразно разнообразить средства воздействия (упражнения, методы, внешние условия).

### ПРИНЦИП ДОСТУПНОСТИ

Доступными должны быть все элементы обучения: показ, объяснение, сам учебный материал, общая физическая нагрузка и др. В физическом воспитании это требование обеспечивается, во-первых, отбором соответствующих и распределенных по степени трудности физических упражнений и, во-вторых, учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей обучающихся.

Понятия «доступность материала» и «легкость освоения материала» не идентичны. Очень легкое задание будет, конечно, посылным для занимающихся, но мало рациональным. Кроме того, оно может вызвать у занимающихся отрицательную реакцию в виде снижения активности и интереса к работе, так как не будет соответствовать уровню их притязания. По тем же причинам психологического порядка не следует предлагать обучающимся и чрезмерно трудный материал. Этого нельзя делать еще и потому, что в таком случае неизбежно неправильное выполнение упражнения. Приобретенные неверные условные связи в дальнейшем отрицательно скажутся на усвоении учебного материала.

Не следует забывать также и о том, что выполнение непосильных упражнений является иногда основной причиной спортивного травматизма.

Таким образом, упражнения не должны быть чрезмерно трудными и чрезмерно легкими. Учебный материал должен быть подобран с таким расчетом, чтобы для овладения им занимающиеся при соответствующей помощи преподавателя вынуждены были бы приложить определенные усилия.

Сравнительно легко распределить по степени трудности упражнения, в которых педагогические правила «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному» реа-

лизуются посредством ступенчатого прохождения достаточно хорошо систематизированного программного материала (например, гимнастические упражнения). В тех случаях, когда это невозможно, в процессе обучения прибегают либо к расчленению упражнения, либо к подводящим упражнениям.

Правильная реализация принципа доступности требует учета уровня предварительной подготовленности, половых и возрастных особенностей занимающихся, а также индивидуальных различий в их психомоторике.

Индивидуальные особенности занимающихся следует изучать как на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях, так и (особенно) в условиях относительно свободной деятельности — в игре, во время туристских походов. Учет индивидуальных особенностей воспитуемых дает преподавателю возможность предъявлять повышенные требования к сильным учащимся, поощрять даже небольшие достижения слабых, находить наиболее целесообразную технику для конкретного спортсмена и т. п. Индивидуальный подход вполне осуществим и при групповых занятиях.

Принцип доступности требует соблюдения следующих правил:

1. Руководствоваться учебными программами и нормативными требованиями.

2. Знать и учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

3. Соблюдать правила «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному».

### ПРИНЦИП ПРОЧНОСТИ<sup>1</sup>

Осуществлять принцип прочности в физическом воспитании — значит, обеспечивать сохранение освоенного навыка и приобретенной работоспособности на протяжении возможно более длительного или заданного времени.

Большое значение принцип прочности приобретает в тех случаях, когда целью обучения является образование таких жизненно необходимых навыков, как, скажем, бег, прыжки, плавание, передвижение на лыжах.

Прочность усвоенных навыков играет также важную роль в соревновательной деятельности, когда вследствие непривычной внешней ситуации и субъективных факторов недостаточно упроченный навык расстраивается.

Плохо закрепленные навыки легко разрушаются при переходе к новым, более сложным упражнениям, если первые служат опорой для формирования последних, или под влиянием повышенных нагрузок. Следует все же отметить, что не всегда и не все упражнения и технические приемы (например, в видах спортивного едино-

<sup>1</sup> Поскольку в физическом воспитании важна не только прочность усвоенных навыков, но и дальнейшее их совершенствование, этот принцип иногда называют «принципом прочности и прогрессирования».

борства или в учебных комбинациях гимнастических вольных упражнений) следует прочно закреплять. Многие из них являются лишь вспомогательными приемами для овладения основными действиями.

Главными условиями выработки прочного навыка являются:

а) сознательное его усвоение; б) многократное систематическое повторение освоенного материала (благодаря чему сохраняется и достигнутый уровень физических качеств); в) так называемое повторное повторение (когда каждое очередное занятие содержит в разных комбинациях основные элементы навыка, приобретенного на предыдущих занятиях).

Таким образом, принцип прочности очень тесно связан с принципом систематичности. Систематическое повторение нужно, следовательно, не только для того, чтобы освоить новые упражнения, но и для того, чтобы прочно закрепить изученные ранее.

Следует заметить, что прочность основных навыков зависит не только от методов обучения, но и от особенностей самих изучаемых действий. В то время как одни навыки в результате даже небольших перерывов в занятиях значительно расстраиваются или даже утрачиваются, другие (например, в плавании, катании на коньках или езде на велосипеде), будучи однажды освоенными, сохраняются очень долго. Отсюда следует, что режим повторения в занятиях, необходимый для достижения прочности, должен устанавливаться в зависимости от многих конкретных условий и, в частности, от особенностей самих изучаемых действий.

К факторам, разлаживающим навык, следует отнести прежде всего утомление, особенно после больших или максимальных функциональных нагрузок, которые, как известно, время от времени применяются в современных методах тренировки. Поэтому следует строго соблюдать сроки восстановительного периода, необходимого для ликвидации утомления, вызванного предшествующими занятиями. Повышение же выносливости в результате тренировок следует рассматривать как один из методов повышения устойчивости навыка.

К факторам, нарушающим прочность освоенного действия, следует отнести также все непривычные условия внешнего порядка (неровности почвы, непривычный снаряд, плохое освещение и т. п.). Для того чтобы вооружить занимающихся против отрицательного влияния подобного рода помех, необходимо периодически сознательно усложнять внешние условия, в которых выполняются упражнения.

Для соблюдения принципа прочности в педагогическом процессе следует руководствоваться следующими правилами:

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятие новыми упражнениями.
3. Включать в занятие ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.

5. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся во время курсовок, нормативных и разрядных испытаний, соревнований и выступлений.

6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

\* \* \*

Каждый из принципов обучения был рассмотрен отдельно только для удобства изложения. В реальном же процессе обучения принципы дидактики, примененные отдельно друг от друга, своего назначения не оправдывают, так как процесс обучения определяется многими взаимосвязанными закономерностями. Так, сознательность обучения обязательно предполагает активность занимающихся. Доступность в обучении обеспечивается наглядностью и систематичностью. Систематичность прохождения учебного материала содействует его прочному усвоению.

На успех обучения можно рассчитывать лишь в том случае, если педагог соблюдает все дидактические принципы в правильном их сочетании и в определенной системе.

## **МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Метод в науке и практике — это путь к определенной цели. Методы в обучении — это способы (пути) взаимосвязанной деятельности педагога и учащихся, направленные на решение задач обучения. Все методы обучения в физическом воспитании дополняют друг друга, иногда ими пользуются одновременно, так как ни один из них не может быть признан универсальным.

В тех случаях, когда действия педагога еще не обеспечивают окончательного педагогического результата (например, оказание помощи подталкиванием), они являются методическими приемами обучения.

Выбор методов и методических приемов определяется конкретной педагогической задачей, особенностями содержания учебного материала, подготовленностью учащихся, конкретными внешними условиями. В известной мере он зависит также от методической и технической подготовленности самого педагога.

По форме общения педагога с учащимися, т. е. по форме руководства учебным процессом, можно выделить методы использования слова и методы обеспечения наглядности. Для овладения же техникой движений необходимо пользоваться методами практических упражнений.

### **МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЛОВА**

Основными видами словесной передачи знаний в процессе физического воспитания являются: объяснение, рассказ и беседа.

**Объяснение** — это последовательное изложение закономерностей и правил, которые нужно соблюдать во время выполнения

упражнения. В отличие от простого описания в объяснении большое место занимают доказательства эффективности определенного способа выполнения движений. Объяснение должно быть кратким, правильным и понятным. При объяснении следует сосредоточить внимание учащихся на самом главном; попутно рекомендовать вопросы с целью проверить усвоение изложенного и повысить самостоятельность и активность мысли учащихся. Если содержание излагаемого сложно, надо по ходу объяснения пользоваться демонстрацией.

**Рассказ** — это последовательное, логическое изложение фактов или явлений в их развитии. Рассказ должен быть образным и эмоциональным. В педагогической практике рассказ широко применяется при ознакомлении занимающихся с новой игрой, с фактами спортивной жизни, с эпизодами спортивных соревнований и т. п. С детьми младшего возраста занятия физическими упражнениями проводятся в форме так называемых двигательных рассказов: отдельные действия — эпизоды разворачиваются по ходу рассказа воспитателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетом.

**Беседа** как вопросо-ответная форма обучения обычно сочетается с объяснением или рассказом. По педагогическим задачам можно выделить три рода бесед: беседы вводные; беседы, направленные на сообщение новых знаний, и беседы для проверки усвоенных знаний и степени осознанности учащимися своих действий.

Целью вводных бесед является подготовка учащихся к пониманию учебных заданий, к усвоению нового учебного материала (например, припоминание ранее усвоенного материала, который непосредственно связан с изучаемым), решение ряда организационных вопросов (деление занимающихся на подгруппы, выбор места занятий и др.).

Беседы, связанные с сообщением новых знаний, применяются в том случае, когда есть возможность опереться на предыдущий опыт и знания учащихся, позволяющие им лучше усвоить новый учебный материал (например, обучая прыжкам и метаниям, — на знания законов механики).

С квалифицированными спортсменами беседы проводятся в целях совместного обсуждения занятий и выявления ошибок. Беседа, как и рассказ, является основным методом при проведении теоретических занятий по комплексу ГТО.

Разновидностью беседы является разбор. Им широко пользуются с целью анализа проведенных спортивных мероприятий (соревнований, прогулок, походов).

К особой группе методических приемов непосредственного руководства практическими действиями занимающихся относятся **указания, приказания, команды, подсчет**. В ряде случаев при обучении нет надобности описывать или объяснять упражнение. При небольших ошибках, особенно в процессе выполнения действий, достаточно ограничиться простым указанием на то, что нужно сделать («Выше голову!», «Прогнись!», «Оттяни носки!»). Приказание — это форма словесного воздействия на воспитуемых с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех

или иных действий. Разновидностью приказа является команда. Особенностью приказа является его краткость, точность и повелительность.

Воспитательное значение методов использования слова усиливается, если в них проявляется личное эмоциональное отношение педагога к тому, что он излагает. Педагог должен с помощью слова не только передавать свои знания, но интонацией, мимикой воздействовать на чувства, воображение и волю занимающихся.

В качестве своеобразного метода, способствующего овладению различными качественными сторонами движения, а также развитию и совершенствованию выразительности движения (особенно в художественной гимнастике) используется музыка. Характер движения и характер его музыкального оформления должны полностью соответствовать друг другу.

### **МЕТОДЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАГЛЯДНОСТИ**

К этой группе методов обучения относятся показ движений в натуре или в виде изображений, воспринимаемых путем непосредственного наблюдения. Практически живой показ всегда сопровождается словесным объяснением. Причем слово в этом случае играет вспомогательную роль.

В основном в учебной работе применяется показ физического упражнения самим преподавателем или кем-то из учащихся. Показ может предшествовать объяснению, сопровождаться объяснением или выполняться после объяснения.

Показ достигает цели в том случае, если демонстрируемое движение хорошо видно всем занимающимся, если оно исполнено технически правильно, если предварительно организовано и избирательно направлено внимание учащихся. Чтобы занимающиеся ясно видели движение, следует правильно выбирать место для его показа: лучше всего на возвышении и в некотором отдалении от группы. В зависимости от формы упражнения его надо показывать стоя либо лицом, либо боком к группе, а асимметричное упражнение — в зеркальном изображении. Некоторые технически сложные упражнения целесообразно продемонстрировать с разных сторон несколько раз.

Первый показ должен быть выполнен на высоком техническом уровне, в полную силу и с нормальной скоростью. Независимо от того, будет ли действие в дальнейшем изучаться в целом или по частям, он должен создать у занимающихся общее верное представление о действии в целом. После этого можно переходить к показу отдельных частей действия или показать его с замедленной скоростью, чтобы занимающиеся могли достаточно обстоятельно пронаблюдать за ним.

В ряде случаев, чтобы предупредить наиболее часто встречающиеся ошибки, целесообразно продемонстрировать и неправильные способы исполнения изучаемого действия. Однако злоупотреблять этим приемом все же не следует.



Большие возможности для более полного и точного восприятия движений открывает показ кинофильмов и кинокольцовок.

Одной из разновидностей метода обеспечения наглядности является показ иллюстративного материала (фотографий, схем, рисунков, кинограмм). К анализу иллюстративного материала должны привлекаться и сами учащиеся. Организуя демонстрацию, нужно задавать вопросы занимающимся в такой форме, чтобы они обращали внимание на самое главное в предъявляемом для наблюдения материале.

## МЕТОДЫ ПРАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В теории и практике физического воспитания термин «упражнение» выражает два различных понятия: а) средство физического воспитания, т. е. специально организованное двигательное действие, например легкоатлетический прыжок, толкание ядра, сальто назад, прыжок с трамплина и др.; б) метод, т. е. способ применения средств, суть которого заключается в намеренном, чаще всего многократном повторении определенных двигательных действий с целью либо выработки двигательных умений и навыков, либо развития двигательных качеств. В зависимости от конкретной педагогической задачи это повторение организуется по-разному.

Если основная педагогическая задача на занятиях, например лыжным спортом, — развитие общей выносливости, то циклические действия повторяются много раз без изменения координационной структуры лыжного шага. При этом повторение может быть непрерывным и с перерывами. Если же задача заключается в том, чтобы научить занимающихся технике передвижения на лыжах, то каждое повторение должно быть направлено на устранение ошибок, допущенных в предыдущем выполнении. В этом случае успешность методов упражнений будет зависеть от соблюдения ряда условий.

Важнейшими из них являются следующие:

1. Осознание занимающимися результата своих собственных действий. Если ученику трудно оценить выполненное упражнение, то сделать это должен преподаватель. Причем чем быстрее следует информация, тем выше эффективность обучения. Важно отмечать и положительно оценивать любые успешные действия занимающихся. Оценка не только ориентирует учащихся в том, как они выполнили упражнение, но и мобилизует их на дальнейшее преодоление трудностей.

Помимо знания конечного результата упражнения существенное значение имеет непрерывная, так сказать «сверхсрочная» информация, осуществляемая чувствительной системой сигналов, исходящих от органов движений. Однако эта (внутренняя) информация плохо осознается. Опытные педагоги и тренеры часто дают нужную дополнительную информацию, используя внешние ориентиры: подвешенный мяч, предметы в зале или на стадионе, предметы в своих руках и др.

2. Высокое внимание обучаемого на протяжении всего периода выполнения упражнения. Все задания должны выполняться тщательно при максимальном сосредоточении внимания. При этом большое значение имеют указания относительно того, на что следует направлять внимание, чтобы выполнить действие правильно. При попытках одновременно решить несколько двигательных задач внимание рассредоточивается и эффективность усвоения снижается.

3. Упражнения должны представлять собой систему. Другими словами, располагать их следует в такой последовательности, при которой каждое новое задание опирается на двигательный опыт и ранее накопленные умения и навыки. Если предстоит сформировать не один, а ряд новых навыков, рекомендуется начинать обучение с так называемых фундаментальных упражнений, т. е. с упражнений, содержащих некоторые общие и сходные компоненты с другими упражнениями. Так, в лыжном спорте обучение начинают с двухшагового попеременного хода, поскольку в нем содержатся элементы всех остальных ходов; в спортивной гимнастике — с так называемых профилирующих элементов, основные механизмы которых используются в дальнейшем и в более сложных упражнениях.

Успешность методов упражнений зависит также от уровня развития двигательных качеств занимающихся. Без определенного уровня развития двигательных качеств немислимо формирование многих двигательных умений и навыков. Вместе с тем двигательные качества развиваются в процессе формирования умений и навыков. Эту взаимосвязь между техникой выполнения физических упражнений и уровнем развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости необходимо постоянно учитывать на всех этапах учебного процесса.

На первых этапах обучения упражнения выполняются с малой или средней интенсивностью, так как задача состоит в том, чтобы устранить ошибки, освоить правильную форму и ритм движений. Но, как только эта задача будет решена, следует выполнять упражнения с большей интенсивностью. Однако это потребует большей мышечной силы. С увеличением же мышечной силы должна измениться и техника. Например, толчок в прыжке в длину с разбега стал сильнее — значит, надо изменить и скорость разбега, и угол отталкивания, т. е. перестроить технику прыжка.

Этот прием в обучении называется методом сопряженного воздействия. Суть его заключается в том, чтобы с помощью соответствующих специальных упражнений и методических приемов совершенствовать двигательные качества и техническую подготовку в их органическом единстве (например, броски ядра весом 1—3 кг одной рукой из-за головы позволяют эффективно развивать специальные физические качества метателей копья и сохранять правильную динамическую структуру упражнения).

Основными методами освоения двигательного действия являются изучение действия в целом и изучение действия по частям.

**Изучение действия в целом.** Элементом двигательной деятельности человека является целостное действие, представляющее собой

решение двигательной задачи (иными словами, достижение осознанной цели) определенной системой движений. По конечной цели это действие может быть сравнительно простым (например, бросок или ловля мяча) или сложным, состоящим из ряда промежуточных и подчиненных основной цели частных операций, каждая из которых приобретает свое значение только в системе всего целостного действия (метание диска с поворотом, прыжок в высоту с разбега, подача мяча в теннисе и др.). В сложных действиях отдельные движения объединены связями в целое и воздействуют друг на друга. Каждая фаза движения, протекающая в данный момент, в значительной мере зависит от фазы предыдущей и оказывает влияние на последующую (отталкивание в опорных гимнастических прыжках зависит в большой мере от разбега, замах — от отталкивания).

Преимущество метода целостного изучения действия в том и заключается, что при этом связи между отдельными фазами движения не нарушаются. Однако выполнение сложного физического упражнения в целом при первоначальном разучивании оказывается непосильным. Поэтому метод изучения действия в целом является основным в процессе совершенствования техники.

Для преодоления трудностей, связанных с первоначальным выполнением целостного действия, пользуются различными методическими приемами:

а) последовательным переходом от упрощенных (но нерасчлененных) форм целостного действия к конечной, технически совершенной форме (например, при обучении прыжку в высоту способом «перекат», упрощенное движение «к концу взлета согнуть толчковую ногу и выпрямить ее за планку» дополняется постепенно все новыми элементами);

б) применением ориентиров и ограничителей (например, для того чтобы научиться в прыжке «ложиться на планку», прыгают в «окно», образуемое двумя веревками);

в) созданием облегченных внешних условий (подъемы на наклонных брусьях, кувырки назад на наклонном плинте, преодоление барьеров меньшей высоты, упражнения на более широком, чем обычное, бревне);

г) оказанием дополнительной помощи и использованием вспомогательных технических средств (плавательных досок, лонжей);

д) последовательным переключением внимания на отдельные фазы движения;

е) выполнении имитационных упражнений.

Имитационные упражнения выполняются, как правило, в несвойственных для данного вида спорта условиях (имитация плавательных движений на суше, движений конькобежцев или лыжного хода на земле и др.). Их применяют обычно в начале обучения, в замедленном темпе, главным образом с целью создания представления о внешней форме осваиваемого действия, а также с целью воспитания двигательных качеств. Во избежание упрочения неадекватных основному навыку силовых координаций применять имитационные упражнения следует осмотрительно.

**Изучение действия по частям.** Большие координационные трудности возникают у занимающихся вследствие того, что им приходится овладевать согласованными движениями нескольких частей тела одновременно (например, рук и ног в плавании или в передвижении на лыжах). Поэтому при обучении, например, плаванию способом кроль вначале выполняют движения ногами, потом движения руками и лишь затем переходят к их одновременному выполнению; при обучении передвижению на лыжах сначала изучают скользящий шаг без помощи палок, затем с палками. Подобного рода действия, усвоенные раздельно, координационно не изменяются при переходе к действию в целом виде, поэтому вносить в них какие-либо поправки при совмещении, как правило, не приходится.

Сложнее обстоит дело с членением действий, состоящих из ряда последовательно выполняемых фаз движений, где каждая предыдущая фаза оказывает влияние на последующую. Механическое деление такого целостного движения на части и поочередное их изучение могут оказаться нерациональными (например, разучивание прыжка ноги врозь через коня в длину с промежуточными седами верхом сначала на ближний конец снаряда, затем на середину, на дальний конец, и лишь после этого — прыжок в целом). Изучая отдельные фазы двигательного акта, следует учитывать их смысловое значение в целостном действии, чтобы не нарушить правильной структуры вырабатываемого навыка (например, разбег в прыжках в длину с точки зрения его основной цели отличается от обычного бега на короткие дистанции, как и разбег перед прыжком через коня в длину от разбега перед вскоком или седом на снаряд). Примером правильного изучения сложных действий по частям может служить обучение метанию гранаты, когда первым выполняется бросок усилием одной руки, затем он соединяется с движениями других частей тела.

Многие спортивные действия технически настолько сложны, что для их освоения приходится прибегать к особому рода вспомогательным упражнениям, получившим в практике название подводящих. Это упражнения более простые, более легкие для исполнения, чем основное изучаемое действие, но имеющие существенное сходство с ним или его отдельными частями. Обычно подводящее упражнение применяется для облегчения освоения или отработки какого-либо отдельного технического приема. При очень сложной технике движений применяют целую систему подводящих упражнений.

## СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения двигательным действиям решаются различные задачи. Наиболее общими из них являются: 1) ознакомление с упражнением и начальное его изучение; 2) детализированное разучивание; 3) закрепление и совершенствование. Такова общая учеб-

ная схема последовательности задач и этапов обучения<sup>1</sup>. Установить временные границы каждого из этапов трудно, поскольку в едином процессе они нередко наслаиваются друг на друга, заменяются один другим или сосуществуют в одном интервале времени. Все зависит от конкретных педагогических задач и двигательного опыта занимающихся. В реальных условиях новые действия формируются при многократной смене задач ознакомления, освоения и закрепления. Так, например, в спортивном единоборстве или спортивных играх при изучении техники отдельных приемов часто возникает необходимость включать их в учебно-спортивную деятельность, а затем вновь возвращаться к тщательной шлифовке техники.

Задача 1-го этапа — этапа ознакомления с упражнением — заключается в создании у занимающихся зрительного образа упражнения, передаче необходимых знаний об основах техники его исполнения и пополнении двигательного опыта занимающихся элементами, необходимыми для уточнения двигательного представления (посредством мышечного чувства) о разучиваемом действии.

Поскольку обучаемый вначале пытается воспроизвести лишь внешнюю форму движения (амплитуду, направление), наибольшее значение в это время приобретают замедленная демонстрация упражнения или его частей и краткое объяснение основ техники.

Одной из причин ошибочных действий на первом этапе является то, что ученики еще не умеют чувствовать свою позу на основе двигательных ощущений и поэтому не замечают (или замечают слишком поздно) отклонений от нее. Этим объясняются, например, запоздалые повороты руля при нарушении равновесия у новичков-велосипедистов, преждевременные укороченные махи на гимнастических снарядах или замахи в ударных движениях по мячу в спортивных играх.

Для облегчения освоения пространственной точности движений используют дополнительные внешние ориентиры и ограничители.

На 2-м этапе — этапе углубленного разучивания упражнения — освоение нового двигательного действия происходит скачкообразно: улучшения в исполнении сменяются временными ухудшениями. Учащиеся начинают осваивать не только внешнюю форму движения, но также скорость и ритм его. Преподаватель должен всячески стремиться к тому, чтобы затруднения и ошибки выявлялись при активном участии самих занимающихся, проявлять большую настойчивость в требованиях точного выполнения сделанных указаний.

3-й этап — этап закрепления и совершенствования усвоенного действия. Задачи его решаются вначале посредством проведения занятий в оптимальных, более или менее постоянных условиях, а затем посредством выполнения разученного действия в системе других действий и в различных условиях.

---

<sup>1</sup> В зависимости от степени детализации задач обучения число этапов и их наименования могут быть разными.

На этом этапе применяются игровой и соревновательный методы. Последний используется как в процессе проведения учебных занятий (например, при изучении лыжных ходов: а) пройти скользящим шагом без палок 30 м с наименьшим числом шагов; б) пройти одновременным бесшажным ходом 30 м с наименьшим числом толчков палками), так и в виде самостоятельных форм (прикидки, контрольные и спортивные состязания).

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности в меняющихся условиях. Он позволяет приобрести умение соблюдать правила выполнения упражнений при отвлечении от них внимания другими задачами (например, тактическими). Наступают автоматизация и стабилизация освоенного навыка. Спортивно-техническое мастерство повышается благодаря целенаправленному развитию двигательных качеств и лучшему использованию индивидуальных возможностей спортсмена.

В процессе обучения на всех трех этапах формирование новых действий будет протекать тем успешнее, чем лучше будут распознаны преподавателем все допускаемые учащимся ошибки. Главное для исправления ошибки — вскрыть основные ее причины. Трудность установления причины ошибки заключается прежде всего в том, что одно и то же неправильное действие может быть вызвано совершенно различными субъективными причинами (не заметил, не успел, растерялся и т. д.). Поэтому как бы опытен ни был преподаватель, вскрывать причины ошибок необходимо совместно с учеником. В этом залог успеха обучения, особенно в занятиях со спортсменами высоких разрядов. Затрудняет анализ ошибок и то обстоятельство, что неправильное движение или положение одной части тела часто является следствием неправильного движения или положения другой части тела. Например, глубокое погружение таза в воду при плавании — следствие высокого держания головы. Исправляя положение головы, можно исправить и положение таза. Нередко причину неверных движений следует искать в предшествующих движениях. Так, основной причиной невыполнения замаха в гимнастических опорных прыжках могут быть недостаточно сильные разбег и отталкивание.

Исправить сразу все ошибки невозможно. В первую очередь исправлению подлежат основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

Неправильные действия могут иметь в своей основе объективные и субъективные причины. К объективным причинам относятся, например, внешние условия, в которых выполняется действие (сильный ветер, низкая температура, плохая видимость и др.); состояние спортивного инвентаря (плохо смазанные лыжи, непривычный размер снаряжения, плохо подогнанное лыжное крепление, несоответствующий размер обуви и т. п.).

Субъективные причины делят на физиологические и психологические. К физиологическим следует отнести трудность одновременного управления движениями многих частей тела, недостаточную физи-

ческую подготовленность, влияние «отрицательного переноса» навыков, утомление. Психологические причины — это недостаточная осознанность заданий, невнимательность, страх, неуверенность и т. п.

Наиболее простым способом исправления ошибок является указание их. С этой же целью используется показ неправильного исполнения.

При неверных положениях всего тела следует прежде всего обратить внимание на положение головы: очень часто с изменением положения головы исправляется и положение всего тела.

Если неправильны направление и амплитуда движения, помогают дополнительные внешние ориентиры: предметы на стадионе, в руках преподавателя, подвешенный мяч и др. Дополнительными ориентирами могут служить части своего собственного тела (носки над головой при кувырке, колени над ручками коня при прямых скрещенных и др.).

При нарушении временных параметров движения (ритма, скорости, темпа) применяют звуковые сигналы.

Одним из приемов устранения ошибок в технике движений является прием «противоположной крайности». Если новичок-лыжник передвигается на излишне выпрямленных ногах, ему предлагают в качестве корректирующего упражнения принять положение с излишне согнутыми ногами; при уменьшенной амплитуде движения — выполнить его с увеличенной (по сравнению с нужной) амплитудой и т. п.

Квалифицированные тренеры используют в ряде случаев методы косвенного воздействия: предлагают выполнить такие упражнения, при которых двигательные ошибки устраняются «принудительно» (например, если пловец излишне прогибается в поясничном отделе позвоночника — плыть глядя в воде на носки ног).

## ГЛАВА VII

### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ ВОСПИТАНИЯ

Двигательными (или физическими) качествами принято называть отдельные стороны двигательных возможностей человека. В теории физического воспитания выделяют следующие основные двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Все они проявляются в движениях, и характер их проявления зависит прежде всего от структуры самого движения. Кроме того, на характер проявления качеств влияют такие факторы, как состояние спортсмена, условия выполнения упражнения и др. Воспитание двигательных качеств осуществляется в процессе занятий физическими упражнениями по специально разработанной методи-

ко. Для правильного ее построения очень важно знать особенности реакции организма спортсмена на нагрузку, характер и скорость восстановительных процессов.

## МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Воспитание двигательных качеств осуществляется различными методами. Наибольшее распространение в практике физического воспитания получили такие методы, как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой, круговой<sup>1</sup>. С их помощью удается решить большинство задач в области воспитания двигательных качеств. Решение частных задач возможно и с помощью других методов.

**Равномерный метод** характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов, выполняемой с относительно постоянной интенсивностью. Если колебания скорости не превышают 3—5% от средней, то работа считается равномерной.

В практике применяются два варианта этого метода в зависимости от длительности работы. Первый — это работа предельной интенсивности на соревновательной дистанции. Так как такая работа выполняется с надкритической скоростью, то она осуществляется за счет анаэробных источников энергии. Этот вариант метода применяется для воспитания специальной выносливости или проверки уровня развития этого качества.

Второй вариант — это длительная непрерывная работа умеренной интенсивности, выполняемая с равномерной скоростью. В результате ее может образоваться небольшой (до 2—3 л) кислородный долг, который не оказывает существенного влияния на скорость. Частота сердечных сокращений, достигающая 150 уд/мин, обеспечивает наряду с высоким (свыше 100 л) минутным объемом дыхания устойчивое потребление кислорода на уровне 70—80% от максимума. Такая работа способствует установлению в организме устойчивых взаимоотношений между деятельностью всех функциональных систем. Этот вариант, улучшающий аэробные возможности организма, применяется для воспитания общей выносливости.

**Переменный метод** характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов с переменной интенсивностью. В зависимости от цели и условий проведения тренировочного занятия соотношение между интенсивной работой и умеренной может быть самым разнообразным.

---

<sup>1</sup> Необходимо отметить, что круговой и игровой методы можно отнести к методам воспитания двигательных качеств весьма условно, поскольку с помощью этих методов решаются также (и даже в большей степени) задачи организации занятий.



Из многочисленных вариантов переменного метода наиболее известен «фартлек» («игра скоростей»). Содержание его — это бег в течение длительного времени с разной скоростью. Желательно проводить его в лесу, в поле. Каждый участник бега поочередно может «вести» группу с разной скоростью или чередовать бег с различными прыжковыми или имитационными упражнениями.

При одной и той же интенсивности работы переменный метод оказывает на организм спортсмена более разностороннее воздействие, нежели повторный, поскольку, во-первых, при увеличении интенсивности работы к аэробному механизму энергообеспечения подключается анаэробный и, во-вторых, при увеличении скорости резко увеличиваются энергозатраты.

Переменный метод иногда называют методом смешанного воздействия, так как в результате его использования совершенствуются одновременно как аэробный, так и анаэробный механизмы и, следовательно, повышается уровень развития как общей, так и специальной выносливости.

**Повторный метод** характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений обычно невелико. Длительность упражнений может быть самой разнообразной. Например, в видах спорта циклического характера применяется работа и на коротких, и на длинных отрезках дистанции.

Повторная работа на коротких отрезках чаще всего направлена на развитие скоростно-силовых качеств, поэтому отрезки преодолеваются с околопредельной или предельной скоростью. На средних и длинных отрезках совершенствуется выносливость. В зависимости от задач тренировочного процесса, периода тренировки и состояния спортсмена определяется скорость, с которой должны преодолеваться отрезки.

**Интервальный метод** внешне очень похож на повторный. Оба они характеризуются повторением одних и тех же упражнений через определенные интервалы отдыха. Но если при повторном методе характер воздействия тренировочной нагрузки на организм определяется исключительно самим упражнением (его длительностью и интенсивностью), то при интервальном методе большим тренирующим воздействием обладают также и паузы отдыха. Не случайно поэтому, применяя интервальный метод, тренер строго дозирует длительность интервалов отдыха. Цель такого строгого дозирования одна — поддерживать необходимый уровень физиологических изменений в организме.

Интервальный метод применяется в основном для воспитания выносливости. В зависимости от длительности упражнения, его интенсивности и интервалов отдыха тренировочная работа по интервальному методу может совершенствовать разные виды выносливости — общую или специальную.

В видах спорта циклического характера наиболее часто применяются следующие два варианта интервального метода. Первый —

интервальная тренировка на коротких отрезках, повторяющихся через короткие паузы отдыха. Она направлена на совершенствование общей выносливости за счет улучшения работы сердца. Из физиологии известно, что наибольшей производительности сердце спортсмена достигает при частоте сокращений примерно 180 уд/мин. Исходя из этого подбираются упражнения, выполняемые с такой интенсивностью, при которой частота сердечных сокращений повысится бы до этого предела (например, бег на отрезках в 100—200 м с интервалами отдыха в 45—90 сек.). Причем во время интервалов отдыха она не должна снижаться ниже 130 уд/мин. Паузу отдыха в этом случае называют воздействующей, потому что именно здесь многие реакции организма достигают максимума.

После нескольких повторений упражнения потребление кислорода (а оно, как известно, характеризует общую выносливость) устанавливается на постоянном и достаточно высоком уровне. Поддержание его в течение основной части занятия содействует совершенствованию общей выносливости.

Второй вариант интервального метода направлен на развитие специальной выносливости. Содержание его — пробегание коротких отрезков (30—60 м) с максимальной скоростью через определенные паузы отдыха. Длительность пауз — две-три минуты, в течение которых обеспечивается восстановление большей части затраченных фосфогенных ресурсов (их количество и скорость распада в процессе работы определяют скоростную выносливость). Поэтому при повторении очередного отрезка после паузы отдыха будут вновь использоваться фосфогенные ресурсы, за счет чего может совершенствоваться специальная (скоростная) выносливость.

**Соревновательный метод** характеризуется выполнением упражнений в условиях, близких к соревновательным. В некоторых видах спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры) соревнования занимают до четверти годового объема тренировочного времени. Стремиться показать в каждом соревновании наивысший результат целесообразно, да и не нужно, так как это может привести к развитию глубокого утомления. Какое-то число важнейших соревнований спортсмен должен выигрывать; в остальных он может участвовать с целью проверки своего физического состояния, технического и тактического мастерства. Например, спортсмен должен выступать в беге на 1500 м. Перед забегом он с тренером планирует равномерное пробегание дистанции с ускорением на последних 250 м. И если его соперники в забеге предложат ему «рваный» (переменный) темп бега, он все же должен бежать строго по графику. Такие задания в конкретной соревновательной обстановке очень полезны и для обучения тактике и для волевой подготовки спортсменов.

**Игровой метод** основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры. Подробное содержание этого метода дано в разделе «Воспитание скоростных качеств».

**Круговой метод** — это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговым его называют потому, что упражнения выполняются по кругу, состоящему из несколь-

ких «станций»<sup>1</sup> (рис. 5). При большом количестве занимающихся необходимо разделить их на столько же групп, каждая из которых начинает тренировку на своей станции. Например, первая группа упражняется в приседаниях и прыжках; вторая — в отжиманиях, третья — в подтягивании и т. д. Выполнив упражнения на первой

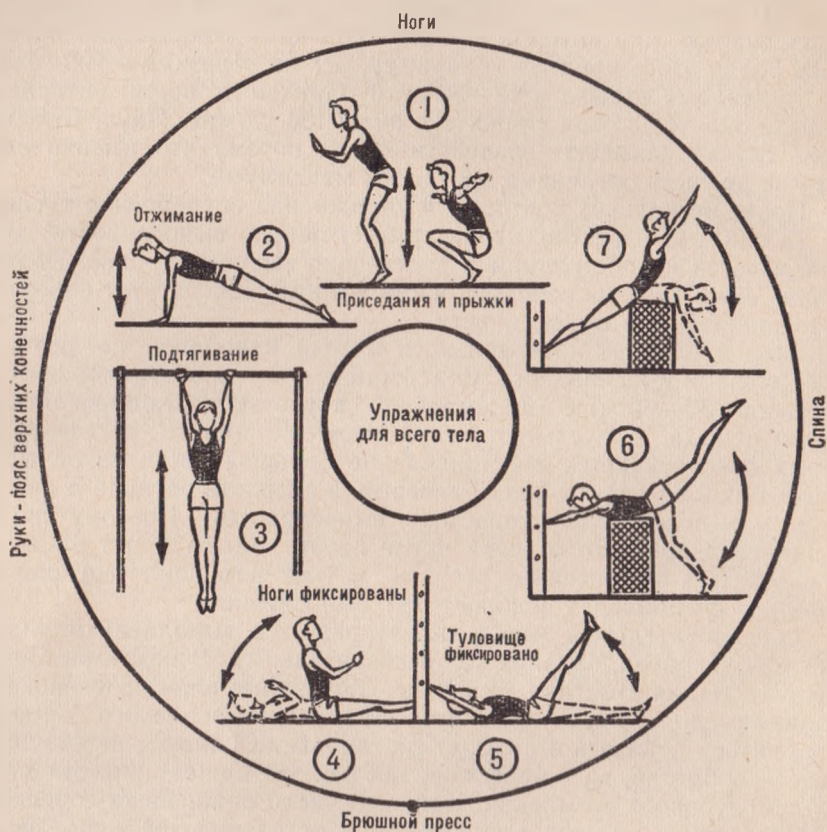


Рис. 5. Модель круговой тренировки

станции, каждая группа переходит к следующей, где выполняет другие упражнения.

Применяя круговой метод, необходимо соблюдать следующие правила. Подбирать упражнения следует в соответствии с целью занятия и с учетом переноса двигательных качеств и навыков. Выполнение всех упражнений необходимо строго регламентировать исходя из уровня подготовленности занимающихся. Регулировать нагрузку в этом случае можно разными путями. Например, за счет

<sup>1</sup> В теории круговой тренировки «станцией» называется место, на котором выполняется упражнение.

увеличения числа повторений упражнения на одной из станций при том же времени его выполнения; за счет уменьшения времени выполнения упражнения; за счет изменения интервала отдыха между «станциями» или увеличения числа кругов с определенными интервалами отдыха между ними.

## СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ ВОСПИТАНИЯ

*Сила* — способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Она характеризует взаимодействие двух тел (например, спортсмена и опоры, спортсмена и снаряда) и непрерывно меняется с течением времени. Поэтому при оценке силы, проявляемой в разных движениях, необходимо заранее оговаривать, что будет оцениваться: либо максимальная сила движения, либо сила за определенный промежуток времени.

Анализ усилий, развиваемых человеком, может быть осуществлен лишь после их измерения. Мышечная сила может быть зарегистрирована без приборов и с помощью специальной аппаратуры. В первом случае силу косвенно можно оценить по тому наибольшему весу, который человек способен поднять. Именно так определяют силовые возможности спортсмена в тяжелоатлетическом двоеборье. Как правило, сила, регистрируемая в таких условиях, складывается из усилий многих мышечных групп. Такая суммарная оценка силовых возможностей необходима лишь в некоторых случаях; чаще же бывает нужно определить силу какой-либо определенной мышечной группы. Измерить ее можно только с помощью механических или электрических динамометров.

При оценке уровня силовых возможностей спортсмена очень важно правильно выбрать движения (тесты), в которых будет измеряться сила, поскольку у прыгунов в высоту нужно измерить силу разгибателей ног, у борцов — силу сгибателей и разгибателей ног, рук, туловища, у гимнастов — силу приводящих мышц рук.

Научные исследования и практика показывают, что существуют разные виды силы. Принято говорить о статической силе и динамической силе.

Какова связь между статической и динамической силой? Или, говоря другими словами, есть ли перенос силы в упражнениях различного характера? От этого зависит правильный выбор силовых тренировочных упражнений. Например, полезно ли бегуну приседать с отягощением предельного веса (ведь во время бега проявляется динамическая сила, а в приседаниях с предельным весом — статическая)?

Научные данные говорят о том, что зависимости между уровнем статической и динамической силы в движениях с небольшим отягощением или сопротивлением нет. При увеличении же веса отягощения или силы сопротивления величина проявляемой динамической силы (ее косвенным показателем может служить скорость движения) оказывается зависимой от уровня развития статической силы.

Например, скорость вылета маленького камня практически не зависит от уровня развития статической силы, в то же время скорость вылета тяжелых предметов (ядра, молота и т. п.) существенно зависит от величины статической силы человека.

В спортивных движениях часто необходимо проявлять силу в очень короткое время. Сила, проявляемая в таких движениях, называется взрывной, а сами движения — скоростно-силовыми.

Динамограммы, зарегистрированные в любом скоростно-силовом упражнении, выполняемом новичком и мастером спорта (рис. 6), показывают, что мастер спорта превосходит новичка не

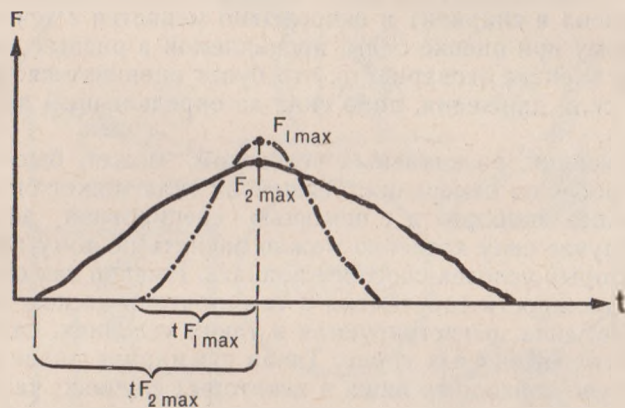


Рис. 6. Динамограмма проявления скоростно-силовых качеств

Условные обозначения: —.—.— мастер спорта  
— новичок

столько по уровню проявления максимальной силы, сколько по времени ее достижения. Мастер достигает иногда максимальных величин силы быстрее новичка в четыре раза.

Экспериментально показано, что время достижения максимума силы для многих движений превышает 0,5 сек. и даже 1,0 сек. Вместе с тем в спортивной практике есть много упражнений, длительность которых меньше чем 0,5 сек. В них, естественно, никогда не достигается силовой максимум, и поэтому ведущим фактором, очевидно, будет не сама величина развиваемой силы, а ее градиент. Следовательно, повышение силовых возможностей спортсмена не всегда может привести к улучшению результата в избранном виде спорта. В таких случаях целесообразнее подобрать упражнения, которые, не увеличивая силу, способствовали бы более быстрому ее проявлению. Тогда возможна победа спортсмена с меньшей абсолютной силой (но с высоким ее градиентом) над соперником с высоким уровнем развития силы.

Проявление силы зависит от:

- 1) физиологического поперечника мышц;

- 2) степени возбуждения нервных центров, ведающих сокращениями данной мышцы;
- 3) химической активности мышечной ткани;
- 4) техники выполняемого движения (состояния опорно-двигательного аппарата в момент проявления силы).

При прочих равных условиях существует прямая зависимость между силой и весом спортсмена. Не случайно поэтому спортсмены тяжелого веса в борьбе и тяжелой атлетике стремятся увеличить свой вес прежде всего за счет увеличения мышечной массы. Другими словами, они стремятся увеличить свою абсолютную силу, т. е. суммарную силу важнейших мышечных групп в каком-либо движении.

Для большинства же спортивных упражнений гораздо большее значение имеют показатели относительной силы, т. е. силы, приходящейся на 1 кг веса спортсмена. Например, лишь тот гимнаст способен выполнить упор руки в стороны на кольцах («крест»), у которого отношение силы приводящих мышц рук к весу тела равно или больше единицы. Относительная сила мышц-разгибателей ног у В. Брумеля и И. Тер-Ованесяна в несколько раз больше, чем у рядовых мастеров спорта. Возможно, что это был один из факторов, обусловивших их выдающиеся результаты.

Повысить уровень развития относительной силы можно практически одним путем — за счет увеличения абсолютной силы. При этом нужно подбирать такие упражнения, выполнение которых не увеличивало бы мышечную массу, а следовательно, и вес спортсмена. Попытка увеличить относительную силу за счет уменьшения собственного веса малоэффективна.

### Методы воспитания силы

Так как силовые качества могут развиваться и совершенствоваться лишь при условии максимальных мышечных напряжений, то вся методика воспитания силы должна быть направлена на проявление этих напряжений.

Методами воспитания силы являются:

- 1) метод максимальных усилий — выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями;
- 2) метод повторных усилий — выполнение упражнений с непределными отягощениями «до отказа»;
- 3) метод динамических усилий — выполнение упражнений с отягощениями разного веса, поднимаемыми с большой скоростью.

**Метод максимальных усилий.** Применяя этот метод, предельные отягощения поднимают 1—2 раза. В данном случае предельным тренировочным весом считается такой, который можно поднять без излишних эмоциональных напряжений. Как правило, величина его составляет 80—90% от рекордного достижения спортсмена.

Ценность метода максимальных усилий заключается в совершенствовании внутри- и межмышечной координации. Чтобы под-

нять большой вес, необходимо проявить максимальные мышечные напряжения, а это возможно лишь при участии в работе всех механизмов мышечной регуляции.

Напряжение мышц при работе с предельным весом приводит к сдавливанию кровеносных сосудов и затруднению местного кровообращения. В связи с этим, а также в связи с кратковременностью работы обменные процессы не достигают своего максимума и увеличения мышечной массы не происходит. Поэтому в таких условиях сила увеличивается в основном за счет совершенствования регуляции напряжения центральной нервной системы. Только этим, по-видимому, можно объяснить тот факт, что спортсмен, оставаясь в одной и той же весовой категории, постоянно увеличивает свои результаты.

Целесообразность применения метода максимальных усилий зависит от квалификации спортсмена, периода подготовки, задач тренировки и т. п. Наиболее широко он применяется в тренировке высококвалифицированных спортсменов. Но и в данном случае его не следует рассматривать как единственный способ увеличения мышечной силы.

**Метод повторных усилий.** Непредельный вес, который поднимают до отказа при тренировке этим методом, обычно равняется 40—70% от максимального. Установлено, что работа с отягощениями лишь такого веса ведет к росту силы.

При повторном поднимании непредельных отягощений двигательные мышечные единицы<sup>1</sup> вовлекаются в работу постепенно по мере утомления. Только в последних попытках структура деятельности двигательного аппарата примерно такая же, как и при поднимании предельного веса. В связи с этим наибольшее тренирующее воздействие оказывают именно последние попытки, в то время как предшествующие создают необходимые для этого условия. Так как работа совершается в течение достаточно длительного времени, обменные процессы резко усиливаются, что приводит к увеличению мышечной массы.

Метод повторных усилий весьма эффективен в тренировке спортсменов среднего класса. В сочетании с методом максимальных усилий его применяют и спортсмены высокой квалификации. Этот метод является основным при воспитании силовой выносливости.

**Метод динамических усилий.** Обычно он применяется с целью развития скоростно-силовых качеств практически во всех видах спорта. В тренировке спортсменов высокого класса используются предельные для данного движения отягощения (т. е. не вообще самые большие, а такие, которые существенно не искажают технику движения).

Для определения предельного веса спортсмен выполняет соревновательное или специально подготовительное упражнение, в кото-

---

<sup>1</sup> Двигательными единицами (ДЕ) называются мотонейроны, находящиеся в спинном мозгу, и иннервируемые ими через аксоны мышечные волокна.

роз регистрируются характеристики техники сначала без отягощения, затем с отягощением, последовательно увеличивая его вес. Как только при очередном увеличении веса отягощения будет отмечено существенное искажение техники движения, повторение прекращается. Вес, поднятый последним до искажения техники, будет предельным для данного спортсмена.

Довольно часто в тренировке спортсменов высокого класса применяется так называемый **ударный метод** (разновидность метода динамических усилий) воспитания динамической силы. Согласно этому методу, сопротивление задается не в виде внешнего отягощения, а в виде кинетической энергии, которую необходимо резко погасить (например, спрыгнуть с возвышения и, тут же оттолкнувшись, прыгнуть вверх или вперед).

Изометрические силовые упражнения выполняются в виде кратковременных максимальных мышечных напряжений. При этом внешне видимых перемещений не происходит. Научные исследования и практика показали, что применение только изометрических упражнений дает весьма небольшой сдвиг в развитии силы. Объяснить это можно, по-видимому, тем, что структура нервно-мышечной координации при выполнении динамических упражнений и изометрических неодинакова. Поэтому и перенос тренированности с изометрических упражнений на динамические мал.

Необходимо отметить также, что использование изометрических упражнений практически никак не влияет на увеличение аэробных и анаэробных возможностей спортсмена. Поэтому в видах спорта циклического характера, требующих проявления силовой выносливости, применять их нецелесообразно.

Тем не менее изометрические упражнения имеют ряд достоинств, которые позволяют использовать их в практике физического воспитания: они просты, не требуют сложного оборудования, могут избирательно воздействовать на определенные группы мышц, не связаны с большими энерготратами.

Изометрические упражнения следует выполнять в положениях, соответствующих определенным моментам соревновательного упражнения. Обычно их включают в тренировочные занятия в неизменном виде в течение 8—10 недель, по 15—20 минут в каждом занятии.

Широкое распространение получили изометрические упражнения как прикладное средство воспитания силы в условиях гиподинамии, в восстановительном периоде после травм, заболеваний и т. п.

Сила, приобретенная в тренировочных занятиях, сохраняется дольше, если параллельно с ее ростом увеличивалась и мышечная масса. Увеличить мышечную массу проще всего посредством таких упражнений с отягощениями, которые занимающийся может выполнить не более 8—12 раз (так называемый повторный максимум—ПМ). Такая нагрузка называется **анаболической**. Она вызывает резкое усиление обменных процессов в мышцах. Хорошо подготовленные спортсмены обычно выполняют в одном трениро-



вочном занятии несколько серий разнообразных упражнений, воздействующих всего на 1—2 мышечные группы. Так, например, для мышц-разгибателей ног используются приседания, жим ногами, движения ногами на специальном станке и т. п. Мало подготовленные спортсмены должны в одном занятии нагружать все важнейшие мышечные группы.

Наивысшие показатели силы обычно проявляются, если упражнения выполняются с задержкой дыхания на вдохе, рефлекторно изменяющей состояние скелетных мышц. Однако такая задержка приводит к натуживанию, повышающему внутригрудное давление, а это, в свою очередь, — к сдавливанию полых вен, ухудшению кровотока, напряженной работе сердечно-сосудистой системы. Если задержка дыхания неизбежна, в занятии необходимо включать упражнения, благотворно воздействующие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы (бег, ходьба на лыжах, плавание и т. п.).

В видах спорта, где силовые упражнения являются специально-подготовительными, их лучше всего проводить в начале тренировочного занятия, так как рост силы лучше всего происходит, когда организм еще не утомлен предшествующей работой.

Необходимо помнить, что организм быстро адаптируется к любым упражнениям, поэтому время от времени их нужно менять.

### СКОРОСТНЫЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ ВОСПИТАНИЯ

Скоростные качества человека проявляются в его способности выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Существуют так называемые элементарные и комплексные формы проявления скоростных качеств.

Элементарные формы включают в себя:

- а) время реакции;
- б) время одиночного движения;
- в) частоту (темп) движений.

Комплексные формы проявления скоростных качеств представлены во всех спортивных движениях. Это быстрота бега спринтера, удара боксера, выпада фехтовальщика, рывка футболиста и хоккеиста и т. п.

Оценить уровень развития скоростных качеств спортсмена можно с помощью специальных измерительных приборов.

Скоростные качества очень специфичны. Это значит, что между различными формами их проявления либо нет никакой зависимости, либо зависимость весьма мала. Хорошее время реакции отнюдь не указывает на столь же хорошее время движения, а спортсмены, имеющие максимальную частоту движений, не всегда умеют быстро набрать свою максимальную скорость. Поэтому, оценивая тренированность спортсмена, необходимо пользоваться несколькими скоростными показателями.

Например, если мы хотим проверить уровень развития скоростных качеств футболиста, то нужно измерять у него время реакции и время достижения максимальной скорости (отрезок ОА на

рис. 7). Выбор этих показателей обусловлен тем, что футболист с плохой реакцией всегда будет запаздывать с ответным движением. А так как основной дистанцией, пробегаемой в игре, являются от-

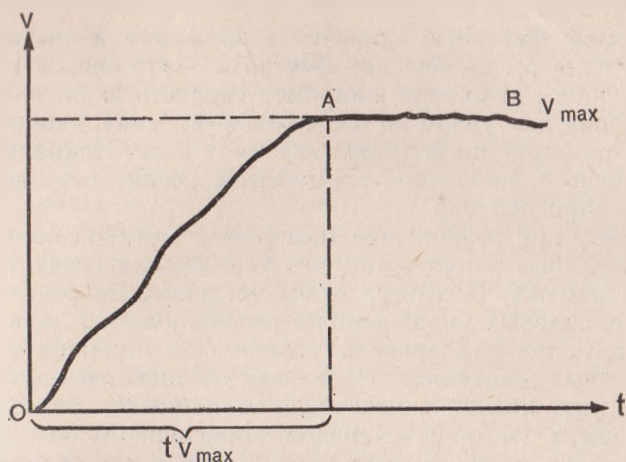


Рис. 7. Время достижения максимальной скорости

резки в 10—20 м, то именно способность быстро стартовать будет характеризовать классного футболиста.

### Методика воспитания быстроты

**Воспитание быстроты двигательной реакции.** Для воспитания быстроты простой реакции рекомендуется повторно выполнять ответные действия на заранее обусловленный и внезапный сигнал (по свистку принять определенную позу, начать движение, остановиться, изменить направление движения и т. п.). Уход со старта следует тренировать, меняя длительность паузы между предварительной командой и исполнительной. Быстрота реакции может изменяться в зависимости от того, на что направляется основное внимание — на восприятие сигнала или на ответное действие. Во втором случае время реагирования оказывается меньшим, чем в первом.

При воспитании быстроты сложной реакции вначале предлагают реагировать на один из двух возможных раздражителей (например, в фехтовании — защититься от удара по голове или от удара по правому боку), затем их количество и быстрота появления увеличиваются. Так же поступают при воспитании быстроты реакции у боксеров, теннисистов и других представителей спортивного единоборства. Опытные спортсмены сокращают иногда время сложной реакции, реагируя на малозаметные подготовительные движения своих «противников» (на перенос тяжести тела на одну

ногу, замах рукой, поворот туловища и др.). Ценным средством воспитания быстроты и точности сложной реакции (в частности, реакции на движущийся объект) являются спортивные и подвижные игры с мячом.

**Воспитание быстроты одиночного движения и частоты движений.** Одна из форм проявления быстроты — это скорость однократно выполненного движения, например скорость движения руки при метании копья или ударе по волейбольному мячу, скорость движения ноги при ударе по футбольному мячу и др. Наибольшая быстрота одиночного движения достигается, если нет добавочного внешнего сопротивления.

Поскольку при выполнении прыжков и метаний большую роль играют мышечные напряжения, эти упражнения следует отнести к скоростно-силовым. Поэтому, чтобы увеличить скорость движений в скоростно-силовых упражнениях, необходимо как повышать мышечную силу, так и развивать способность проявлять большую силу в быстрых движениях. Последнее достигается повторным выполнением упражнений с отягощением в рамках основного спортивного навыка (метание снарядов утяжеленного веса, прыжки с отягощением на поясе и др.). Упражнения с отягощением можно применять лишь после того, как будет хорошо освоена техника основного навыка без отягощения.

Наряду с увеличением отягощения используют и облегченные условия (метание облегченных снарядов, чередование упражнений с утяжеленными снарядами и снарядами нормального веса).

В видах спорта циклического характера быстрота проявляется в основном в частоте движений. Большое значение в поддержании высокого темпа движений играет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы. Методический путь развития этой способности — повторное выполнение движений с возможно большей частотой, но без излишнего напряжения. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранена данная частота движений. При снижении темпа упражнение следует прекращать. Таким образом, ведущими для воспитания быстроты в циклических движениях являются повторные нагрузки, выполняемые в максимально высоком темпе, и упражнения типа ускорений.

Так как в высоком темпе скоростные упражнения выполняться длительно не могут, их следует чередовать с паузами активного отдыха. Каждое последующее выполнение упражнений целесообразно начинать в фазе повышенной работоспособности, которая субъективно переживается как готовность выполнить очередное задание. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и длины отрезков дистанции оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 8—10 до 1—3 мин.). Оптимальная продолжительность отдыха при повторном методе тренировки устанавливается экспериментально. Число повторений работы (например, проплывов 50-метровой дистанции) определяется возможностью выполнить ее без снижения намеченной скоро-

сти (например, каждую пятидесятиметровку проплыть за 32 сек.). Дальнейшие повторения способствовали бы развитию не быстроты, а выносливости.

В практике нередко приходится наблюдать длительную задержку в росте спортивных результатов, когда, несмотря на продолжающиеся тренировки, результаты не улучшаются. Одной из причин этого следует считать повторение движений в одном и том же темпе в одинаковых условиях, — тогда вырабатываются стойкие условнорефлекторные связи на определенный темп, т. е. образуется так называемый скоростной барьер. Чтобы преодолеть тормозящее влияние привычного темпа, создают облегченные условия для выполнения движений с большей частотой и большей скоростью (например, бег вниз по наклонной поверхности, езда на велосипеде за лидером, выполнение циклических движений с укороченной амплитудой и т. п.). В ряде случаев целесообразно прекращать на некоторое время тренировки в основном виде и переключаться на иные виды физических упражнений, с помощью которых можно повысить уровень развития скоростно-силовых качеств.

Помимо непосредственной работы в рамках основного вида упражнений следует широко использовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование всех тех способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения спортивного действия в целом. Применяемые с этой целью скоростно-силовые упражнения, упражнения на растягивание и расслабление по своей структуре должны быть сходными с элементами техники основного вида упражнений.

Подбор тренировочных упражнений для воспитания быстроты должен основываться на следующих методических положениях.

1. Так как перенос скоростных качеств невелик и наблюдается только в сходных движениях, для тренировки необходимо использовать главным образом соревновательные или специально-подготовительные упражнения.

2. Эти упражнения должны быть хорошо освоены занимающимися. Только в таком случае их внимание будет сосредоточено на стремлении выполнить упражнение быстрее, а не сделать его технически правильно.

Компоненты нагрузки при воспитании быстроты движений должны отвечать следующим требованиям:

1. Длительность упражнения должна быть небольшой. Это требование связано с невозможностью долго поддерживать максимальную скорость движения.

2. Интенсивность упражнения должна быть околопредельной или предельной. Работа на средней скорости не будет развивать скоростных качеств, так как анаэробные реакции в работающих мышцах не достигнут своего максимума.

3. Интервалы отдыха должны соответствовать квалификации спортсмена. Они зависят от длины дистанции и скорости ее пробега. Устанавливаются интервалы отдыха так: как только кислородный долг, образовавшийся после выполнения упражнения,

устранится примерно на 75%, можно начинать следующую попытку. За время отдыха возбудимость центральной нервной системы не должна заметно снизиться, тогда повторное выполнение упражнения будет проходить в оптимальных условиях.

4. Характер отдыха — медленная ходьба или покой.

5. Число повторений должно быть таким, чтобы очередная попытка не вызывала снижения скорости. Если такой момент наступает, тренировку нужно прекращать.

Особое внимание в скоростной тренировке следует уделять развитию способности расслаблять мышцы во время движения.

Большое значение для воспитания скорости имеет и силовая подготовка. Тренировка в силовых упражнениях должна строиться с учетом характера проявления силы в соревновательном упражнении. Так как скоростные упражнения очень кратковременны (время отталкивания в прыжках и беге — 0,08—0,13 сек., время удара в боксе — 0,3 сек., время гребка в плавании — 0,2—0,4 сек.), то ни в одном из них сила не успевает достичь своего максимума. В них проявляется главным образом динамическая и взрывная сила. Их воспитание осуществляется в процессе выполнения соревновательных или специально-подготовительных упражнений с отягощениями, вес которых должен быть таким, чтобы не искажалась структура движения. Например, спринтер средней квалификации может прикреплять на голени металлические накладки весом 500—700 г (300—400 г слишком мало, 900—1000 г искажают технику), копьёметатель — использовать утяжеленные копья и ядра весом 2,5—3 кг, пловец — надевать на руки лопатки, увеличивающие площадь руки и, следовательно, силу сопротивления, и т. п.

Очень важна в методическом отношении скорость выполнения упражнений в процессе воспитания быстроты. Всем известно, что даже очень сложные движения выполнить легко, если делать их медленно. Но в реальных условиях спортивного соревнования скоростные упражнения должны выполняться максимально быстро. Нередко команда, играющая в хоккей технично, но медленно, начинает делать элементарные ошибки, как только противник увеличивает темп игры. Это происходит потому, что контролировать быстрые движения очень трудно, а исправлять ошибки по ходу движения практически невозможно. Одно и то же движение, выполняемое с разной скоростью, имеет одинаковые пространственные характеристики, но совершенно разные динамические и скоростные.

Когда после разучивания движения на небольшой скорости постепенно доводят ее до максимальной, технически правильно выполнить движение не удастся. Можно попытаться обучать новому движению на максимальной скорости, но и этот путь не приведет к успеху, так как, сосредоточив внимание на скорости выполнения движения, ученик забывает про технику. Наиболее рационален третий путь — обучать движениям, выполняя их со скоростью 85—90% от предельной. Такая скорость называется «контролируемой».

С психологической точки зрения проявление быстроты во многом зависит от мотивов, которыми руководствуется занимающийся,

выполнения то или иное скоростное действие. Поэтому в системе тренировок занятий должны быть предусмотрены упражнения, выполнение которых интересовало бы занимающихся (соревновательный метод, игровой метод).

Воспитывать быстроту можно с младшего школьного возраста. Наибольшего своего уровня развитие быстроты движений у школьников в обычных условиях (т. е. без специальной тренировки) достигает к 13—14 годам. В дальнейшем рост показателей резко замедляется или даже совсем прекращается (А. В. Коробков, В. С. Фарфель с сотр.). Наилучшие результаты в воспитании быстроты достигаются преимущественно в возрасте от 17 до 25 лет. Нередко юноши 17—18 лет на спринтерских дистанциях показывают очень высокие результаты. Вместе с тем возрастные границы совершенствования и сохранения достигнутых результатов могут быть при систематических занятиях сильно отодвинуты.

### ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

*Выносливость — это способность совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени. Так как длительность работы ограничивается в конечном счете наступающим утомлением, то выносливость можно охарактеризовать как способность организма противостоять утомлению.*

Длительность поддержания работоспособности при выполнении физических упражнений определяется:

- 1) высоким уровнем спортивно-технической подготовленности;
- 2) способностью нервных клеток длительно поддерживать определенное возбуждение;
- 3) высокой работоспособностью органов кровообращения и дыхания;
- 4) экономичностью обменных процессов;
- 5) наличием больших энергетических ресурсов в организме;
- 6) высокой слаженностью физиологических функций;
- 7) способностью бороться с субъективными ощущениями утомления при помощи волевых усилий.

В спортивной практике нет таких упражнений, которые требовали бы проявления выносливости в чистом виде. Она всегда сочетается с другими двигательными качествами. Но это не исключает возможности выявления и воспитания выносливости.

В зависимости от конкретных условий выносливость проявляется по-разному. Выносливость, которая проявляется при выполнении различных по характеру видов длительной физической работы умеренной интенсивности, условно называется общей выносливостью. Наряду с общей выносливостью существует специальная выносливость. Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде физических упражнений. Например, может быть специальная выносливость к работе максимальной интенсивности (в беге на 100 м), субмакси-

мальной (в беге на средние дистанции), большой (в беге на длинные дистанции), к силовым упражнениям динамического или статического характера, к спортивным играм, к видам спорта типа единоборства. Можно, следовательно, говорить о так называемой силовой выносливости, скоростной выносливости и т. п. Одним словом, видов специальной выносливости может быть очень много.

В зависимости от интенсивности работы время ее выполнения будет разным: чем выше скорость движения, например бега, тем короче будет время, в течение которого эту скорость можно сохранить, и наоборот, с уменьшением скорости время работы увеличивается. Выяснилось, что и факторы утомления в разных случаях будут различными.

В основе утомления, вызванного любой мышечной деятельностью, лежат изменения, происходящие прежде всего в соответствующих нервных центрах, — понижается их возбудимость. Причиной этих изменений являются как сила и длительность возбуждения нервных элементов, так и влияние на них со стороны рабочих органов, в которых мышечная деятельность вызывает большие или меньшие изменения.

Вместе с тем факторы утомления при работе разной интенсивности и длительности имеют и свои специфические особенности. Так, при беге на короткие дистанции развивается очень большое возбуждение в нервных центрах, отмечается высокая интенсивность химических изменений как в нервных клетках, так и в мышцах, хотя абсолютные величины этих изменений могут быть и не очень велики. Восстановление работоспособности после прекращения работы происходит довольно быстро.

При беге на средние дистанции изменения внутренней среды организма приобретают большее значение (более резкие сдвиги реакции среды в кислую сторону, скопление большого количества молочной кислоты и углекислоты в крови и др.). Резкие изменения в химизме крови оказывают влияние на состояние нервных центров, которым приходится сопротивляться отрицательному воздействию этих изменений и удерживать высокий уровень возбуждения.

При беге на длинные дистанции особенно большую роль играют уровень развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем, величина энергетических запасов организма и возможность их экономного использования.

Из приведенных данных следует, что для воспитания различных видов выносливости требуются разные средства и методы тренировки.

### **Методика воспитания общей выносливости**

Общая выносливость служит основой для воспитания многих видов специальной выносливости. Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в постепенном увеличении длительности выполнения физических упражнений умеренной интен-

тивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Лучше всего эта задача решается циклическими движениями (передвижение на лыжах, кросс, бег в спокойном темпе, плавание).

Основной метод воспитания общей выносливости — равномерный. Для этой цели с успехом применяют бег на местности. Разнообразие движений при беге по пересеченной местности и непрерывное их чередование, разнообразие ландшафта, воздух, богатый кислородом, мягкий грунт — все это создает благоприятные условия для тренировки общей выносливости.

На первоначальном этапе занятий нагрузка увеличивается за счет постепенного увеличения длительности непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа) при сохранении небольшой или средней скорости. Применение подобного метода позволяет: во-первых, выполнять сравнительно большой объем работы, что необходимо для полного развертывания функциональных возможностей организма и слаженности в деятельности систем, обеспечивающих потребление кислорода в процессе самой работы; во-вторых, следить за ритмичным глубоким дыханием, что нужно для улучшения восстановительных процессов в организме и согласования ритма дыхания с ритмом выполняемых упражнений. Кроме того, преодоление дистанций, иногда значительно превышающих соревновательную, создает у занимающихся важное для них чувство уверенности в своих силах.

Дальнейшее развитие общей выносливости достигается благодаря постепенному переходу к работе большей интенсивности, общая длительность которой, как правило, не должна превышать 30 мин.

На различных стадиях подготовки спортсмена соотношение между объемом и интенсивностью тренировочной работы меняется. Избранное на той или иной стадии определенное соотношение сохраняется в течение нескольких занятий. После того как организм приспособится к данной нагрузке, ее увеличивают.

Квалифицированные спортсмены для воспитания общей выносливости чаще всего применяют методы повторного и переменного упражнения.

При повторной работе длина отдельных отрезков должна быть такой, чтобы время прохождения их не превышало примерно 1,5 мин., а скорость передвижения была достаточно высокой — приблизительно 75—85% от максимальной. Интервалы активного отдыха не должны быть больше 3 мин. Число повторений определяется возможностью сохранять скорость передвижения. При ее снижении повторная работа прекращается.

Некоторое преимущество перед равномерным и повторным методами тренировки имеет переменный метод. При переменной тренировке, во-первых, облегчается переход от покоя к работе и несколько ускоряются восстановительные процессы, во-вторых, при этом методе устраняются однообразие и монотонность в работе.



## Методика воспитания специальной выносливости

Воспитание специальной выносливости характеризуется двумя основными особенностями. В то время как общая выносливость воспитывается преимущественно посредством циклических движений, специальная выносливость — с помощью тех видов физических упражнений, в которых спортсмен специализируется. Другая особенность заключается в том, что упражнения при воспитании специальной выносливости выполняются с интенсивностью, адекватной соревновательной или близкой к ней. Это означает, что специализирующиеся, например, в беге на 200—400 м, применяя в тренировке бег умеренной интенсивности, нужной специальной выносливости не добьются, как не смогут этого сделать и стайеры, преодолевая лишь короткие дистанции с максимальной интенсивностью. И если при воспитании общей выносливости решающее значение имеют длительность и объем тренировочной работы, то при воспитании специальной выносливости важно установить оптимальное соотношение между интенсивностью и объемом работы. Это соотношение устанавливается в зависимости от избранной дистанции, уровня подготовленности занимающихся и изменяется на различных этапах тренировочного процесса.

Чем короче избранная дистанция и выше частота движений, тем большую роль играет способность организма выполнять работу в условиях недостатка кислорода (в анаэробных условиях). Чем длиннее дистанция, тем большее значение приобретает развитие дыхательных (аэробных) возможностей.

Соответственно этим условиям при планировании занятий устанавливаются конкретные величины компонентов тренировочных нагрузок: интенсивности, длины отрезков, числа их повторений, длительности интервалов отдыха.

Однако какова бы ни была избранная соревновательная дистанция, воспитанию специальной выносливости должно предшествовать воспитание общей выносливости.

**Воспитание выносливости в циклических упражнениях.** В видах спорта циклического характера, где продолжительность работы при максимальной частоте движений не превышает одной минуты, в мышцах преобладают анаэробные процессы. Следовательно, одной из важнейших задач при воспитании специальной выносливости в этих видах спорта является повышение анаэробных возможностей организма спортсмена.

Методика повышения анаэробных возможностей сводится, во-первых, к целостному прохождению соревновательной дистанции (длительностью не больше 1 мин.) и, во-вторых, к повторному преодолению укороченных отрезков с интенсивностью, близкой к предельной для данного отрезка, и с интервалами отдыха, равными примерно 2—3 мин. Число повторений определяется подготовленностью занимающихся. Повторений в одном занятии должно быть столько, чтобы скорость передвижения на последнем отрезке существенно не снижалась.

Для воспитания специальной выносливости скорость прохождения отдельных отрезков может и несколько превышать среднюю соревновательную скорость, а сумма отрезков равняться длине соревновательной дистанции.

Если в тренировочном занятии планируется объем работы, состоящий из нескольких серий, то, для того чтобы накопившиеся в организме педоокисленные вещества успели окислиться, между сериями должны быть достаточно большие интервалы отдыха (7—10 мин.). Пример тренировки высококвалифицированных гребцов на дистанции 1000 м: 3 серии —  $3 \times 200$  м с 30-секундными паузами отдыха внутри каждой серии и 10-минутными — между сериями;  $12 \times 100$  м с 30-секундными интервалами отдыха.

Важным в методике воспитания выносливости является определение оптимального интервала отдыха между занятиями. Величина его зависит как от объема выполненной работы, так и от степени тренированности занимающихся. Исследования показывают, что продолжительный перерыв уже снижает достигнутую работоспособность. При двух занятиях в неделю удается лишь поддержать достигнутый уровень работоспособности; для его повышения занятия нужно проводить не менее трех раз в неделю. Более часто тренироваться можно и целесообразно, если речь идет о высококвалифицированных спортсменах, обладающих таким высоким уровнем тренированности, когда организм в состоянии не только выполнить большой объем работы, но и быстро восстановить после этого свою работоспособность.

Какова бы ни была соревновательная дистанция, в процессе тренировки «на выносливость» нужно решать еще одну задачу — воспитывать волевые качества, развивать способность стойко переносить неприятные, тяжелые ощущения утомления — умение терпеть. Появление чувства тяжести в ногах, стеснения в груди, удушья, боли в мышцах при наступлении так называемой мертвой точки вызывают желание прекратить начатую работу. И нужны большая сила воли и некоторое снижение интенсивности работы для ее продолжения. Если «мертвую точку» преодолеть, то наступает так называемое второе дыхание: спортсмен испытывает чувство облегчения и может продолжать физическую работу еще довольно значительное время.

Наступление «второго дыхания» объясняется устойчивым состоянием, при котором, в частности, имеет место переключение биохимических процессов в мышцах с анаэробных на окислительные — аэробные.

Волевые качества развиваются и при так называемых спуртах, т. е. различных по интенсивности и длительности ускорениях. Данную способность нужно специально воспитывать, так как условия и тактика спортивной борьбы нередко вынуждают изменять интенсивность работы по ходу ее выполнения.

**Воспитание выносливости в упражнениях ациклической и смешанной структуры.** Специальная выносливость в упражнениях смешанной структуры, где ациклические движения сочетаются с

циклическими (например, в баскетболе, хоккее, произвольном фигурном катании на коньках), развивается в процессе занятий избранным видом теми же методами, которые применяются и в тренировке циклических движений, — вначале путем постепенного увеличения объема тренировочной работы, а затем ее интенсивности.

В ациклических видах физических упражнений (гимнастические упражнения на снарядах, бокс, борьба, фехтование и др.) специальная выносливость развивается путем увеличения числа выполняемых упражнений, повторного (без пауз) выполнения комбинаций, повышения плотности занятий (за счет сокращения пауз между отдельными упражнениями), увеличения числа занятий в недельном цикле.

В спортивных играх помимо воспитания общей выносливости с помощью циклических упражнений важным является воспитание игровой выносливости посредством различных по интенсивности и длительности пробежек, ускорений, прыжков, перемежаемых с относительно короткими паузами «отдыха». Такая разнородная, переменная и многократно повторяющаяся деятельность требует быстрого переключения физиологических функций с одного уровня на другой. Совершенствование всех функций, обеспечивающих воспитание игровой выносливости, достигается путем увеличения как длительности игры, так и ее интенсивности. В последнем случае обусловленная правилами продолжительность непрерывной игры уменьшается, а темп игры повышается. Такие укороченные периоды игры чередуются с интервалами отдыха и повторяются несколько раз.

Силовая выносливость воспитывается повторным (до отказа) выполнением силовых упражнений в среднем темпе с отягощением, вес которого равен примерно 50% от максимального. При воспитании силовой выносливости рекомендуется также комбинировать повторный метод с «круговым». Но при «круговом» методе в основном применяются скоростно-силовые упражнения, поэтому, пользуясь им для воспитания силовой выносливости, обычную величину отягощения в упражнениях следует повышать.

Повышение специальной выносливости тесно связано с улучшением спортивной техники. Уже говорилось, что чем длительнее может совершаться работа, тем выше выносливость. Длительность же выполнения какой-либо конкретной работы будет зависеть не только от общей выносливости, но и от степени владения спортивной техникой. Чем она выше, тем меньше у спортсмена лишних движений и мышечных напряжений, а следовательно, и непроизводительного расхода энергии. Особенно большое значение высокая техника приобретает в воспитании выносливости у спортсменов, специализирующихся в спортивных играх и единоборствах.

Под влиянием систематических занятий выносливость может увеличиваться во много раз (в отдельных случаях в десятки раз). Но для достижения высоких результатов в видах спорта, требующих главным образом проявления выносливости, требуются годы

систематических занятий. Этим, между прочим, объясняется тот факт, что средний возраст бегунов на длинные дистанции, как правило, выше, чем бегунов на короткие и средние дистанции.

В настоящее время считается возможным начинать тренироваться «на выносливость» уже с 10—12 лет. Интересно спланированные занятия с использованием игрового метода помогают выполнять большую работу без резко выраженного утомления.

## **ЛОВКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ ВОСПИТАНИЯ**

*Ловкость — это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.* Оценить уровень развития ловкости очень трудно. Обычно его определяют либо по времени, необходимому для полного овладения каким-то физическим упражнением, либо по времени, необходимому для изменения действий спортсмена. Во втором случае оно полностью соответствует времени сложной двигательной реакции. Ловкость достаточно тесно связана как с другими двигательными качествами, так и с волевыми качествами спортсмена. Особенно четко эта связь проявляется в процессе обучения движениям, когда на первом его этапе физически более подготовленные дети быстрее овладевают новыми движениями.

Ловкость — специфическое качество. Можно обладать хорошей ловкостью в играх и недостаточной в единоборствах.

### **Методика воспитания ловкости**

Ловкость обычно воспитывается и совершенствуется в соревновательных и специально-подготовительных упражнениях. Это в первую очередь связано с тем, что перенос ловкости с одних упражнений на другие очень мал.

Существует определенная закономерность в развитии первого компонента ловкости, который проявляется в скорости обучения движениям: чем больше упражнений умеет выполнять спортсмен, тем легче и быстрее он способен обучиться новому упражнению. Кроме того, в процессе овладения новыми движениями происходит разностороннее воспитание двигательных качеств, и это тоже благоприятно сказывается на развитии ловкости.

Совершенствование ловкости протекает эффективно тогда, когда процесс обучения непрерывен. Сказанное означает, что в таких видах спорта, как фигурное катание на коньках, гимнастика и т. п., отказ от разучивания новых элементов и комбинаций и повторение только старых быстро приведут к ухудшению ловкости.

Любое упражнение развивает ловкость, но по мере овладения техникой этого упражнения влияние его на развитие ловкости уменьшается. Поэтому в практике необходимо периодически изменять либо сами упражнения, либо условия их выполнения.

Для воспитания второго компонента ловкости — способности мгновенно изменять свою деятельность при изменении окружающей обстановки — применяются упражнения, заставляющие спортсмена быстро реагировать на сигнал. После того как этот этап пройден, воспитываются способность предугадывать действие соперника и, опережая его, навязывать свою тактику.

Ускорению процесса воспитания ловкости содействует применение различных специальных методических приемов. Например, выполнение знакомых элементов в необычных сочетаниях, осложнение упражнений дополнительными движениями, смена способов выполнения упражнений, изменение кинематических и динамических характеристик выполняемого движения и т. д.

Очень большое значение при воспитании ловкости имеет регулирование нагрузок. Спортсмен лучше овладевает новыми движениями, пока он не утомлен. Поэтому достаточно длительные интервалы отдыха в этом случае помогут сохранить спортсмену «свежесть» и ускорить процесс развития ловкости.

### ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

*Гибкость это способность выполнять движения с большой амплитудой.* Естественно поэтому, что амплитуда движений и является практически универсальным показателем уровня развития гибкости. Гибкость — специфическое качество: человек, обладающий хорошей гибкостью в одних суставах (например, тазобедренных), может оказаться совсем не гибким в других (например, плечевых).

Существуют два вида гибкости: активная и пассивная. Под активной понимают гибкость, проявляемую в движениях за счет активной тяги мышц; пассивная гибкость проявляется за счет приложенных к движущейся части тела внешних сил. Уровень развития гибкости измеряется по тому конечному положению, которое субъективно оценивается спортсменом и дальше которого он выполнить движение не может. Тренер (или партнер), прикладывая усилия, помогает спортсмену проявить максимальную гибкость и оценивает ее, как правило, по началу болевого ощущения. Но ведь испытуемый с сильной волей, умеющий терпеть боль, покажет лучшие результаты, чем испытуемый с хорошей гибкостью и слабой волей. Поэтому измерить пассивную гибкость точно очень трудно.

Гибкость зависит от анатомо-физиологических особенностей суставных поверхностей и окружающих суставов мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц.

Гибкость изменяется в течение суток: ее показатели минимальны утром и максимальны в середине дня. Тем не менее этот факт не мешает спортсменам, соревнующимся в разное время (утром и вечером), проявлять нужную для выполнения движений гибкость. Обычно дети более гибки, нежели взрослые.

## Методика воспитания гибкости

Для воспитания гибкости используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

1. Активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой. Например, наклон туловища вперед до отказа.
2. Повторные пружинящие движения. Например, пружинящие наклоны туловища в сторону.
3. Инерция движения какой-либо части тела. Например, махи ногой вперед.
4. Конкретные задания — ориентиры. Например, взмах ногой вперед до касания носком ладони вытянутой вперед руки; наклоны туловища вперед до касания пола пальцами или кистями и т. п.
5. Применение отягощений или препятствий. Экспериментально доказано, что если в качестве отягощения (препятствия) применить резиновый жгут или утяжеленные туфли, подвижность в тазобедренных суставах увеличится больше, чем если выполнять пружинящие движения в «шпагате».
6. Активная помощь партнера. Например, во время пружинящих наклонов вперед с опорой руками на высоте таза партнер нажимает руками на лопатки упражняющегося.
7. Дополнительная внешняя опора. Например, притягивание руками туловища к ногам в положении наклона вперед с хватом за рейку гимнастической стенки и т. п.

Специальные упражнения для развития гибкости включают в подготовительную часть тренировочного занятия и в утреннюю зарядку. Такая обязательная двукратная тренировка дает наилучший эффект. При этом не следует забывать, что развитие гибкости происходит и во время выполнения соревновательного упражнения и в основной части занятия.

Наиболее оптимальный возраст для развития гибкости — детский и юношеский. Гибкость, приобретенную в это время, несложно поддерживать в течение всего периода занятий спортом.

\* \* \*

Воспитание двигательных качеств нужно рассматривать как единый педагогический процесс, поскольку развивая одно из них, мы обязательно воздействуем и на остальные. Степень этого воздействия зависит от многих факторов, два из которых, по-видимому, являются главными:

- 1) уровень физической подготовленности занимающихся;
- 2) величина и характер тренировочной нагрузки.

Чем ниже уровень физической подготовленности спортсмена, тем большие ответные реакции будут у него на стандартную физическую нагрузку. Поэтому на начальных этапах тренировки отмечается наибольший прирост в развитии двигательных качеств. Однако по мере повышения квалификации спортсмена восприимчивость его к нагрузкам падает. Поэтому лишь максимальные нагрузки могут оказывать в дальнейшем тренирующее воздействие.

## ПЕРЕНОС КАЧЕСТВ

В тех случаях, когда в результате занятий, направленных на развитие одних двигательных качеств (например, силы), одновременно изменяется уровень развития других (например, улучшаются скоростные качества), принято говорить о существовании переноса качеств.

Выделяют два вида переноса: прямой и опосредованный.

При прямом переносе изменение одного двигательного качества непосредственно приводит к изменению другого. Например, повышение уровня динамической силы разгибателей ног может сразу же положительно сказаться на результатах в скоростном беге или прыжках. Упражнения, между которыми существует прямой перенос, лучше всего применять в соревновательном периоде тренировки.

При опосредованном переносе создаются только предпосылки для улучшения какого-либо качества при развитии других. Так увеличение статической силы разгибателей ног непосредственно не ведет к улучшению результатов в скоростном беге. Но последующие тренировки, с помощью которых эта «медленная» сила будет «переработана» в динамическую, будут способствовать росту быстроты. Упражнения, которые опосредованно связаны с соревновательным, окажут наибольшее воздействие на него, если их применять в подготовительном периоде тренировки или на начальных этапах спортивного совершенствования.

В связи с этим на первом этапе подготовительного периода используются силовые упражнения с большими отягощениями, выполняемые в медленном и среднем темпе. Начиная со второго этапа этого периода, постепенно подключают динамические силовые упражнения. И, наконец, в соревновательном периоде наряду с методом динамических усилий применяется «ударный» метод, оказывающий наибольшее влияние на развитие взрывной силы.

И прямой, и опосредованный перенос может быть либо однородным, либо разнородным.

Однородным называется перенос одного и того же качества на разные движения. Наибольшие величины такого переноса отмечаются в упражнениях, направленных на развитие общей выносливости, поскольку во всех длительных упражнениях результат обусловлен прежде всего возможностями сердечно-сосудистой и дыхательной систем. И если эти системы подготовлены хорошо, то спортсмен способен показать хорошие результаты во многих упражнениях. Существенное влияние на величину однородного переноса оказывает сходство координационных структур упражнений. Чем оно больше, тем больше величина переноса между ними. Так, перенос между бегом и ходьбой на лыжах выше, чем между бегом и плаванием.

Эффект однородного переноса качеств очень широко используется в практике, особенно в многоборьях. Так, в современном пятиборье есть два упражнения — бег и плавание, в которых результат

зависит от уровня развития выносливости. Одинаково и интенсивно тренироваться в обоих упражнениях невозможно. Поэтому, уделяя основное внимание плаванию, результаты в котором весьма существенно зависят и от техники, спортсмены повышают уровень развития выносливости, что, в конечном счете, положительно сказывается на результатах в беге.

Однородный перенос силовых качеств обусловлен, во-первых, положением тела, в котором проявляется сила (в практике учитывают это, подбирая упражнения, в которых положение тела соответствует положению при выполнении соревновательного упражнения); во-вторых, временем проявления (или градиентом) силы. Чтобы добиться максимального переноса, необходимо подобрать такие специально-подготовительные упражнения, которые по характеру проявления силы соответствуют соревновательному упражнению. Отступление от этого требования приводит к резкому падению эффективности тренировки. В шестидесятые годы метатели молота во все периоды тренировочного процесса применяли большое число силовых упражнений, значительно повышая за счет этого силу. Однако результаты в метаниях у них не только не росли но даже снижались. Детальный анализ показал, что это произошло из-за того, что градиенты силы, проявляемой в метании молота и при выполнении силовых упражнений, не совпадали.

Перенос скоростных качеств определяется степенью сходства координационных механизмов в разных упражнениях. Но так как такое сходство в спорте практически не встречается, то и перенос скоростных качеств весьма мал.

Разнородным называется перенос между разными двигательными качествами (например, между выносливостью и силовыми качествами, выносливостью и скоростными качествами и т. д.). Как правило, величина его сравнительно невелика и заметно проявляется лишь у спортсменов старших разрядов. Разнородный перенос обуславливают те же факторы, что и однородный перенос.

Перенос качеств может быть взаимным (если, например, при воспитании силовых качеств совершенствуются скоростные, а при воспитании скоростных — силовые) и односторонним (если, скажем, при воспитании быстроты движений совершенствуется и время реакции, а упражнения, направленные на улучшение времени реакции, никак не сказываются на развитии быстроты движений).

И, наконец, перенос подразделяется на положительный и отрицательный. Положительным называется такой перенос, когда воспитание одного качества ведет к совершенствованию другого, например увеличение динамической силы — к росту быстроты движений. В основе такого переноса лежит сходство координационных механизмов в разных упражнениях, одинаковые механизмы энергообеспечения и т. п. Отрицательный перенос характеризуется тем, что воспитание одного качества не способствует росту другого. По-видимому, это происходит вследствие несовпадения или даже отрицательного взаимодействия между управляющими, энер-



гетическими и прочими механизмами в разных упражнениях. Более всего отрицательный перенос опасен в многоборьях. Например, в десятиборье увеличение доли упражнений, направленных на воспитание силы, может привести к снижению уровня развития выносливости, проявляемой в беге на 1500 м.

Учет переноса качеств и знание факторов, его определяющих, поможет тренеру в выборе средств тренировок. А это, в свою очередь, позволит повысить эффективность тренировочного процесса.

## ГЛАВА VIII

### ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

#### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Спортивная тренировка — это специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.*

Тренировка имеет следующие задачи: сохранение и укрепление здоровья; гармоническое физическое развитие (в том числе улучшение телосложения); воспитание физических качеств и формирование системы двигательных навыков; обогащение специальными знаниями и навыками организационной и инструкторской работы. В процессе спортивной тренировки осуществляется не только обучение, но и воспитание занимающихся, которое имеет исключительное значение как в формировании личности, так и в решении практических задач. При воспитании спортсмена формируются его чувства, навыки и привычки, нравственные убеждения и мировоззрение.

Ведущую роль в тренировке спортсмена играет тренер. Педагогическое мастерство тренера включает в себя не только практику педагогической деятельности, но и глубокие знания теории данного вида спорта, а также знания из области смежных дисциплин. В своих действиях тренер обязан опираться на достижения современной науки и передового опыта. Главное в педагогическом мастерстве — творческое отношение к работе, поиск и разумное использование нового в теории и практике. Поэтому тренер должен непрерывно и систематически заниматься самообразованием, улучшать свою профессионально-педагогическую подготовку.

Особое значение имеют содержание и методика педагогических требований. Требования, предъявляемые к спортсменам, должны быть реально осуществимы. Педагог обязан постепенно создавать своеобразную «лестницу» требований, с помощью которых и происходит организация деятельности спортсменов, управление и руководство ею. Воздействие требований воспитателя усиливается тре-

бованиями коллектива, когда он поддерживает педагога и высказывает свое общественное мнение.

Педагогические требования должны быть едиными. Поэтому следует добиваться согласованных действий не только тренеров, но и спортивных судей, врачей, представителей команд и т. д.

## СПОРТИВНАЯ ФОРМА

Состояние наилучшей готовности к спортивным достижениям называется спортивной формой. Образно говоря, спортивная форма является «сплавом» всех сторон готовности — физической, технической, тактической и морально-волевой — к достижению высоких результатов. Она представляет собой такое объективное и субъективное состояние спортсмена, которое позволяет ему полностью проявить свои способности, физические и духовные.

С физиологической точки зрения спортивная форма характеризуется происходящими в организме тренирующегося сложнейшими изменениями: в процессе ее совершенствования уменьшается количество жировой ткани, разрастается сосудистая сеть в мышцах, легкие становятся более эластичными и т. п.; на базе улучшения обменных процессов повышаются функциональные возможности организма, улучшается деятельность различных его систем; одновременно улучшается координация деятельности всех органов со стороны центральной нервной системы. Все это приводит к тому, что спортсмен становится способным быстрее «вратываться» и переключаться от одного вида деятельности к другому; его работа делается более экономной, а восстановительные процессы ускоряются. Состояние спортивной формы характеризуется единством физических качеств и двигательных навыков. Если спортсмен находится в состоянии спортивной формы, его двигательные навыки автоматизированы, движения выполняются свободно, у него появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство времени и дистанции» — у бегунов, «чувство лыж» — у лыжников, «чувство воды» — у пловцов и т. д.).

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых процессов. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решений). Расширяется объем внимания, действия хорошо контролируются, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают эмоциональный подъем, бодрое, жизнерадостное настроение, ощущение здоровья и т. д. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Состояние спортивной формы имеет решающее значение в успехах спортсмена, поэтому необходимо знать, что является ее показателями. Наиболее важным критерием выступают спортивные результаты. Но они характеризуют общую картину, а не состояние физической, технической или какой-либо другой подготовки. Кроме

того, в отдельных видах спорта (гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании на коньках и т. п.) результаты спортсменов выражаются в субъективных оценках. Поэтому необходимы дополнительные критерии спортивной формы, в частности: состояние отдельных органов и систем, которое определяется методом функциональных проб, реакции на максимальную работу, что позволяет судить о том, на какое предельное напряжение способна данная функциональная система.

Если тренировка прекращается, то в ответ на это развивается состояние растренированности, характеризующееся обратным развитием тех положительных приспособительных изменений, которые были вызваны тренировочным процессом. Для состояния растренированности характерно снижение деятельности всех органов и систем; организм человека становится менее устойчивым по отношению к разнообразным вредным воздействиям внешней среды.

Для достижения спортивной формы большое значение имеет правильный выбор средств спортивной тренировки, а также условия быта, питания, рациональный режим. Физические упражнения, применяемые в качестве средств тренировки, можно разделить по их значению для специализации на основные (или соревновательные) — те упражнения, которые являются предметом специализации в данном виде спорта, — и вспомогательные (все прочие упражнения). Последние, в свою очередь, подразделяются на общеподготовительные, с помощью которых достигается общая физическая подготовленность, и специально-подготовительные, решающие задачи специальной физической подготовки. Специально-подготовительные упражнения подразделяются на упражнения, развивающие основные физические качества (с учетом специфики вида спорта), и на подводящие упражнения, необходимые для формирования и совершенствования спортивной техники.

## СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*Под системой спортивной тренировки понимается совокупность теоретических достижений в этой области, а также сама практическая деятельность по организации тренировочного процесса и управлению им.* Организация тренировочного процесса — это комплекс мероприятий, которые обеспечивают успешное проведение тренировки. Управление тренировочным процессом включает в себя целенаправленные, заранее планируемые действия, которые позволяют повысить специальную (спортивную) работоспособность занимающихся. Управляя поведением спортсмена, тренер воздействует как на его организм, так и на личность и добивается необходимого уровня физического и духовного развития, роста спортивных результатов.

Руководить, управлять любым процессом можно лишь овладев основными его закономерностями. Чтобы тренироваться методически правильно, нужно знать, каким закономерностям подчиняется

дима тренировка, развитие спортивной формы, двигательных навыков и качеств и т. д. Роль тренера как педагога, сознательно руководящего тренировочным процессом, заключается в том, чтобы вовремя и правильно создавать условия для действия этих закономерностей. Так, например, зная, что высокие тренировочные нагрузки вызывают значительные изменения в организме занимающихся (это положение имеет характер закономерности) и что организм детей и подростков до определенного возраста не готов к интенсивным и большим нагрузкам (что тоже выступает как определенная закономерность), тренер должен строго индивидуально назначать нагрузку в тренировке юных спортсменов. Изучая, с одной стороны, закономерности развития физических способностей спортсмена, а с другой — закономерности тренировки, тренер может установить правильную зависимость и связь между процессом тренировки и состоянием подготовленности спортсмена к данной двигательной деятельности.

Советскую систему спортивной тренировки отличают ее научно обоснованное содержание, периодизация и планирование, а также систематический углубленный врачебный и педагогический контроль. Используя достижения этой системы, советские спортсмены добились значительных успехов на международной спортивной арене.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Формами организации тренировки являются: тренировочный урок, самостоятельные занятия, спортивные соревнования.

Тренировочный урок в отличие от обычного более длителен, вариативен и зависит от особенностей вида спорта, этапа тренировки, направленности работы. В начале тренировочного урока сообщается его задача. Подготовительная часть (разминка) проводится для мобилизации организма спортсмена к предстоящей деятельности. Эта часть урока сокращает период вработываемости, оказывает влияние на всю последующую работу, усиливает вегетативные процессы, способствует достижению оптимальной возбудимости центральной нервной системы. Разминка оказывает также положительное влияние на мышечно-связочный аппарат и кровеносную систему: во время работы раскрываются резервные капилляры, что улучшает кровоснабжение мышц, а повышение температуры тела ускоряет происходящие в них химические процессы. Несомненно и профилактическое значение разминки. Хорошая подготовка к работе уменьшает возможность травм.

Условно разминка делится на две части: общую и специальную. Общая разминка повышает работоспособность организма спортсмена. Ее средствами являются продолжительные, но умеренные по интенсивности упражнения в передвижениях, а также комплексы упражнений, имеющих сходство с основными движениями. Эти средства служат для «проработки» и «разогревания» мышц. Задача

специальной разминки — подготовка спортсмена к выполнению тренировочных упражнений в основной части урока. Специальная разминка по своим средствам должна быть максимально приближенной к специализируемому виду спорта: в ней выполняются как специальные физические упражнения, так и части движения, являющегося предметом обучения. Следует, однако, помнить, что разминка представляет собой не пробу сил, а пробу техники (особенно на соревнованиях). Общая идея двух частей разминки — создание необходимой готовности спортсмена к обучению. Если тренировочный урок длится несколько часов, то в начале его можно ограничиться общей разминкой, а несколько специальных разминок провести непосредственно перед каждым изучаемым упражнением.

Основная часть тренировочного урока связана с обучением движениям или их совершенствованием, воспитанием физических, моральных и волевых качеств. В зависимости от периода тренировки, степени подготовленности занимающихся, их возрастных, половых и индивидуальных особенностей содержание этой части урока может весьма значительно варьировать.

Задача заключительной части тренировочного урока — создать в организме условия для протекания восстановительных процессов. Поэтому нагрузка в этой части урока постепенно снижается. В ней применяются упражнения средней и малой интенсивности, а также упражнения на расслабление. Вся работа ведется в спокойном темпе. После тренировки проводится ее краткий анализ.

Тренировочный урок тесно связан и с другими формами организации занятий (лекциями и кино, теоретическими занятиями, работой с книгой).

Самостоятельные тренировочные занятия проходят без непосредственного участия тренера, но под его контролем. Педагог совместно со спортсменом определяет цель, методы и средства тренировочных занятий, а проводит их занимающийся самостоятельно. Получили распространение так называемые тренировки по переписке, а также утренняя специализированная зарядка, целью которой является дополнительная работа над воспитанием основных двигательных качеств и навыков в данном виде спорта.

Спортивные соревнования как форма тренировочных занятий имеют важное педагогическое значение. Они стимулируют тренировочный процесс, содействуя улучшению учебной работы, воспитывают у спортсменов волю к победе, товарищество, патриотизм, коллективность действий, приучают к организованности и дисциплине. Соревнования являются важным средством пропаганды спорта и одним из способов обмена опытом тренировочной работы.

Известны собственно спортивные соревнования и соревнования учебно-тренировочного характера. Первые проводятся по официальным правилам в условиях борьбы за победу, судейство здесь является одним из видов педагогического воздействия; вторые направлены на выявление физической, технической, тактической и морально-волевой готовности спортсменов. Систематически участвуя в

соревнованиях, спортсмены приобретают необходимый опыт, который содействует более полному проявлению их способностей.

Для рациональной тренировки существенное значение имеет активная совместная деятельность тренера и врача. Перед началом тренировочной работы все спортсмены должны пройти медицинское обследование, результаты обследования необходимо проанализировать, чтобы их можно было использовать при планировании практических занятий. Углубленные поэтапные обследования проводят в течение всего тренировочного года, а также после окончания соревнований. Врач обязан активно влиять на тренировочный процесс, а не только регистрировать те или иные сдвиги в подготовленности спортсмена. Он должен принимать участие и в решении важнейших организационных вопросов, связанных с соревнованиями, проводить большую разъяснительную и практическую работу по закаливанию спортсменов, обучать их методике самоконтроля, т. е. простейшим приемам наблюдения за состоянием своего здоровья и физического развития.

## ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Направленность к высшим достижениям является основной тенденцией тренировочного процесса. Она обусловлена самой логикой развития тренировки. Решению этой задачи подчинены и планирование тренировочных нагрузок, и специализация в отдельных физических упражнениях, и все построение тренировочного процесса.

Поскольку спортивная тренировка является процессом педагогическим, в ней находят применение общие принципы обучения и воспитания. Вместе с тем есть и специфические принципы тренировки, отражающие ее особенности: максимальное развитие физических способностей и наличие состязаний.

Особенности преломления в спортивной тренировке принципа сознательности выражаются в том, что сотрудничество тренера и спортсмена невысказано без понимания ближайших и конечных целей работы и путей их реализации, без уяснения закономерностей, лежащих в основе технической, физической и иных сторон подготовки, в режиме всей жизни. Спортсмен должен понимать задачи, знать средства и методы тренировки. Немаловажное значение имеет осознание им тех изменений в деятельности организма, которые происходят в процессе тренировки. Все это увеличивает эффективность проводимой работы, занятия становятся более продуктивными. Обучаясь мыслить во время занятий, спортсмен легче усваивает специальные знания. Сознательное усвоение знаний, умений и навыков позволяет ему передавать свой опыт другим, успешно выступать пропагандистом спорта.

Осуществляя в тренировке принцип активности, тренер обязан создавать условия для самостоятельной деятельности учеников. Большое значение при этом имеет педагогическая оценка деятельности спортсмена. Известно, что ожидание оценки может как акти-

визировать выполнение движений, так и стать причиной нервозности, отрицательно влияя на ход педагогического процесса.

Принцип наглядности осуществляется на протяжении всего тренировочного процесса. Однако характер наглядности в зависимости от периода тренировки меняется. Когда создаются представления об изучаемом материале, применяются приемы непосредственной наглядности (демонстрация движений); при работе со спортсменами старших разрядов, тем более если тренер сам не может показать движение, используются кинофотосъемки, графические изображения. Правильное применение принципа наглядности активизирует мышление спортсменов, поскольку он связан не только с чувственным восприятием, но и с анализом, осмыслением виденного и слышанного.

В тренировке с ее длительным, постоянным воздействием на организм и личность занимающихся принцип доступности означает строгий учет их возрастных, половых и индивидуальных особенностей, состояния здоровья, степени физического развития и подготовленности, уровня знаний, характера работы и отдыха, условий быта, питания и т. п. Анализ всех этих факторов позволяет правильно решить вопрос о подборе упражнений и характере тренировочных нагрузок. Для того чтобы учебный материал был доступен, тренер должен готовить спортсменов к работе над ним. Например, зная, что данная спортивная техника требует определенного уровня развития физических качеств, следует прежде подготовить учеников физически, а потом обучать. Доступность в обучении необходимо связывать с сознательностью: ученик должен понимать, что трудности, стоящие перед ним, неизбежны, но преодолимы. Поэтому тренеру нужно подбирать задания трудные, но доступные, т. е. такие, которые соответствуют силам ученика и вызывают их напряжение, развитие. Тренеру приходится решать вопрос и психологических затруднений (неуверенность, страх и т. п.), делающих упражнения менее доступными. Чтобы преодолеть эти затруднения, следует использовать страховку и само страховку, помощь при выполнении движений. Принцип доступности в процессе тренировки может быть соблюден лишь в том случае, если тренером создана стройная система планирования.

Принцип прочности предполагает, что знания, умения и навыки, приобретенные в процессе тренировки, должны быть прочными, устойчивыми. Это позволит использовать их во многих видах деятельности, выходящих за рамки собственно спорта. Упражнения, составляющие основу спортивной техники, должны быть усвоены особенно прочно. Основным методом, обеспечивающим прочность навыка, является повторение упражнений, правильно распределенное во времени. Вместе с тем навыки должны быть не только прочными, стойкими, но и вариативными. Эта их черта обусловлена, по крайней мере, двумя причинами: во-первых, могут изменяться внешние условия проявления навыков (рельеф местности, освещенность, температура, движение воздуха и т. д.), во-вторых, постоянно растут функциональные возможности спортсмена. Это обязывает тренера

соответственно формировать и совершенствовать технику не только в стандартных, привычных условиях, но и в измененной, усложненной обстановке.

Принцип систематичности в тренировке означает правильную последовательность всех ее разделов, расположение материала отдельных тренировочных занятий в таком порядке, при котором последующий основывается на предыдущем и усиливает его положительный эффект. Таким образом, в систематичности отражены как последовательность, так и преемственность учебного материала. Кроме того, принцип систематичности означает установление в сознании тренирующихся связей между элементами изученного материала. Механизмом преемственности между отдельными физическими качествами или двигательными задачами является перенос, т. е. влияние одного навыка или качества на другие.

К специфическим принципам спортивной тренировки, имеющим тесную связь с дидактическими принципами, в частности с принципом систематичности, относятся (по Л. П. Матвееву): единство общей и специальной подготовки спортсмена; непрерывность тренировочного процесса; постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразность динамики нагрузок и цикличность тренировочного процесса. Эти принципы спортивной тренировки определяют ее содержание и построение.

В процессе тренировки спортсмен обязан развивать не только физические, но и другие способности, составляющие его духовный облик, — в этом заключается содержание всесторонности в широком понимании. В самой тренировке всесторонность означает единство всех сторон общей и специальной подготовки (физической, технической, тактической, морально-волевой, теоретической). Общая подготовка играет роль фундамента, базы для спортивной специализации. Этот вид подготовки развивает функциональные возможности, физические качества спортсмена, обогащает его разнообразными двигательными навыками и умениями, способствует его общему развитию, подготовке к труду и обороне. Состав средств общей подготовки, поскольку она решает задачи общего и разностороннего развития, очень широк.

Общая подготовка должна быть тесно связана со специализацией и отражать особенности последней. Учет этого обстоятельства способствует более успешному переносу качеств, навыков, тренированности, который и составляет механизм взаимодействия между общей и специальной подготовкой. Поэтому, к примеру, в процессе общей подготовки спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых упражнениях и тренирующихся с отягощениями, необходимо применять эти упражнения в быстром темпе и т. д. Таким образом, идея специализации находит свое отражение уже в содержании общей подготовки.

Необходимость разностороннего развития спортсмена средствами общей физической подготовки обусловлена тем, что уровень достижений в современном спорте весьма высок, занятия спортом требуют использования всех сил и резервов организма. Однако об-



щая физическая подготовка не преследует цели достичь максимально высоких результатов в тех или иных физических упражнениях. Поэтому к соревнованиям по общей физической подготовке специально не готовятся. Они позволяют судить о готовности спортсмена к предстоящим выступлениям в основных состязаниях.

Специальная подготовка непосредственно решает задачи развития тех качеств, навыков, умений и знаний, которые необходимы в избранном виде спорта. Средства специальной подготовки уже, чем средства общей физической подготовки. За счет только одной специальной подготовки осуществить всестороннее развитие спортсмена нельзя: высокий уровень развития какого-либо физического качества возможен лишь при определенном уровне развития всех остальных физических качеств. Этим объясняется необходимость тесной связи между общей и специальной физической подготовкой.

Нахождение наиболее рационального соотношения средств общей и специальной физической подготовки в каждом виде спорта является одной из важнейших задач теории и практики спортивной тренировки.

Непрерывность тренировочного процесса обеспечивается круглогодичным характером работы, чередованием нагрузки и отдыха различного содержания. Как известно, после физической работы, во время отдыха, организм способен не только восстановить свою работоспособность, но и увеличить ее (фаза сверхвосстановления). Спортсмен после тренировки должен успеть отдохнуть и тем самым подготовиться к последующей тренировке, в то же время его отдых не должен быть настолько длительным, чтобы сгладились следы от предыдущей работы. Таким образом, спортсмен приобретает возможность выполнять прежнюю работу с повышенным ее количественным и качественным показателем. Тренеру необходимо найти такое соотношение нагрузки и отдыха, чтобы тренировки проходили на базе восстановленной или повышенной работоспособности.

Вместе с тем допускается проведение тренировочных занятий на фоне недовосстановления работоспособности, но в сочетании с последующим отдыхом необходимой длительности, в работе с высококвалифицированными спортсменами и при условии хорошего врачебно-педагогического контроля. В принципе отдых должен не только восстанавливать затраченные силы, но и повышать работоспособность тренирующихся.

Вся тренировочная работа должна проводиться на основе принципа постепенного и максимального увеличения нагрузки и заданий. Объем и интенсивность работы необходимо увеличивать, как правило, плавно, без резких колебаний, особенно в тренировке спортсменов младших разрядов. В некоторых видах спорта в тренировке высококвалифицированных спортсменов допустимо так называемое скачкообразное изменение тренировочной нагрузки. Повышение нагрузки представляет собой процесс неуклонный, но не прямолинейный. Дело в том, что между ростом тренировочных нагрузок и приспособлением к ним организма равно-

веса не наблюдается. Для того чтобы повысился уровень тренированности, в организме должны произойти определенные изменения, связанные с затратой времени. Нагрузки растут быстрее, чем происходят эти приспособительные изменения — возникает известное противоречие между требованиями тренировки и деятельностью организма. Поэтому для облегчения протекания процессов приспособления нужны временные перепады нагрузок. Другими словами, необходимо обеспечить волнообразность динамики тренировок и нагрузок. Волнообразная динамика нагрузки в каждом тренировочном занятии обусловлена развитием процессов утомления и восстановления сил. Поэтому в тренировке следует чередовать большие, средние и малые нагрузки.

По мере роста тренированности становится возможным периодически применять и максимальные нагрузки. Если долгое время применять одну и ту же неизменную по величине привычную нагрузку, то организм приспособится к ней и она не будет являться фактором повышения его функциональных возможностей. Поэтому нагрузку необходимо повышать. Постепенное повышение нагрузки позволяет со временем применять нагрузки максимальные. Ясно, что максимальная нагрузка исчисляется к данному уровню развития способностей спортсмена и имеет относительную величину: средняя нагрузка для мастера спорта может стать максимальной для спортсмена второго разряда и т. д. Очень важными при повышении нагрузок являются тщательный, углубленный врачебно-педагогический контроль, строгое соблюдение режима, полноценное питание, хорошие условия быта. Между максимальными нагрузками должен быть период достаточного отдыха.

Цикличность тренировочного процесса означает развитие его в рамках определенных систематически повторяющихся отрезков времени. Различают большие циклы (многолетние, годовые и полугодовые), средние (несколько месяцев) и малые (микроциклы). Годичный цикл тренировки обуславливается закономерностями развития спортивной формы, которая проходит фазы становления, стабилизации, временного снижения ее уровня. Наиболее частым случаем применения микроциклов является так называемая тренировочная неделя, поскольку она хорошо увязывается с ритмом работы и отдыха. Решающее значение в цикличности тренировочного процесса имеют влияние одного физического упражнения на другое, вариативность тренировочных нагрузок, а также закономерности процесса снижения и восстановления работоспособности.

Принцип индивидуализации требует четкого знания и использования индивидуальных особенностей занимающихся (личностных, возрастных, половых, состояния здоровья, физического развития и др.). Индивидуализация спортивной тренировки означает учет уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, его интеллектуального, морального и эмоционального развития. Особое значение имеет оценка индивидуальной переносимости физических нагрузок на основе данных систематического

врачебного и педагогического контроля, который отражается в индивидуальных планах тренировки. К требованиям индивидуализации относится и рациональный выбор специализации спортсмена.

Все принципы спортивной тренировки взаимно связаны между собой и образуют единство.

## СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

*В содержание спортивной тренировки входят такие стороны подготовки спортсмена, как физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая.* Термин «подготовка спортсмена» означает систематическое и планомерное использование средств и методов, обеспечивающих определенную готовность человека к спортивным достижениям. Все стороны подготовки спортсмена тесно связаны между собой.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, достижение определенного уровня физического развития, воспитание физических качеств.*

Цель общей физической подготовки — достижение высокой работоспособности, слаженности в деятельности отдельных органов и систем органов, атлетического развития спортсмена. Поскольку общая физическая подготовка преследует цель разностороннего развития, ее средствами являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность занимающегося. К их числу относятся передвижения умеренной интенсивности (бег, ходьба на лыжах, плавание, гребля и др.), подвижные и спортивные игры, спортивно-вспомогательная гимнастика, упражнения с отягощениями. В процессе общей физической подготовки могут использоваться и основные упражнения, но в облегченных, необычных условиях. С помощью общей физической подготовки, путем переноса тренированности, создаются предпосылки к максимальному развитию специальной готовности спортсмена. Общая физическая подготовка во многом расширяет функциональные возможности организма спортсмена, позволяет увеличивать нагрузки, обеспечивает постоянный рост результатов.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего тренировочного года.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств применительно к специфике избранного вида спорта. Она связана с процессом непосредственной подготовки спортсмена к соревнованиям. Средствами ее выступают прежде всего специализируемое упражнение или его элементы, а также специально-подготовительные упражнения.

На данный вид физической подготовки оказывает существенное влияние участие в разнообразных состязаниях. Поэтому в трени-

ровку необходимо систематически включать соревновательные элементы, но их содержание должно строго соответствовать задачам тренировочного процесса в данное время. В связи с этим следует сопоставлять подготовленность спортсмена в отдельных упражнениях, проводить контрольные соревнования. Соревновательная подготовка позволяет лучше решать психологические задачи тренировки, повышать уровень волевых качеств и тактической готовности спортсмена. Она должна проводиться систематически и постепенно подводить спортсмена к основным состязаниям сезона.

Однако спортивную тренировку нельзя превращать в непрерывное соревнование, ибо это может истощить физические и духовные силы спортсмена. Тренер на основании тщательного изучения своих учеников должен заблаговременно определить участников главных состязаний. Это позволит снять нервную нагрузку, связанную с ожиданием решения этого вопроса, неизвестностью положения в команде и даст возможность спортсмену плодотворно готовиться к выступлениям.

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Техническая подготовка спортсмена является процессом формирования техники движений, свойственных данному виду спорта.* Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, специальная техническая подготовка — на достижение мастерства в специализируемом упражнении. Без овладения наиболее рациональной техникой спортсмен не сможет достичь желаемых результатов. В ряде видов спорта, где движения координационно сложны, техника играет ведущую роль. Техника спортсмена должна быть индивидуальной и вариативной.

Существенное значение в технической подготовке спортсмена, особенно спортсмена высокого класса, имеет увеличение объема двигательных навыков, их разносторонность и эффективность.

Изучая и оценивая действия своего ученика, тренер получает, хотя и косвенно, сведения о характере внутренних процессов, происходящих в его организме. Это позволяет педагогу осуществлять направленное воздействие на занимающихся путем применения тех или иных физических упражнений. Тренер и спортсмены обязаны обладать специальными знаниями о биомеханических основах техники, понимать существо тех внутренних процессов, которые связаны с тренировкой. Поэтому необходимо использовать лекции, беседы, кинодемонстрации, самостоятельную работу с литературой и т. п. для теоретической подготовки в области основ техники в данном виде спорта. У спортсменов нужно развивать самостоятельное мышление, приучать их к самоконтролю, к оценке собственных движений и движений товарищей. В противном случае может быть сформирована и закреплена неправильная, малопродуктивная техника, которую впоследствии нужно будет перестраивать, а это путь тяжелый и сложный, тормозящий рост спортивных достижений.

Овладению техникой движений способствует так называемый идеомоторный метод в обучении, заключающийся в мысленном выполнении движения. Этот метод позволяет лучше представить движение, создать необходимую настроенность центров нервной системы на работу.

Срочная (текущая) информация при обучении технике (т. е. информация о том, правильно ли выполняется упражнение), получаемая в процессе самих упражнений, помогает уточнить технику движений. Способы использования текущей информации в практике спорта многочисленны. Например, при обучении управлению скоростью передвижения, столь важному для правильной раскладки сил, тренер сообщает спортсмену время, показанное на отдельных участках (круг, отрезки); при обучении прыжкам в длину с разбега информирует его о дальности прыжка и о величине ошибки по сравнению с заданием; для срочной информации в спортивной ходьбе изготовлено специальное контактное устройство на обуви: в нем происходит замыкание и раздается звук только при отсутствии опоры; используемый в боксе динамометр позволяет регулировать силу удара и т. п.

При обучении технике движений применяются целостный метод, метод разучивания по частям и оба метода в сочетании.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Тактическая подготовка вооружает спортсменов способами и формами ведения борьбы в процессе соревнований.* Тактика — это искусство ведения борьбы. В содержание тактической подготовки входят планирование поведения во время соревнования, преодоление возможных, известных или внезапно возникающих трудностей. В процессе тактической подготовки спортсмены овладевают тактическими приемами и действиями, тактическими знаниями. Для построения рациональной тактики спортсмен должен хорошо знать своих соперников, их тактические приемы. Действовать во время спортивного выступления тактически грамотно — значит правильно распределить силы для достижения цели, применять такие движения, которые должны принести успех. Большое значение в современной тактике имеет умение раскрыть тактический план противника, собирая и осмысливая информацию о нем до состязания или во время спортивной борьбы. Вместе с тем необходимо скрывать свои собственные намерения. Установлено, что чем менее подготовлен спортсмен, тем большую информацию он дает противнику о своих намерениях в процессе соревнования. Все тактические действия спортсмена должны быть подчинены интересам коллектива, команды.

Тактика может быть атакующей, защитной и смешанной.

Тактическая подготовка делится на две части. Первая часть — это знания об основах тактики данного вида спорта, о правилах тактического взаимодействия с другими спортсменами (в играх), об индивидуальной тактике, условиях выступления и т. п. Например,

боксер должен знать, как вести бой с противником высокого роста, с боксером-левшой. Формирование, уточнение и совершенствование этих знаний являются основой тактического мышления спортсмена, благодаря которому он составляет правильные тактические планы действий. Например, предпосылками тактического мышления лыжников-разрядников являются знание сил противника и своих сил, сведения о профиле дистанции и других внешних условиях (состоянии снега, температуре воздуха и т. п.), знания о раскладке сил на дистанции, о способах прохождения участков с различным рельефом. Если спортсмен не обладает этими знаниями, он не сможет действовать на лыжне тактически верно.

Вторая часть тактической подготовки — это прежде всего решение тактических планов действия с заданными условиями соревнования задолго до их начала. Это хорошо развивает тактическое мышление. Важное значение в этом отношении имеет изучение специальной спортивной литературы, посещение лекций, изучение правил соревнований и наблюдение за их ходом. Кроме того, нужно систематически анализировать и сопоставлять все имеющиеся материалы по тактике, свои и чужие тактические планы, дневники.

Существенное значение имеют и специальные знания. Тренер и спортсмен должны знать, к примеру, о тех физиологических данных, которые обуславливают распределение сил спортсмена. Главные тактические варианты в движениях циклического характера — равномерное распределение сил на дистанции; более быстрое прохождение первой половины дистанции, чем второй; сильное стартовое ускорение, последующее снижение скорости и вторичное ее повышение; смена работы (переход с одного способа движения на другой); смена темпа — требуют понимания физиологических процессов и законов, ими управляющих.

### **МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА**

*Морально-волевая подготовка спортсмена представляет собой процесс воспитания у него качеств, являющихся конкретными проявлениями воли: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Воля — это сознательная, целенаправленная психическая активность, связанная с преодолением препятствий, с достижением поставленных целей; она направлена на управление поведением.*

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, спортсмен планирует их в перспективных, годовых, месячных и недельных планах тренировки. Для реализации этих планов большое значение имеет оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление пре-

пятствий на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного и строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым и дисциплинированным, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных внешних условий, до конца бороться на соревнованиях.

Самостоятельность и инициативность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям других спортсменов, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность и обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т. е. преодолевать растерянность, страх, нервное перевозбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Волевые качества при рациональном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности.

Морально-волевая подготовка осуществляется в процессе преодоления трудностей, возникающих в тренировке и на соревнованиях. Трудности делятся на объективные и субъективные. Объективные трудности связаны с характером самой спортивной деятельности и обусловлены особенностями того или иного вида спорта. Они могут быть вызваны (особенно на соревнованиях) необходимостью выполнять движения с максимальным проявлением силы, выносливости, быстроты или ловкости; необычными и неожиданными, внезапно возникающими препятствиями; условиями состязаний (изменение времени выступления, поведение публики и т. п.); физическим состоянием спортсмена (недостатки физического развития, травмы); действиями противников. Субъективные трудности обусловлены особенностями личности спортсмена, его отношением к обстановке на соревнованиях, к внешней среде и т. п. Они могут быть вызваны неудачами, переживаниями в учебной или трудовой деятельности, страхом перед рекордом, мнительностью, нерешительностью, смущением, неуверенностью в своих силах и т. д.

Морально-волевая подготовка направлена на создание интеллектуальных и моральных основ воли и развитие навыков в преодолении трудностей, на осуществление нравственного воспитания.

Средствами воспитания волевых качеств являются физические упражнения, требующие проявления волевых усилий. При воспитании волевых качеств применяются разнообразные методы физической, технической и тактической подготовки, также требующие проявления волевых усилий. Среди методов особое значение имеет соревновательный. Методическими приемами стимуляции волевых усилий спортсмена являются одобрение, требование, упражнение, наказание и др.

Рациональная морально-волевая подготовка позволяет создать психическую готовность спортсмена к соревнованиям, т. е. осуществить единство его психического состояния и деятельности. Психическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А. Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, всем поведением сообразно с изменениями условий спортивной борьбы.

Характерной чертой морально-волевой подготовки является также самовоспитание. Оно означает развитие человеком своих положительных качеств и искоренение отрицательных. Главным средством самовоспитания является самопринуждение, в результате вырабатывается самообладание (способность сдерживать себя от нежелательных действий). Самовоспитание позволяет спортсмену не только выполнять длительную и трудную работу на тренировках или во время состязаний; оно формирует целостную личность, дает возможность развивать такие важные стороны спортивной этики, как спортивная честь, обязанности по отношению к обществу и коллективу. Таким образом, самовоспитание содействует развитию творческих способностей спортсмена.

Известное значение в подготовке спортсмена к соревнованиям имеют условия быта, тот «психологический климат», который окружает его на работе, во время учебы, в семье, а также правильная общественная оценка его увлечения спортом. Поэтому тренер должен поддерживать с семьей спортсмена тесный педагогический контакт, знать условия его жизни.

Одним из важных методов подготовки к соревнованиям, позволяющим устранить чрезмерное возбуждение и концентрировать силы в нужный момент, является саморегуляция психических состояний. Она основана на произвольном напряжении и расслаблении мышц в сочетании с дыханием, а также словесными самоприказами и позволяет «отключаться» от окружающей обстановки. Чаще всего с этой целью применяются упражнения, вызывающие ощущение тяжести тела, чувство тепла, регулирование дыхания и т. п. Добиваясь подобных ощущений, спортсмен начинает верить в возможность управлять своим состоянием, настроением и поведением, что создает наилучшую готовность к состязаниям. Кроме того, саморегуляция психических состояний позволяет отдохнуть и восстановить силы.



Чтобы избежать сложного предсоревновательного нервно-психического состояния (повышенная возбудимость, вялость, навязчивые мысли о соревнованиях, опасения и т. д.), рекомендуется заняться любимым делом, чтением, играми с небольшим физическим и психическим напряжением, посмотреть кинофильм, а непосредственно на соревнованиях выполнить упражнения на расслабление, на дыхание, проделать успокаивающий массаж. Большое значение в этом отношении имеют самоприказы, самоубеждение.

Морально-волевую подготовку необходимо планировать в процессе всей тренировочной работы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Прежде всего в виде конкретных методических рекомендаций планируется устранение пробелов в воспитании волевых качеств.

Морально-волевая подготовка является частью психологической подготовки спортсмена, целью которой является формирование духовно богатой и морально чистой личности.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Теоретическая подготовка спортсмена означает овладение знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности* (история, теория и методика спорта, физиология, гигиена, врачебный контроль, организация и судейство соревнований и др.). Теоретическая подготовка осуществляется непосредственно на занятиях в связи с решением задач физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки, а также в виде лекций, бесед, самостоятельного изучения литературы. Достаточный уровень теоретической подготовки дает спортсмену возможность понимать существо тренировочного процесса, проявлять активность и помогать тренеру в решении их общих задач.

Для спортсменов 1 разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта СССР, согласно требованиям Единой всесоюзной спортивной классификации, по теоретической подготовке проводятся зачеты.

Целью теоретической подготовки, следовательно, является повышение образованности спортсмена. Особое значение имеют формирование умения самостоятельно и плодотворно работать над специальными источниками, правильное и своевременное проведение обсуждений изучаемого теоретического материала.

Теоретическая подготовка проводится в удобное для тренера и спортсмена время, но с учетом конкретных задач, стоящих перед ними на отдельных этапах спортивной тренировки.

### ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ<sup>1</sup>

Типовой годичный тренировочный цикл состоит из периодов (подготовительный, соревновательный, переходный), имеющих спе-

---

<sup>1</sup> При написании этого раздела использовались публикации Л. П. Матвеева

цифические задачи, содержание и структуру. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы: фазы становления, сохранения и временной утраты ее отражаются в построении отдельных периодов тренировки. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований, который должен планироваться по периодам тренировки. Главные состязания, к примеру, следует проводить в границах соревновательного периода, на подготовительный период нужно отнести контрольные и учебно-тренировочные состязания. Число соревнований должно быть таким, чтобы создавались условия для совершенствования физических и морально-волевых качеств, но в то же время, чтобы не было перегрузки календаря: интервалы между отдельными соревнованиями должны обеспечивать восстановление и дальнейшее развитие работоспособности спортсмена. Длительность периодов тренировки зависит от уровня подготовленности спортсмена, особенностей вида спорта и сроков, необходимых для решения общих и частных задач каждого из периодов.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. В качестве главной предпосылки выступает повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков и умений, что достигается с помощью средств общей подготовки.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на расширение функциональных возможностей организма. Содержание ее средств должно быть таким, чтобы можно было обеспечить разностороннее общее воздействие на тренирующихся, а также наиболее рациональный перенос тренированности на последующую их деятельность.

Техническая и тактическая подготовка направлена на изучение теоретических основ тренировки, а также освоение либо восстановление и совершенствование навыков и умений, составляющих технику и тактику избранного вида спорта. Эта задача решается главным образом за счет специально-подготовительных упражнений. Однако удельный вес средств общей подготовки на данном этапе больше: им отводится до 60—70% времени всей тренировки. Как правило, на общеподготовительном этапе широко используются самые разнообразные физические упражнения, в том числе и упражнения, отличающиеся от соревновательного (наиболее часто применяются гимнастические упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения с отягощениями, спринтерские упражнения, различные спортивные и подвижные игры, длительные передвижения циклического характера с умеренной интенсивностью: бег, плавание, езда на велосипеде и т. п.). В специальной подготовке идея разнообразия применяемых физических упражнений видна тоже весьма отчетливо:

используются не только соревновательные упражнения (или их элементы), но и упражнения специально-подготовительные, что позволяет, с одной стороны, увеличивать в разумных размерах объем и интенсивность тренировочных нагрузок, а с другой — делать тренировку более разнообразной, эмоциональной и менее утомительной (рис. 8).

Морально-волевая подготовка на первом этапе подготовительно-го периода направлена на формирование установки на выполнение

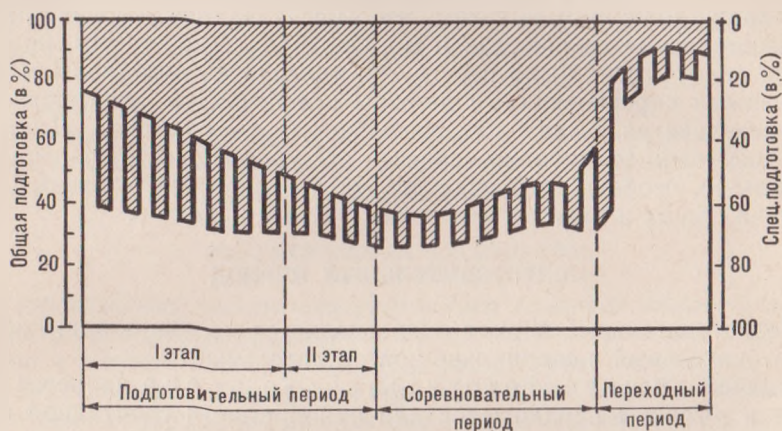


Рис. 8. Соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном цикле (в процентах от всего времени, затрачиваемого на тренировку) — по Л. П. Матвееву

Условные обозначения: светлый тон — удельный вес общей подготовки; штриховка — удельный вес специальной подготовки. На стыке показана зона возможных колебаний удельного веса в зависимости от специфики вида спорта

большой и важной «базовой» работы. Тренер должен внушить спортсмену, что без предварительной трудоемкой работы в подготовительном периоде невозможны спортивные успехи в течение всего тренировочного года. Поэтому поведение спортсмена должно быть организовано так, чтобы оно позволило полноценно решать задачи, стоящие в начале тренировочного года.

Главное направление в динамике тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе — постепенное увеличение их объема и интенсивности при определяющей роли объема. Интенсивность нагрузки в это время растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема. В связи с этим темпы роста объема нагрузок превышают темпы роста интенсивности. Если на первом этапе подготовительного периода значительно наращивать интенсивность, то будет сокращен тот необходимый объем работы, без которого нельзя осуществить общее разностороннее воздействие на организм тренирующегося, а это в дальнейшем затормозит рост интенсивности и приобретение спортивной формы. Но такая направ-

денность динамики нагрузки проявляется по разному в зависимости от характера и назначения отдельных физических упражнений. К примеру, специально-подготовительные упражнения достигают своего максимального объема лишь на втором этапе подготовительного периода, а специализируемые — даже в следующем периоде, соревновательном. По-иному выглядит и динамика нагрузок общеподготовительных упражнений, направленных на воспитание силы и (особенно) быстроты: в связи с природой самих этих упражнений интенсивность нагрузок возрастает до максимума, что сдерживает рост объема нагрузок.

Недельные циклы (микроциклы), поскольку они направлены на всестороннюю подготовку спортсмена, на первом этапе подготовительного периода менее специфичны, нежели на последующих этапах тренировки.

Окончание данного этапа тренировки определяется результатами контрольных упражнений по общей и специальной подготовке.

Главной задачей второго, специально-подготовительного этапа является создание условий для непосредственного становления спортивной формы. В связи с этим изменяются и частные задачи различных сторон подготовки спортсмена. Удельный вес специальной физической подготовки возрастает, она соотносится с общей физической подготовкой как 2 : 1 — 3 : 2; последняя служит сохранению достигнутой общей тренированности; постепенно все больше применяются соревновательные упражнения.

Техническая, тактическая и морально-волевая подготовка направлена на создание готовности к участию в соревнованиях. Двигательные умения и навыки, владение тактикой, а также волевые качества доводятся до такой степени совершенства, в какой они необходимы в соревновательной борьбе. Поскольку все действия спортсмена и тренера направлены на непосредственное становление спортивной формы, уменьшается разнообразие применяемых средств, снижается вариативность воздействия на занимающихся. Это объясняется прямой зависимостью между развитием спортивной формы и состоянием приспособления организма к избранной двигательной деятельности. Тренированность зависит от того, как часто и в каком размере действует тренировочный фактор, т. е. специальные средства; согласно законам физиологии, условнорефлекторные связи устанавливаются легче и быстрее при меньшей изменчивости внешних воздействий. Кроме того, в связи с повышением тренированности разнохарактерные упражнения уменьшают ее перенос.

Специально-подготовительные упражнения на этом этапе за счет сокращения их длительности и увеличения интенсивности приближаются к соревновательным; от элементов соревновательных упражнений спортсмен постепенно переходит к самим этим упражнениям. Бегун, например, заменяет бег на отрезках преодолением всей тренируемой дистанции. Происходит, таким образом, объединение частей дистанции или отдельных движений в единое целое. Переход от специально-подготовительных упражнений к соревновательным

осуществляется вместе с развитием специальных видов выносливости спортсмена, для чего используется интервальный метод тренировки.

Особенностью динамики нагрузки на данном этапе является то, что она возрастает, но не в связи с ростом объема, а в связи с повышением интенсивности, достигающей к концу этапа максимальной величины. Интенсивность нагрузки повышается за счет специальной подготовки; в то же время объем значительно снижается за счет общей подготовки. Позднее снижается и объем специальной подготовки. Эта картина в динамике нагрузки объясняется тем, что объем и интенсивность ее по-разному влияют на рост спортивных результатов: объем представляет собой фактор отдаленного воздействия, он растет тогда, когда нужно обеспечить значительные перестройки в деятельности организма занимающихся, его приспособительные изменения; интенсивность же действует непосредственно, она позволяет обеспечить резкий подъем работоспособности.

При сопоставлении динамики тренировочных нагрузок и динамики спортивных результатов выявлено так называемое запаздывающее преобразование: сначала происходит изменение нагрузок в сторону их увеличения или уменьшения и лишь спустя определенное время изменение результатов. Причем существует прямая зависимость между величиной объема нагрузки и сроками запаздывающего преобразования. Поэтому если в подготовительном периоде непрерывно наращивать объем нагрузки, то время становления спортивной формы будет отодвигаться, и спортсмен может проявить свою наивысшую работоспособность уже после важнейших соревнований. Необходимо отметить, что динамика спортивных результатов определяется не только динамикой нагрузки, но и всем содержанием и характером тренировочного процесса. Возрастание нагрузки в подготовительном периоде в принципе обуславливается повышением тренированности спортсмена.

Микроциклы тренировки на втором этапе подготовительного периода перестраиваются так, чтобы можно было подготовить спортсмена к непосредственному участию в основных состязаниях. Подготовительный период может считаться полноценно завершенным, если к его окончанию спортсмен достигает запланированных результатов и выполняет нормативы специальной и общей подготовки.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД<sup>1</sup>**

Задачей соревновательного периода является сохранение и упрочение спортивной формы и на основании этого достижение максимальных спортивных результатов. В соответствии с данной задачей физическая подготовка направлена на создание непосредственной готовности к предельным напряжениям. Техническая и тактическая подготовка обеспечивает совершенство двигательных навыков и тактических действий. Морально-волевая подготовка связана с мо-

<sup>1</sup> Имеется в виду период основных соревнований.

блилизацией сил, созданием оптимальной настройки на участие в соревнованиях.

Главным средством этого периода выступают соревновательные физические упражнения; удельный вес специально-подготовительных упражнений тот же, что и в конце предыдущего периода; общеподготовительные упражнения становятся более разнообразными и вариативными; используются, как правило, уже знакомые, освоенные упражнения. При помощи средств общей физической подготовки обеспечивается активный отдых, поддерживается общая тренированность, что позволяет более успешно применять высокие нагрузки. Активный отдых связан с так называемыми переключениями: используются средства вспомогательных видов спорта.

Основным методом этого периода является соревновательный. Число соревнований зависит от особенностей вида спорта и квалификации спортсменов. Интервалы отдыха между отдельными соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности спортсмена. Число соревнований может быть разумно увеличено за счет разнообразия их содержания, направленности и значимости. Например, легкоатлеты-бегуны могут увеличить свою соревновательную практику за счет выступлений на дополнительных и смежных дистанциях.

Структура соревновательного периода бывает простой или сложной в зависимости от его продолжительности. Если он охватывает время до 2 месяцев, то структура его простая; период продолжительностью 4—5 месяцев имеет сложную структуру. Это особенно четко проявляется в динамике нагрузки. В кратковременном соревновательном периоде общий объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным; интенсивность возрастает максимально и тоже стабилизируется. Если же соревновательный период длителен, то возникает так называемый промежуточный этап, в процессе которого вслед за стабилизацией нагрузки происходит новое увеличение ее общего объема при значительном снижении интенсивности, а затем опять сокращение объема и увеличение интенсивности. Таким образом, здесь та же волнообразность в динамике нагрузки, что и в подготовительном периоде. Однако в данном случае объем нагрузки увеличивается не за счет средств общей физической подготовки (хотя их удельный вес несколько возрастает), а за счет средств специальной подготовки. Необходимость повторной волны обуславливается тем, что при продолжительном соревновательном периоде интенсивная тренировка, связанная с многогранной соревновательной практикой, может отрицательно повлиять на сохранение спортивной формы. Поскольку работа, проделанная в подготовительном периоде, становится недостаточной, необходимо принять указанные меры для поддержания спортивной формы на длительное время. Это позволит применять высокие тренировочные нагрузки, которые организм спортсмена сможет выдержать без перенапряжения (рис. 9).

Наиболее типичным здесь является соревновательный микроцикл, причем его содержание и нагрузка определяются числом дней

между состязаниями. Если интервал значителен, то применяется работа с высокой интенсивностью нагрузки. Соревновательные малые циклы должны сочетаться с «разгрузочными» микроциклами, которые следуют или за тяжелыми состязаниями, или после работы с повышенной нагрузкой. Такое сочетание позволяет предупреждать пе-



Рис. 9. Изменение объема (—) и интенсивности (---) общей (суммарной) нагрузки в цикле спортивной тренировки — по Л. П. Матвееву

ретренировку и успешно выступать в наиболее ответственных соревнованиях.

Новой тенденцией в содержании соревновательного периода является применение так называемого принципа маятника при непосредственной подготовке к соревнованиям. Он заключается в том, что одни микроциклы перед состязанием специализируются по содержанию: в них включаются тренировки, близкие к соревновательной деятельности; другие, напротив, по содержанию тренировки довольно далеки от соревновательных условий. Если, например, до соревнования осталось 7 микроциклов, в нечетные включается работа, близкая к соревновательной, а в четные применяются менее специализированные физические упражнения. Это дает возможность избежать монотонность в тренировке и осуществить систематизированное переключение деятельности. Как показывают исследования, в отдельных видах спорта такая система подготовки дает положительные результаты.

### ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Основной задачей переходного периода является обеспечение полноценного активного отдыха и вместе с тем сохранение определенного уровня тренированности, необходимого для начала нового цикла тренировки. В этот период спортивная форма временно утрачивается; вся работа должна быть направлена на ликвидацию последствий утомления, возникающего в течение тренировочного года. Содержание физической, технической и тактической подготовки подчинено решению этой задачи. Активный отдых организуется как за

счет смены деятельности, так и за счет смены обстановки, внешних условий.

Большое значение в переходном периоде приобретает туризм. Кроме того, используются подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, а также упражнения из других видов спорта. Общая подготовка вновь играет ведущую роль; удельный вес специальной подготовки падает, она теперь занимает не более 15—20% всего времени тренировки и оказывает узконаправленное воздействие (например, поддерживает уровень развития гибкости). Исключаются состязания и соревновательные упражнения. Работа ведется по возможности игровым методом. Основная направленность динамики нагрузки в переходном периоде выражается в уменьшении объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Однако нельзя допускать чрезмерно большого спада нагрузки; следует избегать однотипной, монотонной нагрузки, препятствующей полноценному активному отдыху. Построение микроциклов данного периода не отличается постоянством и отражает содержание применяемых средств.

Важной задачей переходного периода является анализ работы, проведенной в течение тренировочного года.

Если спортсмен не имел достаточной нагрузки, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### **ВАРИАНТЫ ЦИКЛА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Периодизация тренировки в различных видах спорта имеет свои особенности. Они могут касаться длительности периодов и числа этапов в них. Например, в лыжном спорте длительность периодов будет различной для районов со снежной и долгой зимой и для районов с мягкой и непродолжительной зимой; может быть значительно расширен подготовительный период, если предстоит овладеть новой программой и т. п. Длительность периодов зависит от сроков формирования и сохранения спортивной формы.

Особенности периодизации проявляются в соотношении средств и методов, в динамике нагрузок. Может меняться и сама структура тренировочного года, образуя варианты цикла. Эта вариативность объясняется особенностями вида спорта, квалификацией спортсменов, а также условиями их труда и учебы. Поэтому кроме типового годового цикла имеются еще полугодовые, сдвоенные циклы, а также циклы со сложной структурой соревновательного периода.

Полугодовые циклы применяются в скоростно-силовых видах спорта, где наивысшие спортивные результаты могут быть показаны в каждом полугодии, причем интервал между лучшими достижениями исчисляется 4—6 месяцами. Это учитывается при периодизации. Два обычных цикла могут быть объединены в один — сдвоенный, в котором после соревновательного периода, завершаемого небольшим отдыхом, идет второй подготовительный, потом — второй соревновательный и весь год заканчивается одним общим переходным периодом (рис. 10). Такой вариант цикла мо-



жет быть применен в работе с новичками, а также в видах спорта с «подвижной», изменяющейся от разряда к разряду программой специализации (например, в гимнастике). В боксе и других единоборствах соревновательный период имеет внутривариационные циклы, равные числу главных соревнований. Каждый такой внутренний цикл делится на непосредственную подготовку к соревнованию, участие в нем и послесоревновательный отдых. В видах спорта «на

### Основной вариант

Подготовительный период		Соревновательный период		Переходный период
I этап	II этап			

### Сдвоенный цикл

Подготовительный период		Соревновательный период	Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период
I этап	II этап		I этап	II этап		

Рис. 10. Варианты цикла спортивной тренировки — по Л. П. Матвееву

выносливость» используются годовые циклы тренировки. В спортивных играх наиболее длительный соревновательный период: здесь спортивная форма команды сохраняется длительное время за счет замены игроков. На построение циклов оказывают влияние сезонные условия (в лыжном, конькобежном спорте, плавании).

Как многолетний процесс спортивная тренировка включает в себя следующие виды деятельности: выбор специализации, овладение основами мастерства, углубленное совершенствование.

В последние годы в периодизации тренировки спортсменов старших разрядов произошли изменения. В первом (общеподготовительном) этапе подготовительного периода определены средние циклы — втягивающие и базовые; во втором (специально-подготовительном) кроме базовых средних циклов имеются контрольно-подготовительные и шлифовочные (или предсоревновательные). Во втягивающем среднем цикле плавно нарастает интенсивность нагрузки при большом ее объеме. Содержание тре-

тренировочной работы. Базовые средние циклы являются главными в подготовительном периоде. Здесь даются тренировочные нагрузки, повышающие функциональные возможности организма и обеспечивающие усвоение новых или совершенствование усвоенных форм деятельности. Данные циклы подразделяются на собственно развивающие (имеющие повышенную концентрацию нагрузок, называемых ударными) и стабилизирующие. Контрольно-подготовительные средние циклы отличаются тем, что в них собственно тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях. Шлифовочные циклы направлены на детальную отшлифовку технических и тактических навыков и умений, на совершенствование подготовленности спортсменов. Нагрузка здесь вариативна: она может повышаться либо стабилизироваться (если есть признаки переутомления) — все зависит от уровня тренированности спортсмена. В соревновательном периоде имеются соревновательные и промежуточные циклы (средние). В соревновательный цикл входят: непосредственная подготовка к соревнованию, участие в нем и «разгрузка». Промежуточные (средние) циклы бывают двух типов: а) восстановительный, строящийся как базовый или шлифовочный циклы подготовительного периода с предварительной разгрузкой в форме активного отдыха; б) восстановительно-поддерживающий, идущий после серии напряженных соревнований. От среднего цикла первого типа он отличается меньшей длительностью, более полным использованием переключения и менее напряженным тренировочным режимом.

## **ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН**

Спорт для женщин — это один из основных и эффективных путей укрепления здоровья, достижения физического совершенства подготовки к материнству и воспитанию детей, к высокопроизводительному труду.

Систематические занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на организм женщины во все периоды ее жизни. Воспитание детей, трудовая деятельность не мешают спортсменкам успешно тренироваться, одерживать спортивные победы, устанавливать рекорды. Женщины, ведущие многолетнюю спортивную тренировку, долго сохраняют трудоспособность, хорошую фигуру и молодо выглядят.

Общие основы спортивной тренировки едины для мужчин и для женщин. Однако некоторые факторы, например социально-психологические, а также особенности организма женщин вносят определенную обусловленность в их тренировку.

Социально-психологический аспект играет ведущую роль в определении присущих женщине особенностей. Здесь прежде всего решается проблема совмещения профессиональной

работы и материнства с занятиями спортом. Женщины обладают большей, чем мужчины, эмоциональной возбудимостью, повышенной чувствительностью; у них чаще наблюдается отрицательная реакция на обстановку соревнований, срывы в достижениях. Биологические функции организма спортсменок протекают под сильным воздействием социально-психологических факторов.

Биологический аспект вскрывает основные анатомо-физиологические особенности организма женщины и его возрастные изменения. Ряд особенностей телосложения женщины и своеобразия деятельности многих органов и систем ее организма обусловлены детородной функцией.

Особенности костно-суставного аппарата заключаются в том, что у женщины более широкий, чем у мужчины, таз; большая (по отношению к росту) длина позвоночного столба, более широкие межсуставные щели и лучшая растяжимость заполняющей его хрящевой прослойки; короткая и широкая грудная клетка; большая амплитуда движений в некоторых суставах, особенно в тазобедренных. Формы тела женщины обусловлены развитием подкожно-жирового слоя, который составляет 28% веса (у мужчин только 18%). Вес у женщины в среднем на 7—8 кг меньше, чем у мужчины. Это объясняется не только меньшим ростом (на 10—12 см), но и более слабым развитием мускулатуры, которая составляет 32% веса тела (у мужчин 45%). Однако женщины превосходят мужчин в точности координации движений, гибкости, так как у них эластичнее связочный аппарат, лучше способность мышц к растягиванию. Женщины выносливее в длительной ритмичной работе, им свойственны высокоразвитые быстрота, ловкость движений мелких мышечных групп (пальцев, кистей рук). Некоторые мышечные группы у женщин несут более сложные функциональные нагрузки, чем у мужчин (диафрагма, мышцы брюшной стенки, тазового дна).

Сердечно-сосудистая, дыхательная и другие системы женского организма в функциональном отношении значительно отличаются от соответствующих систем мужского организма. Сердце женщины по объему и весу меньше мужского на 10—15%, поэтому в момент его сокращения в сосуды выбрасывается меньше крови, но сердечная мышца сокращается чаще (у мужчин 66—70 уд/мин, у женщин — 72—78). Сердечные сокращения у женщин слабее, что является одной из причин более низкого уровня кровяного давления. Частота дыхания у женщин больше, а глубина меньше, что сказывается на жизненной емкости легких (у женщин на 1000 см<sup>3</sup> меньше, чем у мужчин). Таким образом, женщины располагают меньшими функциональными резервами, чем мужчины. Любая физическая нагрузка вызывает у женщин большее учащение пульса, меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей длится несколько дольше, чем у мужчин.

Половые различия наиболее выраженными становятся с началом полового созревания. Специального внимания заслуживает периодичность ряда физиологических функций, соответствующая ова-

риально-менструальному циклу (ОМЦ). Женщины выполняют самую разнообразную физическую и умственную работу обычно одинаково полноценно во все фазы ОМЦ. Специальные исследования показали, что лишь у 18,4% спортсменок, продолжающих тренироваться и участвовать в соревнованиях в предменструальной и менструальной фазах цикла, результаты ухудшаются. Однако характер реакции организма женщин на ОМЦ может быть разным. Поэтому одной из задач рациональных систематических занятий физическими упражнениями с женщинами является приспособление всех органов и систем организма к нормальному, обычному функционированию во время ОМЦ.

В предменструальную и менструальную фазы женщинам, не имеющим спортивных разрядов, нельзя участвовать в соревнованиях. В занятиях должны быть снижены нагрузки, исключены прыжки и соскоки. Женщины, имеющие спортивные разряды ниже первого, могут участвовать в соревнованиях лишь при хорошем самочувствии и с разрешения врача. В тренировочных занятиях их следует систематически готовить к выполнению обычных нагрузок во все фазы ОМЦ. Высокая спортивная квалификация женщин говорит, в частности, о том, что регулярными тренировочными занятиями они подготовлены к участию в соревнованиях в любую фазу цикла без вреда для своего здоровья.

При составлении тренировочных планов для женщин необходимо иметь в виду, что ритмическим колебаниям ОМЦ должна соответствовать такая же кривая тренировочных нагрузок. А именно: на время повышения работоспособности до и после ОМЦ следует планировать максимальные тренировочные нагрузки и контрольные прикидки, на период понижения работоспособности — наименьшую нагрузку. Если же реакция организма спортсменки на ОМЦ неблагоприятная, в предменструальную и менструальную фазы следует планировать гигиеническую гимнастику, прогулки и даже полный отдых.

Всем женщинам противопоказаны тренировка и участие в соревнованиях в период беременности. Специальную тренировку можно начинать не ранее чем через 8—10 месяцев после родов. Но даже при двухлетнем перерыве общая и специальная подготовленность достигают прежнего уровня, а нередко и превышают его уже через 6—8 месяцев. Многие советские спортсменки, став матерями, не только возвращались в ряды ведущих, но и добивались еще более высоких личных достижений.

Отмеченные особенности женского организма находят отражение в методике спортивной тренировки. Такими видами спорта, как тяжелая атлетика, прыжки с шестом, бокс, борьба, женщины у нас в стране не занимаются. В некоторых видах спорта имеются ограничения в длине дистанции (легкая атлетика, плавание, лыжный спорт и т. д.), весе снарядов (толкание ядра, метание диска).

В занятиях с женщинами в начале каждого подготовительного периода необходимо отводить место упражнениям, укрепляющим мышцы живота, спины, поясницы и внутритазовые мышцы, чтобы

сохранить нормальное положение внутренних половых органов. Очень важно, чтобы были мягкий, упругий грунт, мягкие места приземления, обувь на мягкой подошве. Особое внимание следует обращать на сочетание движений с дыханием. Физические упражнения должны способствовать устранению излишних жировых отложений и не вызывать гипертрофию мышц, нарушающую эстетические нормы форм женского тела.

Современный уровень спортивных результатов предъявляет большие требования к разносторонней подготовке спортсменок. Поэтому в занятиях с женщинами особое внимание надо обращать на их всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание правильной осанки, не форсируя тренировки с целью быстрого достижения высоких результатов.

Способности к координации движений помогают женщинам быстрее, чем мужчинам, овладевать техникой физических упражнений, выполнять движения мягко, с достаточно большой амплитудой. Но для совершенствования в технике у женщин обычно недостает силы и быстроты. В связи с этим очень важно сочетать обучение технике с общей и специальной физической подготовкой. При этом особенно полезны упражнения, подводящие к изучению техники и укрепляющие организм физически.

От специальной силовой и скоростной подготовки в значительной мере зависит успех овладения женщинами многими видами спорта. Занимаясь с женщинами, в основных упражнениях на силу и быстроту необходимо более постепенно увеличивать нагрузку, более плавно доводить ее до возможных границ, чем занимаясь с мужчинами. Она должна отличаться большей вариативностью и меньшей общей величиной максимальных напряжений в период основной тренировочной работы. Надо ограничивать количество упражнений, требующих значительного натуживания и задержки дыхания. Осуществлять силовую подготовку женщин следует средствами, не вызывающими физических перенапряжений. Для развития силы полезно выполнять упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, гантелями, парные упражнения с сопротивлением, акробатические упражнения и различные варианты прыжковых упражнений. Высококвалифицированные спортсменки в качестве отягощения могут использовать штангу при выполнении специальных упражнений, наиболее близких по своей структуре к избранному виду спорта. Чтобы получить заметное улучшение силовых качеств применительно к своему виду спорта, женщинам необходимо проделывать большую по объему силовую работу, чем мужчинам, но с меньшим весом. Вот почему тренеры должны терпеливо ждать этого момента, не требуя от спортсменок высоких результатов преждевременно.

Большие напряжения испытывает организм женщин во время работы «на выносливость», особенно к концу тренировки, когда утомление нарастает. Это важно помнить при проведении занятий повторным и переменным методами. Определять нагрузку (по объему и интенсивности) во всех случаях следует по уровню физиче-

ской подготовленности спортсменки; повышать — более плавно и на большем отрезке времени, чем в занятиях с мужчинами. В основном это относится к тренировке женщин-новичков и спортсменов III разряда.

Проведение тренировочных занятий с женщинами требует от тренера большого педагогического такта, внимания, умелого применения оценки успехов, строгого индивидуального подхода.

Особенно важное значение в тренировке женщин имеют врачебный и педагогический контроль, а также самоконтроль. Все эти виды контроля позволяют не только своевременно выявить какие-либо патологические явления в организме спортсменки, но и в какой-то степени судить о рациональности планирования и проведения тренировочных занятий.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Планирование и контроль являются важными условиями совершенствования всей системы тренировки. В основе планирования работы по физическому воспитанию должен лежать контроль за физическим состоянием спортсменов, уровнем технической и тактической подготовленности и уровнем нагрузки, которую они выполняют. Немаловажное значение имеет также и учет таких факторов, как материальное обеспечение тренировочного процесса, условия окружающей среды и т. п.

Информация о состоянии спортсмена может быть представлена комплексом показателей, отражающих уровень его физической, технической, тактической и волевой подготовленности. Тренер должен стремиться к целенаправленному изменению этих показателей за счет управления тренировочными нагрузками. В практической работе ему приходится учитывать следующие виды состояния спортсмена: устойчивое, текущее и оперативное.

Устойчивое состояние сохраняется в течение относительно длительного промежутка времени — нескольких недель или даже месяцев. Таким состоянием является, например, спортивная форма, приобретаемая в процессе многих тренировочных занятий. Показатели, характеризующие устойчивое состояние, должны быть основой для перспективного планирования тренировочного процесса.

Текущее состояние — это состояние, в котором находится спортсмен после одного или серии тренировочных занятий. Известно, что любое тренировочное занятие оставляет «следы», сохраняющиеся иногда несколько дней. Если в этот момент попытаться с помощью приборов зарегистрировать деятельность основных систем организма, то можно увидеть, что одни показатели еще не достигли дорабочего уровня, другие уже находятся в стадии так называемого сверхвосстановления. Глубина и характер этих сдвигов говорят о текущем состоянии спортсмена и служат основой для планирования нагрузки на следующее тренировочное занятие. На-

пример, спортсмен провел тренировку, направленную на развитие специальной выносливости. Последствием оказался высокий уровень накопления продуктов анаэробного распада. Учитывая это, тренер должен планировать на следующее занятие такую работу, которая способствовала бы быстрому устранению всех проявлений утомления.

Оперативным называется такое состояние, в которое приходит организм спортсмена после одного упражнения или серии упражнений. Например, в таком состоянии оказывается спортсмен, пробежавший 100 метров, поднявший штангу, выполнивший гимнастическую комбинацию. Оперативное состояние очень кратковременно, но результаты контроля за ним должны быть основой для управления тренировочной нагрузкой в ходе самого занятия: оценивая их, тренер и спортсмен могут либо изменить интенсивность тренировки, либо вообще прекратить ее, либо определить иные интервалы отдыха и т. д.

Контроль может осуществляться субъективно, когда спортсмен оценивает свое самочувствие. Однако субъективные ощущения не всегда верно отражают истинное состояние организма. Развитие в последнее время объективных методов анализа позволило тренерам и ученым более точно оценивать состояние спортсмена непосредственно во время самой работы или сразу же после нее. Так, во время тренировки, направленной на развитие выносливости, применяется прибор, называемый автокардиолидером. Он крепится на спортсмене и регистрирует частоту сердечных сокращений непосредственно во время работы; информация об этом поступает к спортсмену с помощью головных телефонов. Известно, что выносливость развивается наилучшим образом, когда частота сердечных сокращений во время работы равняется примерно 180 ударам в минуту. Если она становится больше, в телефонах появляется звук высокой тональности, если меньше, — низкой, при 180 ударах в минуту телефоны молчат. Принимая сигналы, спортсмен в нужных случаях изменяет мощность работы.

Для оценки трех видов состояния в практике рекомендуется использовать различные виды контроля. Наибольшее распространение получил периодический контроль. В начале и в конце каждого периода тренировки у спортсменов регистрируются определенные показатели физического состояния, технического мастерства и т. п., на основании которых тренер проверяет правильность планирования нагрузки в прошлом и может приблизительно распределить нагрузку на будущее. Периодический контроль осуществляется с помощью тестов.

Тестом называется задание стандартной формы (словесного характера, в виде какого-либо физического упражнения), применяемое с целью определения двигательных способностей и других сторон личности человека.

Практическому применению тестов должна предшествовать их проверка на валидность и объективность. Валидность означает, что данный тест оценивает именно то двигательное качество (или

какое-либо иное свойство моторики человека), для оценки которого он создавался.

Объективность предполагает однозначность результатов по данному тесту при применении его у одних и тех же спортсменов разными тренерами или исследователями. Иными словами, на результатах тестирования не должны сказываться личностные качества исследователя.

После проверки тестов на валидность и объективность решается вопрос о том, сколько нужно тестов для того, чтобы охарактеризовать состояние человека или какой-либо системы организма. При этом необходимо помнить, что характеристика должна быть максимально полной.

Казалось бы, чем больше тестов, тем полнее характеристика. Однако для большого числа тестов нужно много времени и много подчас сложной, дорогостоящей аппаратуры. Кроме того, если измерение проводится слишком долго, то спортсмен устает и надежность последних тестов резко падает. И, наконец, не все тесты одинаковы по количеству информации, которую они несут. Чем менее информативен тест, тем менее он полезен. Поэтому необходимо выбирать тесты, которые обладают высокой информативностью, наиболее ценные.

Следует сделать еще одно замечание о методике тестирования. Предлагая спортсмену выполнить какой-либо тест, пытаются оценить максимальный уровень развития двигательных качеств. Выполнение такого теста требует от спортсмена проявления волевых качеств. Может получиться, что спортсмен с высоким уровнем развития двигательных качеств покажет в тесте худший результат, чем спортсмен с более низким уровнем их развития, но обладающий сильной волей. Поэтому нужно подбирать тесты, в которых не требуется предельного проявления волевых качеств. Например, тест, отражающий уровень развития выносливости — максимальное потребление кислорода. Спортсмен способен потребить максимум кислорода только во время работы максимальной интенсивности, когда частота сердечных сокращений поддерживается на уровне 180—190 ударов в минуту. Необходимо проявить значительные волевые усилия, чтобы поддержать заданный темп работы. Но можно значительно облегчить это тестирование. Ученые установили, что при увеличении частоты сердечных сокращений от 140 до 180—190 ударов в минуту соответственно увеличивается и потребление кислорода. Зная потребление кислорода при 140 ударах, несложно рассчитать, каким оно будет при 180 ударах. Работать даже длительно при пульсе 140 ударов в минуту сравнительно легко, и поэтому тестирование в этом случае проходит безболезненно для спортсмена. При работе с такой интенсивностью влияние волевых качеств на результат в тесте заметно уменьшается.

Измерения должны проводиться в стандартных условиях, то есть в одном и том же месте, в одинаковое время. Перед измерениями спортсмен должен провести разминку. Его нужно ознакомить с содержанием теста. Перед основным тестированием выпол-



няются две-три пробные попытки (если тест очень трудоемкий, то такие попытки могут не проводиться). Любое измерение обычно проводят не менее двух раз. Так, например, силовые качества измеряются два раза, и в окончательный результат идет средняя оценка. А вот время реакции — показатель, который очень сильно варьирует, — нужно измерять семь-одиннадцать раз и выводить среднюю оценку.

Контроль за физическим воспитанием — это прежде всего контроль за физическим состоянием человека, его технико-тактическим мастерством и нагрузками на тренировочных занятиях. Как известно, физическое состояние человека характеризуется: 1) состоянием здоровья, 2) характером телосложения и 3) степенью развития двигательных функций. Поэтому контроль за физическим состоянием в практике сводится к контролю за этими тремя показателями.

Состояние здоровья оценивает врач. Характер телосложения определяется с помощью различных антропометрических приборов. Уровень развития двигательных качеств может быть определен: 1) по результату в соревновательном упражнении; 2) по результату в каком-либо элементе соревновательного упражнения; 3) с помощью контрольных упражнений, т. е. тестов.

Техническое мастерство спортсмена можно оценить несколькими способами. Наиболее простой из них — это оценка техники движения «на глаз». В некоторых видах спорта этот способ остается до сего времени единственным. Так измеряют техническое мастерство в гимнастике, акробатике, фигурном катании на коньках и некоторых других видах спорта. В таких же видах спорта, как легкая атлетика, конькобежный спорт, тяжелая атлетика, некоторые элементы движений очень кратковременны (время опоры в беге не превышает 0,09—0,13 сек.), поэтому оценить их даже очень опытному глазу почти невозможно. Кроме того, необходимо учесть, что глаз видит только пространственные характеристики движений и не видит динамических, которые подчас оказываются определяющими в достижении высоких результатов.

Наиболее объективно техническое мастерство спортсмена характеризуют следующие показатели:

1) количество действий (приемов), которые может выполнить спортсмен;

2) разносторонность этих действий (приемов), т. е. насколько они разнообразны;

3) эффективность техники движения.

Эффективность техники может быть оценена многими способами. Самый простой из них — сопоставление спортивного результата с возможностями спортсмена, которые определяются уровнем развития двигательных качеств. Обычно сопоставляются результаты в двух упражнениях: в технически сложном и технически простом, требующих проявления одних и тех же двигательных качеств. Эффективность техники проявляется также и в относительных затратах энергии.

Контроль за тактическим мастерством — это, по сути дела, контроль за действиями спортсмена на соревнованиях. Например, тренер планирует конькобежцу равномерное прохождение во время соревнования дистанции 5000 м. Измеряя затем время каждого круга и сопоставляя его с запланированным, тренер оценивает отклонения от задуманной тактики и вызванные ими результаты.

Под тренировочной нагрузкой понимают определенную величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Говоря о нагрузке, необходимо прежде всего различать ее объем и интенсивность.

*Объем нагрузки* — это общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серии занятий). *Интенсивность нагрузки* — это количество работы, выполненной в единицу времени. В практике очень важно уметь определять объем и интенсивность нагрузки, а также степень изменений в организме спортсмена, которые произошли под их влиянием. В настоящее время учет тренировочной нагрузки производится несколькими способами.

Самый простой из них — это расчет количества часов, затраченных на выполнение тренировочных заданий. Если спортсмен тренируется 5 раз в неделю, затрачивая на каждое занятие по 2 часа, то его недельная тренировочная нагрузка будет равняться 10 часам. При 48 тренировочных неделях в год годовая нагрузка этого спортсмена составит 480 часов. Такой показатель, как суммарное тренировочное время, безусловно важен, но за ним скрываются и мощные, но кратковременные упражнения, и длительные, но малоинтенсивные. Естественно, что на организм спортсмена они воздействуют по-разному. Кроме того, в тренировочных занятиях используется очень большое количество самых разнообразных упражнений (например, конькобежцы в течение года применяют до 40 различных по форме и характеру упражнений). Поэтому при подсчете нагрузки из множества тренировочных упражнений необходимо выделить самые важные и регистрировать объем и интенсивность нагрузки отдельно по каждому из них.

Регистрируя нагрузку, нужно записывать не только время выполнения упражнения или километраж, а также скорость, длительность интервалов отдыха, количество подходов к штанге и т. д. Естественно, что постоянно учитывать нагрузку по десятку и более показателей трудно. Однако такой детальный учет необходим в первые годы работы тренера. Затем можно упростить все подсчеты, сопоставив частные объемы тренировочной нагрузки со спортивными результатами в соревновательных упражнениях. Если, например, увеличение доли прыжковых упражнений приводит к улучшению спортивного результата, а увеличение доли беговых упражнений никак не сказывается на нем, то это может свидетельствовать о важности первого (прыжкового) тренировочного средства. Поэтому в процессе учета нагрузки необходимо в первую очередь оценивать ее в этих упражнениях.

Тренировочную нагрузку можно измерять по величине расхода энергии, затраченной при выполнении упражнений (в ккал). Определив эту величину для каждого упражнения, можно примерно оценить нагрузку на занятии.

Для определения объема нагрузки в микроцикле нужно сложить данные за каждое тренировочное занятие. Например, тренировочная нагрузка спортсмена за неделю составила 12 000 ккал, а время, затраченное на ее выполнение, равно 18 часам (1080 мин.). Таким образом, средняя интенсивность тренировочного занятия в эту неделю оказывается равной 11,1 ккал/мин.

Можно определить тренировочную нагрузку и по изменениям некоторых физиологических показателей. Известно, что сердце тренированного спортсмена в покое сокращается примерно 60 раз в минуту, или 7200 раз за 2 часа. Но если в течение этих двух часов спортсмен будет тренироваться, то сердце сократится 10 000—15 000 раз. Произведя несложные подсчеты, можно определить, что выполнение физических упражнений будет «стоять» организму спортсмена 2800—7800 «лишних» сокращений. Число этих добавочных сокращений и есть мера оценки выполненной тренировочной нагрузки.

Чтобы активно вмешиваться в тренировочный процесс, необходимо учитывать нагрузку на каждом занятии. В некоторых видах спорта (например, единоборствах) делать это очень трудно; для видов спорта циклического характера можно пользоваться так называемыми компонентами нагрузки. Их пять:

- 1) интенсивность упражнения (или скорость передвижения по дистанции);
- 2) продолжительность упражнения или длина преодолеваемых отрезков (объем нагрузки);
- 3) продолжительность интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) характер отдыха;
- 5) число повторений упражнения.

Интенсивность упражнения обуславливает величину и характер сдвигов в организме. Если скорость передвижения невелика, то поглощение кислорода во время работы полностью удовлетворяет потребность в нем организма. Такая скорость получила название субкритической. При увеличении скорости наступает момент, когда запрос кислорода и его потребление уравниваются. Длительно работать в этих условиях можно только при полной мобилизации всех систем организма. Такая скорость называется критической. И, наконец, надкритическая скорость обуславливает значительное превышение кислородного запроса над потреблением кислорода. При высокой скорости передвижения даже небольшое увеличение ее приводит к громадному увеличению кислородного запроса, а так как удовлетворить его организм не может, спортсмен вынужден снижать интенсивность работы.

Продолжительность упражнения очень тесно связана с интенсивностью его выполнения. В зависимости от длитель-

ности работы для ее энергообеспечения используются разные механизмы дыхания. Так, если работа кратковременна (до 2 минут), то она осуществляется за счет анаэробных механизмов. При длительной работе начинают усиленно разворачиваться аэробные процессы энергообразования<sup>1</sup>. Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер может воздействовать на разные механизмы энергопродукции и тем самым избирательно их тренировать.

Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями также во многом определяет величину и характер сдвигов в организме. В период отдыха при повторной работе происходят восстановительные процессы, длительность и характер протекания которых зависят от многих причин (индивидуальных особенностей организма, степени утомления и т. п.).

Рассмотрим такой пример. Спортсмен выполнил упражнение с предельной скоростью, в результате чего развилось утомление. Если следующую попытку давать, когда организм (или какая-то его функция) еще не восстановился, то будет совершенствоваться выносливость. Повторное выполнение упражнения в фазе восстановления и сверхвосстановления приведет к повышению уровня развития быстроты.

Характер отдыха в паузах между упражнениями или отдельными попытками может влиять на протекание восстановительных процессов в организме. Так, если работа проводится с надкритической скоростью, медленный бег во время отдыха помогает быстрее вывести вредные продукты энергораспада. При критической скорости работы такой бег в паузах отдыха помогает поддерживать на оптимальном уровне достигнутую мощность двигательных процессов.

Число повторений упражнения определяет суммарную величину ответных реакций организма. Если работа проходит в анаэробных условиях, то от повторения к повторению масса анаэробных источников энергии уменьшается. В этом случае спортсмен вынужден прекращать работу. Продолжение ее приведет к постепенному подключению аэробных механизмов энергопродукции с учащением дыхания и пульса.

Тренер может управлять тренировочным процессом, изменяя либо какой-нибудь один компонент, либо сразу несколько. Опыт показал, что если занятие направлено на развитие специальной выносливости, то лучше всего управлять тренировкой, изменяя число повторений и длительность интервалов отдыха. Управление за счет изменения других компонентов (таких, как длительность или интенсивность работы) менее эффективно.

После того как оценено физическое состояние спортсмена, его технико-тактическое мастерство и нагрузки на занятиях, можно

---

<sup>1</sup> Анаэробные механизмы энергопродукции связаны с распадом энергосодержащих веществ в бескислородных условиях. Аэробные — с окислением энергосодержащих веществ кислородом, который доставляет к работающим органам кровь.

приступать к планированию тренировочной работы. Различают перспективное, текущее и оперативное планирование.

Перспективное планирование связано с распределением тренировочной работы на сравнительно длительный срок, например на четырехлетие между двумя олимпийскими играми, на один год и на один период годового цикла. Нужно учитывать, что в связи с длительностью периода, на который планируется работа, всего предусмотреть невозможно. Нецелесообразно в перспективном плане перечислять упражнения и порядок их выполнения, поскольку невозможно предвидеть состояние спортсмена на много месяцев вперед.

Рассмотрим следующий пример. Тяжелоатлет решил увеличить свой результат в двоеборье с 200 до 220 кг. Это и есть цель тренировочного процесса на данном этапе. Тестирование состояния спортсмена показало, что эта цель может быть достигнута, если основной акцент в тренировке будет сделан на развитие скоростно-силовых качеств. Исходя из этого устанавливаются задачи, которые необходимо решить. Решение задач возможно, если в тренировочном процессе основными средствами будут скоростно-силовые упражнения, воздействующие на градиент силы. Кроме основных тренировочных средств необходимо определить приблизительные достижения в контрольных упражнениях. Их величина устанавливается научно-практическим путем так, чтобы выполнение установленных нормативов в тестах гарантировало достижение запланированного результата в соревновательном упражнении. Например, в перспективном плане может быть записано: увеличить силу разгибателей ног с 100 до 130 кг; увеличить градиент силы, повысить коэффициент использования двигательных возможностей с 60 до 70% и т. п.

Текущее планирование связано с распределением нагрузки в пределах тренировочного микроцикла (7—14 дней). Это сравнительно короткий промежуток времени, поэтому в текущем плане может быть достаточно подробное описание распределения тренировочных упражнений и порядка их выполнения. Основой такого планирования является текущее состояние спортсмена. Оценив его с помощью тестов, тренер получает возможность планировать нагрузку в соответствии с состоянием спортсмена.

Обязательным является также учет скорости восстановительных процессов, протекающих в организме спортсмена, и характера взаимодействия разных срочных тренировочных эффектов (изменений, наступающих в организме под влиянием одного тренировочного занятия).

Планирование нагрузки в предсоревновательном микроцикле направлено на то, чтобы подвести спортсмена к соревнованию в наилучшем состоянии. Для этого за несколько дней до соревнования постепенно меняют содержание тренировочного процесса, планируя его так, чтобы объем нагрузки от занятия к занятию уменьшался, а интенсивность оставалась постоянной или даже несколько увеличивалась. В разных видах спорта и у разных спортсменов

и одном и том же виде спорта срок такой предсоревновательной подготовки различен: у тяжелоатлетов он колеблется в широких пределах — от 2 до 30 дней; у легкоатлетов он равен в среднем 10—14 дням и т. п.

В последнее время широкое распространение начинает получать описанный выше «мятничкообразный» способ подведения спортсмена к состязанию.

Оперативное планирование связано с управлением тренировочной работой на занятии. В зависимости от состояния спортсмена тренер может изменить запланированную заранее нагрузку и составить новый план данного занятия.

Планируя работу на одно или на серию тренировочных занятий, тренер должен обязательно учитывать все компоненты нагрузки: длительность упражнения, интенсивность его выполнения, продолжительность отдыха, его характер и число повторений упражнения. Изменяя эти компоненты, можно добиться наибольших сдвигов в организме при выполнении даже не самой большой (по объему и интенсивности) работы.

## ГЛАВА IX

### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Процесс физического воспитания осуществляется путем последовательного проведения занятий. Каждое занятие является относительно самостоятельным звеном этого процесса, связанным с подобными же предшествующими и последующими звеньями. Любое занятие должно вносить определенный вклад, соответствующий намеченным целям, в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Это становится возможным лишь при проведении занятий по определенной системе. Однако организация занятий не может быть неизменной, установленной раз и навсегда. В зависимости от возраста, пола, физического состояния и подготовленности людей, характера их основной деятельности, личных интересов, способностей и склонностей, а также от многих других факторов, неизбежно изменяются частные задачи, а следовательно, средства и методы учебно-воспитательной работы. Организация занятий приобретает самые разнообразные формы. Основной формой является урок.

Уроки физического воспитания характеризуются тем, что проводятся под руководством педагога-специалиста с организованным, относительно однородным коллективом занимающихся, по официально предусмотренным программам, в рамках твердо установленного (обычно недельного) расписания. Уроки являются основной формой занятий как в общем физическом воспитании, так и в

спортивной специализации и прикладной физической подготовке.

Неурочные формы характеризуются тем, что не имеют всех типичных признаков уроков, хотя никогда не бывает полного отсутствия этих признаков. Неурочные занятия могут быть эпизодическими, даже однократными, но бывают и систематическими. Чаще всего неурочные формы являются дополнительными по отношению к урокам и играют вспомогательную роль в физическом воспитании, но нередко они приобретают вполне самостоятельное значение и полностью обеспечивают физическое воспитание определенного контингента населения.

Необходимо иметь в виду, что организация урочных и неурочных занятий имеет много общего, поскольку общими являются конечная цель и многие задачи, используемые средства, а также основные методы их применения. Поэтому хорошее знание организации уроков физического воспитания позволяет относительно успешно проводить и неурочные занятия.

## **УРОКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **СОДЕРЖАНИЕ УРОКА**

В уроках физического воспитания принято различать две взаимосвязанные стороны: содержание и структуру.

Под содержанием урока обычно понимают физические упражнения, предлагаемые занимающимся. Однако такое понимание является односторонним и неглубоким. Существенным, приводящим к определенному результату является весьма емкая, многообразная деятельность занимающихся, проявляющаяся в слушании педагога, наблюдении за тем, что он показывает, осмысливании воспринимаемого, проектировании предстоящих действий, непосредственном выполнении упражнений, контроле и оценке их, обсуждении с педагогом возникающих вопросов, контроле за состоянием своего организма, регулировании эмоциональных проявлений и т. п. Именно все эти элементы деятельности занимающихся в процессе урока и следует считать главным его содержанием, так как от них в конечном счете и зависит результат занятий.

В то же время конкретное содержание деятельности занимающихся на уроке всегда обусловлено руководящей деятельностью педагога, заключающейся в постановке и разъяснении учебных и других задач, определении конкретных заданий и организации их выполнения, непрерывном наблюдении за действиями занимающихся, оценке и корректировании выполняемого, регулировании нагрузок, а также в тактичном направлении поведения воспитуемых, налаживании отношений между ними и т. п. Вся эта многогранная деятельность педагога, требующая большого мастерства и усилий, тоже составляет определенную, очень важную часть содержания урока.

Направляемая педагогом интеллектуальная и двигательная деятельность занимающихся сопровождается определенными функциональными процессами и сдвигами в различных системах организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.), приводящими к намеченным изменениям в физическом и психическом состоянии, в знаниях, умениях и навыках, в поведении. Эти внутренние процессы и непрерывные изменения в состоянии и возможностях занимающихся составляют еще одну характерную сторону содержания уроков физического воспитания.

Таким образом, понятие «содержание урока» физического воспитания является сложным, многогранным. Оно включает в себя, во-первых, обусловленную конкретными учебно-воспитательными задачами совокупность предлагаемых занимающимся физических упражнений (предметное содержание урока); во-вторых, активную деятельность занимающихся, осуществляемую в рамках намеченных задач и предметного содержания урока; в-третьих, руководящую деятельность педагога, обеспечивающую правильное осмысление и эффективное выполнение занимающимся упражнений; в-четвертых, воспитательно-образовательный результат урока, являющийся непосредственным продуктом деятельности активных участников педагогического процесса.

Все перечисленные стороны содержания урока взаимно обуславливают друг друга. Поэтому очень важно, чтобы педагог обеспечивал полную взаимосвязь и согласованность между ними.

### СТРУКТУРА УРОКА

Под структурой урока обычно понимают наличие в нем нескольких, характерных по содержанию, взаимосвязанных составных частей, расположенных в определенной последовательности. Обобщенно она воспринимается как сгруппированная последовательность выполняемых упражнений, обусловленная логикой развертывания учебно-воспитательного процесса. По существу, это также последовательность и необходимая взаимосвязь всех действий как педагога, так и занимающихся, от которых зависит успешное выполнение очередных упражнений и переход к последующим. Решающей, конечно, является именно структура взаимосвязанных действий педагога (объяснений, показа, страховки, разбора, оценочных суждений и т. д.) и занимающихся (наблюдения за показываемым, осмысления заданий, решения двигательных задач, выполнения самих упражнений и др.).

В теории и практике физического воспитания целесообразному построению занятий всегда уделялось большое внимание. Первоначально структура урока носила стандартный характер — все практикуемые в данной системе физического воспитания виды физических упражнений были представлены в каждом занятии, всегда в одной и той же неизменной последовательности, в одном и том же методическом оформлении и с одним и тем же порядком изменения величины физических нагрузок; постепенно менялись толь-



ко конкретные упражнения в пределах каждого вида. Такое построение урока было особенно характерно для шведской гимнастики, созданной П. Г. Лингом.

Однако еще в конце прошлого века в связи с развитием систем физического воспитания, сопровождавшимся расширением задач и арсенала используемых средств, такое стандартное построение урока стало считаться нецелесообразным. Наиболее богатая по содержанию и прогрессивная для того времени система Ж. Демени оставляла в стандартной последовательности только определенные группы типичных видов физических упражнений (серии), рассчитанные на решение конкретной части задач. Отдельные же виды упражнений в пределах каждой серии, как и упражнения из этих видов, мог отбирать для урока и распределять внутри серии сам педагог. Это имело, несомненно, прогрессивное значение, так как обеспечивало возможность построения занятий в более полном соответствии с особенностями занимающихся и условиями проведения занятий. Но проявление самостоятельности педагога в построении урока тормозилось недостаточной разработанностью задач предлагаемых серий и включаемых в них видов упражнений. Это затрудняло ориентировку в содержании физических упражнений и приводило к формальному различию и размещению их в уроке (главным образом, лишь по внешним признакам).

В начале нашего столетия во Франции была разработана трехчастная структура урока, в которой четко определялось основное назначение каждой части (в этом отношении она явилась прообразом современного общего построения занятий). Но само содержание основной части урока, существенно ограниченное задачами, вновь предлагалось строить стандартно, в строго определенной последовательности установленных для нее видов физических упражнений.

Дальнейшее существенное развитие теория и практика построения занятий получила в двадцатых—начале тридцатых годов XX столетия, главным образом в результате усилий советских ученых и методистов. Оно заключалось в том, что в качестве основы определения содержания каждой части, а также соответствующих подразделов и видов упражнений были рекомендованы относительно подробно разработанные учебно-воспитательные и гигиенические задачи. Следование им способствовало как более сознательному выбору и методически правильному оформлению физических упражнений, так и более целесообразному распределению их в уроке. Тем самым была поставлена серьезная преграда формализму и дана полная возможность строить уроки творчески, проявляя самостоятельность и личную инициативу в обеспечении необходимого соответствия содержания и форм занятий конкретным условиям учебно-воспитательной работы. В дальнейшем в теории и методику построения уроков было внесено немало уточнений и дополнений в этом направлении.

Следует, однако, иметь в виду, что творческую организацию занятий физическими упражнениями нельзя мыслить как абсолют-

по произвольную, не подчиненную никаким требованиям и осуществляемую педагогом стихийно. Наоборот, урок должен строиться с учетом многих объективных факторов, в частности закономерностей влияния физических упражнений на организм, психику, поведение занимающихся; закономерностей самого процесса развития человека; логики развертывания учебно-познавательной деятельности; зависимостей между техникой выполняемых движений и характером проявления двигательных качеств и многих других факторов, вплоть до времени, места и условий занятий. Только умелое использование разнообразных научных знаний и передового опыта может обеспечить подлинное методическое творчество и гарантировать его успех.

В настоящее время в советской системе физического воспитания за основу построения урока принято деление его на три главные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Они являются обязательными и всегда располагаются в названной последовательности. Выделение этих частей обусловлено определенными физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями последовательного включения занимающихся в учебно-воспитательный процесс, достижения и сохранения высокого, относительно устойчивого уровня работоспособности и, наконец, переключения в условиях снижающейся работоспособности на предстоящую деятельность.

Вводная (подготовительная) часть урока играет вспомогательную роль и служит созданию необходимых предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Характерными задачами, которые решает педагог в этой части, являются: а) начальная организация занимающихся, овладение их вниманием, ознакомление их с предстоящей работой и создание необходимой для ее успеха психологической установки; б) постепенная функциональная подготовка организма к повышенным нагрузкам и изменение его физического состояния («разогревание»); в) создание благоприятного эмоционального состояния.

В меру необходимости в вводной части могут решаться и некоторые образовательные, а еще чаще воспитательные задачи, но не в ущерб специфической функции этой части — введению занимающихся в работу.

В качестве средства решения перечисленных задач могут быть использованы самые разнообразные физические упражнения, техника выполнения которых уже хорошо освоена занимающимися или поддается быстрому овладению, «с места». Чаще всего это различные построения и перестроения, некоторые гимнастические упражнения общеподготовительного характера, различные варианты ходьбы, бега и непрерывных ритмичных прыжков, выполняемых с постепенно повышающейся, но относительно умеренной нагрузкой, а также достаточно легко дозируемые танцевальные упражнения, хорошо знакомые игры (не связанные с большими напряжениями или длительными паузами в деятельности отдельных учеников) и т. п.

Основная часть урока служит непосредственному решению всех предусмотренных программами и планами текущей работы образовательных, воспитательных и гигиенических (оздоровительных) задач физического воспитания. Это гармоническое общее и необходимое специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование и поддержание хорошей осанки, закаливание организма; вооружение занимающихся общими и специальными знаниями в области двигательной деятельности, умением управлять своим двигательным аппаратом, а также формирование и совершенствование двигательных умений и навыков общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; общее и специальное воспитание двигательных (физических), а также моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

В тесной связи с этими специфическими задачами физического воспитания в основной части урока (как и в других его частях) решаются также широкие задачи нравственного и эстетического воспитания.

В основной части урока могут применяться любые физические упражнения, которые служат эффективному решению перечисленных задач. В нее могут быть включены и упражнения, характерные для вводной и заключительной частей, если необходимо создать какие-либо дополнительные предпосылки для проведения основных упражнений, восстановить временно снизившуюся работоспособность тех или других органов и т. п.

Заключительная часть урока предназначена для завершения работы, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояние, а также создания в возможной мере установки на эту деятельность. Наиболее характерными задачами заключительной части урока являются: снижение общего возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц; регулировка эмоциональных состояний; подведение итогов урока, краткий разбор, если необходимо, отдельных моментов учебной деятельности или поведения занимающихся, ознакомление их с содержанием очередных занятий и заданием на дом и т. п.

Наиболее характерными упражнениями для заключительной части урока являются: различные варианты ходьбы и других естественных движений, направленные на постепенное снижение напряженности функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем; гимнастические упражнения на расслабление и осанку; специальные упражнения на внимание; танцевальные упражнения и игры относительно спокойного характера, передвижение под музыку, с песней и т. п. К заключительной части урока примыкают организованные гигиенические процедуры — умывание, душ, массаж и др.

Временные рамки и конкретное содержание рассмотренных частей урока весьма изменчивы, так как зависят от особенностей и состояния занимающихся, намеченных для данного занятия учебных и воспитательных задач, специфики избранных средств, общей

продолжительности урока, внешних условий работы и других факторов. В определении содержания и длительности отдельных частей совершенно недопустимы формальный подход и следование каким-либо шаблонам.

Так, вовсе не обязательно стремиться к решению всех задач, типичных для той или иной части урока. Может оказаться, например, что с самого начала урока занимающиеся внимательны, находятся в хорошем эмоциональном состоянии и достаточно «разогреты» в процессе предыдущей деятельности. Очевидно, в таких случаях в вводной части отпадает необходимость постановки соответствующих задач и применения специальных средств для их решения. И наоборот, если при проведении основной части внимание снизится, придется прибегнуть к средствам, типичным для вводной части.

Совершенно не обязательно также решать каждую задачу той или иной части урока порознь. Нередко бывает более целесообразно совместить несколько задач, если удастся подобрать упражнения, позволяющие одновременно и одинаково хорошо решить все их. Например, беговое упражнение, игра, танцевальная комбинация вполне могут послужить и организации внимания, и постепенному усилению деятельности органов дыхания и кровообращения, и необходимому подъему эмоций.

Трехчастным делением урока не исчерпывается его построение, а определяются лишь наиболее крупные и своеобразные этапы проведения каждого занятия — его общая структура, или макроструктура. Это как бы первый уровень весьма обобщенного упорядочения занятия.

Вторым, более существенным уровнем построения урока является определение последовательности упражнений в каждой его части и обеспечение оптимальных связей между ними, поскольку в своем влиянии на личность они взаимодействуют. Эффект каждого упражнения в какой-то мере предопределяется функциональными следами от предыдущих упражнений, и само оно тоже оставляет после себя след (последствие), влияющий на последующее или даже ряд последующих упражнений. Это влияние может быть и положительным, способствующим повышению эффективности очередного упражнения, и отрицательным, снижающим, даже сводящим на нет его эффективность. Вот почему так важно правильное распределение упражнений в каждой части урока.

Процесс определения последовательности упражнений всегда должен быть творческим, поскольку содержание конкретных уроков весьма многообразно, изменчиво и обусловлено разнообразными программными требованиями, особенностями и подготовленностью занимающихся, этапом учебно-воспитательной работы, природными и материально-техническими условиями занятий и многими другими факторами.

Например, упражнения, требующие сложного управления координацией движений и проявления ловкости, на первоначальных этапах учебно-воспитательного процесса рекомендуется давать в

начале основной части урока. На этапе совершенствования в целях развития способности управлять своими движениями в условиях высоких психофизических нагрузок и накапливающегося утомления, по-видимому, целесообразно постепенно перемещать такие упражнения все ближе к концу основной части.

Организация последовательности и взаимосвязи упражнений тоже не исчерпывает построения урока полностью, а является лишь промежуточным звеном в его упорядочении — мезоструктурой. Остается третий, решающий и самый трудный уровень структурной организации конкретного занятия. Это — определение взаимосвязанной последовательности действий педагога и занимающихся при решении каждой педагогической задачи, применении каждого упражнения. Только с помощью детальной разработки этой части построения урока (образно ее можно назвать микроструктурой) можно достичь полной организации всего содержания занятий. Определение микроструктуры урока является, по существу, упорядочением методических намерений, методов и методических приемов, используемых педагогом и занимающимися в учебно-воспитательном процессе. Это решающее звено построения урока, поскольку оно непосредственно влияет на его содержание.

Известно, что даже при весьма удачном определении последовательности упражнений можно и не достичь желаемых результатов, если ошибочно построены действия педагога или занимающихся. Так, совсем не безразлично, покажет ли сначала педагог изучаемое движение, затем предложит выполнить, а потом детально объяснит его занимающимся, или же поступит наоборот. В первом случае он обеспечит привычное запечатление занимающимися готового образа этого движения, причем будет более или менее верно зафиксирована лишь его внешняя сторона. Выполнение движения будет носить в основном подражательный характер, из-за чего внимание мало коснется элементов техники. В случае удачного, по мнению занимающегося, воспроизведения показанного последующие объяснения педагога будут выслушаны поверхностно, а главное — «перекроются» уже запечатлевшимся, подкрепленным опытом выполнения, неглубоким представлением. Вместе с тем влияние учебной деятельности будет весьма ограниченным, усваиваемые знания — поверхностными, умения и навыки — технически несовершенными.

Во втором случае учебная деятельность окажется намного содержательнее, а ее результаты значительнее, потому что с самого начала будут исключены подражательные действия. Чтобы сформировать представление о задаваемом движении по слову, занимающимся придется больше напрячь внимание, охватить мысленно различные стороны и элементы техники этого движения, создать целостный образ силой своего воображения. Наблюдая затем образцовый показ, они извлекут из него значительно большую и более ценную информацию, а осмыслив ее, смогут лучше ее использовать для совершенствования изучаемого. Особенно же ценными будут высокая сознательность и интеллектуальная активность за-

нимающихся в учебной работе, намного больший воспитательный эффект, главным образом в развитии мышления и воображения, инициативности и самостоятельности, воспитании творческих способностей и др.

Это не значит, однако, что целесообразен лишь второй подход. В зависимости от конкретных учебных и воспитательных задач, особенностей и состояния занимающихся, характера изучаемой техники, места и времени занятий и многих других факторов может оказаться наиболее целесообразным и первый подход, а чаще всего придется выбирать и даже создавать те или другие их варианты и сочетания.

К микроструктуре кроме упорядочения действий педагога и занимающихся относятся также многие вспомогательные действия — организация работы подгрупп, смена мест занятий, распределение учебного инвентаря и др.

### КЛАССИФИКАЦИЯ УРОКОВ

Большому разнообразию контингента занимающихся, программ, условий проведения занятий и многих других факторов соответствует и огромное разнообразие содержания и форм занятий физическими упражнениями, в частности уроков. Чтобы правильно ориентироваться в этом разнообразии, правильно планировать уроки и умело выделять главное при разработке содержания и структуры очередных занятий, необходимо опираться на обоснованную классификацию уроков.

В советской системе физического воспитания все урочные занятия подразделяются прежде всего в соответствии с **общей направленностью процесса физического воспитания** на пять основных типов — уроки общего физического воспитания (в школе они называются уроками физической культуры), спортивной тренировки, прикладной физической подготовки, лечебные и методические.

Уроки общего физического воспитания (или общей физической подготовки) служат целям создания надежного фундамента физического развития, образования и воспитания, необходимого или для широкой подготовки ко всякой двигательной деятельности, или для подготовки к относительно ограниченной деятельности в какой-либо специальной области. Первые отличаются большим богатством и разнообразием содержания и построения. Они наиболее характерны для физического воспитания детей школьного возраста. Вторые используются в специализированном физическом воспитании (спортивной тренировке, профессионально-прикладной и военно-прикладной физической подготовке и др.), причем их содержание подчиняется специфике именно данного вида подготовки.

Уроки спортивной тренировки являются основной формой специализированного физического воспитания и подготовки к участию в соревнованиях спортсменов всех разрядов. Конкретное содержание спортивно-тренировочных уроков, в зависимо-

сти от особенностей вида спорта, весьма специфично. Но вместе с тем всех их объединяет общность самих видов подготовки (технической, тактической и т. д.), а также последовательно нарастающая напряженность тренировочных нагрузок, вплоть до максимальных.

Уроки прикладной физической подготовки (профессионально-прикладной, военно-прикладной) аналогичны спортивно-тренировочным. Их специфика определяется видом, конкретным содержанием и характером профессиональной или военной деятельности, к которой должны быть подготовлены занимающиеся. В отличие от спортивно-тренировочных занятий в уроках прикладной физической подготовки напряженность нагрузки предопределяется требованиями данной деятельности и поэтому далеко не всегда нарастает до максимальных величин.

Лечебные уроки служат восстановлению нарушенных в результате травмы или заболевания форм и функций организма. Эти уроки имеют место в медицинской практике. Они отличаются весьма специфическим содержанием, обусловленным характером нарушений и течением восстановительных процессов, а также тесной связью с другими средствами лечения. Вместе с тем в лечебных уроках решаются и некоторые общие задачи физического воспитания. Для проведения этих уроков требуются специальная подготовка и постоянный контакт с лечащим врачом.

Методические уроки служат целям обучения методике разработки и проведения уроков физического воспитания. Они имеют место в физкультурных учебных заведениях, а также на факультетах повышения квалификации, курсах и сборах преподавателей, тренеров и инструкторов. Методические уроки могут проводиться как с группами самих студентов, преподавателей, так и в порядке демонстрации уроков с учащимися школ, вузов или занимающихся в коллективах физической культуры и др.

Вторым характерным признаком, лежащим в основе классификации уроков физического воспитания, является **предмет занятий**. Так, уроки общего физического воспитания в школе подразделяются на уроки основной гимнастики, легкоатлетической подготовки, лыжной подготовки, игровые и др.; выделяются также уроки с более узким предметом занятий (например, уроки баскетбольной подготовки) или, наоборот, комплексные уроки, в содержании которых входят и элементы гимнастики, и какой-либо вид легкой атлетики, и подвижная игра и т. п. В спортивной тренировке это будут: уроки спортивной гимнастики, бокса, легкой атлетики или (чаще и более узко) — уроки тренировки прыгуна, метателя и т. п. В уроках прикладной подготовки деление по предмету занятий обобщенно обозначается названием рода профессии или воинской специальности, например уроки физической подготовки пожарников, работников экспедиций и т. п.; в лечебных уроках — названием заболевания.

В пределах предметной классификации уроки подразделяются по ведущим общим задачам физического воспи-

та и на уроки с образовательной направленностью, уроки с гигиенической направленностью, уроки с воспитательной (по преимуществу) направленностью, а также комбинированные уроки, в которых в разных сочетаниях представлены два или все три направления. В спортивной тренировке такое подразделение уроков принято обозначать другими терминами: учебно-тренировочные (для технической, тактической или технико-тактической подготовки), тренировочные (для физической подготовки, направленной специально на воспитание двигательных качеств) и комбинированные.

Внутри каждой такой группы уроки могут быть классифицированы по более частному признаку. Так, уроки с образовательной направленностью классифицируются в зависимости от акцентирования учебных задач, т. е. по основным дидактическим задачам занятий (аналогично тому, как это принято в общей педагогике). В этой связи выделяются следующие разновидности уроков: вводные, изучения нового материала, совершенствования и закрепления изученного, контрольные (учетные), а также «смешанные» уроки, в которых в разных сочетаниях решается несколько дидактических задач. Такое подразделение уроков образовательного характера имеет особенно важное значение, так как каждая из перечисленных разновидностей требует не только своего особого размещения учебного материала, но и специфической организации действий педагога и занимающихся.

Уроки с гигиенической направленностью имеют две основные разновидности: формирующие (развивающие) уроки и уроки активного отдыха (рекреативные). Ведущими задачами первых является направленное развитие форм и функций организма, его укрепление, создание надежной основы здоровья и работоспособности. Вторые, практикуемые значительно реже, должны служить восстановлению сил и работоспособности. Для них характерны элементы развлечения и относительно умеренные нагрузки, вызывающие чувство облегчения после испытанных ранее больших напряжений.

Уроки с воспитательной (по преимуществу) направленностью характеризуются установкой на воспитание двигательных (физических) качеств, или специально организованное решение задач нравственного или эстетического воспитания.

### **ОРГАНИЗАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УРОКОВ**

Для успешного проведения урока недостаточно определить его содержание и структуру. Важно, кроме того, продуманно организовать его проведение. Под организационным обеспечением урока подразумевается организация материально-технических условий занятий; размещение и перемещение занимающихся для выполнения очередных заданий; общая организация занимающихся для работы; организация ответственных исполнителей и лиц, непосредственно не включенных в учебный процесс.



Необходимо иметь в виду, что перечисленные организационные моменты являются вспомогательными по отношению к главному содержанию урока — специфическому процессу последовательного решения намеченных воспитательных, образовательных и гигиенических задач. Все эти моменты подчинены основному процессу и полностью им обуславливаются. Однако они не должны превращаться в чисто механические процедуры. В полноценном педагогическом процессе они и сами оказывают на занимающихся определенное воспитательно-образовательное влияние.

К организации материально-технических условий относятся: предварительная уборка мест занятий, проветривание помещений, проверка исправности, установка, смена и уборка снарядов, распределение и сбор мелкого учебного инвентаря и т. п. Все это должно служить созданию полноценной гигиенической обстановки и эффективному использованию времени, безопасности занятий, обучению рациональным приемам перемещения тяжелых предметов, воспитанию у занимающихся бережного отношения к общественному имуществу, дисциплинированности, организованности, а также эстетических чувств и стремления к высокой культуре выполнения поручений.

Такая установка требует от педагога тщательного продумывания необходимых операций, отбора конкретных исполнителей отдельных заданий и определения времени и последовательности намеченных действий. Все, что можно, необходимо выполнять заблаговременно, еще до начала занятий, чтобы максимально сберечь время для основной учебно-воспитательной работы. Все вспомогательные действия занимающихся следует внимательно контролировать, направлять и оценивать. Эта установка относится ко всем организационным моментам урока до тех пор, пока они не будут проходить безукоризненно.

Размещение и перемещение учащихся для выполнения учебных и других заданий осуществляется с целью создания оптимальных пространственных условий работы. Под ними имеется в виду: для занимающихся — возможность хорошо видеть педагога и друг друга, наличие у каждого достаточного места для правильного выполнения упражнений; для педагога — возможность вести наблюдения за занимающимися, вступать с ними в необходимые контакты и быстро изменять их построение. Вместе с тем условия работы должны быть такими, которые позволяли бы воспитывать исполнительность, быстроту и точность реакций, ориентировку в пространстве и времени, согласованность в коллективных действиях и т. п.

Размещение и перемещение занимающихся осуществляются при помощи строевых (уставных) и гимнастических построений и перестроений. При этом очень важно, чтобы они продуманно варьировали, так как от этого зависит их соответствие конкретному содержанию и условиям проведения основной работы, а также воспитательно-образовательная ценность самих построений и перестроений. Кроме того, это исключает притупляющее влияние однообра-

ния часто повторяющихся действий, что имеет немаловажное значение для поддержания на высоком уровне внимания, интереса и эмоционального состояния.

Одним из частных, но существенных вопросов пространственного размещения занимающихся является расположение мужчин и женщин при совместных занятиях. Довольно распространенное в практике однозначное решение этого вопроса, когда тем и другим отводятся постоянные места, нельзя считать правильным. Следует учитывать психическое состояние ведущих и ведомых в строю, находящихся ближе к педагогу или дальше от него, и т. п., а также неоднородность условий учебной деятельности и соответственно ее результатов при таком расположении. При некоторых упражнениях неудобно, по этическим и эстетическим соображениям, расположение мужчин и женщин лицом друг к другу (или одних позади других). Поэтому необходимо менять места мужчин и женщин в зависимости от конкретных обстоятельств учебно-воспитательной деятельности, а также по психологическим соображениям.

Общая организация занимающихся для работы осуществляется в четырех основных организационно-методических формах: 1) фронтальной (общегрупповой); 2) звеньевой (групповой); 3) индивидуальной; 4) круговой. Каждая из этих форм имеет свои варианты (названия их в настоящее время не являются достаточно точными).

1. Фронтальная форма организации занимающихся (фронтальный метод) характеризуется тем, что все занимающиеся под руководством педагога выполняют одни и те же задания, притом в заранее установленных рамках времени и, как правило, в общем построении и едином ритме. Основными вариантами этой формы являются: 1) одновременное выполнение упражнения всеми занимающимися; 2) попеременное выполнение упражнения и связанных с ним заданий чаще всего в парах, когда один выполняет упражнение, а другой оказывает ему поддержку, сопротивление, страхует его или же ведет за ним наблюдение, оценивает исполнение, дает указания (роли их все время меняются); 3) посменное выполнение упражнения, «волнами», по несколько человек; 4) поточное выполнение упражнения: один вслед за другим, обычно (при достаточной технической подготовленности) в быстром темпе.

2. Звеньевая форма организации занимающихся (групповой метод) состоит в том, что все занимающиеся подразделяются на звенья (группы, подгруппы), однородные по полу, уровню подготовленности. Каждое такое звено имеет свое задание, место работы, необходимый инвентарь и руководителя-групповода, управляющего работой звена под общим наблюдением педагога. В течение урока возможна смена мест и предмета занятий всех или некоторых звеньев. Что касается метода работы внутри звена, то в зависимости от вида и характера упражнений, материально-технических и других условий он может быть и фронтальным, и попеременным, и посменным, и поточным.

3. Индивидуальная форма организации занимающихся заключается в том, что каждый выполняет свое задание независимо от других. Она имеет два варианта: первый, наиболее типичный, когда каждый выполняет индивидуальное задание, как правило, на своем месте под наблюдением педагога; второй — когда все выполняют одно и то же задание, но каждый в индивидуальном темпе, акцентируя те действия, которые являются для него решающими. Этот вариант может иметь место и при общем построении занимающихся, и при свободном размещении их, «враспыленную».

4. «Круговая форма» организации занимающихся («круговой метод», «круговая тренировка») характеризуется тем, что каждый, как правило, в составе небольшой группы выполняет заданное количество разных упражнений, последовательно переходя, как бы по кругу, к специально подготовленным для этих упражнений местам занятий.

Особого внимания требует звеньевая форма организации занимающихся. Применение ее часто является вынужденным: при недостатке оборудования, большом числе и неоднородности состава занимающихся, небольших размерах мест занятий и т. п. В любом случае должно быть обеспечено правильное, авторитетное руководство работой занимающихся со стороны групповодов, корректируемое педагогом. Совершенно необходимы элементарная педагогическая подготовка групповодов, а также тактичный разбор их действий по окончании занятий.

Организация работы ответственных руководителей и исполнителей — физкультурных организаторов, дежурных, капитанов команд, судей, исполнителей разовых поручений, групповодов — имеет существенное значение в успешном проведении занятия, поскольку с их помощью достигается большая стройность учебно-воспитательного процесса в отборе и подготовке физкультурного актива, деятельность которого очень важна при проведении неурочных форм физического воспитания, а также важное воспитательно-образовательное значение.

Организация весьма разнообразной деятельности помощников педагога осуществляется с учетом следующих общих требований: 1) каждый исполнитель должен хорошо знать свои обязанности, способы их выполнения и права (это достигается своевременным, четким инструктированием и оказанием необходимой помощи по ходу работы); 2) все ответственные лица обязаны своевременно и точно выполнять задания; 3) занимающиеся должны быть приучены к разумному подчинению ответственным лицам; 4) работу помощников и ее результаты необходимо периодически оценивать, не допуская бестактных суждений по поводу возможных неудач и ошибок; 5) время от времени следует менять ответственных исполнителей с тем, чтобы привлечь к этой работе возможно большее число занимающихся (главным образом, в целях их воспитания и вооружения опытом общественно полезной работы); 6) никогда не следует привлекать занимающихся к работе ответственного исполнителя по мотивам наказания.

Организация лиц, присутствующих на занятиях, но не участвующих непосредственно в учебно-воспитательном процессе (временно освобожденных от выполнения упражнений, выведенных по каким-либо причинам из строя, посетителей), необходима по следующим соображениям: а) важно исключить или по крайней мере свести к минимуму все, что может помешать работе занимающихся; б) необходимо добиваться, чтобы присутствующие получали определенную пользу от занятий.

Особого внимания заслуживают временно освобожденные от выполнения упражнений. Их, как правило, необходимо тоже включать в работу. Все они должны слушать объяснения педагога, наблюдать за выполнением упражнений, отвечать на вопросы и таким образом пополнять свои знания; часть из них способна выполнять (в стороне от общего строя) некоторые, не противопоказанные им по состоянию здоровья упражнения. Организация такого их участия в общей работе исключает нарушения дисциплины, помогает им не отстать в знаниях, в свое время быстро и полноценно включиться в общую работу.

Что касается посетителей, то прежде всего необходимо представить их занимающимся, организовать место для наблюдений, дать им очень краткую информацию или ответить на некоторые вопросы. Это будет способствовать установлению необходимого контакта между посетителями и занимающимися, сведет к минимуму отвлекающие моменты и окажет положительное воспитательное влияние на занимающихся.

### **ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И МЕТОДИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ**

Исходя из общих основ обучения и воспитания и принимая во внимание принципы советской системы физического воспитания, можно определить следующие главные требования к содержанию и методике проведения учебно-воспитательной работы на уроке.

1. Каждый урок должен служить решению конкретных, заранее намеченных задач и представлять собой завершенное целое, логически и психологически связанное с предыдущими и последующими уроками. Намечаемая в уроке учебно-воспитательная работа должна быть доступной, в необходимой мере индивидуализированной и вполне выполнимой в рамках отведенного времени. Важно, чтобы процесс этой работы увлекал занимающихся, требовал повышенных, по сравнению с привычными, усилий и вызывал положительные эмоции. Необходимо также, чтобы результаты работы были осознаны занимающимися и вызывали у них чувство удовлетворения.

2. Влияние каждого урока на занимающихся должно быть достаточно разносторонним. Специфические воздействия должны складываться из элементов и физического образования, и физического развития, и воспитания двигательных качеств. Это не означает, что перечисленные элементы должны быть представлены в каких-либо

постоянных соотношениях. Чаще всего в зависимости от ведущих на данном этапе педагогических задач, типа урока и многих других условий любой из этих элементов акцентируется и, следовательно, занимает главное место за счет остальных, которые, очевидно, отходят на второй план. При всех условиях урок в целом должен непременно служить оздоровительным целям.

3. Каждый урок независимо от решаемых на нем специфических задач физического воспитания должен быть подчинен общим целям нравственного воспитания, конкретные задачи которого решаются или попутно, в единстве со специфическими, или в соответствии со складывающимися условиями — в отрыве от них, специально. Аналогичным путем решаются также задачи умственного и эстетического воспитания.

4. Процесс вооружения занимающихся конкретными знаниями, умениями и навыками необходимо направлять в каждом уроке так, чтобы он оказывал положительное влияние на развитие интеллектуальных и волевых качеств и последовательное формирование новых познавательных интересов, правильных взглядов, а в конечном счете и достаточно прочных убеждений в области двигательной деятельности. В этих целях надо настойчиво активизировать мышление занимающихся, добиваться понимания ими сути выполняемых действий, создавать условия для проявления самостоятельности, личной ответственности за свою работу, за поведение в целом, приучать их владеть своими эмоциями.

5. Деятельность занимающихся на протяжении урока должна быть достаточно разнообразной не только по содержанию, но и по характеру. Как физические, так и интеллектуальные и волевые усилия необходимо варьировать по напряжению так, чтобы был обеспечен оптимальный уровень работоспособности, необходимый для успешного решения намеченных задач. Действия, требующие сложной координации движений, полезно перемежать с хорошо усвоенными привычными действиями, творческую деятельность с исполнительской, интересные упражнения со «скучными» и т. п. Подобные контрастные переключения прежде всего помогают предупредить утомление. С другой стороны, при достаточной постепенности в таких переключениях они играют важную тренирующую роль в развитии способности к срочной смене установок и налаженных действий новыми, подчас неожиданными, непривычными. Это имеет существенное значение в современной жизни. Конечно, мера внесения в уроки таких элементов разнообразия зависит от особенностей занимающихся и их состояния во время занятий, типа урока, его продолжительности и многих других факторов. В частности, нельзя упускать из виду и задачи подготовки занимающихся к определенным видам продолжительной, нередко однообразной и весьма напряженной работы.

6. Деятельность занимающихся на протяжении всего урока должна быть непрерывной, с тем чтобы целесообразно использовать время урока, исключить потери в рабочих установках и функциональной готовности организма к очередным усилиям, а также пре-

дупредить возможное нарушение дисциплины. Это не исключает введения в урок необходимых пауз отдыха, но отдых, как правило, должен носить активный характер: занимающиеся должны выполнять заранее предусмотренные на эти случаи задания, например какие-либо успокаивающие или отвлекающие общеподготовительные или подводящие упражнения; анализировать технические ошибки (или достижения) и количественные результаты; мысленно проектировать предстоящие повторные действия; наблюдать и оценивать действия товарищей и т. д.

7. В процессе проведения уроков обязательно использование разнообразных методов обучения и воспитания, соответствующих решаемым задачам, особенностям занимающихся, характеру упражнений, разнообразным условиям и обстоятельствам проведения занятий, возможностям самого педагога. Особое внимание следует уделять методам, повышающим личную, прежде всего интеллектуальную активность занимающихся, побуждающим к самостоятельному поиску целесообразных вариантов изучаемых действий, требующим внесения в учебный процесс элементов исследования, проявления творческих усилий. Только при этом условии можно обеспечить высококачественную образовательную работу и соответствующий современным требованиям жизни воспитывающий характер этой работы.

Методика проведения урока должна соответствовать рассмотренным общим требованиям к нему. Обобщая ее детали, можно выделить следующие типичные элементы руководящей деятельности педагога в процессе проведения урока: а) определение для занимающихся задач очередной работы, а также вытекающих из них практических заданий; б) разъяснение важнейших особенностей предстоящей работы и требований к ее качеству и ожидаемым результатам; в) формирование у занимающихся необходимых представлений и понятий, раскрытие закономерностей изучаемых явлений и т. п.; г) контроль за деятельностью и поведением занимающихся; д) определение и регулирование нагрузок; е) оказание своевременной помощи занимающимся, в частности в выявлении и устранении ошибок; ж) разбор действий и поведения занимающихся, подведение итогов урока и определение задач дальнейшей деятельности.

Наиболее ответственным и трудным в работе педагога является определение и раскрытие задач предстоящей работы и вытекающих из них заданий. Каждая задача и каждое задание должны быть предельно конкретно сформулированы и доступно обоснованы с учетом состояния и возможностей занимающихся, а нередко и их настроения и потребностей. Только при этом условии будет обеспечено правильное отношение занимающихся к работе, целеустремленность в действиях, понимание их сути и необходимости, а в конечном счете успешное решение задачи. Так, например, формулировка «учиться опорному прыжку способом согнув ноги» совершенно непригодна, так как подобная задача в одном уроке не разрешима. Только определив точно, в какой фазе прыжка, в отно-

шении какого элемента техники или даже только характеристики движения (направления, скорости, силы и т. п.), что именно должно быть достигнуто, можно рассчитывать на успех обучения. То же самое касается и специальных заданий, раскрывающих пути и способы решения задачи (например: проследить ритм шагов, запомнить и оценить характер перехода от разбега к толчку, место касания носками мостика, характер отталкивания от него и т. п.).

Разъяснение важнейших особенностей предстоящей работы необходимо главным образом тогда, когда намечено более или менее самостоятельное ее выполнение. Занимающиеся должны быть информированы о порядке и условиях выполнения заданий, иногда о целесообразных способах осуществления необходимых действий, об использовании учебного инвентаря, о контроле за своими действиями и результатами, о возможных ошибках и особенно об опасностях, которые могут возникнуть в процессе работы. Требования к качеству работы и ее результатам чаще всего связаны с определением критериев полноценности выполняемых упражнений — образцовой техники движений, характера усилий, числа повторений, меры количественных достижений и т. п. Все это должно послужить упорядочению действий занимающихся, повышению их сознательности и ответственности в работе, предупреждению возможных травм, потерь времени и интереса к занятиям и т. п.

Вместе с тем всегда следует иметь в виду недопустимость излишней опеки, подавления инициативы и самостоятельности занимающихся. Мера «вмешательства» в деятельность занимающихся зависит от их особенностей и конкретного состояния, задач учебно-воспитательного процесса, сложности заданий, обстановки и конкретных обстоятельств учебно-воспитательной работы.

Формирование у занимающихся необходимых представлений и понятий, раскрытие закономерностей изучаемых действий, определение принципов использования двигательных возможностей в различных условиях деятельности и вооружение занимающихся другими знаниями обязательны в любом процессе обучения. Основы этой стороны деятельности педагога раскрыты в IV главе. Здесь необходимо подчеркнуть лишь важность выбора педагогом основных для данного урока путей, способов формирования знаний и производных от них практических умений в зависимости от направленности и задач обучения, состояния занимающихся и других условий.

Контроль за деятельностью и поведением занимающихся<sup>1</sup> осуществляется путем наблюдений, опроса, измерений и других приемов. Следует подчеркнуть необходимость своевременного, чаще всего немедленного осмысливания педагогом получаемых данных о состоянии занимающихся, содержании, характере и результативности их деятельности, влиянии на нее усло-

---

<sup>1</sup> Необходимость, содержание и конкретные виды контроля рассматриваются в IV и VIII главах, некоторые особенности его — в IX главе.

вий работы и т. п. При этом особенно важно выяснить причины возникающих в работе неполадок, упущений и ошибок, а также определить конкретные пути их устранения. Не менее важно одновременно обеспечить и сознательный контроль самих занимающихся за своим состоянием, действиями, результатами действий и поведением, а также анализ данных самоконтроля и даже определение необходимых изменений в работе. Данные самоконтроля имеют вспомогательное значение в контроле, осуществляемом педагогом. Главная ценность самоконтроля заключается в его воспитательно-образовательном влиянии на занимающихся, поскольку он способствует развитию у них внимания, критического отношения к своим действиям, оперативного мышления, повышенного чувства ответственности, а также более глубокому постижению изучаемого и приобретению ценных для самостоятельной работы умений.

Определение и регулирование нагрузок требует особого внимания со стороны педагога, так как от них всегда (и существенно) зависит результат применения физических упражнений. От характера, величины и взаимосвязи нагрузок зависит создание у занимающихся благоприятного для педагогического процесса своеобразного «психологического климата» — в виде приятного ощущения раскрывающихся в работе сил и способностей, радостного переживания самого процесса проявления усилий и воли, а также общего чувства бодрости, жизнерадостности.

Влияние физических упражнений на занимающихся зависит, конечно, не только от нагрузок, но и от содержания и формы упражнений, особенностей и конкретного состояния занимающихся, применяемых методов обучения и воспитания, различных внешних условий, гигиенических и других факторов. Их многообразие чрезвычайно усложняет управление нагрузками.

Важным условием успешного управления нагрузками является их дозировка. Под ней понимается назначение (и поддержание) определенной меры (дозы) усилий, требуемых при выполнении упражнений, а также последующее (в случае необходимости) изменение первоначально назначенной меры. Осуществляется дозировка различными способами, выбор которых зависит от учебно-воспитательных задач, особенностей упражнений и условий их выполнения. Это, например, назначение определенного количества повторений упражнения, определенных амплитуды, скорости и силы движений, их темпа, общей продолжительности или размеров дистанции передвижения; использование дополнительной весовой нагрузки, сопротивления упругих или жестких ограничителей; осложнение рельефа пути передвижения, изменение размеров и характера преодолеваемых препятствий, использование силы встречного или попутного ветра, силы течения и т. п. Существенное значение в дозировке нагрузок имеет также использование в процессе упражнения пауз для активного или пассивного отдыха и организация в связи с этим определенного режима повторной работы.

Назначать и регулировать нагрузку в каждом отдельном упражнении необходимо с учетом состояния занимающихся после пред-



шествовавших нагрузок, а в некоторой мере и будущего состояния, обуславливающего успешное выполнение последующих упражнений. Кроме того, последовательное изменение нагрузок на протяжении всего занятия должно быть таким, которое гарантировало бы вначале постепенное функциональное приспособление организма к повышающимся нагрузкам, затем поддержание высокого уровня работоспособности и, наконец, приведение организма к состоянию относительного покоя.

Такое распределение нагрузок, если его изобразить графически, чаще всего имеет вид волнообразной кривой, отражающей последовательное, более или менее плавное чередование меньших нагрузок с большими, а последних с моментами активного или пассивного отдыха. Однако не может быть универсальных кривых, поскольку, как уже отмечалось, нагрузки всегда должны соответствовать определенным педагогическим задачам, особенностям и состоянию занимающихся, специфике выполняемых упражнений и многим другим факторам.

Этим обстоятельством обуславливается, во-первых, весьма разное число, крутизна и высота подъемов и спадов нагрузок, их взаимное расположение, во-вторых, разнообразие и частота смены нагрузок, быстрота переключения к высоким нагрузкам в начале урока, общая продолжительность упражнений с высокой и очень высокой (или низкой) нагрузками. Важно, чтобы все такие варианты были педагогически оправданными и, главное, не влияли отрицательно на здоровье занимающихся.

Все вопросы назначения и регулировки нагрузок на протяжении занятия должен творчески решать педагог. Для этого необходимо обладать глубокими знаниями и достаточно богатым практическим опытом. Пользоваться методическими пособиями и указаниями, квалифицированными советами и предписаниями следует тщательно уточняя их применительно к возможностям своих воспитанников и особенностям работы с ними.

Необходимо иметь в виду, что правильная регулировка нагрузок в процессе занятий возможна лишь при своевременной и достаточно полной информации о состоянии организма занимающихся. Поэтому для педагога является обязательным постоянный контроль за его изменением. В занятиях с высококвалифицированными спортсменами с этой целью проводятся довольно сложные наблюдения, требующие использования специальных приборов, участия врачей, физиологов и других специалистов. В массовой физкультурной работе, в особенности при большом числе занимающихся в группе, приходится пользоваться более простыми, общедоступными методами, не требующими особых затрат времени, но вместе с тем дающими необходимую информацию. Это наблюдения за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, местами локализации и обилием потоотделения, координацией движений, состоянием внимания, характером реакции на неожиданные раздражители и др.; это учет резкого снижения работоспособности, высказываний и жалоб занимающихся по поводу нагрузок.

Поскольку почти все эти способы контроля связаны с субъективными оценками, надо быть очень осторожным в выводах и стремиться неоднократно проверить свои наблюдения, используя по возможности новые способы. Важно также специально упражняться в этих наблюдениях, анализе и оценке воспринимаемого с тем, чтобы скорее приобрести необходимый опыт и свести к минимуму возможные ошибки.

Оказание занимающимся своевременной помощи в работе является очень важной стороной деятельности педагога. Помощь осуществляют главным образом с целью облегчить состояние или действия занимающихся. Она может носить избирательный характер (например, помощь только в начале работы) или сквозной (помощь в течение всего времени работы), причем касаться только элементов интеллектуальной деятельности занимающихся (приобретение знаний) или физической (выполнение движений), или тех и других. Помощь может оказаться необходимой и при затруднениях в волевых проявлениях (принятие решения), в выборе форм своего поведения в необычных условиях и т. д., а также при опасности перенапряжения, травм.

По своему существу, характеру и значению помощь может быть: уместной, необходимой или неуместной, ненужной; тактичной или бестактной, даже оскорбительной; стимулирующей самостоятельные проявления или угнетающей их; исчерпывающей или частичной; правильной или неправильной, даже дезориентирующей; достаточной или недостаточной и т. д.

При определении самой необходимости помощи, ее вида, степени, способа и моментов ее оказания следует всегда учитывать не только характер и степень затруднения, но и реальные возможности и состояние занимающихся в данный момент. Помощь следует оказывать лишь тогда, когда занимающиеся не в состоянии решить правильно и с достаточной полнотой вставшие перед ними задачи, и лишь в той мере, какая необходима для их дальнейших самостоятельных действий. Твердо придерживаясь требований воспитывающего обучения, необходимо устранять с пути занимающихся только непреодолимые для них трудности, и те, преодоление которых связано с риском получить травму, с неоправданной потерей времени, с падением интереса к работе. Такой подход будет способствовать воспитанию настойчивости, трудолюбия, самостоятельности, ответственности, вдумчивости, предусмотрительности, смелости и других моральных, интеллектуальных и волевых качеств.

Наиболее характерными способами оказания занимающимся необходимой помощи являются: предупреждающие указания, ориентирование в допускаемых ошибках и причинах их возникновения, наводящие на правильные решения вопросы, советы, разъяснения; повторный и детализирующий показ, прикосновение рукой к занимающемуся в решающие моменты движения, поддержка при возникновении опасности срыва со снаряда или падения; силовое воздействие при необходимости довести начатое движение до конца; снижение нагрузок; предоставление своевременного отдыха; упроще-

ние заданий; облегчение условий их выполнения; использование специальных приспособлений для страховки и т. д.

Использование таких приемов должно быть временным, причем степень оказываемой помощи должна постепенно убывать. Исключение составляет лишь страховка при грубых ошибках в движениях и при падениях, грозящих травмой. Совершенно недопустимо, оказывая излишнюю помощь, создавать у занимающихся ложные представления о возможностях, возникающих обычно, когда несостоятельность в двигательных действиях маскируется излишней посторонней помощью или тем более необъективными оценками достижений.

Ведущее место в учебно-воспитательной работе должна занимать помощь, связанная с осмысливанием занимающимися причин возникающих затруднений и ошибок, определением способов устранения их. В начале обучения все выясняет сам педагог, от занимающихся требуются лишь внимание, понимание и запоминание предлагаемого и точное следование ему в дальнейшей работе. Позже необходимо постепенно привлекать к этому сложному процессу анализа и поисков новых решений самих занимающихся, лишь предусмотрительно и тактично направляя ход их мысли. Этот путь имеет большое воспитательное значение. При достаточной подготовленности занимающихся им предоставляется возможность самостоятельно анализировать ошибки и определять пути их устранения, а педагог лишь контролирует их решения и только в случае необходимости вносит поправки. Такая система, если она достаточно гибкая, обеспечивает наибольший успех в учебно-воспитательной работе.

Помощь занимающимся неразрывно связана с обучением и воспитанием. Поэтому она должна всегда служить решению учебно-воспитательных задач. Даже тогда, когда помощь оказывают в виде страховки, нельзя забывать о ее воспитательных функциях. Поскольку обучение и воспитание должны быть процессом совместной работы педагога и учащихся, а главное — опираться на сознательную, достаточно активную деятельность занимающихся, крайне важно, чтобы педагог своевременно, с должной полнотой и тщательностью анализировал и подытоживал эту деятельность.

Разбор действий и поведения занимающихся, определение результатов их деятельности должны осуществляться в педагогическом процессе непрерывно, как в отношении отдельных упражнений и даже их элементов, так и в отношении комплексной двигательной деятельности, причем предметом анализа могут быть самые разнообразные вопросы техники движения, тактики, влияния занятий на организм, поведения и т. д.

Разбор как основной метод педагогического анализа должен включать в себя следующие элементы: а) воспроизведение в памяти занимающихся наиболее существенного из того, что было предметом урока и что требует обсуждения; б) обсуждение (анализ) выявленных фактов, главной задачей которого является оценка достигнутого и определение характера и степени недочетов и ошибок, а также причин их возникновения; в) определение возможно-

стей и ближайших задач, связанных с дальнейшими достижениями в учебно-воспитательном процессе.

Разбор может быть кратковременным, попутным, органически включаемым по мере необходимости в учебно-воспитательный процесс. Он может проводиться и по окончании какой-либо работы в данном уроке и быть более длительным. Главное — правильно выбрать наиболее действенную форму разбора в зависимости, главным образом, от намеченных задач воспитательно-образовательной работы. Разбор может быть односторонним, осуществляемым полностью самим педагогом, — тогда при значительном выигрыше во времени неизбежны те или иные потери в активности занимающихся (их можно несколько уменьшить за счет достаточно веских объяснений, вскрывающих важнейшие причинно-следственные отношения, закономерности разбираемых явлений) — и двусторонним (совместным), когда по тем или иным (или по всем) вопросам представляется высказываться самим занимающимся, обмениваясь мнениями с педагогом. Такой разбор имеет особое воспитательно-образовательное значение.

В учебно-воспитательном процессе разбор, как и сам этот процесс, не может быть линейным, строго поступательным. Разбор уже вскрытых фактов, проанализированных явлений может (а чаще всего и должен) повторяться, но повторение должно быть не абсолютным, не буквальным. Необходимо постоянно направлять внимание занимающихся на новые элементы, не замеченные ранее стороны рассматриваемых явлений, стимулировать осмысливание разбираемого с новой точки зрения или с большей глубиной и т. д. Только при таком повторном разборе можно обеспечить достаточную всесторонность учебно-воспитательной работы и высокое ее качество.

Следует учитывать, что возникновение новых задач, особенно когда цель представляется занимающимся уже достигнутой, нередко может внести некоторые осложнения в учебно-воспитательный процесс: помешать им сосредоточиться, побудить себя к дальнейшим усилиям. В таких случаях необходимо мобилизующее, стимулирующее влияние педагога с помощью оценки достигнутого и раскрытия перспективы новых достижений; обращения к чувствам ответственности, собственного достоинства, товарищества; подчеркнутого бодрого тона при изложении новых заданий, может быть даже дружелюбного, тактичного укора и др. В таком мобилизующем и стимулирующем влиянии особенно нуждаются дети, начинающие, имеющие недостаточную физическую подготовку, люди со слабым типом нервной системы, те, кто разочарован малыми успехами своей работы и т. д.

### **ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА К ПРОВЕДЕНИЮ УРОКА**

Успешное проведение уроков физического воспитания возможно только при условии серьезной подготовки к ним педагога. Даже высококвалифицированные педагоги не могут пренебрегать этим условием.

Для обеспечения достаточной готовности к предстоящей учебно-воспитательной работе необходимо: а) определить ее содержание, соответствующие организационные мероприятия, а также структуру занятия; б) составить конспект; в) привести себя в состояние готовности к работе (имеется в виду двигательная, речевая и другая предварительная подготовка); г) подготовить к предстоящим действиям своих помощников; д) подготовить места для занятия; е) проверить состояние оборудования, учебного инвентаря и др.

Определение содержания занятия является решающей стороной подготовки педагога к его проведению. Собственно воспитательно-образовательное содержание урока определяется путем разработки четких педагогических задач. Эти задачи должны быть предельно конкретными, точно определяющими влияние занятия на организм, усваиваемые знания, умения и навыки (или их элементы), желаемые изменения в поведении занимающихся и др. Как правило, эти задачи являются относительно узкими, частными, поскольку они должны предусматривать лишь то, что действительно может быть достигнуто в рамках конкретного урока.

Каждая такая задача решается с помощью определенных физических упражнений, совокупность которых составляет предметное содержание урока и определяет формы двигательной деятельности занимающихся. Отбор этих упражнений должен осуществляться очень вдумчиво, так как необходимо выбрать наиболее эффективные, вполне доступные занимающимся и применимые в данных условиях работы. Подбор материала упражнений нужно дополнить хорошо продуманной ориентировочной системой собственных действий организационно-методического и методического характера, направленных на руководство деятельностью занимающихся на уроке. Особенно важным в этой части подготовительной работы является выбор методов и методических приемов обучения и воспитания, а также определение нагрузок.

После определения содержания урока следует разработать его структуру, т. е. определить последовательность и взаимосвязь как упражнений, так и действий занимающихся и собственных действий. При этом может возникнуть необходимость в некоторых изменениях в содержании урока.

Такая подготовка к уроку осуществляется на основе намеченного на данный период плана учебно-воспитательной работы, но с учетом степени его выполнения, конкретного состояния занимающихся и условий проведения очередного занятия. При этом целесообразно вначале разработать основную часть урока, а затем уже, исходя из особенностей ее содержания и намеченных нагрузок, вводную и заключительную.

Результаты разработки содержания и структуры урока необходимо оформить в виде конспекта урока, в котором более или менее полно излагаются частные задачи работы, перечень соответствующих им упражнений и ориентировочные нагрузки, организационно-методические указания. В этом случае целесообразно воспользоваться следующей схемой:

1	2	3	4	5	6
Части урока и отводимое на них время	Частные задачи учебно-воспитательной работы	Материал упражнений (их перечень)	Дозировка упражнений	Организационные и методические указания	Примечания

В заглавной части конспекта указывается номер занятия, дата его проведения, название группы занимающихся, ведущая или 2—3 главные задачи. Далее указываются место занятия и необходимое учебно-техническое обеспечение его. Частные задачи (во второй графе) перечисляются в той последовательности, в какой они будут решаться, притом на одном уровне с названием соответствующих упражнений в третьей графе. Дозировка упражнений (в четвертой графе) должна обозначаться так, чтобы были видны и объем (число повторений, общая продолжительность, величина дистанции) и интенсивность усилий (темп, скорость, вес отягощений, размеры препятствий и т. п.), а также величина интервалов отдыха, если они намечаются между отдельными упражнениями или сериями упражнений. В пятой графе указываются намечаемое место и способы размещения и перемещения занимающихся, приемы распределения между ними мелкого учебного инвентаря, порядок и способы установки снарядов; определяется организация работы занимающихся, перечисляются методы и методические приемы обучения и воспитания; фиксируется, кого и как необходимо проверить для оценки знаний, умений, количественных достижений; отмечаются названия и характер домашних заданий и т. п. Последняя, шестая, графа при разработке конспекта не заполняется, так как предназначена для записи замечаний о выполнении намеченного после проведения урока.

Разработка столь подробного конспекта весьма трудоемка, но она обязательна для учащихся физкультурных учебных заведений, проходящих педагогическую практику, для каждого начинающего педагога; полезна она и для высококвалифицированного педагога в тех случаях, когда ему приходится готовиться к урокам, в каком-либо отношении новым для него или проводимым в целях демонстрации, иногда в связи с неудачами в работе.

В широкой педагогической практике удобно пользоваться менее подробными планами-конспектами, в которых формулируются только задачи (или же перечисляются намечаемые упражнения), а организационная и методическая стороны работы определяются лишь частично, в отношении наиболее ответственных моментов. Опытные педагоги могут ограничиваться краткими планами работы, в кото-

рых перечисляются только задачи (или упражнения) с ориентировочным определением нагрузки. Для сокращения записей и придания конспектам большей наглядности могут быть применены схематические рисунки упражнений, схемы расположения и взаимодействия занимающихся, условные обозначения и другие сокращения.

Никогда не следует механически пользоваться старыми конспектами в работе с новым составом занимающихся, так как не может быть совпадения особенностей и состояния занимающихся, условий проведения занятий и возможностей самого педагога. Старые конспекты (как и конспекты других педагогов) могут послужить лишь материалом для разработки новых, иначе работа неизбежно приобретет формальный характер и окажется недостаточно эффективной.

Важное место в подготовке к проведению очередного урока занимает собственно речевая и двигательная подготовка педагога, поскольку от нее во многом зависит успешное руководство работой занимающихся. В связи с этим необходимо проверить себя в произношении команд, в подсчете темпа движений; заранее сформулировать и запомнить определения, которые должны быть усвоены занимающимися; продумать изложение правил выполнения движений; определить содержание и форму предполагаемой беседы, рассказа игры, освещения спортивного события и т. п. При этом надо обратить внимание на образность изложения, интонацию голоса и другие речевые приемы.

Двигательная подготовка педагога к проведению урока сводится к пробному выполнению тех движений, действий, которые намечено демонстрировать занимающимся, а также приемов поддержки и страховки. При недостаточном правильном или неуверенном выполнении их необходимо специально поработать над ними, так как неуверенный и тем более неточный показ сыграет отрицательную роль в обучении и воспитании. К тому же и возможность прочувствовать свои движения очень полезна в методическом отношении.

Немаловажное значение в подготовке педагога к занятиям имеет его внешний облик. Костюм и обувь должны соответствовать условиям проведения занятий и выполняемым упражнениям, удовлетворять всем гигиеническим требованиям и свидетельствовать о хорошем эстетическом вкусе педагога. Необходимо отработать манеру держаться перед занимающимися, пользоваться жестом и др.

Подготовка к предстоящим занятиям помощников (групповодов, судей, дежурных и др.) чаще всего сводится к передаче или проверке тех знаний и умений организационно-методического характера, которыми им придется руководствоваться при выполнении своих обязанностей. Это, например, знание назначения упражнений и умение правильно выполнять их, знание ошибок, характерных для этих упражнений, и умение их исправлять, умение страховывать и оказывать занимающимся физическую помощь, знание правил игры, требований к установке снарядов и т. д. Такая подготовка носит характер краткого инструктирования и осуществляется обычно непосредственно перед проведением занятия.

При подготовке мест занятий, оборудования и учебного инвентаря необходимо иметь в виду требования к материально-техническому обеспечению занятий. Особенно ответственной задачей является обеспечение безопасности занятий. Каждый раз необходимо проверять техническую исправность снарядов, мелкого спортивного инвентаря, состояние матов, мест приземления в секторах для прыжков, беговых дорожек, ограждения мест для метаний, обучения плаванию на открытой воде и т. п.

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ПРОВЕДЕНИЕМ УРОКА

Помимо постоянного контроля за каждым уроком, осуществляемого самим педагогом, большое значение имеет специально организованный контроль со стороны руководящих лиц, педагогических коллективов и отдельных преподавателей. Он практикуется главным образом с целью оценки работы педагога и оказания ему необходимой методической помощи. Контроль, который проводится неофициально, имеет или чисто познавательные задачи (ознакомиться с особенностями работы высококвалифицированного педагога), или же служит обмену опытом между педагогами, обсуждению каких-либо важных методических вопросов в коллективе учителей школы, в методическом объединении.

Широко распространенными и общедоступными видами такого контроля являются: простое (визуальное) педагогическое наблюдение за учебно-воспитательным процессом; хронометрирование деятельности занимающихся; измерение пульса (пульсометрия) у занимающихся и определение реакции сердечно-сосудистой системы на выполняемые упражнения. На основании анализа и обобщения полученных данных делаются соответствующие выводы и даются рекомендации педагогу.

Наиболее богатую и ценную информацию может дать наблюдение за учебно-воспитательным процессом, так как оно обеспечивает довольно точное изучение главного в уроке — деятельности педагога и занимающихся, направленной на решение намеченных задач. Наблюдение может быть относительно полным, когда учитываются во взаимосвязи все стороны и доступные восприятию результаты деятельности педагога и занимающихся, и частичным, когда внимание сосредоточивается на какой-либо одной стороне деятельности педагога (организация, методы обучения, элементы нравственного воспитания и т. п.) или занимающихся (их активность и самостоятельность, взаимоотношения и т. п.). Как правило, непосредственное наблюдение за уроком предваряется ознакомлением с педагогической документацией (планом работы на текущий период, конспектом урока, записями в журнале учебной работы о пройденном), а часто и беседой с педагогом, иногда с занимающимися. Осуществлять наблюдение целесообразно по схеме: подготовка педагога к уроку — его деятельность в процессе проведения урока — деятельность занимающихся на уроке.



Оценивая подготовку педагога к проведению урока, важно учесть: а) состояние конспекта урока; б) условия для проведения урока (предварительная подготовка мест для упражнений, оборудование и учебных пособий, санитарно-гигиеническое состояние помещений и т. д.). Выявленные данные необходимо проанализировать и оценить с точки зрения соответствия намеченного содержания урока программным требованиям и планам работы, а организации и методики проведения урока — этому содержанию, особенностям занимающихся и реальным условиям работы. Желательно установить все это до начала урока, тогда дальнейшие наблюдения приобретут более целеустремленный и организованный характер.

Оценивая деятельность педагога на протяжении урока, важно сосредоточить внимание на: а) организационной стороне работы (своевременность и четкость начала и окончания урока; проверка состояния спортивной формы занимающихся; осуществление построений и перестроений; установка и проверка состояния снарядов; распределение и сбор мелких учебных пособий; организация занимающихся на уроке; проверка знаний учеников и т. д.); б) осуществлении процесса обучения и воспитания (определение частных задач образовательной работы и соответствующих практических заданий; контроль за их выполнением, обеспечение сознательности, высокой интеллектуальной активности и самостоятельности занимающихся; оказание помощи им в устранении ошибок; оценка их действий и успеваемости; обеспечение воспитывающего характера обучения и единства в формировании знаний и умений, а также гигиенической эффективности занятий; умение регулировать нагрузку и поддерживать высокую работоспособность и сознательную дисциплину занимающихся; характер специальной работы по воспитанию двигательных, интеллектуальных, моральных и волевых качеств и т. д.).

Особое внимание следует уделить направленности и результативности деятельности педагога, а в связи с этим подбору необходимых методов и методических приемов учебно-воспитательной работы, а также умению целесообразно, творчески пользоваться ими. Необходимо также учитывать и оценивать умение педагога держаться перед занимающимися, устанавливать действенные контакты с ними и проявлять высокую требовательность к их работе и поведению. Специального внимания требуют тон педагога, его чуткость, предусмотрительность, выдержка и такт во взаимоотношениях с занимающимися, внимание к их запросам, стремлениям, успехам. Наблюдатель должен оценить техническую подготовленность педагога к показу упражнений, его внешний вид, культуру речи, знание терминологии, владение командным языком, умение наблюдать за группой, быстро ориентироваться в учебных ситуациях, оперативно использовать данные текущего учета и т. п.

Что касается деятельности занимающихся на уроке, то важно проследить за их отношением к предмету занятий, учебным заданиям, педагогу и его помощникам, соученикам; проявлениями внимания, дисциплины и исполнительности, личной активности, само-

стоятельности и добросовестности в работе; умением работать и контролировать результаты работы, сознательно и настойчиво добиваться новых достижений; удовлетворенностью самим процессом учебного труда и его результатами; эмоциональными проявлениями, умением владеть своими чувствами; подготовленностью и эффективностью работы групповодов и судей и т. д.

Особенно важно выяснить связь деятельности и достижений занимающихся с их состоянием, действиями педагога, содержанием и обстановкой занятий. Это поможет лучше осмыслить и оценить действия педагога, а также выявить степень обусловленности этих действий поведением и деятельностью занимающихся.

Хронометрирование деятельности занимающихся проводится с целью выявления и оценки расхода времени на различные элементы учебно-воспитательной работы и определения плотности этой работы, как косвенного показателя ее полноценности. Хронометрирование в обычных методических целях предусматривает определение расхода времени на: а) слушание педагога, наблюдение демонстрации, осмысливание воспринимаемого, проектирование предстоящих действий и мысленную подготовку к выполнению заданного, а также другие виды умственной деятельности; б) выполнение упражнений и другие виды физической работы (перемещение и установка снарядов, раздача и сбор мелких учебных пособий, разрыхление места приземления при прыжках и т. п.); в) необходимый по методическим соображениям организованный отдых и другие оправданные паузы в работе (непродолжительное, способствующее восстановлению оптимальной работоспособности, ожидание своей очереди при выполнении упражнений и др.); г) «простой», т. е. неоправданные потери времени из-за просчетов различного характера или по непредвиденным обстоятельствам.

Суммирование полученных данных позволяет определить процентные соотношения соответствующих расходов времени и определить плотность урока. Различают общую и моторную (двигательную) плотность. Общая плотность урока является общим показателем рационального использования времени урока. Она определяет отношение суммы всех необходимых затрат времени (на умственную и физическую деятельность занимающихся, а также оправданные паузы в работе) ко всей продолжительности урока и выражается в процентах. Так, если в часовом уроке эта сумма составляет 57 минут, то общая плотность будет 95%. Моторная плотность урока является процентным показателем затрат времени урока на двигательную деятельность. Если, например, в том же часовом уроке они достигнут 42 минут, моторная плотность будет равна 70%.

Общая плотность хорошо продуманного и удачно проведенного урока должна быть близка к 100%. Что касается моторной плотности, то ее показатель может варьировать в широких пределах. В уроках с гигиенической (по преимуществу) направленностью, в некоторых спортивно-тренировочных занятиях она может быть высокой (70—80% и более). В уроках с образовательной (по преиму-

ществу) направленностью, особенно когда осваивается новый учебный материал и много времени уходит на умственную деятельность занимающихся, моторная плотность может быть сравнительно низкой (ниже 50%). Поэтому данные хронометрирования нельзя оценивать лишь по абсолютным показателям плотности занятий, их необходимо осмыслить с учетом направленности и содержания занятий, возможностей занимающихся, условий их деятельности и других обстоятельств. Как правило, хронометрирование является вспомогательным видом контроля, и его показатели должны обсуждаться во взаимосвязи с данными педагогических наблюдений.

Таковую же вспомогательную роль в контроле за уроком играет пульсометрия. Измерение частоты сердечных сокращений проводится на протяжении всего урока (например, каждые 3 минуты) в течение 10 секунд — в школьном уроке физического воспитания или после отдельных упражнений (серии упражнений) — в спортивно-тренировочном уроке. На основании показателей пульсометрии определяют реакцию сердца на нагрузку в отдельных упражнениях, сериях упражнений, а также на протяжении всего урока. В последнем случае вычерчивают «кривую нагрузок», дающую наглядное представление о реакции сердца на физическую работу и последовательное изменение его функциональных состояний.

К оценке отдельных пульсовых данных и пульсовой кривой в целом необходимо относиться с большой осторожностью, так как пульсовые изменения у разных лиц (и у одного и того же лица в разное время и при разных обстоятельствах) не совпадают (а измеряют частоту сердечных сокращений, как правило, лишь у одного занимающегося). Кроме того, следует иметь в виду, что эти изменения происходят не только в зависимости от характера и величины мышечной работы, но и под влиянием эмоций, которые в уроках физического воспитания часто достигают значительной силы. Поэтому относительно правильная оценка показателей пульсометрии возможна лишь при учете данных педагогических наблюдений.

На основании сопоставления и тщательного сравнительного анализа данных педагогических наблюдений, хронометрирования и пульсометрии можно достаточно всесторонне и верно судить о достоинствах и недостатках урока, определить достижения и просчеты в учебно-воспитательной работе, дать оценку работы педагога и рекомендации по ее улучшению.

Разбор урока должен быть всегда максимально корректным, объективным, доброжелательным.

# ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ<sup>1</sup>

## СУЩНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА

В нашей стране планируется и учитывается работа в любой отрасли практической деятельности. Наличие хорошо продуманных планов позволяет избежать стихийности в действиях, излишних затрат времени, сил и материальных средств, низкого качества и плохих конечных результатов работы. Учет помогает лучше планировать работу, своевременно вносить в нее необходимые коррективы и правильно оценивать ее результаты. Планирование и учет необходимы также в физическом воспитании и являются важным условием его организации и практического осуществления.

В детских учреждениях, учебных заведениях, самодеятельных физкультурных и спортивных организациях вся работа осуществляется в плановом порядке. Планируется и учитывается как систематическая учебно-воспитательная работа, так и эпизодическая массовая физкультурная работа, а также соответствующие организационно-хозяйственные мероприятия, врачебное обеспечение занятий и др.

Планирование процесса физического воспитания заключается в обоснованном предвидении на определенный отрезок времени достаточно конкретных задач, наиболее целесообразных средств, методов и организационных форм, а также материально-технического обеспечения занятий. Планирование — весьма трудоемкая сторона деятельности педагога, так как определение всего хода педагогического процесса — дело сложное, требующее большого внимания и умения. Но от этого и зависит, насколько планирование послужит своему основному назначению — обеспечивать ясную перспективу в работе, ее ритмичность, высокое качество и успешное завершение в требуемые сроки.

Эффективность планирования во многом зависит от своевременности и точности учета.

Учет — это процесс выявления, регистрации, осмысливания и оценки фактов, имеющих отношение к определенной деятельности в физическом воспитании: состояния занимающихся, уровня их знаний, умений и навыков, расчета объема и условий учебно-воспитательной работы, эффективности применяемых средств и методов

<sup>1</sup> В данной главе излагаются преимущественно основы планирования и учета учебно-воспитательного процесса. При этом выделяются общие знания, необходимые для работы в любом звене советского физкультурного движения, с любым контингентом занимающихся. То, что характерно и важно для одного какого-либо звена (например, школы), излагается в разделе частных методик.

и т. д. Способствуя, таким образом, достижению высокого качества работы, учет должен также служить подведением ее итогов за определенный период.

Планирование и учет тесно взаимосвязаны. Так, не зная состояния человека и факторов, которые его обусловили (физические упражнения, среда и т. п.), нельзя полноценно планировать работу. В то же время неверные структура и содержание планирования не позволят осуществить достаточно полного и эффективного учета.

В физическом воспитании широкое распространение получило близкое к учету понятие — контроль (педагогический контроль, врачебный контроль).

Педагогический контроль осуществляется с целью проверки текущего учебно-воспитательного процесса путем наблюдений за проведением занятий. Он осуществляется самим педагогом или лицами, специально выполняющими эти функции.

Врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и занятиями по физическому воспитанию осуществляется медицинскими работниками.

### ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ

Каждый педагог, работающий в системе физического воспитания, в той или иной степени занимается планированием учебно-воспитательного процесса. Однако оно часто носит чисто формальный характер. У значительной части педагогов разрабатываемые ими планы резко отличаются друг от друга. Это происходит потому, что в практике нет единого подхода ни к форме, ни к содержанию планирования. Такое единство может быть обеспечено при условии понимания и соблюдения в практике планирования некоторых общих теоретических положений, имеющих значение обязательных требований (принципов): целенаправленности, систематичности, всесторонности, конкретности, реальности, простоты и наглядности планирования.

Целенаправленность планирования заключается в четком определении конечной цели учебно-воспитательной работы, создании ее перспективы на определенные этапы времени. Все, что предусматривается планами, рассчитанными на эти этапы, начиная от ближайших частных задач, должно вести к конечной цели. Выбор средств, методов и условий работы не должен быть произвольным, как это часто бывает в практике физического воспитания. Важно взвесить и оценить их с точки зрения возможностей эффективного достижения конечной цели, притом без лишних затрат времени.

Систематичность планирования предусматривает осуществление строго последовательной (в определенной системе) конкретизации и детализации планов, чем обеспечивается постоянная преемственность в учебно-воспитательной работе, четкая взаимосвязь всех ее элементов. В ней исключается стихийность и сводятся к минимуму случайности. Действия педагога становятся тесно связанными между собой на всех этапах работы и приобретают закономер-

ный характер. Четкая система планирования — основной путь реализации дидактического принципа систематичности в физическом воспитании.

Всесторонность планирования заключается в том, чтобы предусмотреть и в конечном итоге достаточно полно раскрывать все образовательные, воспитательные и гигиенические задачи, вытекающие из поставленной цели, а также наметить соответствующие им средства, методы и организацию работы.

Конкретность заключается в обеспечении детализации планируемых задач, средств и методов обучения и воспитания в строгом соответствии с состоянием занимающихся, материально-техническими, климатическими и другими условиями. Конкретность планирования предусматривает также возможность варьирования этих задач, средств и методов при непредвиденных обстоятельствах.

Степень конкретности планирования во многом зависит от длительности этапа, на который оно рассчитано. Достаточно конкретно можно планировать процесс физического воспитания только на короткий срок, который определяется прежде всего тем, насколько хорошо педагог сможет оценить состояние занимающихся и предположить его изменение под воздействием физических упражнений, среды и других факторов. Попытки конкретизировать учебно-воспитательную работу на длительный срок не приводили к успеху. Практически всегда оказывалось, что ее содержание не соответствовало состоянию занимающихся и реальным условиям, постоянно изменяющимся. В связи с этим планирование на длительный срок носит общеориентировочный характер.

В практике физического воспитания периодически возникает необходимость в дальнейшей детализации плана на более короткий срок и приведении его в соответствие с теми условиями, которые сложились к данному этапу учебно-воспитательного процесса. Иными словами, планирование носит последовательный характер и осуществляется по определенной системе — от обобщенного к более детальному. Например, в школе оно имеет следующие взаимосвязанные ступени: программа, годовой план учебно-воспитательной работы, четвертной план этой работы и план-конспект урока.

Реальность планирования заключается в том, что при определении конечных целей и конкретизации различных сторон учебно-воспитательной работы предусматривается действительная возможность успешного ее выполнения в данных условиях. Реальность планирования предполагает трезвый учет педагогом собственных возможностей, состояния занимающихся, материально-технического обеспечения занятий и т. п. Она основана на индивидуализации процесса физического воспитания: нельзя всем ученикам планировать достижение одной и той же цели за одинаковый промежуток времени, так как возможности для этого у них разные.

Такие требования, как простота и наглядность планирования, в практике имеют определенное значение. Каждый план в основе своей должен быть простым и наглядным, особенно если он предназначен для коллективного пользования. Слишком

подробная запись делает планы громоздкими и неудобными для оперативного применения, графические дополнения к ним, наоборот, более удобными. Применение в планах цифровых и буквенных обозначений, различных шифров существенно снижает их наглядность.

## ВИДЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

По срокам планирования различают следующие его виды: перспективное, текущее и оперативное.

Перспективное планирование — это, как правило, планирование на длительный срок. Но в зависимости от контингента занимающихся срок этот различен. Так, перспективный план в большом спорте составляется на четыре года — интервал между олимпийскими играми или чемпионатами мира в некоторых видах спорта (например, в спортивной гимнастике, футболе); на два года — интервал между первенствами Европы (например, в легкой атлетике); на один год — интервал между чемпионатами мира по многим видам спорта, первенствами СССР и союзных республик. Перспективное планирование связано также с распределением тренировочной работы на один большой цикл тренировки (этот цикл длится несколько месяцев и должен состоять из трех периодов — подготовительного, соревновательного и переходного) или на один период этого цикла.

Перспективное планирование процесса физического воспитания в школе рассчитано на несколько лет и сводится к распределению программного материала по годам обучения и по четвертям учебного года.

В перспективном планировании раскрываются направленность, цель и основные задачи физического воспитания на данный период, приблизительные результаты, которых должны достичь занимающиеся в соревновательных или контрольных упражнениях, основные средства и методы, а также последовательность их применения (исходя из теории переноса тренированности).

Цель перспективного планирования — определить систему работы педагога и учащихся, обеспечить ее целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени для решения важнейших учебно-воспитательных задач.

Текущее планирование основывается на перспективном планировании и отличается от него большей конкретностью целей и задач, решаемых на данном этапе, меньшей продолжительностью его. В текущем планировании более конкретно предусматриваются также средства и методы работы. Сроки текущего планирования различны. Так, в школе оно предусматривает методическое раскрытие программного материала на каждую учебную четверть, в спортивной тренировке — на средние и малые циклы.

Оперативное планирование осуществляется на очень короткий промежуток времени (его можно назвать краткосрочным): в

спортивной тренировке — на одно тренировочное занятие, в школе — на один урок. Оперативное распределение учебного материала и тренировочной нагрузки основано прежде всего на принципах конкретности и реальности планирования, а поэтому должно быть всесторонне и своевременно учитывать состояние занимающихся.

В зависимости от многообразия планируемой работы различают два вида планирования: общее и частное.

В общем планировании предусмотрены и ориентировочно раскрыты все разделы работы. Документом его является общий план работы на календарный или учебный год. В общеобразовательных школах его составляет учитель физической культуры, в спортивных школах — старший тренер и т. п. Общий план обсуждается лицами, которые должны участвовать в его выполнении, и утверждается руководителем учреждения (директором школы, ректором вуза), председателем коллектива физической культуры и т. д. В общем плане ориентировочно раскрываются следующие разделы.

1. Организационная работа: комплектование учебных групп, подбор преподавателей и распределение обязанностей между ними; подготовка актива (инструкторов-общественников, судей); собрания по организационным вопросам; собрания, связанные с проверкой исполнения намеченных мероприятий, отчеты.

2. Учебно-методическая работа: составление учебно-методической документации и расписания; мероприятия, направленные на повышение квалификации преподавателей, тренеров (открытые и показательные уроки, взаимопосещения), и др.

3. Учебно-тренировочная работа: сроки занятий по периодам тренировки; расписание по группам; календари и положения о спортивных соревнованиях; сроки подготовки и сдачи норм комплекса ГТО.

4. Воспитательная работа: мероприятия, направленные на повышение идейно-политического уровня учащихся и педагогов; доклады, беседы, лекции, встречи со спортсменами, заслуженными педагогами и др.

5. Врачебный контроль: сроки медицинских осмотров занимающихся, участников соревнований; специальные врачебные наблюдения и исследования; контроль за санитарным состоянием мест занятий; консультации врача.

6. Агитационно-массовая работа: лекции и беседы; показательные выступления; выпуск специальных стенгазет; массовые соревнования и др.

7. Хозяйственная работа: обеспечение занятий необходимым оборудованием и инвентарем; аренда и ремонт помещений и площадок; приобретение спортивных костюмов, наглядных пособий и др.

В развитие тех или других разделов общего плана составляются частные планы (например, четвертной план учебно-воспитательной работы в школе, календарный план спортивно-массовых мероприятий коллектива физической культуры и т. п.). В частных планах предстоящая работа определяется более подробно и деталь-



но, чем в общих. Если в частных планах содержание работы распределяется точно по календарным датам, то они называются календарными, если такого распределения нет — объемными.

Общий план обычно составляется по следующей форме:

Наименование разделов и содержание работы	Сроки выполнения	Ответственные за выполнение	Отметки о выполнении

### ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

Основными документами планирования учебной работы по физическому воспитанию являются: учебный план, программа, план-график, так называемый рабочий план, план-конспект занятий.

Основные направления, задачи и общее содержание занятий находят отражение в программах или перспективных планах спортивной тренировки; система организации и порядок проведения учебной работы раскрываются в графике учебного процесса; подробная разработка содержания и методики учебно-воспитательного процесса представлена в рабочих планах, особенно в планах-конспектах занятий.

Учебный план является государственным документом, которым руководствуются все учебные заведения (школы, училища, техникумы, вузы и др.), где физическое воспитание как обязательный предмет включено в систему других дисциплин. Учебные планы разрабатываются и утверждаются вышестоящими органами управления (министерствами, ведомствами) на много лет вперед. В них определены число часов, отведенных на физическое воспитание, порядок прохождения материала по годам обучения, а в некоторых случаях (в средних учебных заведениях, вузах) и сроки зачетов, экзаменов.

По линии общественных физкультурных организаций учебные планы разрабатываются также соответствующими органами управления (комитетами по физической культуре и спорту, спортивными

клубами, советами ДСО) для спортивных секций коллективов физической культуры, групп здоровья, ДЮСШ и т. д. Такие учебные планы определяют задачи, основное содержание учебного процесса (по разделам «Теория», «Практика»), периоды занятий и число занятий. Для проведения внеклассных занятий учителю физической культуры нередко приходится разрабатывать учебные планы самостоятельно. Учебный план для спортивной секции составляется по следующей форме:

№ п/п	Разделы программы	Месяцы недели Всего часов	Число часов по периодам			Примечания
			подготовительный	соревновательный	переходный	
1 2 3	Теория					
		Практика				
1 2 3						
	Всего:					

Программа разрабатывается и утверждается на основе учебного плана и в соответствии с установленным в нем числом часов руководящими органами. Учебная программа — документ, определяющий содержание и объем знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению, а также уровень развития двигательных качеств, которого должны достичь занимающиеся. Предусмотренное программой содержание рассчитано на весь период обучения и распределено по годам. Периодически программы пересматриваются и совершенствуются.

Программа — исходный документ, определяющий общее, обязательное для данного контингента занимающихся содержание учебно-воспитательной работы, которое должно детально планироваться педагогом с учетом конкретных условий занятий. Но вместе с тем это и план, поскольку имеется некоторое распределение учебного материала во времени.

В общепринятой структуре программы содержатся три раздела: объяснительная записка, учебный материал, приложения. В объяснительной записке обычно излагаются цель и задачи учебного предмета, характеризуются структура программы и последовательность изучения материала, определяются методы и организационные формы обучения, даются указания по планированию и учету, приво-

дится сетка часов и др. Учебный материал (теория и практика) излагается в методической последовательности. В этом разделе программы (иногда в приложениях) предусмотрены и зачетные требования. В приложениях даются сводные таблицы нормативов, схемы планов, перечень основного инвентаря, список литературы и т. п.

П л а н - г р а ф и к учебного процесса получил широкое распространение в практике физического воспитания. В этом документе задачи и упражнения перечисляются в определенной методической последовательности, по разделам, и ориентировочно по занятиям. Такой план оформляет сам педагог. Хорошо разработанный план-график является основой для поурочного плана-конспекта. План-график разрабатывают для однородной по составу и направленности занятий группы на каждый учебный год, руководствуясь учебным планом и программой и учитывая конкретные условия.

В практике встречаются объемные и поурочные рабочие планы. В объемном плане учебный материал излагается в методической последовательности, как бы по темам (его еще называют тематическим); в поурочном — сразу по урокам.

### ЗАДАЧИ УЧЕТА

Учет часто понимают упрощенно и формально, имея в виду лишь регистрацию каких-либо фактов. Однако учет предполагает еще и выявление, выделение необходимых данных, фактов, имеющих решающее значение для процесса физического воспитания (например, о состоянии занимающихся, материально-техническом обеспечении занятий, климатических условиях и т. п.). Это достигается различными способами: врачебным обследованием, наблюдениями, тестированием, беседами, опросом и др. Но и этим еще не исчерпывается содержание учета. Факты, подлежащие учету, надо непременно осмыслить и оценить с точки зрения их значимости в данном деле, сделать соответствующие выводы и только после этого регистрировать.

Основными задачами педагогического учета являются:

1. Обеспечение педагогом для себя хорошей ориентировки:

— в конкретных условиях работы (включая состояние занимающихся);

— в целесообразности и эффективности применяемых средств и методов;

— в реальных достижениях, в продуктивности педагогического процесса;

— в возможных просчетах и ошибках;

— в создавшихся новых возможностях улучшения обучения и воспитания.

2. Обеспечение педагогом для занимающихся хорошей ориентировки:

— в конкретном содержании и характере осуществляемой ими работы и поведения;

— в практических результатах этой работы и достижениях.

Это важно для стимулирования усилий занимающихся в работе, а также для воспитания у них чувства ответственности за свою деятельность, высокой сознательности в отношении к ней и уверенности в себе.

3. Систематическое накопление определенных статистических данных для отчета руководящим организациям и учреждениям.

### ТРЕБОВАНИЯ К УЧЕТУ

Основными требованиями к учету являются: своевременность, объективность, точность и достоверность, полнота, простота и наглядность.

Своевременность выявления, осмысливания и регистрации учитываемых фактов имеет очень большое значение. Понятие своевременности учета определяется относительно сроков планирования и времени возникновения потребности в получении новой информации о состоянии занимающихся, условиях работы, ее продуктивности и т. п. Нарушение этого требования приводит к ослаблению ориентировки в динамике процесса физического воспитания, расстройству его ритма, потерям в качестве и продуктивности работы.

Объективность, точность и достоверность учета заключаются в максимальном соответствии выявляемого и фиксируемого реальной действительности. Какие-либо домыслы, субъективные поправки, а тем более искажения фактов в учете недопустимы, так как это приводит к дезориентации, просчетам в планировании, ошибкам в обучении и воспитании, ложным оценкам.

Полнота учета должна пониматься как достаточная его всесторонность (по выражению В. И. Ленина — всеобъемлемость). Педагогический процесс — явление исключительно сложное. Его эффективность обуславливается многими факторами, и особенно внутренними связями между ними. Наиболее существенным в учете и является определение в каждом конкретном случае этих действующих факторов и значимых связей, так как отсутствие достаточной полноты информации о них затрудняет, а подчас исключает возможность правильной оценки действительных условий, результатов работы. Однако требование полноты не следует понимать абсолютно. Учитывать необходимо лишь то, что имеет существенное значение в данном деле.

Простота учета должна пониматься как доступность для педагогов его форм и методов, а также возможность получения необходимых данных без лишних затрат времени и сил.

Наглядность обеспечивает быстрое и точное использование учитываемых фактов и выводов в предстоящей работе.

## ВИДЫ УЧЕТА

Поэтапный (или периодический) учет предназначен для определения устойчивого состояния занимающихся и условий, в которых будет проводиться учебно-воспитательный процесс. Устойчивое состояние сохраняется обычно в течение целого этапа учебно-процесса (например, состояние спортивной формы поддерживается в течение соревновательного периода). Чаще всего такой учет проводится в начале и в конце этапа учебно-воспитательного процесса. В первом случае он называется предварительным, во втором — заключительным, итоговым. В спорте — это начало и конец какого-либо периода тренировки, например подготовительного; в школе — начало и конец четверти учебного года.

Предварительный учет служит целям определения исходных данных о состоянии занимающихся, количестве и качестве спортивного инвентаря и оборудования и т. п. На его основе разрабатываются очередные перспективные планы и производится распределение учащихся на группы.

В процессе итогового учета определяются конечные данные. В частности, на основании этого учета преподаватель выставляет оценки успеваемости. Итоговый учет (точнее сопоставление его результатов с результатами предварительного учета) дает педагогу возможность оценить качество учебно-воспитательного процесса. Результаты итогового учета могут служить также мерилем правильности предшествующего планирования и источником улучшения планирования работы на следующий срок.

Текущий учет осуществляется непрерывно в процессе самой работы, от урока к уроку. Его задача — определение повседневных изменений состояния учащихся. При организации спортивно-тренировочного процесса особое внимание уделяется текущему учету состояния занимающихся перед занятием и в начале каждого микроцикла.

Результаты текущего учета способствуют уточнению содержания плана на данном этапе, обеспечивают более эффективное осуществление запланированной учебно-воспитательной работы и более точное педагогическое управление деятельностью занимающихся на уроке.

В содержание текущего учета входит:

- регистрация посещаемости занятий;
- регистрация пройденного учебного материала;
- определение доступности, целесообразности и эффективности применяемых средств и методов;
- выяснение и оценка знаний, умений, навыков и практических достижений занимающихся;
- учет состояния их здоровья, работоспособности;
- контроль за дисциплиной и взаимоотношениями занимающихся.

Учет состояния здоровья и частично физического развития осу-

осуществляется врачами. Данные медицинского контроля изучаются и систематически используются педагогом в процессе занятий.

Основными методами текущего учета являются: педагогическое наблюдение (частичное и полное); опрос; контрольные испытания; хронометрирование с целью определения плотности занятия; пульсометрия для контроля за нагрузкой в уроке и т. п.

Оперативный учет является разновидностью текущего учета. Его цель — получение информации об изменениях в состоянии занимающихся непосредственно во время проведения учебно-тренировочного занятия. Эти сведения нужны педагогу для рационального управления деятельностью учеников на уроке. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся во время урока могут быть внешний вид, интенсивность выполняемых упражнений, желание (или нежелание) продолжать выполнение упражнений и т. п. Есть и более сложные показатели, которые лучше всего оценивать с помощью приборов (например, частота сердечных сокращений, регистрируя которую педагог может проверить правильность запланированной нагрузки).

### ДОКУМЕНТЫ УЧЕТА

Основными документами учета и отчетности являются: журнал учета учебной работы группы; медицинская карточка; учетная карточка; журнал учета травм; журнал учета наличия и состояния оборудования; книга учета высших спортивных достижений; протоколы; документы отчетности, которые в определенные сроки представляются в статистические учреждения.

Журнал учета учебной работы группы является основным документом учета. Он имеет общеустановленную форму и следующие разделы: списочный состав группы и общие сведения о занимающихся; данные врачебного контроля; учет посещаемости занятий; учет пройденного программного материала в отведенные на занятия часы; учет успеваемости.

Медицинская карточка содержит данные врачебного контроля, осуществляемого медицинским персоналом.

Учетная карточка является одним из важных документов учета состояния занимающихся. Ее размер и содержание определяются степенью подготовленности учеников. Например, учетная карточка спортсмена может состоять из нескольких десятков граф, в которые записываются результаты по целому комплексу тестов. Учетная карточка заполняется по данным протоколов наблюдений.

Журнал учета травм должен иметься на всех спортивных базах. В нем регистрируется каждый случай травматизма. При этом фиксируются: фамилия, имя и отчество, общественное положение, возраст и спортивный стаж пострадавшего; характер травмы (ее название), медицинский диагноз и место повреждения; является ли травма первичной или повторной; механизм повреждения; дата,

место и конкретные обстоятельства получения травмы; название вида спорта и упражнения, с которыми связано происшествие, а также его место по времени в занятии (в начале, середине, конце); причина получения травмы; наличие или отсутствие преподавателя в момент травмирования; назначенное лечение и его результаты; потерянные из-за травмы учебные или рабочие дни; дополнительные замечания. Сведения, требующие компетентной медицинской оценки, излагаются врачом.

В книге учета высших спортивных достижений регистрируются рекорды и чемпионы по видам спорта.

Дневник педагога не является официальным документом учета, однако рекомендуется его иметь. В нем отражается педагогический опыт работы. Он способствует личному совершенствованию. Чем моложе и малоопытнее педагог, тем больше необходимо ему дневник, тем более детальными должны быть записи в дневнике. Характер записей может быть различным. Чаще всего они касаются содержания и методических особенностей занятия, характеристики занимающихся и их работы. Весьма ценны самокритические заметки педагога — оценка своих знаний, умения держаться перед группой, устанавливать необходимые контакты с занимающимися и т. д.

Дневниковые записи помогают своевременно и всесторонне осмысливать важные в педагогическом отношении факты, не отражаемые в официальных документах учета, приучают к постоянному контролю за собой, своим поведением, служат развитию критического мышления и самовоспитания педагога, накоплению ценного материала для последующих научных исследований.

## ГЛАВА XI

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**

#### **ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

Физическое воспитание детей строится исходя из направленности, общих принципов и задач советской системы физического воспитания с учетом возрастных особенностей детей и характера их основной деятельности. На этой основе разработаны конкретные задачи, содержание, средства и методы, формы физического воспитания детей, образующие в своей совокупности относительно законченную систему — первое, особенно ответственное звено физического воспитания советских людей.

Детский возраст условно ограничивается первыми 18 годами жизни и подразделяется на возрастные ступени по биологическим признакам и некоторым педагогическим соображениям (см. табл. 1).

Таблица 1

Периодизация детского возраста

Годы жизни	Периоды		Учебно-воспитательные группы, классы	
	по биологическим признакам <sup>1</sup>	по педагогическим соображениям		
1—10-й дни	Новорожденный			
1-й год	Грудной возраст			
2-й »	Раннее детство	Дошкольный возраст	1-я группа	
3-й »			Ранний дошкольный возраст	2-я группа
4-й »			Младший дошкольный возраст	1-я младшая группа
5-й »	Первое детство	Школьный возраст	2-я младшая группа	
6-й »			Средний дошкольный возраст	Средняя группа
7-й »			Старший дошкольный возраст	Старшая группа
8-й »			Младший школьный возраст	Подготовительная к школе группа
9-й »	Второе детство	Школьный возраст	1-й класс	
10-й »			Средний школьный возраст	2-й »
11-й »			Младший школьный возраст	3-й »
12-й »				4-й »
13-й »			Средний школьный возраст	5-й »
14-й »				6-й »
15-й »	7-й »			
16-й »	8-й »			
17-й »	Юношеский возраст	Старший школьный возраст	9-й »	
18-й »			10-й »	
			(11-й »)	

<sup>1</sup> Рекомендации симпозиума по возрастной физиологии (1965).

Примечание. Второе детство и подростковый возраст у девочек заканчиваются на 1 год раньше, чем у мальчиков (как показано в таблице).

Детский возраст, охватывающий значительный период жизни человека, — это время интенсивного формирования и роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности.

Вместе с тем это и период огромных возможностей для осуществления положительных воздействий на развитие детей средствами физического воспитания. Именно в этом возрасте имеются особенно благоприятные условия для всестороннего, гармонического физического развития, образования и воспитания. Поэтому в руководящих



документах КПСС и Советского правительства постоянно привлекается внимание общественности к вопросам физического воспитания детей. В Программе КПСС отмечено, что «партия считает одной из важнейших задач обеспечить воспитание, начиная с самого раннего возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил». В постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» (август 1966 г.) подчеркивается, что общеобразовательная и профессионально-техническая школа должна быть основой физического воспитания и обеспечить всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья школьников.

Содержание физического воспитания детей обусловлено потребностью нашего общества в воспитании всесторонне развитых людей, сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, людей, способных успешно строить коммунизм, защищать его завоевания и жить полнокровной, культурной жизнью. Практическая же разработка этого содержания осуществляется на основе сложившихся в советской системе физического воспитания общих требований (принципов), а также учета возрастных особенностей детей и реальных условий педагогического процесса. При учете возрастных особенностей принимается во внимание их зависимость не только от биологических факторов, но и от конкретных условий жизни детей. Особенно строго должны выявляться и учитываться индивидуальные проявления возрастных особенностей.

Физическое воспитание детей осуществляется в соответствии с общими (но конкретизированными) принципами связи физического воспитания с жизнью, всестороннего развития личности и оздоровительной направленности занятий.

Принцип связи физического воспитания с жизнью в процессе физического воспитания детей необходимо реализовывать в двух направлениях: 1) создания разнообразных предпосылок для успешного включения в будущем в трудовую и другие виды общественно полезной деятельности; 2) подготовки детей к их повседневной жизни (игровой и учебной деятельности, трудовым процессам, общественной работе, спортивным занятиям и др.).

Для обеспечения первого, перспективного, направления надо знать характер, особенности, условия и тенденции развития профессионально-трудовой и других видов деятельности взрослых людей. Так, учитывая происходящие и ясно намечающиеся изменения в содержании, характере и условиях труда советских людей, обусловленные научным и техническим прогрессом, постепенной ликвидацией существенных различий между физическим и умственным трудом, а также перестройкой всего уклада жизни, необходимо во многом по-новому (сравнительно с недавним прошлым) определять задачи, средства и методы физического воспитания детей.

В связи с этим современное физическое воспитание детей должно прежде всего обеспечить:

— точное развитие функций органов чувств, от которых зависит точная ориентировка в изменяющихся условиях окружающей действительности, а также контроль за своими действиями и состоянием организма;

— формирование умения сознательно управлять своими движениями и точно координировать их;

— подготовленность к большим скоростям в действиях, к быстрым и точным двигательным реакциям, срочному изменению характера и интенсивности двигательной деятельности, а также к сочетанию значительных физических, интеллектуальных и эмоциональных усилий;

— многогранное развитие всех двигательных качеств и способности к оптимальному проявлению их в зависимости от конкретных условий и обстоятельств деятельности.

Особенно важно своевременно приучить детей к активным, творческим проявлениям в двигательной деятельности, подготовить их к физическим и психическим напряжениям, воспитать трудолюбие, целеустремленность, организованность и четкость в работе, сознание личной ответственности за ее качество, а также развить внутриколлективные связи, от которых зависят нравственные проявления детей, их отношение к труду, настроение, психологический климат детского коллектива.

Для обеспечения второго направления связи физического воспитания детей с жизнью необходимо систематически повышать их общую работоспособность, реализовывать с учетом положительного переноса некоторые знания, умения и качества на других занятиях, а также в рамках свободного времени.

Принципом связи физического воспитания детей с жизнью в значительной мере определяется и основная его направленность — общая физическая подготовка ко всякой деятельности, не исключая, однако, и некоторой специализированной физической подготовки, которая еще не может занимать самостоятельного, тем более ведущего положения и тоже должна быть прежде всего средством всестороннего развития личности и подготовки к жизни.

Принцип всесторонности в физическом воспитании детей представлен двумя основными требованиями:

1) обеспечить гармоническое развитие растущего организма и всестороннее воспитание двигательных качеств, а также вооружение детей основами знаний и основными умениями в типичных видах двигательной деятельности;

2) обеспечивать постоянную реализацию взаимосвязи физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания — нравственным, умственным, эстетическим, трудовым.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания означает, что в любых условиях, при решении любых задач физического воспитания все применяемые средства должны непременно оказывать положительное влияние на физическое развитие и состояние здоровья детей.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ**

В детском возрасте правомерно выделение следующих видов ведущей деятельности: игровой — для детей дошкольного возраста и учебной — для детей школьного возраста.

Ведущей деятельностью называется не потому, что ей ребенок посвящает больше всего времени (у начинающего школьника, например, собственно учение занимает всего 4 часа, остальное время он играет, рисует, занимается бытовым трудом и т. п.), а потому, что в данный возрастной период от нее более всего зависит развитие личности. Вместе с тем, хотя игра в дошкольном возрасте является лучшей формой физического воспитания, а развитие двигательной сферы ребенка происходит в значительной мере в игровой деятельности, нет основания отрицать роль непосредственного учебного труда даже в этот период. Ведь необходимые точные знания и двигательные умения усваиваются детьми не столько в игре, сколько путем прямого обучения.

В физическом воспитании дошкольников игровое начало должно преобладать. При этом нельзя ограничиваться лишь использованием подвижных игр, предусмотренных программой. Необходимо широко применять также игровые упражнения, игровые моменты в упражнениях, игровые задания и соревнования, игровой метод вообще.

В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью ребенка становится учение. Однако это не означает, что игра перестает влиять на его развитие. Большое место в этом возрасте принадлежит подвижным играм с правилами (элементарно-спортивным, которые постепенно подводят к спортивным). В старших классах игры приобретают форму спортивных тренировочных учебных занятий, характеризующихся строгой регламентацией всех сторон игровых действий. На этой основе продолжается использование игр в виде специфической целостной деятельности, но уже не ведущей.

В физическом воспитании школьников игровое начало должно быть подчинено основной деятельности — учению. Тем более что новым играм всегда необходимо обучать. В этом случае игра программируется и задается учителем. Далее совершенствование движений весьма эффективно осуществляется в игре только при вполне определенной ее регламентации. И в этом случае игра выступает уже как заданная деятельность.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Физическое воспитание детей на протяжении первых 7 лет жизни, осуществляемое дошкольными учреждениями, является начальной ступенью советской системы физического воспитания. В тесном

содружестве с семьей они призваны обеспечить всестороннюю физическую подготовленность к школе.

В последние годы общественное дошкольное воспитание становится все более массовым. Это расширяет возможности обеспечения преемственной связи физического воспитания в детском саду и в первом классе школы.

На основании постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 21 мая 1959 г. «О мерах по дальнейшему развитию детских дошкольных учреждений, улучшению воспитания и медицинского обслуживания детей дошкольного возраста» в нашей стране продолжают создаваться объединенные дошкольные учреждения — ясли-сад. Сосредоточение в едином учреждении всей воспитательной работы с детьми на протяжении 7 лет позволяет создать стройную систему физического воспитания в самый ответственный период развития человека. Однако в силу объективных причин сохраняется еще большое число детских яслей (для детей до 3 лет) и детских садов (для детей от 3 до 7 лет). Частично физическое воспитание дошкольников осуществляется и детскими спортивными школами (группы плавания, фигурного катания на коньках).

Особенностями физического воспитания в дошкольных учреждениях являются следующие:

1) на протяжении всего дня, нередко более десяти часов, дети находятся под наблюдением и контролем квалифицированных специалистов, заботящихся о максимальном расширении двигательного режима;

2) полностью обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, закаливающие мероприятия; в связи с этим осуществляется и формирование гигиенических навыков;

3) имеются благоприятные возможности для эффективного сочетания всех основных средств и форм физического воспитания.

### **ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Поскольку в первые 7 лет жизни развитие ребенка находится в особенно большой зависимости от двигательного режима, физическое воспитание в дошкольном возрасте приобретает первостепенное значение. Несвоевременность и низкая эффективность решения задач физического воспитания в период детства приводят к нарушению развития ребенка и отрицательно влияют на его умственную сферу. Наиболее общими специфическими задачами физического воспитания детей дошкольного возраста являются:

- 1) охрана и укрепление здоровья детей;
- 2) всестороннее физическое развитие и закаливание организма;
- 3) своевременное и разностороннее развитие движений и воспитание двигательных качеств.

В физическом воспитании дошкольников предусмотрен весь необходимый комплекс основных средств физического воспитания. К ним относятся прежде всего физические упражнения, гигиенические и природные факторы, рациональное питание, личная гигиена, правильный режим.

Формы физического воспитания детей дошкольного возраста достаточно разнообразны. Это занятия физическими упражнениями, подвижные игры, утренняя гимнастика, спортивные развлечения, прогулки. Кроме того, и на музыкальных занятиях широко применяются физические упражнения, пляски, элементы танцев, которые также способствуют решению задач физического воспитания. В детском саду всем формам физического воспитания отведено определенное место в режиме дня. Они связаны между собой, дополняют друг друга и проводятся в обязательном порядке.

Занятия физическими упражнениями. Обучение движениям на специально организованных занятиях — основная форма работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста. Именно на специальных занятиях дети своевременно овладевают необходимым объемом знаний и двигательных умений, которые не могут быть усвоены в процессе игр, повседневного общения со взрослыми, самостоятельных наблюдений и др. Занятия физическими упражнениями обязательны для всех практически здоровых детей. Они проводятся круглый год по два раза в неделю.

Организатором и руководителем педагогического процесса в дошкольных учреждениях является воспитатель.

Физическое воспитание детей первого года жизни не выделяется в самостоятельный раздел. Оно непосредственно сливается со всем процессом воспитания ребенка.

Развитие движений в раннем возрасте во многом зависит от своевременного создания благоприятных для этого условий. Игры-занятия с детьми до года проводятся по инициативе медсестры, как правило, с каждым ребенком в отдельности, по нескольку раз в день в чередовании с самостоятельной игрой. Заниматься одновременно с несколькими детьми (не более чем с 5—6) начинают после накопления ими определенного двигательного опыта.

Во второй группе раннего возраста (от 1 года до 2 лет) занятия проводятся раздельно по двум возрастным подгруппам: с детьми от 1 года до 1 года 6 месяцев (по 6—8 человек и индивидуально с некоторыми детьми, продолжительность занятия до 10 мин.) и с детьми от 1 года 6 месяцев до 2 лет (одновременно с 8—10 детьми, продолжительность занятия до 12 мин.).

В первой младшей группе (от 2 до 3 лет) занятия проводятся по подгруппам с 10—14 детьми в течение 15 мин.

С детьми четвертого, пятого, шестого и седьмого года жизни занятия физическими упражнениями проводятся со всеми одновременно (фронтально); численность группы до 30 человек; продолжительность занятия от 20 мин. во второй младшей группе (четвертый год жизни) до 35 мин. в последней, подготовительной к школе группе (седьмой год).

Подвижные игры. Игра является важнейшей самостоятельной деятельностью ребенка-дошкольника и занимает большое место в его жизни. Игра во всех ее многообразных формах — это одно из главных средств физического и психического развития ребенка-дошкольника.

В воспитательной работе детского сада большое внимание уделяется подвижным играм творческого характера, одной из форм которых являются игры с разнообразными игрушками. Действие определяется характером игрушки: с обручами надо бегать, прыгать, тележки возить, мячи бросать. Эти игры мало регламентированы, просты по своей структуре, допускают любое количество участников и относительно большую самостоятельность детей. Наличие широких возможностей действовать сообразно со своими силами делает такие игры наиболее доступными и привлекательными для детей. Часто дети сами намечают содержание игры: перепрыгивать через скакалку до тех пор, пока не заденешь ногами, бросать и ловить мяч, пока не уронишь его, и т. д.

Интересной и весьма эффективной для дошкольников формой подвижных игр являются игры-задания, содержание которых составляют доступные детям действия (добежать первому до условной черты, докатить обруч до конца дорожки, не уронив его, и т. п.).

Не имея достаточного запаса двигательных представлений, дети в своих самостоятельных играх не сразу проявляют активность и инициативу. В результате этого основной замысел игры часто бывает ограниченным, движения однообразными. В играх же с заданием благодаря контрастности содержания действия детей приобретают целенаправленный, осмысленный характер. Многократное повторение движений в таких играх способствует совершенствованию двигательных умений и развитию соответствующих качеств. Условно их можно назвать играми-упражнениями.

Более сложной формой подвижных игр, широко применяемой для решения задач физического воспитания дошкольников, являются сюжетные игры с правилами. Они требуют от детей умения действовать в коллективе, согласовывать свои движения с движениями других детей, выполнять установленные правила.

Эффективность подвижных игр для решения задач физического воспитания во многом зависит от условий их проведения — эмоциональной насыщенности, разнообразия двигательного содержания, наличия просторного помещения, площадки и достаточного количества необходимых для каждого возраста предметов-игрушек.

Игры организует воспитатель во время занятий, а также в часы утренней и вечерней прогулок, не менее одного-двух раз в неделю.

Утренняя гимнастика. Утренняя гимнастика предусмотрена в детском саду начиная с первой младшей группы (третий год жизни). Она включена в режим дня как обязательное гигиеническое мероприятие и проводится воспитателем ежедневно, перед завтраком.

Систематическое и квалифицированное проведение утренней гимнастики играет существенную роль в системе физического вос-

питания детей дошкольного возраста, так как оказывает на них не только оздоровительное воздействие, но частично воспитательное и образовательное. Дети впервые узнают о значении утренней гимнастики для здоровья и приучаются с малых лет к регулярным занятиям.

Если для первой младшей группы предусматривается комплекс из 3—4 упражнений игрового и подражательного характера продолжительностью до 5 мин., то для подготовительной к школе группы он уже увеличивается до 6 упражнений продолжительностью до 12 мин. Кроме упражнений для различных групп мышц широко применяются ходьба и легкий бег в начале занятия, разнообразные подскоки — в конце. Используются также упражнения с предметами: палками, обручами, мячами и т. д.

**Спортивные развлечения.** Сравнительно недавно в практике физического воспитания детей дошкольного возраста начали применять катание на санках, коньках, трех- и двухколесном велосипедах, передвижение на лыжах, купание (как подготовительное к плаванию), элементы бадминтона, настольного тенниса и др. Эти упражнения из различных видов спорта условно названы спортивными развлечениями в связи с своеобразием их применения в занятиях с детьми дошкольного возраста: без установки на спортивный результат. Главное в них — развлечение, удовольствие, относительная свобода действий, отсутствие строгой регламентации, наличие ярких игровых моментов.

Несмотря на это, спортивные развлечения могут считаться хотя и весьма элементарным, но действенным видом самой начальной спортивной подготовки детей и быть рекомендованы начиная уже со второй младшей группы (четвертый год жизни).

Нельзя забывать, что спортивные развлечения представляют собой новые для детей виды двигательной деятельности и поэтому им необходимо последовательно обучать.

**Прогулки.** Прогулки занимают очень большое место в режиме дня дошкольников. Как правило, ежедневно им отводят 1,5—2 часа в первой и во второй половинах дня. Основное назначение прогулок — длительное пребывание на открытом воздухе, заполненное подвижными играми и физическими упражнениями. Содержание прогулок тесно связано с основными задачами физического воспитания дошкольников. Главная из них — применение детьми двигательных умений в естественных условиях, отличающихся от учебных. Организуют прогулки так, чтобы дети были все время в движении, но не слишком перегревались.

Дети старше полутора лет зимой гуляют два раза ежедневно. В очень морозную или ветреную погоду прогулку заменяют пребыванием на открытом воздухе, но под крышей (на веранде с открытыми окнами, во дворе под навесом, в беседке и т. п.).

Единой официальной «Программой воспитания в детском саду» предусмотрено содержание по физическому, умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию детей. В ней четко определены конкретные знания, умения и навыки, которые должны быть усвоены детьми на различных возрастных этапах, а также основные качества, которые необходимо воспитывать. Характерной особенностью программы является то, что в ней предусмотрены не только сами физические упражнения и игры, но и конкретные задачи занятий.

Основным содержанием двигательной подготовки детей в возрасте до одного года являются движения руками, ползание и самостоятельная ходьба. Особенностью методики, от которой зависит развитие движений, является своевременное создание благоприятных для этого условий: кратковременное удерживание ребенка в вертикальном положении на руках; укладывание на живот; расчленение для свободного выполнения движений; развешивание и раскладывание игрушек; расстановка пособий. Занятия направлены на стимулирование двигательной активности детей грудного возраста.

Для развития движений детей второго года жизни программой предусмотрены: ходьба, равновесие, лазание, ползание, метание, общеразвивающие упражнения и подвижные игры.

Если в работе с детьми первого года жизни основное место в развитии движений занимали методы упражнения, то методика двигательной подготовки детей второго года жизни опирается, кроме того, на методы словесных заданий и демонстрации упражнений. Это объясняется интенсивным развитием понимания речи и способности подражать. Речь детей становится средством общения с окружающими.

Поскольку на втором году жизни отмечаются значительные различия в темпе и характере развития отдельных детей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка приобретает особое значение.

Игровая деятельность детей третьего года жизни становится сложнее и разнообразнее. Большое место в их двигательной подготовке занимают сюжетные и ролевые игры. Становится возможным повышать требования к координации движений. Расширяется и углубляется работа по обучению ходьбе, равновесию, лазанию, ползанию, метанию.

Начиная с четвертого года жизни и до седьмого включительно содержание физического воспитания существенно расширяется. Появляются последовательно более сложные формы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия и др. Все большее место занимают и общеобразовательные упражнения, а также спортивные развлечения. Хотя показ и подражание продолжают играть значительную роль, постепенно расширяется сфера



применения словесных заданий, указаний, кратких объяснений, сравнений и оценок.

Содержание всей воспитательной работы с детьми седьмого года жизни обусловлено задачами подготовки их к школе.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Школьный возраст является особенно важным периодом жизни подрастающего поколения. В этом возрасте дети приобретают необходимое общее образование и доминирующей в их жизни становится систематическая учебная деятельность.

Школа, как это предусмотрено Программой КПСС, готовит всесторонне развитых, «коммунистически сознательных и высокообразованных людей, способных как к физическому, так и умственному труду, к активной деятельности в различных областях общественной и государственной жизни, в области науки и культуры».

Советская общеобразовательная школа обеспечивает усвоение детьми важнейших основ современных научных знаний и передового производства. Вместе с тем она осуществляет формирование у детей коммунистического мировоззрения и воспитание существенных для коммунистического общества личных качеств и способностей. Она настойчиво проводит систематическую работу по формированию этических и эстетических взглядов, убеждений, чувств и привычек поведения, по воспитанию трудовых интересов и потребностей, по вооружению детей некоторыми трудовыми навыками. Она несет также большую ответственность за укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, образование и воспитание учащихся.

### **ЦЕЛЬ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Непосредственной целью физического воспитания в школе является содействие гармоническому развитию растущего организма, укрепление здоровья и всесторонняя двигательная подготовка учащихся.*

Ведущая направленность физического воспитания детей школьного возраста — общая физическая подготовка ко всякой деятельности. Она обусловлена назначением общеобразовательной школы готовить подрастающее поколение к жизни — конечной целью физического воспитания, а также возрастными особенностями школьников. Именно общая физическая подготовка в наибольшей мере соответствует закономерностям всестороннего гармонического развития детского организма. Общая физическая подготовка в школе должна быть очень широкой по своему содержанию, так как она призвана обеспечить создание надежной базы физического

совершенства и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда, воинской деятельности, спорта и т. д.

Помимо общего физического воспитания в школе планомерно осуществляется специализированная физическая подготовка. Частично уже в начальных классах, а затем все более широко входит в практику такие виды специальной подготовки, как спортивная и прикладная. Это обусловлено тем, что специальная физическая подготовка, при надлежащей ее организации, является ценным средством всестороннего развития личности и подготовки к жизни. К тому же у школьников довольно рано возникают определенные интересы в области спортивной деятельности и появляется стремление активно включиться в нее.

Основной особенностью специализированного физического воспитания является постепенный переход к спортивной специализации, характеризующейся рядом возрастных ограничений в выборе вида спорта, содержании тренировочных занятий, нагрузок, участия в соревнованиях и т. п. Обязательными условиями спортивных занятий являются сохранение ведущей роли общего физического воспитания, отведение в них значительного места общей физической подготовке, строгое соблюдение, особенно вначале, принципа многоборности и акцентирование технической и технико-тактической подготовки.

Другие виды специализированного физического воспитания (профессионально-прикладная, военно-прикладная физическая подготовка) в общеобразовательной школе осуществляются в общем виде. В программу общего физического воспитания, а также в спортивные и другие занятия включаются наиболее типичные элементы прикладной подготовки, главным образом в форме относительно широко распространенных общеприкладных двигательных умений и навыков в передвижении, преодолении препятствий и в других двигательных действиях, играющих важную вспомогательную роль в некоторых видах профессионального труда, воинской деятельности и в быту. При этом отбираются наиболее эффективные формы и обеспечивается достаточно свободное их видоизменение, с тем чтобы гарантировать возможность широкого использования их в самых разнообразных условиях жизни, а также оказывать достаточно разностороннее влияние на физическое развитие школьников.

### **ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Наиболее общими задачами физического воспитания детей школьного возраста, вытекающими из его цели и направленности, являются:

— обеспечение гармонического развития форм и функций организма, укрепление здоровья и повышение устойчивости против неблагоприятных влияний окружающей среды;

— вооружение знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими сознательное управление своим телом, высокую культуру движений и успешное решение конкретных двигательных задач в разнообразных условиях практической деятельности;

— разностороннее воспитание основных двигательных, а также интеллектуальных, волевых и моральных качеств, обеспечивающих как высокую точность, так и необходимую интенсивность и продолжительность выполняемой работы;

— воспитание устойчивого интереса к физическим упражнениям, привитие потребности в них и формирование сознательной установки на систематические занятия ими в целях непрерывного физического совершенствования;

— вооружение элементарными знаниями и умениями, необходимыми для самостоятельных занятий физическими упражнениями и широкого использования гигиенических факторов здоровья, а также специальная подготовка к посильной общественно полезной деятельности в качестве групповодов, спортивных судей и организаторов физкультурной работы.

Перечисленными задачами определяется наиболее специфическое содержание физического воспитания детей школьного возраста. Однако ими не исчерпывается весь круг задач, решаемых педагогом на занятиях физическими упражнениями.

Как уже говорилось, физическое воспитание, поскольку оно влияет на формирование личности в целом, неразрывно связано со всеми другими сторонами коммунистического воспитания.

Особенно важной и наиболее тесной в условиях школы является связь физического воспитания с нравственным воспитанием. Учитель физической культуры не может стоять в стороне от ответственного дела — формирования отношения детей к явлениям окружающей действительности, а также к самим себе, своим обязанностям и поступкам. Он не может оставаться безразличным к проявляющимся у детей моральным чувствам, взглядам и привычкам поведения, тем более что многие черты нравственного облика детей особенно ярко обнаруживаются именно в специфических условиях их двигательной деятельности. Для него является совершенно обязательным безусловное подчинение проводимого им учебного процесса в первую очередь задачам воспитания коммунистической морали.

В этой связи и с учетом своеобразия процесса физического воспитания школьников особое значение приобретает решение следующих задач:

— содействие формированию у детей коммунистических взглядов и убеждений; приучение их к неукоснительному соблюдению норм коммунистического поведения и воспитание нетерпимости к недостойным для советского человека поступкам;

— воспитание советского патриотизма и пролетарского интернационализма, чувства общественного долга и ответственности за свои действия, коллективизма, правдивости и дисциплинированности;

— воспитание чувства дружбы и товарищества, чуткости к окружающим и уважения к их достоинствам, приветливости, скромности, сдержанности;

— воспитание волевых качеств — решительности, смелости, настойчивости, самообладания, связанных с инициативным, действенным осуществлением усвоенных нравственных принципов и норм поведения.

Вся эта воспитательная работа должна служить не только достижению высокой культуры поведения на занятиях физическими упражнениями, но и обеспечению существенного положительного влияния процесса физического воспитания на общее нравственное развитие и становление морального облика учащихся.

Очень важной является связь физического воспитания с умственным воспитанием учащихся. Существенно уже то, что достигаемые в процессе физического воспитания физическое развитие, укрепление здоровья и рост общей работоспособности значительно способствуют улучшению умственной деятельности учащихся и повышению их успеваемости по всем общеобразовательным предметам. Но не меньшее значение имеет непосредственное влияние занятий физическими упражнениями на умственное развитие и образование детей.

Умело используя закономерную зависимость целесообразной мышечной деятельности человека от его умственных проявлений, в процессе физического воспитания не только возможно, но и совершенно необходимо систематически решать довольно широкий круг прямых задач умственного воспитания. К ним в первую очередь относятся следующие:

— вооружение учащихся системой необходимых каждому человеку знаний о собственном двигательном аппарате, природе движений, управлении ими, принципах организации двигательной деятельности в разнообразных жизненных условиях; о путях физического самосовершенствования, спортивной тренировке; о текущих событиях в области физической культуры, ее истории и о многом другом;

— воспитание любознательности и стойких познавательных интересов в области многообразных явлений двигательной деятельности; развитие сообразительности, вдумчивости, предусмотрительности и других интеллектуальных качеств, необходимых при выполнении различных двигательных действий, а также последовательное и систематическое повышение умственной работоспособности, проявляемой в условиях постепенно возрастающих физических напряжений.

Соответствующая этим задачам учебно-воспитательная работа должна обеспечивать высокий уровень сознательности, самостоятельности, активности и творческой инициативы в двигательной деятельности, а вместе с тем и ее целесообразность, большую эффективность. Она должна также способствовать расширению общеобразовательного кругозора, формированию мировоззрения и общему развитию умственных способностей учащихся.

Относительно широкой и во многом очень яркой является связь физического воспитания с эстетическим воспитанием. Наличие и возможность использования этой связи обусловлены, с одной стороны, многообразием объектов красоты и прекрасного, с которыми учащиеся постоянно встречаются на занятиях физическими упражнениями, а с другой — неуклонным нарастанием непосредственного интереса детей к этим объектам.

Наиболее важными объектами эстетических восприятий, переживаний и осмысливания в процессе физического воспитания являются: формы правильно выполняемых движений и умело рассчитанных целесообразных двигательных действий; постепенно совершенствующиеся формы растущего организма; совершаемые детьми в результате большой работы над собой высоко нравственные поступки; обстановка занятий, спортивный костюм, различные явления природы и многое другое. Все эти объекты влияют на эстетические проявления и развитие школьников в какой-то мере непосредственно, стихийно. Но главное заключается в том, что учитель может направить эти проявления и развитие в соответствии с задачами эстетического воспитания, которые сводятся в основном к следующему:

— воспитание у школьников внимания и интереса к красоте и систематическое развитие соответствующих эстетических чувств;

— формирование сознательного отношения к эстетическим явлениям в области физической культуры, вооружение учащихся правильными критериями оценки этих явлений и здоровыми эстетическими взглядами, воспитание соответствующих эстетических вкусов;

— воспитание у учащихся действенного стремления к достижению совершенства и красоты своего тела, движений и поступков, к внесению элементов красоты в обстановку занятий и т. д.; воспитание нетерпимости к пренебрежению красотой, к неряшливости и безвкусице в двигательных проявлениях и т. п.

Планомерное решение этих задач должно способствовать расширению эстетического кругозора, воспитанию эмоций и повышению общего культурного уровня учащихся, а вместе с тем повышению их двигательной культуры, совершенствованию форм и функций организма и поддержанию здоровья.

Связь физического воспитания с трудовым воспитанием заключается главным образом в создании некоторых предпосылок для решения соответствующих задач на уроках по другим предметам, а в дальнейшем — для специальной профессиональной подготовки и трудовой деятельности. Эти предпосылки — хорошее физическое развитие, высокая общая работоспособность, умение управлять своим двигательным аппаратом и хорошо развитая координация движений, привычка добиваться высокой точности в движениях и т. п.

Наряду с этим во время занятий физическими упражнениями должны формироваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, имеющие практическое значение в процессе поли-

технического обучения и в некоторых видах трудовой деятельности.

Особое внимание необходимо уделять воспитанию коммунистического отношения к труду, трудолюбия и культуры современного труда.

### **КОНКРЕТИЗАЦИЯ ЗАДАЧ И СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Совокупность перечисленных общих задач, решаемых в процессе физического воспитания, диктуется условиями жизни и потребностями советского общества, строящего коммунизм. Эти задачи обусловлены также ведущими положениями коммунистического воспитания, отражающими основные закономерности направленного развития личности в социалистическом обществе.

Общие воспитательные, образовательные, гигиенические задачи определяют содержание процесса физического воспитания учащихся лишь в принципе, в главных чертах. Однако повседневная педагогическая практика требует, чтобы содержание учебно-воспитательной работы всегда раскрывалось в достаточной мере детально, в соответствии с возрастными особенностями и реальными возможностями учащихся, а также имеющимися ресурсами времени, материально-техническими условиями и другими факторами. В результате такой детализации определяются конкретные частные задачи обучения и воспитания, обуславливающие четкие направления и характер учебно-воспитательной работы, выбор соответствующих физических упражнений и создание оптимальных условий их применения.

Например, исходя из такой общей задачи, как вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми для осуществления конкретных двигательных действий в разнообразных условиях деятельности, выделяется несколько относительно частных задач, связанных с овладением основами прыжков. Так, учитывая возрастные особенности учащихся 1-го класса, особенности структуры прыжков и их влияния на организм, на первый план в качестве ведущей частной задачи выдвигается обучение возможно более мягкому, пружинистому приземлению, исключающему неблагоприятные для нормального роста и развития детского организма сотрясения тела. Вместе с тем определяются и некоторые другие частные задачи: обучение конкретным способам выполнения элементарных прыжков, используемых для решения ведущей задачи; постепенное развитие мышц и укрепление суставов ног, необходимые для улучшения результатов в прыжках; формирование сознательного отношения занимающихся к предлагаемой работе и т. п.

В соответствии с этими частными задачами отбираются необходимые упражнения (приседания, ритмичные подпрыгивания на одной и двух ногах, на месте и с продвижением вперед, спрыгивание с небольшой высоты и т. д.), а также определяются условия

и методические приемы их применения. Таким путем и достигается достаточно четкая конкретизация содержания учебно-воспитательной работы на первом этапе обучения прыжкам. По мере решения первых частных задач постепенно выдвигаются дальнейшие. В соответствии с ними видоизменяются прежние или же вводятся новые упражнения и условия их выполнения.

В конечном счете содержание учебно-воспитательного процесса определяется: а) правильной постановкой частных воспитательных, образовательных и гигиенических задач; б) выбранными для решения этих задач средствами (физическими упражнениями), а также условиями и методами обучения и воспитания; в) целенаправленным творческим применением этих средств и педагогических воздействий; г) активными действиями учащихся.

Следует иметь в виду, что именно тщательная детализация и конкретизация учебно-воспитательных задач, как и выбор соответствующих упражнений, условий и методов их применения, являются наиболее ответственной частью деятельности учителя. От этого зависит, как практически развернется процесс обучения и воспитания и, в частности, как будут организованы действия детей.

Высокое качество учебно-воспитательной работы при оптимальных затратах времени и рациональном использовании усилий учителя и учеников может быть достигнуто только при условии неотступного следования требованиям связи физического воспитания с жизнью, всесторонности и оздоровительной направленности в процессе конкретизации задач обучения и воспитания, а также выбора соответствующих средств и методов.

### **УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ И ДРУГИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ**

Основные задачи и общее содержание физического воспитания школьников обусловлены потребностями и идейными установками советского общества. Что касается конкретизации этих задач, содержания, выбора и применения соответствующих средств и методов обучения и воспитания, а также организации разнообразных видов занятий физическими упражнениями, то во всем этом особое значение имеет внимательный учет возрастных анатомо-физиологических и психологических особенностей детей, уровня их физического развития и состояния здоровья, степени двигательной подготовленности.

Эти особенности детей не являются постоянными и неизменными. Наоборот, в результате естественных процессов развития организма и влияния всей совокупности условий жизни, включая и организованный процесс физического воспитания, типичные для детского возраста признаки и возможности постоянно изменяются.

Учитывая возрастные особенности, очень важно исходить из того, что задачей учителя отнюдь не является пассивное приспособление к ним. Наоборот, он должен стремиться содействовать прогрессивному их изменению, вдумчиво используя условия и закономерности объективного процесса развития человека. Надо

активно подкреплять и направлять, даже преднамеренно вызывать желаемые положительные изменения в функциональных проявлениях организма, поведении, а также становлении личности своих воспитанников. Тем более необходимо внимательно выявлять и очень строго учитывать в процессе обучения и воспитания все индивидуальные проявления возрастных особенностей, чтобы строить учебно-воспитательную работу на основе реальных возможностей детей.

В этом отношении прежде всего необходимо иметь в виду процесс интенсивного роста и развития детского организма, протекающий хотя и неравномерно, но непрерывно на протяжении всех школьных возрастных периодов. Одной из главных гигиенических задач физического воспитания детей должно быть постоянное стимулирование и обеспечение нормального протекания этого процесса, причем наиболее важными являются: систематическая активизация обмена веществ в организме; резервирование достаточных энергетических ресурсов для пластического обмена; достижение гармонии в развитии всех органов и систем. Первое обеспечивается значительным объемом двигательной деятельности в повседневном режиме дня учащихся, особенно в младших и средних классах; второе — регулировкой физических нагрузок, не допуская изнуряющих, исчерпывающих энергетические возможности организма усилий, а также организацией необходимого отдыха (включая нормальный сон) и обеспечением полноценного питания; третье — путем использования такого разнообразия физических упражнений, которое позволяет воздействовать на все органы в полном соответствии с их строением, функциями и естественными темпами развития. Ориентирами для этого могут являться научно разработанные показатели физического развития детей, основанные на последних, достаточно широких и точных исследованиях.

Вторая особенность, характерная для детей школьного возраста и требующая постоянного внимания к себе, — это незрелость и недостаточная устойчивость детского организма по отношению к различным внешним влияниям, с чем связана и высокая степень его ранимости. В этой связи необходимо, во-первых, беречь детский организм от таких воздействий и влияний, которые еще не соответствуют его возможностям, поэтому вызывают различные перенапряжения и ведут к торможению процесса развития, его извращению или даже к травматизму; во-вторых, настойчиво, но планомерно и осторожно, строго последовательно укреплять и закалывать организм, повышать его жизнеспособность и сопротивляемость неблагоприятным внешним влияниям.

Для достижения этого нужно знать конкретное состояние в данный период всех систем органов, своевременно улавливать возникающие в них изменения; продуманно отбирать и применять необходимые упражнения, рассчитывать объем, интенсивность и распределение во времени соответствующих нагрузок; с большой



ответственностью обеспечивать наиболее оптимальные гигиенические условия занятий (чистый воздух, соразмерные с ростом и силами учащихся учебный инвентарь и оборудование, соответствующий метеорологическим и другим условиям костюм и т. д.), а также техническую исправность снарядов, достаточную страховку и т. п.

Так, учитывая особенности опорно-двигательного аппарата, необходимо настойчиво избегать неправильных поз, воздействий высоких нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных толчков и сотрясений тела при ловле мячей, приземлениях и падениях, перенапряжений суставно-связочного аппарата и мышц при чрезмерно резких движениях, длительных мышечных усилий, особенно статического характера, и т. д.

В то же время следует постоянно активизировать деятельность мышечной системы, выравнивая уровень развития отдельных мышечных групп и контролируя эту работу по осанке. Важно также вдумчиво подбирать упражнения и определять характер намечаемых мышечных напряжений с тем, чтобы, учитывая особенности строения и назначения тех или иных мышц, обеспечивать правильную подготовку их к предстоящим наиболее типичным двигательным проявлениям (по преимуществу динамическим, статическим или переменным в этом отношении; скоростным, собственно силовым). Особую предусмотрительность во всех этих направлениях следует проявить в работе с девочками и девушками.

Большую осторожность и чувство меры в нагрузках необходимо соблюдать в отношении органов кровообращения и дыхания, особенно в среднем школьном возрасте. Широко пользуясь упражнениями, вызывающими усиленную деятельность этих органов, необходимо предусмотрительно дозировать физические напряжения, помня о слабой сократительной способности сердечной мышцы в младшем возрасте, недостаточном совершенстве аппарата регуляции сердечной деятельности вплоть до конца переходного (среднего) возраста, о физиологическом узкогрудии и других особенностях детского организма. Постоянно следует помнить об опасности для сердца завышенных, излишне уплотненных нагрузок в беге и аналогичных ему циклических движениях, больших мышечных напряжений с натуживанием, а также форсирования усилий после гриппа, ангины, ревматической атаки и других болезненных состояний.

Наибольшего внимания требует неокрепшая еще нервная система детей, к которой постоянно предъявляются очень высокие требования на уроках по всем учебным предметам. Интеллектуальные усилия в процессе обучения двигательным действиям, контроль за своими движениями и управление ими, повышенные волевые и эмоциональные напряжения, связанные с преодолением разного рода трудностей и препятствий, постоянно возникающих в условиях двигательной деятельности,— все это тоже является значительной нагрузкой для нервной системы. Правильное регули-

рование, видоизменение и постепенное, строго последовательное увеличение этой нагрузки позволяют укреплять нервную систему и повышать ее работоспособность. Однообразие и просчеты в ее дозировке приводят к крайне нежелательным противоположным последствиям.

Необходимо иметь в виду еще одну особенность детей — их легкую, часто излишне повышенную возбудимость, а также связанную с ней высокую реактивность. Легкая возбудимость характерна для большинства детей всех возрастных групп, хотя степень ее не одинакова. Она выше всего у младших школьников, долго еще сохраняется у подростков и начинает заметно спадать только в старшем школьном возрасте. Это явление обусловлено общими функциональными особенностями нервной системы детей, а в некоторых отношениях — недостаточной уравновешенностью основных нервных процессов. Степень возбудимости далеко не одинакова даже у учеников одного и того же возраста, так как в большой мере зависит от типа нервной системы.

Повышенная возбудимость заметно сказывается и в двигательной деятельности, в частности в учебной, когда, например, возникает чрезмерная иррадиация возбуждения. Из-за недостаточного развития внутреннего торможения, в частности дифференцировочного, затрудняется процесс координирования движений и достижения необходимой технической точности их. При этом осложняет работу еще и недостаточная устойчивость внимания, отвлекаемость, поверхностность восприятий и мышления, эмоциональная несдержанность и т. п. В связи с этим важно особенно строго соблюдать правила постепенности и последовательности в постановке учебных задач и конкретизации заданий, широко пользоваться подводящими упражнениями, устранять действие сильных внешних раздражителей. Много внимания следует уделять постепенному укреплению процессов торможения.

Высокая реактивность детей тесно связана с повышенной возбудимостью. Она выражается в быстрых, часто преждевременных и сильных, нередко бурных реакциях. При этом они далеко не всегда достаточно целесообразны, а иногда и опасны. Наиболее ярко это качество проявляется в подростковом возрасте.

В связи с неуравновешенностью характера, излишней самоуверенностью, страстным стремлением к самостоятельности и усиливающимся чувством собственного достоинства у детей могут возникнуть острые конфликты во взаимоотношениях с товарищами и даже учителями, появиться чрезмерные увлечения, в частности избранными видами физических упражнений, опасная переоценка своих сил, которая в двигательной деятельности может привести к перенапряжениям, травмам и даже расшатыванию здоровья.

Сталкиваясь с нежелательными проявлениями высокой реактивности на занятиях физическими упражнениями, необходимо, наряду с общевоспитательной работой, тактично, основываясь на убедительных разъяснениях, сдерживать учащихся от чрезмерного увлечения избранными физическими упражнениями, строго ограни-

чивать нагрузки, рационально организовывать самостоятельную работу, усилить страховку и неуклонно повышать требования к точности действий и сдержанности в эмоциональных проявлениях. В частности, надо настойчиво воспитывать чувство личной ответственности за свое здоровье, добиваться сознательного и точного выполнения всех требований дисциплинарного характера и аккуратности в учебной работе, не допускать бурных и тем более грубых форм выражения эмоций, воспитывать самообладание, приучать к сдержанности и критичности в оценке своих возможностей.

Помимо рассмотренных общих особенностей школьников имеются и другие, более частные. Все они по возможности полно должны учитываться учителем, притом конкретно, относительно каждого ученика. Для этого необходимо внимательно и непрерывно изучать своих воспитанников.

Под особый контроль должны быть взяты состояние здоровья, уровень физического развития и степень физической подготовленности учащихся, так как в соответствии с этими показателями определяются содержание, формы, общий объем и планы проведения учебно-воспитательной работы, а также характер и интенсивность нагрузок. По показателям физического развития и состояния здоровья все учащиеся подразделяются на три так называемые медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Основы дифференциации содержания, общего характера занятий и нагрузок для каждой из этих групп изложены во «Временном положении о врачебном контроле за физической культурой и спортом», утвержденном приказом Министерства здравоохранения СССР за № 826 от 9 ноября 1966 г. По показателям же физической подготовленности учащиеся в каждом классе обычно подразделяются на три учебные группы: сильную, среднюю и слабую. Такое деление проводится в целях лучшей организации учебной работы по некоторым видам физических упражнений на уроке. Но при этом необходимо строго учитывать принадлежность каждого ученика к той или иной медицинской группе.

### **ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

В целях всестороннего физического воспитания в школе используются различные его формы: классно-урочные, внеклассные и внешкольные занятия. При условии правильного взаимосочетания они образуют стройную, единую систему.

Основной формой в этой системе являются уроки физической культуры (классно-урочные, учебные занятия). Они включены в школьное расписание наравне с другими учебными дисциплинами и обязательны для всех учащихся. Содержание их определяется государственной программой, обуславливающей систематическое, строго последовательное освоение учащимися определенного учебного материала. *Уроки физической культуры направлены на обеспечение максимально широкой общей подготовки школьников к любой деятельности и играют решающую роль в*

облагораживании их всестороннего, гармонического физического развития, образования и воспитания. Уроки отличаются от других форм наибольшим богатством содержания учебно-воспитательной работы и разнообразием используемых средств.

Все другие формы физического воспитания школьников строятся в единстве с урочной формой на основе подготовки, полученной в процессе уроков, и служат ее расширению, дополнению и углублению.

В частности, уроки играют весьма существенную роль в создании предпосылок для организации и успешного проведения спортивной подготовки учащихся. В процессе классно-урочных занятий ученики знакомятся с типичными формами спортивных упражнений, овладевают основами их техники, достигают элементарного развития соответствующих двигательных и других качеств, а также приобретает начальные сведения о некоторых видах спорта. Во время сдачи классных нормативов постепенно накапливается некоторый опыт соревновательной борьбы, начинает формироваться умение мобилизовываться и проявлять повышенные усилия, приходят и первые радости достижений. Постепенно выявляются индивидуальные склонности и способности учащихся, определяются интересы и проверяются реальные возможности и перспективы успеха в тех или иных спортивных упражнениях. Создается потребность в совершенствовании и намечается выбор спортивной специализации.

Конечно, сама специализация не может осуществляться в рамках классно-урочных занятий. Это объясняется не только их основной направленностью, но и невозможностью успешно совмещать на уроках подготовку большого числа учащихся в разных, избранных ими, видах спорта.

Не меньшую роль уроки играют в вооружении учащихся основами многих необходимых в жизни прикладных двигательных действий и в создании надежных предпосылок для любых видов прикладной физической подготовки.

Наряду с уроками важное место в системе физического воспитания детей школьного возраста занимают физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, тоже обязательные для всех учащихся. Типичными видами таких мероприятий являются: гимнастика перед уроками, физкультурные минуты и паузы, организованные игры на переменах. По своей сути все они представляют собой формы общей физической подготовки, но значительно ограниченной по содержанию вследствие их подчиненности относительно узким, по преимуществу гигиеническим задачам, связанным с повышением или восстановлением умственной работоспособности. При условии вдумчивого выбора средств и правильной организации занятий физкультурные мероприятия в режиме учебного дня могут сыграть немаловажную роль и в обеспечении гармонического физического развития детей: являясь ежедневными, они существенно дополняют классно-урочные занятия, которые проводятся лишь два раза в неделю.

Очень важным звеном в системе физического воспитания школьников являются внеклассные физкультурные занятия, организуемые школой для желающих приобщиться к ним на добровольных началах. Необходимо различать два характерных рода этих занятий: а) различные массовые эпизодические мероприятия — игры, спортивные развлечения, прогулки, экскурсии и походы, специальные занятия по подготовке к сдаче норм ГТО, спортивные соревнования, выступления и праздники, а также дни здоровья; б) систематические занятия в кружках физической культуры, секциях общей физической подготовки и спортивных секциях.

Все массовые физкультурные мероприятия, как и занятия в кружках физической культуры и в секциях общей физической подготовки, служат, главным образом, целям общего физического воспитания. Хотя массовые занятия и являются средством относительно ограниченной подготовки, но, дополняя друг друга своим специфическим содержанием и воспитательно-образовательными возможностями, они в сочетании с занятиями в кружках, секциях общей физической подготовки и на уроках способствуют достижению той широты общего физического воспитания, которая обязательна для школы.

Кроме того, все эти мероприятия играют большую роль в организации досуга детей и в обеспечении их разумного отдыха.

Систематические занятия в спортивных секциях служат спортивной подготовке детей. В процессе этих занятий осуществляются последовательный переход к специализации и дальнейшая углубленная работа в избранном виде спорта. Занятия в спортивных секциях должны проводиться в строгом соответствии с установленными принципами и нормами спортивной работы с детьми школьного возраста по особым программам, в которых предусмотрено конкретное содержание не только специальной спортивной, но и значительной по объему общей физической подготовки. Последняя, естественно, является относительно ограниченной в сравнении с содержанием программы классно-урочных занятий, так как служит созданию более непосредственных предпосылок для специализации.

Следует все же иметь в виду, что в принципе вся спортивная подготовка детей в отличие от спортивной тренировки взрослых должна быть подчинена основной направленности физического воспитания школьников, т. е. широкой общей физической подготовке их к жизни, в первую очередь к разнообразной трудовой деятельности. В связи с этим содержание специализированной физической подготовки, которая предусматривается для отдельных видов спортивных занятий с детьми, должно быть более широким, разнообразным, чем в занятиях со взрослыми. Это требование обусловлено также тем, что школьники не сразу ограничивают свои интересы в области физических упражнений, особенно в начальный период перехода к спортивной специализации. У них еще много других потребностей и увлечений. Стремясь к возможно пол-

ному удовлетворению их, дети часто меняют предмет спортивных занятий. Давая же некоторый выход таким стремлениям в рамках самой специализации, удастся избежать этого нежелательного явления.

Еще одним звеном в системе физического воспитания детей школьного возраста являются внешкольные физкультурные занятия, участие в которых тоже носит добровольный характер. Это эпизодические массовые физкультурные мероприятия, аналогичные внеклассным, или же регулярные, преимущественно спортивные занятия. Их организуют отделы народного образования, культурно-просветительные учреждения, спортивные организации, некоторые производственные предприятия, жилищно-эксплуатационные конторы (ЖЭК) и т. д. Проводятся они в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), детских секциях коллективов физкультуры предприятия, в пионерских, туристских и других лагерях, на детских площадках городских и районных отделов народного образования, парков и садов культуры и отдыха, при ЖЭКах. К внешкольным формам необходимо отнести также самостоятельные занятия учащихся дома.

Значительная часть внешкольных занятий носит характер общей физической подготовки, меньшая — спортивной. Регулярные спортивные занятия должны проводиться по официальным программам для секций школьных коллективов физической культуры и отделений ДЮСШ с соблюдением педагогических требований, обязательных для внеклассных занятий.

Роль внешкольных занятий в основном такая же, как и внеклассных. Но некоторые их формы (особенно занятия в ДЮСШ) обеспечивают более глубокую и квалифицированную спортивную подготовку учащихся.

Сложным и очень существенным вопросом является обеспечение единства между классно-урочными, внеклассными и внешкольными занятиями — одного из основных условий создания стройной системы в физическом воспитании школьников. Ведущую роль в решении этого вопроса должна играть школа, и в первую очередь учитель физической культуры. Четко планируя классно-урочную работу, мероприятия в режиме учебного дня и внеклассные занятия, необходимо добиваться возможно более полного единства этих форм как в отношении содержания, так и в отношении охвата максимального числа учащихся, обеспечения согласованного расписания, полноценных условий работы и т. п. Что касается внешкольных занятий, то учителя школы должны поддерживать тесные контакты с их организаторами и руководителями, стремясь устранить возможные противоречия в работе, добиться необходимого взаимопонимания и договоренности по вопросам учебного и особенно воспитательного характера.

## Уроки физической культуры

В учебных планах общеобразовательных школ на уроки физической культуры во всех классах отводится по два учебных часа в неделю. Содержание этих уроков определено обязательными для всех школ государственными программами. Программы разработаны отдельно для I—III, IV—VIII и IX—X классов, но все они составляют определенное единство, обусловленное общей направленностью и задачами физического воспитания учащихся, а также строгой преемственностью учебного материала по классам. Этим обеспечиваются систематичность и целостность учебно-воспитательной работы на протяжении всего периода обучения в школе.

Сформулированные в программе общие задачи физического воспитания учащихся частично конкретизируются для каждой степени обучения. Для I—III классов на первый план выдвигается обучение естественным видам двигательных действий, с тем чтобы вооружить детей основами соответствующих движений и добиться технически правильного, непринужденного, изящного их выполнения. Это должно быть началом формирования высокой культуры движений, овладения определенной их «школой». В процессе всей учебной работы особое внимание должно быть уделено формированию хорошей осанки и навыков сохранения ее как в покое, так и в движении, а также обучению правильному дыханию во время выполнения упражнений. Что касается двигательных качеств, то необходимо преимущественно воспитывать ловкость и быстроту. Важно привить детям интерес к физическим упражнениям и вооружить их элементарными гигиеническими знаниями по уходу за своим телом, научить соблюдать двигательный режим, знать правила закаливания и т. д.

Для IV—VIII классов в качестве ведущих задач выдвигаются: обучение применению усвоенных естественных движений в изменяющихся условиях; формирование основ рациональной техники движений из области спортивной гимнастики, легкой атлетики и других видов спорта, а также преимущественное воспитание ловкости, быстроты, гибкости и скорости-силовых качеств. Естественно, что в связи с этим важно расширить и углубить работу по формированию «школы» движений. Постепенно необходимо совершенствовать и закреплять навыки соблюдения правильной осанки, дыхания и другие гигиенические навыки. Дети этого возраста должны усвоить основы самоконтроля и получить сведения о влиянии упражнений на физическое развитие и здоровье. Необходимо добиваться, чтобы интерес к физическим упражнениям перерос в потребность и привычку заниматься ими. Очень важно прививать детям организаторские навыки в области физической культуры.

Для IX—X классов в основном сохраняются задачи, характерные для предыдущей степени физического воспитания. Следует продолжать обучать основам рациональной спортивной техники и применению усвоенных форм естественных движений в непри-

пичной, более сложной обстановке. В процессе воспитания двигательных качеств необходимо уделять большое внимание воспитанию силы и выносливости. Весьма ответственной задачей является повышение общего уровня физической работоспособности и содействие поддержанию высокого уровня умственной работоспособности. В этот период должно быть обеспечено формирование умений самостоятельно подбирать и выполнять физические упражнения с целью проведения работы в качестве групповода.

Конечно, этими задачами не исчерпывается все содержание учебно-воспитательной работы в каждой ступени. Поэтому учителю необходимо проделать большую и очень ответственную самостоятельную работу по определению и детализации всего обширного круга образовательных, оздоровительных и воспитательных задач (см. раздел об общих основах физического воспитания детей).

Для успешного выполнения этой трудной творческой работы необходимо тщательно учесть не только весь программный материал, но и уровень физического развития и подготовленности учащихся, местные условия работы. При этом большое значение будут иметь знания учителя и его умение пользоваться методическими пособиями и научной литературой.

### *Характеристика программного материала*

Учебный материал систематизирован в программе по классам, что обеспечивает соблюдение последовательности в учебно-воспитательной работе и облегчает ориентировку во всем многообразии упражнений при планировании занятий. С целью помочь каждой школе лучше использовать свои специфические условия и возможности весь программный материал подразделяется на две части: 1) основной, обязательный для всех школ, и 2) материал, выбираемый каждой школой самостоятельно. В I—IV классах предусмотрен только основной материал (в I—III классах три раздела, в IV — пять). В V—VIII классах на основной материал, представленный пятью разделами, отводится почти 80% всех уроков. В IX—X классах на четыре раздела отведен такой же процент уроков.

Материал по выбору имеет следующие разделы: в V—VIII классах — плавание, ручной мяч, волейбол, конькобежный спорт; в IX—X классах — плавание, баскетбол, конькобежный спорт, художественная гимнастика (для девушек) и спортивная борьба (для юношей). Каждая школа в дополнение к основному материалу выбирает какой-либо один из перечисленных разделов, на что отводится около 20% уроков. Удельный вес каждого раздела программы и распределение разделов по классам выглядит следующим образом:



Разделы  Классы	Число учебных часов, отведенных на основной материал							Число учебных часов, отведенных на материал по выбору	Всего
	гимнастика	легкая атлетика	лыжная подготовка	подвижные игры	баскетбол	волейбол или ручной мяч	плавание		
I	28	—	12	30	—	—	—	—	70
II	30	—	12	28	—	—	—	—	70
III	36	—	12	22	—	—	—	—	70
IV	14	12	12	6	—	—	26	—	70
V	14	14	12	4	14	—	—	12	70
VI	14	14	12	4	14	—	—	12	70
VII	14	16	12	2	14	—	—	12	70
VIII	14	16	12	2	14	—	—	12	70
IX	16	16	12	—	—	12	—	14	70
X	16	16	12	—	—	12	—	14	70
Всего:	196	104	120	98	80	26	76	700	

Примечание. Для девушек в IX—X классах на гимнастику отводится по 18 часов, а на легкую атлетику — по 14.

Из приведенного распределения учебных часов видно, что программа обеспечивает осуществление довольно широкой и разнообразной двигательной подготовки. К тому же в зависимости от использования часов, отведенных на материал по выбору, эта подготовка по отдельным разделам может быть весьма основательной. Так, за весь период обучения в школе объем гимнастической подготовки определен в 196 учебных часов; по плаванию, если школа избирает этот раздел для V—X классов, объем работы можно довести за 7 лет до 102 часов; по баскетболу, если он выбран для IX—X классов, — до 84 часов и т. д. Исключение составляют лишь художественная гимнастика и спортивная борьба (по 28 часов), которыми занимаются только в IX—X классах.

### *Планирование учебно-воспитательной работы*

Планирование учебной работы по физическому воспитанию значительно отличается по своему содержанию от планирования по другим учебным предметам. Это обуславливается спецификой процесса обучения двигательным действиям, структурой программы, неоднородностью состава занимающихся и необходимостью наряду с решением образовательных и воспитательных задач целенаправленно влиять на физическое развитие учащихся.

Планирование начинается с четкой постановки учебно-воспитательных задач. Общие учебные задачи на длительный период обу-

чения (в I—III, IV—VIII и IX—X классах) определены в объяснительных записках к соответствующим программам. В более конкретном виде образовательные задачи на длительный период обучения могут быть определены учителем.

Общие задачи физического развития и воспитания нравственных качеств личности школьника, вытекающие из цели и принципов физического воспитания, действуют на протяжении всего времени обучения в школе. В программах особо выделены те из них, которые требуют наибольшего внимания при работе с учащимися каждой параллели классов.

Задачи на один учебный год и на каждую четверть определяются учителем.

**Определение задач физического образования.** Образовательные задачи на учебный год или четверть должны определенно отпечатать на вопрос: «Чему учить и в каком объеме?»

Чтобы определить образовательную задачу на год или четверть, учитель должен:

1) ознакомиться с программой по всем видам обучения в школе с целью установить, какие двигательные действия, имеющие общее с изучаемым, были пройдены в предыдущие годы и какие будут изучаться в последующие;

2) сопоставить общие задачи физического воспитания и особенности физического развития детей данного возраста с особенностями содержания и формы изучаемого двигательного действия, чтобы уточнить, смогут ли и как смогут выполнить это действие школьники в конце данного периода обучения;

3) предварительно проверить знания, умения, навыки и уровень развития необходимых двигательных качеств школьников и сопоставить выявленные показатели с намеченными на данный период обучения.

Все это позволит конкретизировать в дальнейшем задачи обучения для отдельных уроков. Например, в IV классе задачей на учебный год или четверть может быть — «научить основе техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; в VIII классе — «совершенствовать индивидуальную технику прыжка в высоту способом «перешагивание» для достижения наивысшего результата». В этих случаях подразумевается один из этапов обучения движению. Задача на учебную четверть может предусматривать и весь процесс обучения двигательному действию. Например, «научить кувырку назад» — в IV классе.

Определив задачу на учебный год или четверть, для ее дифференциации на отдельные уроки следует наметить:

- 1) технические требования к изучаемому движению;
- 2) условия выполнения движения, при которых ученик должен сохранять изученную технику;
- 3) знания, относящиеся к изучаемому движению;
- 4) знания и умения страховки и помощи при выполнении данного движения.

На этой основе, руководствуясь последовательностью постановки задач при обучении двигательным действиям (см. «Структура процесса обучения», стр. 99), учитель не только определяет задачи, которые будут решаться на отдельных уроках, но и намечает основные средства и пути их решения.

Запись методической разработки решения образовательной задачи в учебном году (четверти) может иметь следующую форму:  
Задача: «Научить кувырку назад» (IV класс).

№ п/п	Частные задачи	Учебные задачи
1	Проверить умение выполнять перекаты назад	Из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев
2	Разучить опору на руки для кувырка назад	а) упражнение «Штангист»; б) из упора присев перекат назад до упора о пол ладонями за головой, перекат вперед в упор присев
3	Разучить опору на руки при кувырке назад	а) кувырок назад с помощью; б) кувырок назад на наклонной плоскости
4	Проверить умение выполнить основу техники кувырка назад	Кувырок назад. Соревнование команд. Победитель определяется по числу учащихся, выполнивших задачу урока
5	Добиться прямолинейного выполнения кувырка назад	Кувырок назад между двумя гимнастическими палками
6	Совершенствовать группировку при кувырке назад	Кувырок назад в «окно» (две стойки для прыжков и планка)
7	Добиться энергичного перехода из упора присев в перекат при выполнении упражнения	Кувырок назад вверх по наклонной плоскости
8	Совершенствовать опору на руки при кувырке назад	Кувырок назад в упор присев на горку из гимнастических матов
9	Проверить умение выполнять кувырок назад в полном объеме технических требований	Кувырок назад. Соревнование в качестве выполнения упражнения (оценка по пятибалльной системе, по лучшей попытке из двух)

№ п/п	Частные задачи	Учебные задачи
10	Совершенствовать кувырок назад в сочетании с другими движениями	И. п. — основная стойка. Поворот кругом, кувырок назад, кувырок вперед, прыжок прогнувшись
11	Совершенствовать кувырок назад в изменяющихся условиях	а) кувырок назад на плинте; б) эстафета: бег — кувырок назад — бег. Победитель определяется по точности выполнения кувырка с учетом скорости
12	Проверить 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. Аттестация каждого ученика

**Определение задач физического развития.** Принцип всестороннего развития личности требует обеспечить гармоничное развитие форм и функций организма школьников. Возможны разные пути решения этой постоянно действующей задачи. Один путь — распределение по урокам частных образовательных задач с учетом характера воздействия на организм средств и методов, используемых для их решения. Это должно обеспечить на каждом уроке активное воздействие на все основные мышечные группы и на возможно широкий круг двигательных качеств.

Другой путь состоит в том, что в уроки, в которых средства и методы решения образовательных задач не обеспечивают всестороннего влияния, включаются подготовительные (общеразвивающие) упражнения и подвижные игры, специальное назначение которых — компенсировать этот недостаток.

Принцип оздоровительной направленности предписывает постановку и решение таких неизменных задач, как «укрепить здоровье и повысить сопротивляемость заболеваниям», «формировать осанку» и «привить гигиенические знания и навыки». Эти задачи решаются, во-первых, за счет подбора средств и методов решения образовательных и воспитательных задач в соответствии с возрастными и половыми особенностями занимающихся; во-вторых, посредством применения естественных факторов природы для закаливания и допустимых нагрузок на занятиях; в-третьих, посредством контроля за соблюдением гигиенических требований к местам занятий, одежде, обуви и т. д. Однако наряду с постоянно действующими задачами могут определяться и конкретные, на относительно короткий период времени. Так, в учебных программах есть точные указания, каким упражнениям «на осанку» и в каком клас-

се следует обучать в начальной школе, какие теоретические сведения по гигиене физических упражнений и когда необходимо сообщать учащимся IV—VIII классов. Планируются эти задачи точно так же, как и образовательные.

По данным ежегодных медицинских осмотров, проверок показателей физического развития и специальных наблюдений на уроках может быть установлено, что общее физическое развитие (или некоторые его показатели) учащихся класса окажется ниже нормативных требований для данного возраста. В связи с этим могут возникнуть такие задачи, как, например, «содействовать увеличению дыхательной емкости грудной клетки», «укрепить дыхательные мышцы», «совершенствовать амплитуду движений в тазобедренных суставах».

Задачи такого типа, а также задачи, связанные с профилактикой нарушений осанки и плоскостопия, успешно решаются при условии постепенного и планового (из урока в урок) увеличения воздействия специально подобранных физических упражнений. Для этого можно применять «круговую» тренировку при условии, что используемые в ней средства обеспечивают избирательное влияние. При помощи «круговой» тренировки можно решать и такую задачу: «повысить общий уровень физического развития школьников». Однако в этом случае используемые средства должны обеспечивать комплексное воздействие. Запись решения этой задачи может выглядеть так:

**Задача: повысить уровень общего физического развития учащихся (VI класс)**

№ п/п	Учебные задания	Средства
1	МП <sup>1</sup> — исходный	Комплекс упражнений для занятий по типу «круговой» тренировки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; упражнение «складной нож»; глубокие приседания; из стойки ноги врозь — глубокий наклон вперед (голова между ногами)
2	$\frac{МП}{2} \times 1$	
3	$\frac{МП + 2}{2} \times 2$	
4	$\frac{МП + 3}{2} \times 1$	
5	$\frac{МП + 1}{2} \times 3$	
6	$\frac{МП + 3}{2} \times 1$	
7	МП — проверочный	

На учебный год и четверть могут быть вынесены задачи, связанные с необходимостью уделять особое внимание воспитанию

<sup>1</sup> МП — максимальное для каждого ученика число повторений упражнения.

тех или иных двигательных качеств. В I—II классах учебная программа рекомендует, например, «воспитывать наиболее полностью проявлению ловкости», в IX—X — «воспитывать общую выносливость». Подобные задачи решаются путем заблаговременного распределения по урокам специально подобранных средств:

Задача	Учебные задания
Воспитывать общую выносливость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учебная игра в баскетбол</li> <li>2. Равномерный бег до 6—7 мин.</li> <li>3. Игры с приседаниями, сгибаниями и разгибаниями рук в упоре лежа</li> <li>4. Бег 4×60 м. По 10,0—10,9 сек.</li> <li>5. Кросс до 500 м</li> <li>6. Игра «Борьба за мяч» и полоса препятствий</li> <li>7. Эстафетный бег с этапами до 100 м</li> <li>8. Кросс 300 и 500 м</li> <li>9. Игра «Мяч капитану»</li> <li>10. Бег с препятствиями до 80 м</li> <li>11. Бег 3×100 м. По 22,2—25,0 сек.</li> <li>12. Кросс 300 и 500 м</li> <li>13. Бег 300 и 500 м</li> </ol>

Без предварительной работы, направленной на укрепление определенных групп мышц или на достижение необходимого уровня развития того или иного двигательного качества, иногда вообще невозможно сформировать умение выполнить изучаемое движение даже в его основном варианте. Так, например, в VIII классе часто приходится вначале решить задачу — «развить силу мышц верхних конечностей» и только после этого приступить к изучению техники лазания по канату без помощи ног.

Без предварительной работы, направленной на развитие двигательных качеств, как правило, трудно добиться в старших классах ощутимых успехов в совершенствовании техники разученных физических упражнений. В связи с этим могут быть поставлены задачи: «развивать прыгучесть», «развивать быстроту реакции на движущийся предмет», «подготовить организм учащихся к прохождению контрольной дистанции с максимальной скоростью» и т. д. Пути решения задач такого типа — «круговая» тренировка с подбором средств, обеспечивающих развитие комплексных двигательных качеств, и традиционные методы спортивной тренировки.

Определив задачу физического развития на учебный год, четверть или систему уроков, следует наметить:

1. Средства и условия их использования.
2. Систему изменения нагрузки.
3. Систему проверки и критерии оценок решения учащимися этой задачи.

**Определение задач воспитания нравственных качеств личности.** Общие задачи воспитания нравственных качеств определены в мо-

ральном кодексе строителя коммунизма, в «Уставе школы» и в объяснительных записках к программам по всем учебным предметам. Это постоянно действующие задачи, которые должны решаться на каждом уроке в виде конкретных влияний на моральный облик, волевые качества и поведение занимающихся попутно с задачами физического образования и развития. Работа над содержанием урока, распределение в нем упражнений в рациональной последовательности при соблюдении дидактических принципов, применение методов обучения, воспитания двигательных качеств, гарантирующих положительный воспитательный эффект,— важные условия, обеспечивающие единство обучения и воспитания.

На конкретный период (например, на учебную четверть) могут помимо этого определяться главные направления и заблаговременно планироваться действия педагога в воспитательной работе. Основанием для постановки конкретных воспитательных задач могут стать данные наблюдений за поведением учеников и анализа их возрастных и индивидуальных особенностей. Наблюдая за поведением учащихся, учитель может установить, например, что они неаккуратно обращаются со спортивным инвентарем. В этом случае он ставит задачу: «воспитывать бережное отношение к гимнастическому оборудованию» и намечает основные пути ее решения на протяжении нескольких уроков. Методическая разработка решения подобной задачи может иметь такой вид:

Частные задачи	Пути решения
Приучать к самостоятельному выполнению правил обращения с гимнастическими снарядами	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) объяснение правил обращения со снарядами, их подготовки, эксплуатации, переноски и уборки;</li> <li>б) поручения группам учеников по подготовке и уборке снарядов;</li> <li>в) проверка выполнения правил обращения со снарядами</li> </ul>

Известно, что вследствие возрастных особенностей развития, а также вследствие изменения условий учебы характер взаимоотношений учащихся в IV — V классах существенно меняется по сравнению с начальной школой. В этот период особое значение приобретают усилия учителя по формированию общественного мнения в классе по таким вопросам, как отношение к учебному труду, к слабым ученикам, взаимоотношения между мальчиками и девочками и др. Воспитывая коллективизм в плане решения общей задачи на год: «воспитывать чувство дружбы и товарищества», учитель в одной четверти может направить усилия на решение такой, например, частной задачи:

Частные задачи	Пути решения
Воспитывать ответственность перед коллективом за результаты своего труда на уроках	а) соревнования пионерских звеньев на лучшее выполнение учебных заданий на уроках; б) заочное соревнование параллельных классов на лучшее выполнение учебных заданий на четверть

Конкретные воспитательные задачи могут быть определены и в результате сопоставления содержания учебных программ и состояния психики занимающихся. Иногда школьники, особенно ученицы старших классов, не могут овладеть некоторыми гимнастическими упражнениями, отдельными приемами игры в ручной мяч из-за боязни болевых ощущений. В подобных случаях необходимо планировать систему заданий с использованием специально подобранных физических упражнений для постепенного преодоления чувства страха или воспитания привычки преодолевать неприятные ощущения ради достижения цели.

Определив общую задачу нравственного воспитания на четверть, следует действовать в такой последовательности:

1. Наметить частные задачи.
2. Разработать пути их решения.
3. Определить, какие средства и методы решения образовательных задач и задач физического развития создают наиболее благоприятные предпосылки для одновременного решения намеченных воспитательных задач.
4. Определить (в случае необходимости) дополнительные средства.

**Планирование учебно-воспитательной работы на год и учебную четверть.** Основным документом планирования учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию в школе является план работы на учебную четверть для классов одной параллели.

Чтобы разработать такой план, учитель должен проделать следующую подготовительную работу:

1. Составить представление о возможностях учеников и условиях занятий и сопоставить его с программными требованиями.
2. Определить общие учебно-воспитательные задачи на год.
3. Определить число часов, которые будут отведены в данном учебном году на изучение материала каждого раздела программы, т. е. составить «сетку часов».
4. Распределить эти часы по учебным четвертям, т. е. составить схематический план работы на год.

Примерное распределение учебных часов по разделам для IV классов, если в силу местных условий не может быть пройден материал по плаванию, будет выглядеть следующим образом: гимнастика — 18 (14), легкая атлетика — 16 (12), лыжная подго-



товка — 16 (12), подвижные игры — 6 (6), баскетбол — 14 (0), плавание — 0 (26)<sup>1</sup>.

Разрабатывая годовой план, можно воспользоваться следующей схемой (целесообразно пронумеровать упражнения в каждом разделе программы: это удобно для их последующего распределения).

Примерный годовой план учебной работы для IV класса

Разделы программы и виды упражнений	Число часов, отведенное на разделы по четвертям				Распределение упражнений по четвертям			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Гимнастика	3	8	3	4				
Построения и перестроения					1—3	4		
Движения руками, ногами и туловищем					3,5	2,3 6,7	4	5
Акробатические упражнения					1,2	3,5	4,6	
Легкая атлетика	8	—	—	8				
Бег					1—3			1—4
Прыжки					2,3			1,3
Метания					1,2			1,2
Лыжная подготовка	1		16				1,7	
Подвижные игры	1	2	1	2	1,2,9—11	12—14, 16	3,6	7, 8, 12, 15
Баскетбол	6	4	—	4	1—4	5, 6, 9		7—9

Планируя учебный материал на год, необходимо предусмотреть возможность комплексного прохождения разделов программы, учитывая взаимосвязь формируемых навыков, а также климатические и материальные условия, в которых будет проходить учебный процесс.

Разрабатывая план на четверть, следует действовать в такой последовательности:

1. Четко определить учебно-воспитательные задачи на планируемый период времени.

2. Разработать методическую последовательность решения каждой такой задачи в виде системы частных задач и наиболее важных средств и методов их решения.

3. Наметить, на каком уроке, какие конкретные задания и в какой взаимосвязи друг с другом должны быть даны учащимся для последовательного решения планируемых задач.

4. Оформить четвертной план.

По форме четвертные планы подразделяются на поурочные и тематические. В практике существуют разные варианты этих планов.

<sup>1</sup> В скобках указано число часов, рекомендованное программой.

Поурочный план представляет собой последовательное краткое изложение основного содержания каждого урока. Он облегчает учителю подготовку к очередному уроку. Однако невозможно предусмотреть на 2—2,5 месяца вперед ход учебно-воспитательного процесса, урок за уроком. Поэтому нередко приходится производить необходимую коррекцию, в частности перераспределять время на решение отдельных частных задач. В результате учитель вынужден постоянно перестраивать все последующие уроки; в противном случае, если он будет строго следовать поурочному плану, работа приобретет формальный характер.

В тематическом плане разрабатываются задачи физического образования, развития и воспитания. Запись последовательности решения каждой из этих задач может быть и краткой, и пространной: все зависит от опыта учителя, его знаний и памяти. Допустимы всякого рода сокращения, условные обозначения, схематические зарисовки упражнений.

Существуют два основных варианта составления тематических планов. Первый (его можно назвать «Тематический план-график») заключается в том, что на листе бумаги чертят график, в левой стороне которого перечисляют все общие и наиболее существенные частные задачи и средства их решения, а в правой, в графах, обозначающих номера уроков, указывают, когда предполагается провести намеченную работу.

Во втором варианте относительно неизменная часть четвертого плана — «Методические разработки основных учебно-воспитательных задач» и его изменяемая часть — «График учебно-воспитательной работы» оформляются порознь. Методические разработки целесообразно вести в тетради. Каждой общей задаче в ней отводится специальное место и присваивается порядковый номер, обозначенный римской цифрой. В левой части развернутого двойного листа записывают и нумеруют арабскими цифрами частные задачи, в правой — средства и методы их решения, которые в случае необходимости могут быть обозначены какими-либо значками (например, буквами). Для возможных изменений и дополнений рекомендуется оставлять свободные места.

В левой стороне графика записывают в установленном порядке пронумерованные общие учебно-воспитательные задачи; в правой, в графах, обозначающих номера уроков, помечается, на каких уроках эти задачи будут решаться. Здесь проставляются карандашом цифры и буквы, являющиеся кодом частных задач и конкретных учебных заданий, представленных в «Методических разработках». В случае отмены урока, изменений условий работы или невыполнения школьниками запланированных задач карандашная запись легко удаляется и проставляются номера других учебных заданий.

При распределении учебных заданий по урокам необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. При разучивании двигательного действия нецелесообразно делать большие перерывы между уроками.

График учебно-воспитательной работы на II четверть для IV класса

Общие учебно-воспитательные задачи	№ учебных задач	Последовательность решения учебных задач													
		уроки													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Сообщить общетеоретические сведения	I	1,2	3,4												
Научить ходьбе змейкой и зигзагом	II	2	1,2		3			3а6			3в			3г	
Научить основным движениям руками, ногами, туловищем	III		1абв								2а	2б		2в	2г
Научить основным положениям с палкой и совмещению движений с палкой с движениями туловищем и ногами	IV	1,2а		1		1,2а					2а		2б	3	3
Разучить танец «Полянка» тройками	V	1		1		2	2			3					
Научить кувырку назад	VI*	1,2а	2аб	3а		4	5	6,7			9	10	10	11	12
Научить положению «мост» из положения лежа на спине	VII	1		1		2	3а	3б	4						
Закрепить устойчивое и красивое приземление при прыжках с высоты (70—80 см)	VIII										1	2а	2б	2в	

Общие учебно-воспитательные задачи	№ учебных задач	Последовательность решения учебных задач													
		уроки													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Разучить основу техники лазания по канату в три приема	IX		1,2			1,2		3а	3б	3б			4	4	
Разучить упражнения в висах	X	1		1,2	3а		3б		4		4				
Разучить подвижные игры	XI	1д2д		1д2д	1а2а	1в2в	1а2а	1в2в		1б2б		1б2б		1г2г	2г
Научить броскам мяча в корзину двумя руками от груди с места после отскока от щита	XII	1	2аб						4		5а				5б
Повысить уровень общего физического развития учащихся	XIII*	1	2	2	3	4	5	6	7						

Общие учебно-воспитательные задачи	№ учебных задач	Последовательность решения учебных задач													
		уроки													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Обеспечить гармоническое развитие двигательных качеств учащихся путем включения в уроки гимнастики упражнений для развития быстроты и выносливости	XIV		3	6	2		1				5	4	1		
Содействовать профилактике плоскостопия	XV		1б	1а		1а		1б		1в					
Воспитывать бережливое отношение к гимнастическому оборудованию	XVI*	1аб	1б		1б	1бв				1в	1в				
Воспитывать ответственность перед коллективом за результаты своего учебного труда на уроках	XVII*	1а		1а		1а			1а		1а			1б	1б

Примечание. Звездочками (\*) отмечены номера тех учебно-воспитательных задач, примерные методические разработки которых представлены в данном учебнике.

2. Следует использовать положительную взаимосвязь упражнений из различных разделов программы и избегать разучивания в одном уроке отрицательно взаимодействующих движений.

3. Если в уроке решается несколько разных задач, они должны требовать от учащихся познавательную деятельность разного характера, а средства, используемые для решения этих задач, должны оказывать разностороннее воздействие на физическое развитие занимающихся.

4. Параллельное изучение нескольких видов упражнений должно быть оправдано материальными условиями школы и подготовленностью учащихся к самостоятельной работе на уроке.

5. Задания, характерные для любого урока и повторяющиеся без изменений в каждом из них, в четвертной план не заносятся.

**Планирование учебно-воспитательной работы на уроке.** Содержание урока определяется исходя из задач, которые намечены на данный урок четвертным планом. В уроке обычно решаются 2—3 плановые учебно-воспитательные задачи и помимо этого несколько постоянно действующих задач физического и нравственного воспитания школьников.

Планируя в уроке решение каждой образовательной задачи, необходимо:

1) уточнить задачу и создать функциональные предпосылки у учеников для ее решения;

2) проверить и оценить знания, умения и навыки в объеме требований предыдущего урока, соблюдение которых необходимо для освоения нового;

3) обеспечить выполнение учащимися учебной задачи в условиях, облегчающих усвоение изучаемого действия;

4) обеспечить решение учебной задачи в условиях, типичных для выполнения изучаемого действия;

5) проверить и оценить степень выполнения учебной задачи.

Строя урок, необходимо действовать в такой последовательности:

1) разработать средства и методы решения частных образовательных задач;

2) наметить место и уточнить пути решения в уроке запланированных заранее задач физического развития и нравственного воспитания;

3) подобрать дополнительные средства, обеспечивающие решение постоянно действующих задач всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

4) определить теоретические сведения, которые следует сообщить учащимся в данном уроке;

5) проанализировать и дополнить намеченные методы решения образовательных задач с тем, чтобы можно было попутно решать задачи нравственного воспитания;

6) разработать методы организации учебного процесса, обеспечивающие оптимальную двигательную плотность урока и наибольшую учебную активность занимающихся;

7) разработать методику проверки, критерии и формы оценки результатов учебного труда школьников на уроке, а также задания для самостоятельной работы дома;

8) определить, какие оборудование, мелкий инвентарь и пособия необходимы для проведения урока.

Итоги такой деятельности рекомендуется отражать в конспекте урока. Примером может служить следующая запись решения одной образовательной задачи.

**Задача урока: научить равномерной опоре на руки при кувырке назад**

Частные задачи	Учебный материал	Дозировка (кол-во раз)	Методы обучения, воспитания и организации
Создать двигательное представление о равномерной опоре на руки и равномерных усилиях при их выпрямлении	1. Упр. с преодолением сопротивления типа «Штангист» 2. Из упора присев перекаат назад до упора ладонями за головой, перекаатом вперед упор присев	6—8  2—4	1. Выполняется в парах в подготовительной части урока 2. В конце переката назад обозначить опору на руки. Устно оценить 2—3 учащихся. Объяснить значение равномерных усилий при опоре на руки для прямолинейного выполнения кувырка назад
Проверить умение выполнить основу техники кувырка назад	3 Из упора присев кувырок назад до упора присев	1	3. Устно оценить каждого ученика в объеме требований предыдущего урока. Опросить: кто из учащихся улучшил, кто сохранил или снизил свою оценку по сравнению с оценкой на прошлом уроке, объявить задачу урока и новые технические требования
Добиться равномерной опоры на ладони при кувырке назад	4. Кувырки назад	3×3	4. Выполняются потоком в коридоре из двух гимнастических палок, между двумя гимнастическими скамейками и на двух сдвинутых скамейках. Исправить ошибки у первого снаряда. У третьего снаряда страхуют и

Частные задачи	Учебный материал	Дозировка (кол-во раз)	Методы обучения воспитания и организации
	5. Кувырки назад	3—4	<p>помогают освобожденные</p> <p>5. Выполняется без дополнительных ориентиров. Исправляют ошибки и оценивают результаты групповоды и учитель. Разделить класс на 3—4 равные группы</p>
Проверить и оценить умение выполнить кувырок назад прямолинейно	6. Кувырок назад	1	<p>6. Соревнование команд. Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранных членами команды: 5 очков — кувырок выполняется в основном верно и прямолинейно; 2 очка — кувырок выполняется в основном верно, но с небольшим нарушением направления; 0 очков — упражнение выполнено с ошибкой в его основе</p>

Основу подготовительной части урока составляют упражнения, способствующие созданию функциональных предпосылок для решения образовательных задач. В ней решаются и специфические задачи — создание необходимого эмоционального состояния. Чаще всего для этого используются знакомые строевые и общеподготовительные упражнения, игровые задания и т. п.

Содержание заключительной части урока зависит от содержания двух предыдущих частей и характера последующих занятий. В заключительной части необходимо предусмотреть регуляцию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечить переход к новому виду деятельности, подытожить общую успеваемость школьников на уроке. Для этого используют активный отдых, дают задания, связанные с переключением внимания, предлагают выполнить действия, корригирующие осанку, анализируют и оценивают знания и результаты учебной деятельности учащихся на уроке.



**Содержание учета и критерии оценок.** Осуществляя физическое воспитание школьников, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние их здоровья, уровень физического развития и подготовленности, результаты спортивной деятельности, прилежание, поведение. Все это относительно самостоятельные стороны учета, и их не следует смешивать с проверкой и оценкой успеваемости на уроках физической культуры.

Проверку и оценку физического развития осуществляют на основе ориентировочных возрастных нормативов врач и учитель во внеурочное время; показатели физического развития фиксируются в медицинских карточках учащихся. Спортивную подготовленность проверяют в процессе состязания школьников по отдельным видам физических упражнений; результаты фиксируются в протоколах. Результаты выполнения норм и требований комплекса ГТО заносятся в ведомости и классные журналы.

Прилежание и поведение учеников проверяет учитель путем повседневных наблюдений. Текущая оценка этих сторон деятельности выносится в форме устных оценочных суждений или записей в классном журнале и дневнике учащегося. Итоговую оценку определяет педагогический совет школы на основе высказанных учителями мнений.

Предметом проверки и оценки успеваемости по физической культуре являются знания, умения и навыки школьников, получаемые на классно-урочных занятиях. Критериями оценки успеваемости являются: полнота и глубина знаний, предусмотренных программой; овладение техникой изучаемых двигательных действий в объеме, установленном учителем для каждого года обучения на основе государственной программы.

Проверяя качество усвоенных учеником двигательных умений и навыков, учитель определяет, насколько технически верно выполнено упражнение, учитывая характер и число допущенных ошибок.

Ошибка, искажающая основу техники двигательного действия, считается грубой. Наличие хотя бы одной такой ошибки не позволяет ученику получить положительную оценку. Положительные оценки возможны при двух категориях ошибок — значительных и незначительных. Значительной ошибкой считается невыполнение учеником изученной детали техники движения; незначительной — неточное выполнение такой детали, ведущее к снижению эффективности действия. При этом невыполнение или неточное выполнение еще не изученных элементов техники не принимается во внимание.

Для оценивания выполнения физических упражнений установлена (с учетом характера допускаемых ошибок) следующая система баллов.

Балл «5» выставляется в том случае, когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к упражнению, и оно выполнено слитно, свободно, уверенно; балл «4», когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно

и легко, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок; балл «3», когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками; балл «2», когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех; балл «1», когда упражнение не выполнено.

Обычно двигательные умения и навыки проверяются в изменяющихся условиях, требующих повышенных волевых и физических усилий. Поэтому при оценке двигательных действий, допускающих проверку количественных достижений, рекомендуется также учитывать изменения в этих достижениях за время обучения. В таком случае рассмотренные показатели положительных оценок будут действительны только при условии выполнения учеником количественного учебного норматива, который определен программой для данного класса; для получения баллов «5» и «4» потребуется улучшить предыдущее достижение, для получения балла «3» — повторить его.

Помимо техники изучаемых двигательных действий учитель проверяет и оценивает также знание терминологии, правил игр и соревнований, знание команд и умение применять их, умение описать технику усваиваемого двигательного действия и объяснить значение ее звеньев и деталей, определить и исправить ошибку у товарища, дать отчет о своих движениях, страховать и т. п.

**Система проверки успеваемости.** Проверка успеваемости осуществляется планомерно, в определенной системе. Этим обеспечивается не только своевременный учет состояния и результатов учебного процесса, но и его улучшение. Система проверки успеваемости, характерная для уроков физической культуры, несколько отличается от систем, свойственных другим предметам. Это обусловлено специфическими задачами физического воспитания и особенностями процесса обучения двигательным действиям.

В уроках физической культуры объектом особого внимания является система текущей проверки, так как экзамены по этому предмету не проводятся (итоговая оценка успеваемости выводится на основе текущих отметок). Текущая проверка подразделяется на предварительную, попутную и специально организованную.

На стр. 253 представлено схематическое расположение всех видов текущей проверки и наиболее характерных форм оценки успеваемости в связи с последовательностью процесса обучения.

Предварительная проверка предназначена для определения возможностей учащихся и внесения уточнений в планирование учебных заданий. Она проводится в начале изучения каждого нового упражнения, предусмотренного планом на текущий год, или при возобновлении обучения после длительного перерыва.

Если ученикам предстоит разучивать действие, основой техники которого они еще не владеют, предварительно проверяются ранее разученные упражнения, близкие по структуре к новому или включающие в себя его отдельные элементы. При возобновлении обучения после длительного перерыва проверяют знания, умения и навыки в объеме требований предыдущего периода обучения.

Если учащиеся уже владеют основой техники упражнений, допускающих проверку количественных достижений, попутно выявляются и личные достижения. Исключения составляют физические упражнения, для выполнения которых необходима длительная подготовка организма к повышенным напряжениям (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки и т. п.).

Если предстоит решение конкретной задачи физического развития, то предварительную проверку можно осуществить в виде испытаний на максимальное число повторений упражнения, направленного на развитие какой-либо группы мышц.

Анализ знаний, умений, навыков и достижений, установленных предварительной проверкой, позволяет учителю наметить пути их улучшения в процессе предстоящей учебной работы, более целенаправленно организовать повторение пройденного и уточнить план изучения нового. Кроме того, данные предварительной проверки количественных достижений используются в дальнейшем при оценке конечных результатов учебного труда школьников.

Попутная проверка служит выявлению качества усвоенного в соответствии с предусмотренными на данный урок требованиями. Она проводится из урока в урок на всех этапах обучения. При разучивании и оценке двигательного действия попутная проверка осуществляется в оптимальных условиях. При закреплении и совершенствовании навыков проверяется и оценивается степень сохранения освоенной техники в различных условиях, а также качество выполнения индивидуальных заданий по уточнению ее элементов.

Если на уроках совершенствуются навыки в передвижении на лыжах и в беге на 300 и более метров, технические требования могут дополняться требованием преодолеть дистанцию в определенное время. Это требование, связанное с воспитанием двигательных качеств, должно быть всегда доступным. Причем учитель, опираясь на данные предварительной проверки (так называемые максимальные тесты — МТ), устанавливает каждый раз новую меру нагрузки, относительно равную для всех учеников и в то же время индивидуально посылную для каждого.

На протяжении урока по усмотрению учителя может оцениваться качество выполнения и многих других, изученных ранее, физических упражнений, в том числе и не имеющих прямого отношения к задачам данного урока. Например, в старших классах учитель, наблюдая в течение урока за всеми учениками, выборочно анализирует и оценивает качество выполнения строевых и общеподготовительных упражнений. Оценки при этом можно определять баллом или оценочным суждением, предлагая учащимся запомнить их для учета в конце урока.

При попутной проверке выставлять отметку за выполнение отдельных заданий в классный журнал в ходе урока не рекомендуется, так как аттестованный ученик может снизить учебную активность в оставшееся время. Ученикам, результаты работы которых учитель счел нужным отметить, в конце урока выставляется комплексный, так называемый поурочный, балл. Он выводится на осно-

не всех устных оценок, объявленных ученику на протяжении урока.

Успеваемость школьников на уроке может быть оценена в комплексе и без выставления баллов в журнал. Например, на протяжении всего урока октябрятские звездочки или пионерские звенья соревнуются в качестве выполнения учебных заданий. Команду-победительницу определяют по наибольшей сумме набранных очков (индивидуальных устных оценок в баллах).

Специально организованная проверка проводится для установления степени соответствия усвоенной учеником техники упражнения образцу, предопределенному конечной целью периода обучения. Она осуществляется на всех этапах обучения. На первом и втором этапах проверяют и оценивают способность ученика выполнить движение, концентрируя внимание на его технике. Поэтому и создаются оптимальные условия для выполнения проверяемых движений. Так, например, умение прыгать в высоту с разбега проверяется, когда планка установлена на высоте, преодоление которой не требует от ученика повышенных волевых и физических усилий; в гимнастике каждое действие проверяется отдельно, без соединения с другими действиями и в той обстановке, в которой происходило разучивание. Можно при проверке использовать также соревновательный метод, но важно, чтобы правила соревнований и условия определения победителей побуждали учащихся добиваться возможно лучшей техники выполнения упражнения.

При закреплении и дальнейшем совершенствовании двигательных действий проверка должна дать ученику возможность использовать, а учителю оценить двигательный навык. Поэтому на третьем этапе обучения при специально организованной проверке следует искусственно создавать условия, не позволяющие ученику полностью сосредоточивать внимание на способе выполнения изученного движения. Методы переключения внимания школьников могут быть весьма разнообразными (сочетание нового движения с ранее изученными движениями, усложнение внешних условий, выполнение движения во время соревнований на скорость, на дальность и т. п.). При выборе методического приема необходимо учитывать задачи обучения и воспитания, возрастные особенности занимающихся и уровень их подготовленности.

Результаты освоения действий, достижения в которых выражаются только в качественных показателях, могут проверяться в соединениях с другими действиями. Например, по баскетболу в VI классе можно проверять и оценивать качество выполнения нескольких приемов в сочетании: ловля мяча — ведение — остановка в два шага — поворот назад — передача мяча двумя руками от груди. В таких случаях оценивается качество одного или каждого действия, входящего в комбинацию. Объединять упражнения в комбинацию целесообразно не ранее чем за два-три занятия до специально организованной проверки, и только при условии, что занимающиеся выполняют каждое из них в отдельности успешно.

Если результаты упражнений могут быть выражены в количественных измерениях, проверяют и оценивают одновременно качест-

венные и количественные показатели. Отметку выставляют в журнал каждому ученику на основе норм оценочных баллов. Например, в ходе соревнования в прыжках в высоту учитель проверяет технику каждого ученика, когда планка установлена на высоте, взятой им при предварительной проверке (или выше), и фиксирует данные наблюдения в рабочей тетради. Тут же записываются количественные показатели и отметка. Это позволяет учителю объявить оценки сразу после соревнования, обосновывая и комментируя их.

Проверка результатов учебного труда школьников в развитии двигательных качеств возможна в форме повторения физических упражнений, применявшихся ранее для решения этой задачи (например, в комплексе упражнений «круговой» тренировки). Показатели специально организованной проверки сравнивают с показателями предварительной проверки. Если ученик улучшил свои достижения, это дает основание признать его работу успешной и оценить результаты самым высоким баллом. Если улучшения нет, оценка будет неудовлетворительной.

В целях формирования умения использовать навык в различных непредвиденных ситуациях можно организовать специальную проверку успеваемости учащихся по ряду тем или целому разделу школьной программы. Для этого в конце изучения его во внеурочное время проводят очные соревнования между параллельными классами. Программу соревнований составляет учитель на основе содержания усвоенных разделов учебной программы для данного класса. Успехи отдельных учеников оцениваются на основе критериев, принятых в том или ином виде спорта с небольшими упрощениями или дополнениями. Оценки выводятся в очках, баллах, в форме почетных званий (чемпион, рекордсмен и т. п.).

Итоговая оценка успеваемости за четверть или полугодие выводится с учетом всех текущих оценок, полученных школьником за этот период, причем особое внимание уделяется тем из них, которые отражают знания, умения и навыки, обусловленные ведущими задачами данного года обучения. Годовая оценка должна отражать успеваемость школьника по всей программе данного класса. Например, ученик получил следующие четвертные оценки: «4», «3», «2» и «5». Годовая оценка может быть не более «3», так как не усвоен один из разделов программы (лыжная подготовка).

Все текущие и итоговые отметки своевременно выставляются в классный журнал, который является основным документом учета учебной работы. Помимо успеваемости в нем отмечают посещаемость каждого урока и пройденный на уроке материал.

Опыт показывает, что каждому педагогу целесообразно вести рабочую тетрадь, в которой записываются данные предварительных и специально организованных проверок успеваемости, показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности школьников, их поведения, прилежания и т. п. Систематический учет всех этих данных, анализ их взаимосвязи и динамики позволят учителю оперативней и эффективней управлять физическим воспитанием школьников.

1-й этап	2-й этап		3-й этап		
Первоначальное разучивание	Углубленное разучивание		Закрепление и дальнейшее совершенствование		
<p>Предварительная проверка знаний, двигательных умений, навыков и качеств. — Оценочное суждение</p>	<p>Многokратная повторная проверка успеваемости. — Оценочное суждение. Устная оценка в баллах. Комплексная повторочная оценка</p>	<p>Специально организованная проверка двигательного умения. — Оценка с выставлением балла в журнал</p>	<p>Многokратная повторная проверка успеваемости. — Оценочное суждение. Устная оценка в баллах. Комплексная повторочная оценка</p>	<p>Специально организованная проверка усвоения двигательного навыка и улучшения двигательных качеств. — Оценка с выставлением балла в журнал</p>	<p>Специально организованная проверка умения применять двигательное действие в усложненных условиях (в частности, в условиях спортивной деятельности). — Оценка в очках, баллах (по 10-балльной системе), в формах, принятых правилами соревнований по соответствующему виду спорта, в форме почетных званий (чемпион, рекордсмен и т. п.)</p>

## Мероприятия в режиме дня школы

Основные физкультурные мероприятия в режиме дня — гимнастика до занятий, физкультурные минуты, физкультурные паузы и организованный отдых на переменах — существенно дополняют классно-урочные занятия и непосредственно связаны с повседневной учебной и внеклассной деятельностью учащихся. Являясь обязательными для всех учеников, они значительно содействуют повышению учебной работоспособности, воспитанию дисциплинированности и чувства коллективизма. В то же время они положительно отражаются на физическом состоянии детей.

Каждое из этих мероприятий строго ограничено по времени, поэтому должно отличаться продуманностью, четкостью организации и проведения.

Гимнастика до занятий — это комплексы физических упражнений, проводимые ежедневно перед уроками в школах, где имеются для этого условия. Продолжительность ее — от 5—6 до 12—15 мин. Как правило, ее проводят на открытом воздухе, а в случае ненастной погоды — в проветренных помещениях. Для учащихся старшего возраста (VIII—X классы) рекомендуется проводить гимнастические комплексы также после трех-четырех уроков.

Гимнастика до занятий позволяет организованно начать учебный день, повысить работоспособность на уроках и систематически оказывать положительное влияние на организм. Она дисциплинирует, организует и сплачивает учащихся.

Большое значение имеет выбор упражнений, так как занятия проводятся в учебной форме, нередко на небольшой площади. Комплексы состоят из 5—8 разнообразных по воздействию упражнений. Типичными являются следующие 4 группы:

1) упражнения, позволяющие организовать детей, настроить их эмоционально, подготовить к выполнению основных упражнений;

2) упражнения, вовлекающие в работу основные мышечные группы и малоупражняемые мышцы шеи, кисти, стопы и предплечья, а также упражнения на осанку;

3) упражнения, стимулирующие деятельность органов дыхания и кровообращения;

4) упражнения, создающие предпосылки к активной умственной деятельности — требующие активного контроля за движениями, концентрации внимания и активизации памяти.

В каждый комплекс следует включать упражнения из всех четырех групп с таким расчетом, чтобы обеспечить достаточно разностороннее влияние на организм занимающихся, но не утомлять и не возбуждать их. Это должны быть упражнения, знакомые детям (за исключением упражнений на координацию движений и внимание), выполняемые с первых попыток, соответствующие месту проведения, а по своему характеру и трудности — близкие к программному материалу.

Располагать и дозировать упражнения гимнастики до занятий нужно таким образом, чтобы нагрузка — в общем умеренная — по-

степенно нарастала к середине занятий, а затем так же постепенно снижалась. В течение учебного года общую нагрузку нужно увеличивать за счет постепенного усложнения комплексов.

Каждый комплекс применяется полностью, как правило, в течение 2—3 недель, однако при этом отдельные упражнения несколько видоизменяются: вводятся положения и движения, увеличивающие нагрузку: изменяется темп, число повторений и т. п. Затем на протяжении 1—2 недель все упражнения постепенно заменяются новыми. Для лучшего усвоения упражнений желательно вывесить в классах таблицы комплекса (с рисунками).

Общее руководство проведением гимнастики до занятий осуществляет учитель физической культуры, который должен своевременно разрабатывать комплексы, предварительно разучивать их на уроках, готовить и постоянно инструктировать лиц, проводящих гимнастику, организовывать ее в целом, непрерывно наблюдая за ее осуществлением. Он же составляет подробный план организации и проведения гимнастики до занятий, в разработке которого принимают участие врач и старший пионервожатый, а иногда завучи и некоторые учителя. План утверждается директором школы.

К проведению гимнастики до занятий привлекаются классные руководители, врач, совет коллектива физической культуры совместно с комитетом ВЛКСМ.

Желательно проводить гимнастику до занятий под музыку.

Физкультурные минуты — это кратковременные перерывы на уроках (1,5—2 мин.), организуемые учителем в целях снятия нервного напряжения школьников, улучшения их физического состояния, повышения внимания.

Проводятся физкультурные минуты в классе под руководством учителя или заранее подготовленного ученика 2—4 раза в течение учебного дня (обычно во второй половине урока) в зависимости от степени утомления, уровня работоспособности, состояния дисциплины и содержания занятий.

Комплексы физкультурных минут состоят из 3—5 упражнений, повторяемых по 4—6 раз. Вначале выполняются упражнения в положении сидя: повороты и наклоны туловища и головы вперед, назад, в стороны, изменение положений рук — к плечам, перед грудью, за голову, вверх и другие упражнения; затем в положении стоя: поднятие на носки, полуприседания и приседания с различными движениями руками; попеременное поднятие согнутых ног вперед; упражнения для головы и туловища, выполнявшиеся ранее в положении сидя, и т. п. В процессе выполнения упражнений необходимо обращать внимание на регулировку дыхания.

В младших классах широко практикуются упражнения для активного отдыха мышц кисти и предплечья.

Упражнения не должны вызывать утомления или возбуждать детей. Комплексы меняются один раз в две недели.

На уроках труда проводятся физкультурные паузы. Комплексы упражнений для них составляются с учетом рабочей позы ученика и характера выполняемых трудовых операций. Главное



содержание физкультурных пауз составляют упражнения для поддержания хорошей осанки, своевременного предупреждения или снижения утомления.

Учителя физической культуры должны оказывать помощь учителям других предметов в освоении методики проведения этих мероприятий и в составлении комплексов упражнений. Аналогичные комплексы учащимся полезно выполнять дома или в группах продленного дня во время приготовления уроков.

Физические упражнения во время больших перемен проводятся для активного отдыха и повышения дисциплинированности учащихся. Это главным образом подвижные игры, неутомительные физкультурные развлечения, аттракционы, прогулки. Эти занятия рассчитаны на добровольное участие детей и должны быть простыми, но занимательными, соответствовать возрастным особенностям детей, не утомлять и не возбуждать их.

Наибольшую оздоровительную ценность имеют занятия, проводимые на свежем воздухе.

При выборе мероприятий для организованного проведения перемен следует руководствоваться программой по физической культуре. Выбор этих мероприятий в значительной степени зависит от места их проведения.

Организует отдых учащихся на переменах физкультурный актив комсомольцев и пионеров, под руководством комитета ВЛКСМ, совета дружины, совета коллектива физической культуры при активной помощи дежурных классов. Учитель физической культуры и пионервожатый организуют подготовительную работу (приготовление мест занятий, необходимого оборудования и мелкого инвентаря — мячей, скакалок, обручей), составляют план проведения организованного отдыха, разучивают с активом учащихся игры и упражнения, оказывают помощь в процессе проведения самих мероприятий.

Во время перемен рекомендуется организовать прогулки, совмещая их иногда с играми на местности. Такая форма отдыха требует определенных условий (близость сада, парка) и большой организованности. В школах лечебного профиля прогулки являются обязательным мероприятием в режиме учебного дня.

### **Внеклассная работа по физическому воспитанию**

Содержание и организация внеклассной работы регламентируются инструктивно-методическими и нормативными документами Министерства просвещения СССР. К таким документам относятся прежде всего положения о физическом воспитании и школьном коллективе физической культуры, а также программы по внеклассной работе. В соответствии с общими задачами физического воспитания детей и подростков, внеклассная работа призвана обеспечивать: совершенствование и расширение знаний и навыков, получаемых учащимися на уроках; обучение применению этих знаний и навыков в различных условиях; вовлечение на этой основе всей массы школь-

ников в спортивную деятельность, подготовку квалифицированных юных спортсменов; организацию досуга и активизацию двигательного режима школьников; подготовку физкультурного актива — организаторов, судей и др.

Ведущая роль принадлежит тем видам внеклассной работы, которые дают возможность заниматься физическими упражнениями всем учащимся и способствуют внедрению физической культуры в повседневный быт детей. Это требование сохраняет свою силу при определении конкретного содержания содержания внеклассной работы и выборе методов ее осуществления.

Систему взаимосвязанных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию составляют: секции общей физической подготовки и по видам спорта; спортивные соревнования; физкультурные праздники; физкультурные мероприятия с гигиенической направленностью. Вся работа проводится школьным коллективом физической культуры на основе широкой самостоятельности учеников при педагогическом руководстве директора, организатора внеклассной и внешкольной работы, коллектива учителей, старшего пионервожатого и врача школы.

### *Работа школьного коллектива физической культуры*

Школьный коллектив физической культуры создается и работает по положению, утвержденному Министерством просвещения СССР. Задачи коллектива физической культуры: вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой, спортом и туризмом; углубление умений и навыков учеников, полученных на уроках; содействие формированию у школьников военно-прикладных знаний и умений.

В эту организацию вовлекаются учащиеся IV—X классов на добровольных началах, по устному заявлению физкультурному организатору (физоргу) класса. Физорги избираются на общем собрании каждого класса. В их обязанности входит вовлечение в члены коллектива учащихся своего класса, обеспечение участия их в физкультурных и спортивных мероприятиях, выполнение заданий совета коллектива, проведение физкультурных минут во время уроков. Физорги работают в тесном контакте с председателем совета отряда (комсоргом) и отчитываются два раза в год перед советом коллектива и учениками своего класса.

Всея работой коллектива физической культуры руководит совет коллектива, избираемый ежегодно на общем собрании физоргов и физкультурного актива школы. В состав совета (5—15 человек) следует рекомендовать наиболее активных и авторитетных учеников, лучших спортсменов, членов комитета ВЛКСМ и совета пионерской дружины, отвечающих за физкультурную работу. Совет коллектива физической культуры выбирает председателя и секретаря. При совете создаются комиссии, возглавляемые членами совета: спортивно-массовая, по пропаганде, по подготовке общественных инструкторов и судей, хозяйственная.

Совет организует свою работу на учебный год по плану, который имеет следующие разделы: 1) организационная работа; 2) учебно-спортивная работа; 3) спортивно-массовая работа; 4) агитационно-пропагандистская работа; 5) хозяйственная работа. На основе годового плана составляются конкретные планы мероприятий на определенный промежуток времени (неделю, месяц, каникулы, учебную четверть), а также календарь школьных соревнований.

Для планомерной подготовки инструкторов и судей коллектив физической культуры организует постоянно действующий семинар. Из подготовленных судей создаются судейские коллегии по видам спорта. В отдельных случаях в школе может быть одна объединенная коллегия, состоящая из представителей разных видов спорта.

В коллективе физической культуры под общим руководством директора школы создается комиссия по комплексу ГТО. Этот общественный орган составляет планы мероприятий по комплексу, контролирует, насколько активно участвуют в этой работе пионерская и комсомольская организации, насколько широко привлекаются учащиеся к подготовке и сдаче норм, оказывает помощь в организации различной работы по комплексу.

Коллектив физической культуры оказывает постоянную помощь начальным классам в проведении игр, спортивных развлечений, физкультурных праздников и т. д.

Для учета и контроля деятельности коллектива физической культуры ведется следующая документация: журналы работы коллектива физической культуры и секций школы; протоколы отчетных собраний и заседаний совета; годовой статистический отчет по форме ФК-1; положения и протоколы соревнований; приказы на значкистов ГТО и спортсменов-разрядников; книга рекордов школы; дневник учета работы физорга класса (хранится у физорга).

Коллективам физической культуры школ, добившимся высоких показателей работы, может быть присвоено в соответствии со специальным Положением звание «Спортивный клуб школы».

Коллектив физической культуры проводит учебно-спортивную работу в школе.

Секция общей физической подготовки создается в каждой школе. Ее основная задача: улучшить общую физическую подготовленность и физическое развитие школьников, главным образом путем использования упражнений из учебной программы по физической культуре и комплекса ГТО. В программу секции могут быть включены занятия фигурным катанием на коньках, плаванием, акробатикой и теннисом. В занятия таких секций рекомендуется вовлекать в первую очередь учащихся младших и средних классов, особенно отнесенных к подготовительной медицинской группе или не успевающих на уроках физической культуры. Занятия проводятся два раза в неделю по 45—60 мин. Вести их могут: учитель физической культуры, классный руководитель, родители, инструкторы-общественники шефствующих организаций и старшеклассники, обладающие соответствующими знаниями. Общее руководство осуществляет учитель физической культуры. Секции могут

быть созданы как на базе школы, так и на базе спортивного общества (в порядке шефства) и домоуправления. Однако в любом случае они должны работать по учебному плану и расписанию, утвержденным директором школы. Планируется работа секции общей физической подготовки на основе принципов и по типу планирования учебной работы на уроках физической культуры. Учет пройденного и посещаемости занятий ведется в журнале секции.

Спортивные секции организуются для учеников, желающих заниматься тем или иным видом спорта в школе. Главное в работе секций — формирование у школьников стойкого интереса к отдельным видам спорта и подготовка спортсменов-разрядников и команд для участия в районных (городских) соревнованиях. Тем самым создается база для отбора наиболее способных детей в спортивные школы. В школьных секциях учитель воспитывает также общественные кадры инструкторов, судей и групповодов для уроков и внеклассных мероприятий.

В восьмилетней школе круглогодичная секционная работа на основе типовых программ для внеклассной работы проводится по 1—2 видам спорта, в средней — по 3—4. Вид спорта определяется школой и утверждается районным отделом народного образования. Учащиеся обычно распределяются в спортивных секциях на следующие группы: подготовительную, младшую детскую, старшую детскую, подростковую, младшую юношескую, старшую юношескую. Возрастной состав учебных групп определяется спецификой вида спорта и указан в программах. Мальчики и девочки в спортивных секциях занимаются раздельно.

Общее руководство работой секции возлагается на учителя физической культуры и бюро секции. Они привлекают к проведению занятий инструкторов-общественников. По некоторым видам спорта можно создавать платные секции с приглашением на оплачиваемую работу квалифицированных тренеров. Занятия в секциях проводятся 2—3 раза в неделю по 60—90 мин.

Перспективный план подготовки юных спортсменов раскрывает (по возрастным группам) объем работы по разделам теоретических занятий, общей и специальной физической подготовки, изучения и совершенствования техники и тактики. В нем указывается также время, планируемое на контрольные испытания и соревнования.

В годовом плане более подробно раскрывается содержание основных разделов подготовки юных спортсменов, точно указывается, сколько тренировочных часов приходится на каждый месяц. План составляется отдельно для каждой возрастной группы.

Для текущей работы чаще всего планируются недельные циклы тренировочных занятий по правилам, изложенным в главе «Основы спортивной тренировки». Возможны циклы и большей длительности.

Наряду с постоянными спортивными секциями в школе нередко возникает необходимость в создании кратковременных (эпизодических) секций или групп для подготовки участников сборных

команд по тем видам спорта, по которым нет постоянных секций. Работа таких секций планируется на весь период их существования в виде поурочного плана учебно-воспитательной работы.

Журнал учета работы спортивной секции содержит: список группы с указанием года рождения каждого ее члена, наличия значка ГТО, спортивного разряда, даты прохождения медицинского осмотра; изложение содержания и даты проведения занятий, число часов работы и количество присутствующих; данные об участии в соревнованиях и показанных результатах.

Спортивные соревнования занимают важное место во внеклассной работе школы. Каждое соревнование должно подводить итог учебной работы за определенный период времени и в то же время быть продолжением этой работы в особых условиях. Кроме того, состязания служат средством агитации за физическую культуру и спорт.

Внутришкольные соревнования могут проводиться: внутри классов; между параллельными классами; между группами классов; между всеми классами; на личное первенство. Внутриклассные соревнования используются в учебных целях (как дополнение к урокам) и, кроме того, для выявления сильнейших спортсменов — членов сборной команды класса.

Основной формой внутришкольных соревнований является общешкольная спартакиада с комплексным зачетом по нескольким видам спорта. К внутришкольным соревнованиям, входящим в зачет спартакиады, относятся: а) соревнования классов-команд (обязательные для всех школьников) по тем видам физических упражнений, которые изучаются на уроках физической культуры; б) соревнования сборных команд классов (добровольные, для сильнейших спортсменов) по тем видам спорта, по которым в школе ведется секционная работа.

Коллектив физической культуры может организовывать также соревнования между командами отдельных возрастных групп учащихся по наиболее популярным видам спорта на кубок или первенство школы (футбол, хоккей, настольный теннис, шахматы и т. д.). Однако если по этим видам спорта не ведется учебная работа в школьных секциях, то включать итоги таких состязаний в зачет спартакиады не следует.

Программу соревнований между учениками I и II классов рекомендуется ограничить подвижными играми. Программу соревнований других классов по видам упражнений, изучаемых на уроках физической культуры, учитель составляет отдельно для каждого класса. Выбор видов спорта и системы розыгрыша для сборных команд, как и разработку положения о соревнованиях, осуществляет совет коллектива физкультуры в зависимости от интересов, традиций и материальной базы школы. Все состязания на первенство школы проводятся в соответствии с календарным планом, утвержденным директором школы.

В состав класса-команды для состязания по учебной программе входят все ученики, допущенные по состоянию здоровья к заня-

тиям. Эти соревнования могут проводиться одновременно для всей школы или отдельно для параллельных классов. Непосредственно в спортивную борьбу между собой вступают, как правило, команды параллельных классов. Класс — победитель в соревнованиях по отдельным видам спорта определяется по среднеарифметическому показателю, который выводится путем деления общей суммы индивидуальных достижений учащихся класса на их число. Место каждого класса в общешкольной спартакиаде определяется при помощи очковых таблиц, учитывающих возраст соревнующихся (по легкой атлетике, плаванию и лыжной подготовке), или при помощи балльной системы оценки (по гимнастике).

При подведении окончательных итогов спортивно-массовой работы рекомендуется учитывать также результаты работы по подготовке значкистов ГТО. Этот учет может включать в себя как число школьников, полностью выполнивших требования комплекса, так и число очков, набранных учащимися, соревнующимися в многоборье.

Обычно школьники выполняют нормы комплекса в процессе состязаний на первенство класса и школы по различным видам спорта. Однако по отдельным видам упражнений, не входящим в программу этих состязаний, возникает необходимость проводить специальные соревнования. Кроме того, можно проводить дополнительные личные соревнования для желающих улучшить свои достижения (например, открытые старты — дни бегуна, прыгуна, метателя).

При организации спортивных соревнований в школе необходимо добиваться массовости, стабильности, организованности и согласованности сроков с районными и городскими состязаниями, а также соблюдать нормы нагрузок, установленные для учеников определенного возраста и пола.

Каждое соревнование должно быть тщательно продумано и проведено так, чтобы оно могло оказать полноценное воспитательно-образовательное влияние на учащихся. Для этого в первую очередь следует создать торжественную, праздничную обстановку, обеспечить образцовый порядок и строгое соблюдение правил соревнований. Результаты соревнований следует одновременно доводить до сведения школьников, используя школьный радиоузел и фотовитрины, выпуская бюллетени и «молнии».

Физкультурные праздники проводят, как правило, два раза в учебном году, посвящая их началу и окончанию учебного года. Они являются смотром работы по физическому воспитанию, служат действенным средством пропаганды физической культуры среди учеников, учителей и родителей. В программе праздника могут быть: торжественное открытие, парад участников, показательные выступления, аттракционы, подвижные игры, спортивные викторины и КВН, награждение победителей. Выступления на празднике необходимо хорошо подготовить в техническом отношении и красочно оформить, так как без этого нельзя обеспечить полноценное воспитательное влияние их на участников и зрителей.

Связь номеров программы между собой, их идейная направленность, зрелищность и четкость исполнения — вот основные условия успеха выступлений.

Массовые физкультурные мероприятия проводятся в неучебные дни и в каникулы преимущественно с гигиенической направленностью. В них значительное место занимают прогулки, экскурсии и походы.

Прогулки организуются главным образом с учащимися I—IV классов. Осенью и весной это пешие прогулки с играми на местности, зимой — прогулки с катанием на санках, лыжах и коньках. Длительность прогулок в IV классе 2—3 часа; дистанция, как правило, от 3 до 5 км. Экскурсии тоже должны быть насыщены двигательной деятельностью, но в них включается больше образовательных моментов. Как прогулки, так и экскурсии проводятся поклассно. Участвуют в них все ученики, приглашаются также родители и вожатые — старшекласники.

Туристские походы организуются педагогическим коллективом школы под общим руководством учителя физической культуры и врача школы. Определяя маршруты, скорость передвижения и программу соревнований по туристским навыкам, надо учитывать возраст и подготовленность детей, с тем чтобы поход был доступен всем учащимся. Маршрут исследуется заранее, причем устанавливаются места привалов и купаний. Участников похода необходимо заблаговременно оповестить о дне и часе выхода, проинструктировать их о том, как одеться, обуться, что и как уложить в вещевой мешок, рассказать им о программе и условиях соревнований. Непосредственно перед отправлением в поход руководитель должен лично проверить снаряжение и одежду участников. Своевременная явка на место сбора и соблюдение всех требований руководителей в пути и на привалах обязательны для каждого участника туристского похода.

Во время походов практикуется проведение соревнований по разжиганию костра, установке палатки, играм с ориентированием на местности и преодолением естественных препятствий и т. п. По окончании каждого похода и экскурсии желательно, чтобы участники поделились впечатлениями, сделали фотобюллетень, выпустили стенгазету.

Очень важно провести краткий, педагогически хорошо продуманный разбор похода.

Вовлечению детей во внеклассные занятия способствует пропаганда физической культуры среди школьников и их родителей. Формы этой работы следующие: доклады и беседы на физкультурные темы; показательные выступления мастеров спорта; посещение спортивных состязаний и праздников; просмотр спортивных кинофильмов; оформление витрины спортивных наград школы и доски рекордсменов и чемпионов школы; издание информационного бюллетеня спортивных событий школы, района, города, страны; оформление таблиц нормативов ГТО, юношеских разрядов, рекордов школы; выпуск спортивной газеты и т. д.

Вся пропагандистская работа планируется и осуществляется советом коллектива физической культуры и физкультурным активом школы.

### **Внешкольная работа по физическому воспитанию**

Внешкольная работа по физическому воспитанию призвана способствовать укреплению здоровья, повышению уровня общей физической подготовленности, удовлетворению спортивных интересов и обеспечению активного отдыха детей. Она дополняет классно-урочную и внеклассную работу по физическому воспитанию и имеет большое значение для организации досуга и повседневного быта учащихся, подготовки их к трудовой деятельности, а также для воспитания квалифицированных спортсменов. Внешкольная работа осуществляется на добровольных началах как в форме систематических занятий с постоянным составом занимающихся, так и в форме эпизодических мероприятий с переменным составом участников.

Широкий круг задач, стоящих перед внешкольной работой, обуславливает многообразие ее видов. Организуют и проводят внешкольную работу самые разнообразные государственные и общественные ведомства, учреждения и организации. Координирует их деятельность общественный совет по физическому воспитанию детей и молодежи при отделах народного образования. Непосредственно внешкольную работу осуществляют: школы начального обучения плаванию, катанию на коньках и т. п.; детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ); детские отделения коллективов ДСО при стадионах, спортивных базах и Дворцах культуры; Дворцы и Дома пионеров и школьников; детские экскурсионно-туристские станции; городские и загородные пионерские, туристские и спортивно-трудовые лагеря; городские сады и парки культуры и отдыха; жилищно-эксплуатационные конторы (ЖЭК) по месту жительства.

В проведении всех видов внешкольной работы по физическому воспитанию детей и молодежи активно участвуют комсомол и пионерская организация. Они выступают инициаторами многих спортивно-массовых мероприятий, например таких, как соревнования по пионерскому четырехборью «Дружба», соревнования «Золотая шайба», «Кожаный мяч», «Нептун», «Белая ладья», военно-спортивные игры «Орленок», «Зарница», «Спортландия» и др.

Детско-юношеские спортивные школы призваны осуществлять систематическую учебную работу по подготовке высококвалифицированного резерва спортсменов, а также инструкторов-общественников и судей по спорту. В зависимости от условий работы в этих школах создаются отделения по одному (специализированные школы) или по нескольким видам спорта (комплексные школы). В отделения принимаются учащиеся, проявившие интерес и способности к определенному виду спорта. Возраст, с которого начинается прием в то или иное отделение, зависит от



вида спорта. Число учащихся в группе, число занятий в неделю и их продолжительность также зависят от вида спорта и, кроме того, от квалификации спортсменов.

В группах начальной подготовки III и II юношеских разрядов ведется работа по укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся; улучшению их общей физической подготовленности; развитию интереса к занятиям данным видом спорта; изучению основ современной техники спортивных упражнений, правил соревнований и некоторых теоретических положений; подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, соответствующего разряда и переводных нормативных требований; воспитанию моральных и волевых качеств.

В группах I юношеского и III разрядов продолжают укреплять здоровье и закалывать организм учащихся, улучшать их общее физическое развитие, воспитывать основные двигательные качества; изучают и совершенствуют технику избранных спортивных движений; прививают интерес к участию в состязаниях; изучают теорию «своего» вида спорта; формируют инструкторские и судейские навыки; воспитывают моральные и волевые качества, готовят к выполнению норм III разряда и переводных нормативных требований.

В группах II разряда проводится дальнейшее укрепление здоровья и закалывание организма; совершенствование общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств в зависимости от избранной специализации; совершенствование техники и обучение тактике в избранном виде спорта; формирование навыков проведения занятий с младшими группами и судейство соревнований; дальнейшее воспитание моральных и волевых качеств, подготовка спортсменов к выполнению нормативов II разряда.

В группах I разряда и кандидатов в мастера спорта осуществляется дальнейшее укрепление здоровья, совершенствование общей и специальной физической подготовленности, моральных и волевых качеств, специальной психологической подготовленности; дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства, соревновательного опыта; углубление и расширение теоретических знаний в избранном виде спорта; обучение самостоятельному проведению занятий с группами различной подготовленности и соревнований различного масштаба; подготовка к выполнению норм I разряда и кандидата в мастера спорта.

В группах спортивного совершенствования ставятся задачи достижения высокого уровня спортивной работоспособности; дальнейшего совершенствования технического и тактического мастерства на уровне современных требований; накопления опыта участия в ответственных соревнованиях; совершенствования теоретических знаний и педагогических навыков, необходимых тренеру-общественнику.

Учебно-тренировочные занятия, воспитательная работа с учащимися в комплексной ДЮСШ осуществляются преподаватель-

ским составом во главе со старшим тренером, а в специализированной ДЮСШ— директором, главным тренером, завучем и старшим тренером в соответствии с Положением о детско-юношеской спортивной школе и на основе программ по видам спорта, утвержденных Спорткомитетом СССР.

Формами работы в спортивных школах являются: групповые уроки по расписанию, беседы, тренировочные занятия по индивидуальным планам, просмотр кинофильмов и выступлений высококвалифицированных спортсменов, выполнение домашних заданий, участие в спортивных состязаниях, а также помощь общеобразовательным школам и ЖЭК в организации и проведении спортивных занятий и соревнований. На период летних каникул при ДЮСШ рекомендуется создание спортивного лагеря, который организуется руководством школы совместно с профсоюзными организациями, спортивными обществами, органами народного образования и другими учреждениями в соответствии с Положением об оздоровительном лагере для учащихся ДЮСШ.

Успешная работа спортивных школ возможна только при условии тесной связи тренерского состава с учителями общеобразовательных школ и родителями занимающихся. Эта связь осуществляется путем личных контактов, проведения родительских собраний и совместных педагогических советов учителей физической культуры и тренеров.

В спортивных школах должна быть следующая документация по планированию: перспективный план роста спортивного мастерства занимающихся; годовой учебный план-график; графики учебного плана для отделения; рабочий план (поурочный) на месяц для каждой учебной группы; аспекты уроков; индивидуальные планы тренировок на месяц; расписание учебных занятий.

Перспективный план составляется на 4 года для группы и для отдельных спортсменов, начиная со II разряда. В нем определяются задачи на весь планируемый период, содержание применяемых средств с учетом специфических особенностей предмета специализации, а также уровень достижений по годам. В индивидуальных перспективных планах конкретизируются уровень достижений спортсмена и направленность тренировочного процесса по годам, выполнение разрядных требований и участие в основных состязаниях на все четырехлетие.

Годовой учебный план-график тренировочных занятий составляется с учетом периодизации тренировочного процесса, требований программы и учебного плана для каждой группы и для отдельных спортсменов старших разрядов. В плане-графике раскрываются основные разделы учебного плана, указывается объем работы в часах в течение всего года (помесечно).

На основании годового плана для каждой группы разрабатываются учебные планы-графики по периодам тренировки. В них определяются задачи периода, раскрываются основные средства и методы их решения, намечаются сроки выполнения контрольных нормативов и участия в соревнованиях.

Поурочный рабочий план составляется на месяц. В нем общие задачи этого периода конкретизируются в системе частных задач, предусматриваются средства и методы их решения, намечаются объем и интенсивность нагрузок для каждого занятия.

При составлении индивидуальных планов (для спортсменов старших разрядов) на ряд лет и на год используются те же формы, что и для учебных групп. Индивидуальный план тренировки на месяц предусматривает: задания по воспитанию двигательных качеств и по совершенствованию техники и тактики, рекомендации по устранению недостатков, контрольные упражнения и сроки их выполнения, план участия в соревнованиях и уровень намечаемых достижений.

Календарь спортивных состязаний составляется старшим тренером, расписание занятий — заведующим учебной частью.

Все документы планирования обсуждаются на педагогическом совете и утверждаются директором ДЮСШ.

Для перехода из одной группы в другую занимающиеся должны выполнить в конце учебного года учебные нормативы и получить соответствующий спортивный разряд. Условия перевода, а также требования к подготовленности выпускников определяются учебной программой.

В ДЮСШ должны быть следующие документы учета: журнал учета групповых занятий на год, список учащихся ДЮСШ, личная карточка занимающегося, дневник тренировки спортсмена; протоколы соревнований; книги учета разрядников и рекордов и т. д.

Дворцы и Дома пионеров и школьников организуют секции и кружки по различным видам спорта. Особенно распространены секции по туризму, шахматам и шашкам, по техническим видам спорта. При некоторых Дворцах пионеров созданы ДЮСШ и отделы физического воспитания, которые проводят спортивную работу среди пионеров района и города. Эти отделы осуществляют методическую помощь вожатым и пионерскому активу в вопросах содержания и организации физкультурной работы в пионерской дружине. С этой целью создаются методические кабинеты, которые проводят семинары, устраивают выставки, выпускают печатные пособия и материалы наглядной агитации.

Внешкольная работа по туризму помимо Дворцов и Домов пионеров и школьников проводится специальными учреждениями — детским и экскурсионно-туристскими станциями. Они организуют пешие, лыжные, велосипедные и водные походы, в дни летних и зимних каникул создают стационарные и передвижные туристские лагеря и базы, оказывают методическую и материальную помощь в туристской работе школам.

Наиболее массовыми формами оздоровительной работы со школьниками в каникулярное время являются загородные и городские пионерские лагеря. Старшие школьники выезжают в спортивно-трудовые лагеря. В лагерях много внимания уделяется физическому воспитанию школьников. С этой целью

проводятся: утренняя гимнастика; звеньевые и отрядные занятия физическими упражнениями; игры на местности; обучение плаванию, купание, солнечные и воздушные ванны; учебные занятия по туризму и походы; занятия в спортивных секциях и группах по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО; спортивные состязания; праздники открытия и закрытия лагеря (смены); межлагерные спартакиады.

В лагерях школьники должны получить возможность расширять и совершенствовать знания, умения и навыки, полученные на уроках физической культуры в школе. Но при этом не следует перегружать детей напряженной учебно-тренировочной работой и большим числом состязаний, так как главная задача лагеря — обеспечить активный отдых детей, улучшить их здоровье и работоспособность.

Работа по физическому воспитанию в лагере осуществляется согласованно физкультурным руководителем, инструктором по плаванию, отрядными вожатыми, врачом лагеря и инструкторами-общественниками из числа отдыхающих. Документами планирования этой работы являются календарный план физкультурных мероприятий для каждой смены и планы проведения отдельных мероприятий и учебных занятий. Учет работы ведется в виде отчетов, протоколов соревнований, таблиц результатов спартакиады и рекордов лагеря. Выполненные в ходе состязаний нормы комплекса ГТО фиксируются в специальных справках, которые выдаются отдыхающим для передачи в школу.

Особое место во внешкольной работе по физическому воспитанию занимают **спортивные состязания**, задачами которых являются подведение итогов учебной и тренировочной работы в общеобразовательных и спортивных школах; популяризация спорта; выявление сильнейших спортсменок.

Коллективы физической культуры общеобразовательных школ ежегодно принимают участие в комплексных спартакиадах рона и гороно. Место коллектива в них определяется по результатам соревнований классов-команд (победителей внутришкольных соревнований) по легкой атлетике, лыжному спорту и гимнастике на основе учебной программы, а также по результатам соревнований сборных команд школы (в составе трех возрастных групп: 13—14, 15—16 и 17—18 лет) по двум видам спорта, по которым в школе ведется постоянная секционная работа на основе классификационной программы.

Коллективы ДЮСШ соревнуются между собой за звание сильнейших в городе, области и республике. Широко распространенными в последнее время становятся соревнования детей школьного возраста, объединенных в команды по месту жительства.

В основе системы всесоюзных детских и юношеских соревнований лежит четырехгодичный цикл, в котором наряду с ежегодными соревнованиями по отдельным видам спорта предусмотрены всесоюзные комплексные мероприятия. К ним относятся всесоюзная спартакиада школьников и всесоюзные юношеские игры. Спарта-

киада проводится в четные годы, игры — в нечетные. В них участвуют сборные коллективы союзных республик, Москвы и Ленинграда по 12 видам спорта, практикуемым в условиях общеобразовательной школы.

Среди сильнейших команд пионерских дружин и ЖЭК традиционны всесоюзные соревнования по ряду видов спорта: по легкой атлетике — «Дружба», по лыжному спорту — на приз газеты «Пионерская правда», по хоккею — «Золотая шайба», по футболу — «Кожаный мяч», «Веселые старты» по телевидению и др.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Одним из важных путей повышения эффективности физического воспитания детей является налаживание тесной связи между дошкольными учреждениями, школой и семьей. Такая связь приобретает глубокий смысл в свете указаний ЦК КПСС о необходимости внедрения физической культуры в быт народа.

Значительно большую часть времени дети проводят дома. И если они при этом мало двигаются, сидят в душной непроветренной комнате, не вовремя ложатся спать, если гигиенические навыки не поддерживаются в семье, то, несмотря на самые благоприятные условия для физического воспитания в детских учреждениях, физическое развитие детей в целом будет недостаточным.

Ребенок приходит иногда в школу с уже расшатанным здоровьем, с существенными отклонениями в осанке. Исправить такие недостатки без помощи семьи очень трудно, иногда и невозможно.

В настоящее время большая ответственность за физическое воспитание детей возлагается на родителей. Неправильно поступают те из них, кто не следит за успехами ребенка по физическому воспитанию в школе, не помогает ему в занятиях физическими упражнениями и тем более хлопочет об освобождении от уроков по физической культуре ребенка, имеющего небольшие дефекты здоровья.

Многим недостаточно здоровым детям еще больше нужны физические упражнения, чем здоровым, так как они оказывают благоприятное лечебное воздействие при некоторых заболеваниях. Например, отклонения в осанке, часто возникающие в результате слабой мускулатуры спины и живота, могут быть устранены только при помощи специальных упражнений.

Обязанностью родителей является помогать школе и ребенку в работе по физическому воспитанию, воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, своевременно обеспечивать их необходимым костюмом и пособиями, создавать условия для самостоятельных домашних занятий.

Для углубления знаний в области физического воспитания родители должны обращаться к специальным руководствам и пособиям, консультироваться с педагогами и врачами. Само собой разумеется, что при решении вопроса о занятиях физическими упражнениями больного ребенка, а также в случае необходимости применения

физических упражнений в лечебных целях, решающее слово принадлежит врачу.

Забота родителей о физическом воспитании ребенка должна проявляться систематически. Результаты семейного воспитания в этом отношении заметно сказываются на всем его облике, поведении, физическом состоянии.

Весьма эффективными формами связи дошкольных учреждений и школы с семьей являются: индивидуальные беседы и консультации с родителями при посещении их на дому; доклады и обмен опытом на родительских собраниях; пропаганда идей физического воспитания в стенной газете, по радио, в общей печати; открытые и показательные уроки физической культуры для родителей.

Педагоги должны убедительно разъяснять родителям важное значение для здоровья и развития детей занятий физическими упражнениями и соблюдения режима, давать конкретные советы по различным вопросам физического воспитания (в каком возрасте начать заниматься тем или иным видом спорта, как правильно подобрать ребенку лыжи, коньки, какие одежда и обувь нужны для занятий физическими упражнениями и прогулок и т. д.). Родителям следует, в свою очередь, знакомить педагогов с тем, что интересует детей дома, какие они имеют возможности для физического развития в домашней обстановке и т. д.

Основными формами занятий физическими упражнениями дома являются: утренняя гимнастика; физкультурные минуты во время приготовления уроков; выполнение домашних заданий по физическому воспитанию, спортивные развлечения, прогулки и походы совместно с родителями.

Важно, чтобы родители знали содержание работы по физическому воспитанию в детском саду и школе и на этой основе закрепляли полученные детьми знания и умения, а педагоги поддерживали положительное влияние семьи. Согласованность их действий и единство требований благоприятствуют успешному воспитанию детей.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

В системе народного образования особое место занимают профессионально-технические училища. Они призваны обеспечить высокий уровень профессиональной подготовки молодежи, отвечающий современным требованиям научно-технического прогресса и культуры.

В соответствии с постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем совершенствовании системы профессионально-технического образования» (1972 г.) будет расти сеть училищ (городских и сельских) со сроком обучения 3—4 года, дающих учащимся рабочую профессию и среднее образование. Дальнейшее развитие получат технические училища со сроком обучения 1—2 года, которые дают рабочую квалификацию молодежи, окончившей

среднюю общеобразовательную школу и профтехучилища, и готовят кадры массовых профессий.

В отличие от средних специальных учебных заведений — техникумов и училищ, которые подчинены многим министерствам и ведомствам, профессионально-технические учебные заведения находятся в ведении Государственного комитета Совета Министров СССР по профессионально-техническому образованию. Руководство физической культурой и спортом в них возложено на Всесоюзное добровольное спортивное общество «Трудовые резервы». Ответственность за физическое воспитание в училищах несет директор, который, как правило, является председателем коллектива физической культуры. Непосредственную работу по физическому воспитанию осуществляют преподаватели физического воспитания.

Научно-технический и индустриальный прогресс, достигнутый в нашей стране, требует, чтобы учащиеся получали не только прочные знания и навыки в избранной профессии, но и всестороннее, гармоническое духовное и физическое развитие. Физическое воспитание, решая свои специфические задачи, должно способствовать воспитанию молодых рабочих в духе моральных принципов строителя коммунизма, высокой идейности, непоколебимой веры в торжество марксизма-ленинизма, коммунистического отношения к труду, любви к социалистической Родине и готовности к ее защите.

Основной задачей физического воспитания в профессионально-технических учебных заведениях является осуществление в единстве с достаточно широкой общей физической подготовкой прикладной физической подготовки, отражающей особенности будущей профессиональной деятельности. Этот вид подготовки включает в себя развитие и совершенствование двигательных качеств, навыков и умений, связанных со спецификой данного вида труда, повышение устойчивости организма к специфическим воздействиям.

Важной задачей является также привитие учащимся интереса к систематическим занятиям в спортивных секциях, к совершенствованию в избранном виде спорта, сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и выполнению нормативов Всесоюзной спортивной классификации.

Лица, оканчивающие профессионально-технические училища, должны быть хорошо подготовлены к общественной деятельности в области физической культуры на местах будущей работы, где им предстоит быть пропагандистами физической культуры и спорта, активно помогать коллективу физической культуры в его работе, широко привлекать трудящихся к участию в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и к регулярным занятиям в спортивных секциях.

Перечисленные задачи решаются с помощью разнообразных форм работы, ставших традиционными в системе профессионально-технического образования. Они подробно изложены в программах физического воспитания для ПТУ (1971 г.), составленных на основе многолетнего опыта работы профессиональной школы и данных науки.

Основными формами физического воспитания в режиме учебного дня являются: уроки физического воспитания; самостоятельные занятия по заданию преподавателя физического воспитания; дополнительные занятия; производственная гимнастика.

Основными формами физического воспитания во внеучебное время являются: самостоятельные занятия; утренняя гимнастика; выполнение домашних заданий; мероприятия по организации здорового и культурного отдыха; секционные учебные занятия по общей физической подготовке и отдельным видам спорта; спортивные соревнования; специально организованные занятия по профессионально-прикладной физической подготовке и комплексу ГТО; дни здоровья.

В повседневный быт учащихся должны войти соблюдение рационального режима труда и отдыха, правил общественной и личной гигиены с элементами закаливания организма, прогулки и т. д.

Формами физического воспитания в период производственной практики являются: самостоятельные занятия, утренняя гимнастика, производственная гимнастика и т. д.

### **Программа физического воспитания**

Программа физического воспитания предусматривает: формирование необходимых теоретических знаний в области физического воспитания; общую физическую подготовку; профессионально-прикладную физическую подготовку.

Теоретический раздел программы знакомит учащихся с задачами в области физической культуры и спорта, поставленными ЦК КПСС и Советским правительством на современном этапе развития нашей страны, с основами построения советской системы физического воспитания, комплексом ГТО, Единой всесоюзной спортивной классификацией; дает основные сведения по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности, по вопросам организации физического воспитания в профессионально-технических училищах; сведения о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека, об организации общего и спортивного режима, производственной гимнастики; сведения по отдельным видам спорта с целью ознакомления учащихся с особенностями избранного вида.

Раздел по общей физической подготовке включает в себя материал: по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию и спортивным играм. Занятия по плаванию проводятся при наличии условий за счет часов, отводимых на спортивные игры. Основу содержания общей физической подготовки на протяжении всех лет обучения как для юношей, так и для девушек составляет Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО.

Содержание профессионально-прикладной физической подготовки обусловлено требованиями, вытекающими из характера будущей трудовой деятельности учащихся. В программе раскрыты общие положения и рекомендации, теоретические



предпосылки и практический материал прикладной подготовки для наиболее массовых профессий. На основе этих материалов училищам рекомендовано самостоятельно, применительно к своему профилю, разрабатывать программные требования по профессионально-прикладной подготовке учащихся. Эти требования должны реализовываться не только в процессе обязательных учебных занятий, но и на секционных занятиях по отдельным видам спорта, а также во время утренней и производственной гимнастики.

### Учебные занятия

Основной формой физического воспитания в профессионально-технических училищах являются обязательные учебные занятия (уроки), проводимые в соответствии с требованиями учебной программы. В отличие от уроков в общеобразовательной школе, они должны быть направлены на решение задач как общей физической, так и профессионально-прикладной подготовки. При разработке содержания урока следует внимательно относиться к подбору физических упражнений, дающих наибольший эффект в профессиональной подготовке, а также к определению их места в уроке.

Уроки физического воспитания в профессионально-технических училищах проводятся по общепринятой схеме и состоят из трех частей: подготовительной (вводной), основной и заключительной.

Как правило, планируются 2 урока в неделю продолжительностью по 45 минут. Уроки лыжной подготовки сдваиваются и проводятся один раз в неделю по 90 минут. С целью закаливания все уроки рекомендуется проводить на открытом воздухе.

По программному материалу учащимся могут быть даны специально разработанные домашние задания, цель которых — повторение отдельных упражнений, изучаемых на уроках, воспитание двигательных качеств, привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Выполнение домашних заданий проверяется.

Чтобы успешно профилировать содержание и методику проведения уроков, преподавателю необходимо тщательно изучать особенности выбранной учащимися профессии, трудовых действий и операций.

Планирование учебной работы в профессионально-технических училищах строится на основе учебного плана и программы. В графике учебного плана распределяются часы на виды физической подготовки, после чего составляется график поурочного прохождения программного материала. В соответствии с поурочным планом преподаватель обязан разрабатывать конспекты уроков.

Все вновь поступающие и обучающиеся в профессионально-технических училищах ежегодно проходят медицинское обследование, на основании которого они распределяются на три медицинские группы — основную, подготовительную и специальную. Комплектование групп проводит врач при участии руководителя (преподавателя) физического воспитания. При повторных обследованиях в течение учебного года врач принимает решение о переводе учащихся

ся из одной группы в другую, временном или полном освобождении от занятий. Учебные занятия специальных медицинских групп планируются отдельно и проводятся по специальной программе (два занятия в неделю продолжительностью по 45 минут каждое). Численность групп не более 10—15 человек.

После ознакомления с данными медицинского обследования преподаватели проверяют уровень физической подготовленности всех учащихся первого года обучения. Контрольные испытания проводятся по следующим упражнениям: для юношей — бег на 100 и 500 м, прыжки в высоту, метание гранаты, подтягивание; для девушек — бег на 60 и 300 м, прыжки в длину с места, метание гранаты, сгибание рук в упоре лежа.

Выполнение контрольных упражнений целесообразно проводить в виде массовых соревнований на протяжении учебного года с тем, чтобы судить о результатах учебной работы и определять сдвиги в физической подготовленности учащихся.

На протяжении учебного года преподаватели ведут текущий учет успеваемости, выставляя оценки за технику отдельных упражнений. Итоговая оценка определяется после сдачи установленных программой учебных нормативов на соревнованиях в учебных группах и между ними. Годовая оценка выводится на основании результатов текущей успеваемости и сдачи учебных нормативов. По окончании училища в аттестат проставляется одна общая оценка по физическому воспитанию. Для получения итоговой оценки не ниже 4 (за год и при окончании учебного заведения) кроме учебных нормативов учащийся должен выполнить на первом году обучения нормативы комплекса ГТО (в соответствии с возрастом) и III или II юношеского разряда по любому виду спорта; на втором году обучения — нормативы комплекса ГТО, требования на значок «Турист СССР» и II или I юношеского разряда по любому виду спорта.

### **Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа**

К этой работе относятся такие формы физического воспитания, как утренняя гимнастика (зарядка) и производственная гимнастика (вводная и физкультурная паузы, проводимые в режиме учебного дня), туризм, занятия в секции общей физической подготовки, лыжные прогулки, физкультурная работа в оздоровительно-спортивных лагерях, занятия в спортивных секциях, спортивные соревнования. Они дополняют учебную работу и приучают учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, регламентируют режим труда и отдыха, благотворно влияют на воспитание учащихся и повышают уровень их физического развития, что является важным условием роста производительности труда.

Утренняя гимнастика (зарядка) проводится преимущественно с учащимися, проживающими в общежитиях. Ежедневное выполнение на протяжении года в течение 30 минут утренней гигиенической гимнастики значительно увеличивает время, отводимое

на физические упражнения. Проведение ее на открытом воздухе способствует закаливанию организма, содействует укреплению здоровья и обеспечивает подготовку учащихся к активному началу учебной работы. При плохой погоде занятия переносят в проветренное помещение общежития или заменяют (на открытом воздухе) ходьбой в быстром темпе, чередуемой с бегом. Утреннюю гимнастику проводит специально подготовленный общественный актив.

Вводная гимнастика проводится обычно с учащимися, проживающими дома. Она организуется за 15—20 минут до начала учебных занятий. В зависимости от погодных условий вводной гимнастикой занимаются на открытом воздухе или в учебных помещениях. Она обеспечивает достаточную гигиеническую эффективность и способствует быстрейшему достижению высокой работоспособности.

Физкультурная пауза служит предупреждению и снятию утомления. Она проводится во время теоретического и производственного обучения, примерно за полтора-два часа до окончания каждой половины учебного дня. Продолжительность физкультурной паузы 5—10 минут.

Комплексы физических упражнений гимнастики до занятий и физкультурной паузы составляются с учетом производственной деятельности учащихся.

Туризм вызывает большой интерес у учащихся профессионально-технических училищ. Во многих училищах созданы секции туризма. Они пропагандируют туризм, организуют и проводят семинары, тренировочные занятия и готовят учащихся к многодневным походам, которые идут в зачет для получения значка «Турист СССР». В работе секции туризма принимают участие преподаватели, мастера производственного обучения, представители общественных организаций.

С каждым годом расширяется сеть загородных спортивно-оздоровительных лагерей. Назначение их — организация активного отдыха, приобщение к спорту. Во время летнего отдыха учащиеся имеют возможность использовать естественные факторы природы, систематически проводить процедуры по закаливанию организма, укреплять здоровье, учиться плавать. Особое внимание уделяется в лагерях спортивному совершенствованию и проведению различных соревнований.

Дни здоровья проводятся в профессионально-технических училищах один раз в 2—3 месяца. Организация и проведение их возлагаются на заместителя директора по учебно-воспитательной работе и руководителя физического воспитания.

Среди основных мероприятий дней здоровья могут быть: спартакиады, кроссы, туристские походы и т. п.

Для лучшего осуществления массовой самодеятельной работы в учебных заведениях профессионально-технического образования организуются коллективы физической культуры, возглавляемые директорами училищ. В работе совета коллектива принимают участие преподаватели, мастера производственного обучения, учащиеся.

На его заседаниях обсуждаются наиболее важные вопросы физической культуры жизни, утверждается план работы коллектива и положения о соревнованиях, принимаются социалистические обязательства, обсуждаются итоги выступлений в соревнованиях, заслушиваются отчеты председателей бюро спортивных секций, физоргов групп, намечаются практические мероприятия для дальнейшего улучшения учебной, массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Большую помощь в работе коллективу физической культуры постоянно оказывают партийная, профсоюзная и комсомольская организации училищ.

Наиболее важным разделом работы коллектива физической культуры является организация учебно-спортивной работы, которая проводится во внеучебное время. Ведущая форма этой работы — занятия в спортивных секциях.

При организации секций учитываются интересы учащихся, характер их профессиональной деятельности, возможности и условия, которыми располагает училище. Удовлетворить широкие запросы всех учащихся в отношении занятий спортом штатные работники не в состоянии. На помощь им приходят общественные тренерские кадры, которые готовит коллектив физической культуры.

Спортивные секции создаются в училищах по ведущим и наиболее массовым видам спорта — легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, лыжному спорту, туризму. Во многих училищах работают секции по футболу и хоккею, плаванию, настольному теннису, боксу, тяжелой атлетике, борьбе и др. Преимущественное развитие должны получать виды спорта, обеспечивающие профессионально-прикладное развитие учащихся. Перед секциями стоит важная задача — создание спортивных традиций, обеспечивающих успешную работу всего коллектива физической культуры. Это достигается организацией круглогодичной работы в секции, высоким уровнем учебной работы, хорошо подготовленными выступлениями в соревнованиях.

Руководство секциями осуществляют общественные органы — бюро секций, избираемые из числа занимающихся, в составе 3—5 человек. Бюро секции помогает тренерскому составу в организационной и воспитательной работе, в подготовке и проведении соревнований, ведет агитационную работу, следит за посещаемостью занятий и т. д. Работа в секциях планируется и тесно увязывается с учебным процессом.

Спортивные соревнования являются составной частью учебно-спортивной работы. Проведение их в определенной последовательности позволяет на разных этапах контролировать качество и результаты учебно-воспитательного процесса. В то же время соревнования представляют собой мощное средство привлечения учащихся к систематическим занятиям спортом.

Во всесоюзном ДСО «Трудовые резервы» сложилась определенная система в проведении соревнований, организуемых по территориальному и ведомственному принципу. Эти соревнования приобрели большую массовость; в них, как правило, участвуют все

учащиеся профессионально-технических училищ. На всех этапах соревнования носят преимущественно комплексный характер. В училищах ежегодно проводятся спартакиады по 5—10 видам спорта. Затем коллективы физкультуры принимают участие в районных, городских, областных, краевых и республиканских спартакиадах. Завершающим этапом являются всесоюзные соревнования и спартакиады учащихся профессионально-технических училищ, в которых принимают участие сборные коллективы республик, городов Москвы и Ленинграда.

Кроме ведомственных соревнований команды коллективов физической культуры принимают участие в соревнованиях, проводимых районными и городскими комитетами по физической культуре и спорту. Сборные команды советов ДСО участвуют во всех крупных соревнованиях. Они также принимают участие в спартакиадах, кроссах, соревнованиях, посвященных открытию зимнего и летнего сезонов, знаменательным датам и т. п. Среди воспитанников ДСО «Трудовые резервы» много участников и победителей крупнейших международных соревнований, чемпионов, рекордсменов и членов сборных команд страны.

Успешной работе по физическому воспитанию в учебных заведениях профессионально-технического образования способствует хорошая организация методической работы: повышение квалификации кадров руководителей и преподавателей физического воспитания. В постоянно действующих семинарах проводятся лекции и доклады, открытые уроки и практические занятия.

## ГЛАВА XII

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

#### ОБЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Методика физического воспитания взрослых людей сложна и многообразна, поскольку различны их физические данные, род деятельности, интересы в области физического воспитания. Среди взрослого населения есть люди совсем молодые, интересующиеся ростом своего спортивного мастерства, и люди среднего и старшего возраста, интересующиеся только укреплением здоровья; есть представители различных специальностей, которым нужна специальная физическая подготовка для профессиональной деятельности (геологи, моряки, верхолазы, летчики и др.), есть военнослужащие, для которых физическая подготовка является важной частью военной подготовки, есть работники умственного труда, для которых физи-

ческие упражнения служат средством активного отдыха и восстановления работоспособности, и многие другие.

В различных программах и пособиях отражены лишь общие требования к методике физического воспитания той или иной группы населения. Индивидуальные же особенности каждой конкретной группы людей должен учитывать преподаватель.

Главными ориентирами для выбора методики физического воспитания взрослых людей являются:

1. Социальные задачи физического воспитания различных слоев населения нашей страны.
2. Состояние здоровья занимающихся.
3. Возрастные особенности занимающихся.
4. Личные интересы людей в области физического воспитания.
5. Особенности организации или учреждения, проводящих работу по физическому воспитанию взрослого населения.

### **СОЦИАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Взрослое население составляет основную массу трудящихся и около двух третей населения нашей страны. Охрана здоровья взрослого населения, развитие его физических сил, подготовка к социалистическому труду и обороне Родины — одна из основных задач советской физической культуры.

Программа Коммунистической партии Советского Союза предусматривает внедрение физической культуры в быт советских людей.

Утренняя зарядка, регулярные занятия производственной гимнастикой, посещение стадионов, спортивных залов, плавательных бассейнов должны стать потребностью каждого человека.

Значительную роль физическая культура должна сыграть в научной организации труда, в сокращении потерь рабочего времени из-за заболеваний, в подготовке к профессиональной деятельности и военной службе, в привлечении трудящихся, особенно молодежи, к общественно-политической жизни нашего общества.

Большое место должны занимать занятия физическими упражнениями в организации досуга людей, в удовлетворении их личных потребностей и интересов в области физического воспитания и спорта.

Для каждой отдельной группы людей общие социальные задачи уточняются и конкретизируются в зависимости от характера трудовой деятельности или учебы занимающихся, профессии, уровня подготовленности и других особенностей.

### **СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Состояние здоровья занимающихся должен постоянно контролировать врач. Систематический медицинский осмотр обязателен для всех независимо от возраста. Особенно нуждаются в советах и указаниях врача люди старшего возраста. Объясняется это не только

тем, что у них чаще встречаются различные отклонения от норм в состоянии здоровья, но и тем, что они склонны переоценивать свои возможности, поскольку субъективно не ощущают инволютивных изменений, происходящих в их организме. Даже при хорошем состоянии здоровья с возрастом изменяется химический состав костей, уменьшается упругость кровеносных сосудов, часто увеличивается вес за счет жировой ткани и т. п. Не учитывать этих изменений нельзя. Особенно же внимательно нужно относиться ко всяким заболеваниям. Хотя сами по себе они и не могут служить основанием для отказа от занятий физическими упражнениями, выбор упражнений и, главное, методика их применения приобретают перво-степенное значение.

Взрослых людей принято делить по состоянию здоровья на четыре медицинские группы (это касается прежде всего людей среднего и старшего возраста).

К первой относятся люди практически здоровые, имеющие достаточную физическую подготовленность для занятий физической культурой. При соответствующем врачебном контроле они могут заниматься различными видами физических упражнений и участвовать в соревнованиях.

Ко второй группе относятся люди с незначительными отклонениями от нормы в состоянии здоровья, например с возрастными изменениями функций некоторых органов (скажем, небольшими нарушениями обмена веществ) при условии, что организм в состоянии приспособиться к этим отклонениям, компенсировать их. Лицам, принадлежащим к этой группе, рекомендуется заниматься такими видами спорта, где не требуется предельных и длительных напряжений или резких движений, например стрелковым спортом, играми и т. п. Очень полезны прогулки на лыжах, лодке или пешком, различные виды оздоровительной гимнастики и несложные туристские походы.

К третьей медицинской группе относятся лица с постоянными или временными довольно серьезными отклонениями в состоянии здоровья, хотя и не мешающими их трудовой деятельности. Эти люди не обладают достаточной физической подготовленностью для нормальных занятий физическими упражнениями и требуют к себе особого внимания и строго индивидуального подхода.

К четвертой медицинской группе относятся больные люди, с которыми можно заниматься только лечебной физической культурой под контролем и наблюдением врача.

## **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Точные границы возрастных групп взрослого населения устанавливаются лишь для сдачи норм ГТО или комплектования спортивных команд. В остальных случаях учитывают главным образом не паспортный, а биологический возраст, определяемый состоянием здоровья и уровнем развития физических сил.

Для сдачи норм ГТО установлены следующие возрастные группы взрослого населения:

	Мужчины	Женщины
IV ступень комплекса ГТО	19—28 лет	19—28 лет
«Физическое совершенство»	29—39 лет	29—34 года
V ступень комплекса ГТО	40—49 лет	35—44 года
«Бодрость и здоровье»	50—60 лет	45—55 лет <sup>1</sup>

Для участия в спортивных соревнованиях выделяются возрастные группы: юниоров — 19—21 год и взрослых — старше 21 года. Иногда проводятся соревнования для ветеранов — мужчин старше 40 лет и женщин — старше 35 лет.

Для массовой учебно-спортивной работы все взрослое население условно делится на три возрастные группы:

1. Группа молодежи — от совершеннолетия (или немного более раннего возраста) до тех пор, пока человек еще может рассчитывать на значительное повышение уровня развития двигательных качеств и рост спортивных достижений. Это так называемый период поступательного развития (приблизительно до 30—35 лет).

2. Группа лиц среднего возраста, относящаяся к периоду относительной стабилизации, когда развитие двигательных качеств и рост достижений вполне возможны, но не существенны (приблизительно от 30—35 до 55—60 лет).

3. Группа лиц старшего возраста, относящихся, к так называемому периоду инволюции, когда жизненные силы организма начинают увядать (обычно пенсионный или околопенсионный возраст). Задача учебно-спортивной работы с этим контингентом населения заключается в том, чтобы сохранить здоровье и работоспособность возможно дольше.

### ЛИЧНЫЕ ИНТЕРЕСЫ ЛЮДЕЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Некоторая часть взрослых людей обязана заниматься физической культурой по государственным программам в специально отведенное время. Это военнослужащие, служащие военизированных организаций, учащиеся высших и средних специальных учебных заведений, занимающиеся производственной гимнастикой и некоторые другие. Большинство же взрослого населения занимается гимнастикой, спортом, играми, туризмом добровольно. По собственному желанию они выбирают формы и методы занятий. В этом случае выбор во многом зависит от того, с какой целью человек решил заниматься физической культурой, что он от нее ждет. Цели эти могут быть различными. Наиболее часто встречаются следующие:

<sup>1</sup> По разрешению врача к этой возрастной группе могут быть присоединены лица более старшего возраста.



**Укрепление здоровья.** Эту цель обычно ставят перед собой люди среднего и старшего возраста, которые встревожены слабым состоянием своего здоровья и верят в пользу физических упражнений. Они не стремятся развивать силу или ловкость, не добиваются спортивного мастерства. Их интересует лишь повышение общей работоспособности организма, закаливание, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Таким людям прежде всего рекомендуется соблюдать рациональный режим труда и отдыха, правила личной гигиены, закалывать организм, больше находиться на свежем воздухе, обязательно делать зарядку, заниматься в группе здоровья и, если позволяет состояние здоровья, сдавать нормы ГТО. Лица практически здоровые, они могут делать пробежки, сначала через день и не быстро.

**Общая физическая подготовка.** Ею занимаются люди, заинтересованные в повышении уровня развития своих двигательных качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости. Цели добиваться высоких спортивных результатов занимающиеся общей физической подготовкой, как правило, не ставят. Они занимаются в специальных группах или секциях, сдают нормы ГТО. Занятия могут быть и самостоятельными. В них уместны широкий круг общеразвивающих гимнастических упражнений, всевозможные подвижные игры, спортивные упражнения несложной техники, прогулки на лыжах, лодках, пробежки, туристские походы и неутомительный, по возможности разнообразный физический труд. Необходимо также соблюдать рациональный режим, выполнять гигиенические требования, проводить закаливание.

Социальное значение таких занятий очень велико. Люди сохраняют свое здоровье, укрепляют силы и тем самым становятся более работоспособными, повышают производительность труда, уменьшают потери рабочего времени из-за заболеваний, готовятся к выполнению воинского долга.

**Повышение спортивного мастерства.** Эту цель ставят перед собой многие юноши и девушки, а иногда и более старшие по возрасту люди. Она вполне соответствует и интересам государства, поскольку спорт в настоящее время является важным средством как физического, так и общего воспитания советских людей, средством укрепления дружеских связей между народами как внутри страны, так и в международном масштабе.

Основным средством повышения спортивного мастерства являются тренировочные занятия в различных секциях добровольных спортивных обществ, учебных заведений, специальных спортивных школ, а также в альпинистских и туристских лагерях, на учебно-тренировочных сборах, в специальных учебных заведениях. Самостоятельные занятия тоже возможны, но лишь тогда, когда занимающийся хорошо знает методику тренировки в избранном виде спорта.

Для повышения спортивного мастерства не всегда обязательна спортивная тренировка в секциях. Многого можно достичь и на учебных занятиях в школах, техникумах, вузах, в войсковых под-

разделениях и других учреждениях. Однако добиться максимально возможных результатов без специальной спортивной тренировки очень трудно. Обычные учебные занятия можно считать лишь первым этапом на пути к высокому спортивному мастерству.

Круг средств для достижения высоких спортивных результатов очень велик. Прежде всего должна быть обеспечена хорошая общая и специальная физическая, спортивно-техническая и тактическая подготовка в избранном виде спорта. Последняя, как известно, состоит не только из тактических навыков, но требует и особого тактического мышления, умения быстро, а иногда и мгновенно принимать решения в процессе спортивной борьбы. Достичь этого можно только при многократном участии в спортивных соревнованиях или приближенных к ним по характеру тренировках. Спортсмену необходима также волевая, психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям и даже специальная теоретическая подготовка. Лица, избравшие своей целью повышение спортивного мастерства, должны быть готовы к упорному, нелегкому труду, соблюдению строгого режима дня, повседневному врачебному контролю.

Специальная физическая подготовка к профессиональной и военной деятельности. Эта подготовка преследует цель повышения общей работоспособности человека, применительно к той или иной профессии, формирование специальных умений и навыков, содействующих лучшему обеспечению профессиональной деятельности.

Специальная физическая подготовка нужна представителям всех профессий, но для представителей различных профессий она может быть различной. Подобно общей и специальной физической подготовке спортсмена подготовка к профессиональной деятельности должна быть общей и специальной. От общей физической подготовки зависит работоспособность человека, сопротивляемость утомлению и в конечном счете производительность его труда. В специальную физическую подготовку входят соответствующие умения и навыки, например умение ходить на лыжах, плавать, ездить верхом на коне или на велосипеде, взбираться на большую высоту, сохранять равновесие. Для овладения определенными навыками необходимы занятия в специальных группах или в группах и секциях общей физической подготовки, производственной гимнастики, индивидуальные занятия по особому плану.

В некоторых специальных учебных заведениях учебные занятия по физической культуре строятся так, что наряду с общим физическим развитием они обеспечивают и профессиональную подготовку учащихся.

Что касается военно-физической подготовки, то ее цели ставятся не только перед военнослужащими или лицами, готовящимися к военной службе, но и перед всей советской молодежью. Именно поэтому элементы военно-физической подготовки включаются в содержание учебных занятий во всех учебных заведениях начиная со школы. От всех требуется сдача норм комплекса ГТО, в число которых входят и упражнения военно-прикладного характера.

В войсковых частях специальная военно-физическая подготовка по праву считается одной из составных частей боевой подготовки воинов. Владение сложной военной техникой требует отличной физической подготовки солдат, матросов, офицеров.

Организация здорового и культурного отдыха. В занятиях физической культурой многие видят прежде всего возможность интересно провести досуг. Любители охоты, рыбной ловли, прогулок, самодельные туристы или участники простейших соревнований получают большую пользу от того, что их отдых на свежем воздухе сопровождается активной двигательной деятельностью.

Даже присутствующие на спортивных соревнованиях в качестве зрителей получают большое удовольствие и немалую пользу от того, что находятся на свежем воздухе, отвлекаются на время от своих постоянных забот.

Занятия физической культурой с лечебной целью. Избавиться от некоторых заболеваний помогает определенный комплекс физических упражнений. Ими можно заниматься как индивидуально, так и в группе. Проводиться занятия должны под наблюдением специалиста. Деление занимающихся на группы зависит от характера заболевания. Поэтому применяемые средства и методы в различных группах различны. Если речь идет об устранении отдельных физических недостатков, например различных искривлений позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), ослабления деятельности некоторых групп мышц, деятельности сердечно-сосудистой системы, чрезмерной возбудимости нервной системы и т. п., то круг средств и методов может быть большим, дозировка упражнений не очень точной (от того, что какое-либо упражнение будет выполнено немного большее или меньшее число раз никакого вреда не будет). В этом случае вполне допустимы самостоятельные занятия. Если же речь идет об излечении некоторых заболеваний, например заболеваний сердца, устранении последствий переломов и т. п., самостоятельные занятия либо совсем исключаются, либо точно регламентируются специалистом. Относиться к физическим упражнениям здесь нужно так же строго, как к лекарствам или любым медицинским процедурам.

С некоторой оговоркой к занятиям физической культурой с лечебной целью можно отнести и те, которые направлены на улучшение форм тела. Чаще всего такие занятия основаны на стремлении сбросить излишний вес, но это относится главным образом к лицам среднего и старшего возраста. У молодых людей часто появляется желание сделать свою фигуру более красивой. Для достижения таких результатов можно пользоваться самыми различными средствами. Так, для уменьшения веса необходимы упражнения, требующие интенсивного обмена веществ, например продолжительный мерный бег или подвижные игры, а также специальные гимнастические упражнения. Все это должно быть связано с соблюдением диеты и гигиенических правил. В последние годы у нас в стране среди молодежи получила распространение так называемая

атлетическая гимнастика. Она также направлена на улучшение телосложения. Атлетическая гимнастика, как и другие средства, должна быть составным элементом советской системы физического воспитания. Она должна быть подчинена общей задаче всестороннего воспитания, укрепления здоровья людей и подготовки их к труду и обороне Родины. Составной частью атлетической гимнастики и других средств улучшения телосложения должна быть подготовка к сдаче норм ГТО.

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ИЛИ УЧРЕЖДЕНИЯ, ПРОВОДЯЩИХ РАБОТУ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Выбор средств и методов физического воспитания взрослых зависит от условий, в которых оно проводится. Различные звенья физкультурного движения, т. е. различные учреждения и организации, занимающиеся физическим воспитанием взрослого населения, имеют свои особенности. Так, тренировка в целях повышения спортивного мастерства в добровольных спортивных обществах будет несколько иной, чем в высших учебных заведениях или войсковых частях. Хотя принципиальное построение тренировочных занятий в этих звеньях однотипно, на содержание, организацию и методику занятий накладывают отпечаток конкретные условия: в учебных заведениях, например, занятия могут проводиться в дневное время, а в добровольных спортивных обществах — далеко не всегда. Характер производственной деятельности у учащихся или военнослужащих будет однотипным, а у рабочих и служащих различным. В процессе спортивной тренировки необходимо учитывать, какую физическую и психическую нагрузку они имели на работе, во время занятий с учащимися учебных заведений — их обязательные занятия по физической культуре, экзаменационные сессии, учебную практику и т. п.

Различными могут быть и задачи физического воспитания. Так, например, тренировка спортсменов в добровольных спортивных обществах строится в зависимости от предстоящих соревнований, чего может не быть у военнослужащих. У них спортивная тренировка в конечном счете является составной частью боевой подготовки, чего нельзя в полной мере сказать о спортсменах гражданских организаций. Еще больше эти различия заметны в других формах физического воспитания.

Для того чтобы в каждом конкретном случае принимать правильные решения в отношении построения занятий, нужно знать особенности работы по физическому воспитанию в различных звеньях советского физкультурного движения, т. е. в учреждениях и организациях, проводящих работу в области физического воспитания и спорта.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

В советской системе физического воспитания взрослого населения принято выделять шесть основных направлений:

1. Физическое воспитание с оздоровительно-гигиенической направленностью — для любого контингента населения.

2. Общая физическая подготовка — также для всего населения, особенно для молодежи.

3. Физическое воспитание со спортивной направленностью для лиц, желающих заниматься спортом.

4. Физическое воспитание с профессиональной и военной направленностью — для трудящихся, овладевающих профессией, а также для военнослужащих, служащих военизированных организаций, призывников, допризывников и лиц, овладевающих военной специальностью.

5. Организация здорового и культурного отдыха и досуга для всего населения, особенно для молодежи.

6. Физическое воспитание с лечебно-профилактической направленностью — для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, нуждающихся в лечении средствами лечебной физической культуры.

Все эти направления вытекают из трех основных направлений советской системы физического воспитания: оздоровительного, прикладного и спортивного.

### ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО ВЗРОСЛЫМИ

В зависимости от целей физического воспитания, условий, индивидуальных особенностей занимающихся, принадлежности их к той или иной группе по профессии определяются формы занятий физическими упражнениями. Формы эти могут быть различными при одних и тех же целях.

Некоторые из форм используются занимающимися самостоятельно, но преподаватель физической культуры должен хорошо знать особенности каждой из них, а также влияние применяемых средств на организм, чтобы быть готовым всегда дать нужную консультацию или полезный совет.

Наиболее распространенными формами занятий физическими упражнениями среди взрослых людей являются следующие.

1. Утренняя зарядка. Эта форма физического воспитания наиболее удобна для взрослых людей, поскольку не требует большого количества времени, не связана с передвижением по городу к месту занятий, легко регламентируется. Ежедневные передачи по радио, большое число учебных и наглядных пособий способствуют распространению утренней зарядки.

Утренняя зарядка должна состоять из 6—12 упражнений для всех основных групп мышц. Начинать ее лучше с упражнений в потягивании (можно с одновременными движениями руками). Затем следует переходить к упражнениям для брюшного пресса и других мышц туловища. В конце выполняются приседания или прыжки. Заканчивается комплекс упражнений спокойной ходьбой в течение 1—5 минут и водными процедурами.

Предлагаемые многочисленными руководствами комплексы упражнений можно считать условными и изменять их.

Наиболее сложный вопрос, требующий решения при занятиях утренней зарядкой, — это дозировка нагрузки. Начинать следует с утренней гимнастики по радио. Для более подготовленных нагрузку можно увеличить, но делать это надо постепенно и желательно после беседы с врачом. Максимально допустимую нагрузку можно применять лишь через полгода систематических занятий. В некоторые комплексы утренней зарядки вводятся упражнения с гантелями, эспандером и другими предметами для увеличения нагрузки. Однако это не обязательно.

При всем положительном значении утренней зарядки ею, как впрочем и другими видами физических упражнений, нельзя заниматься при различных заболеваниях, связанных с повышением температуры или ослаблением организма, постоянном недосыпании, большом физическом переутомлении (при переутомлении умственным гимнастика полезна).

2. Учебные занятия. Эта форма применяется в различных учебных заведениях, воинских и военизированных подразделениях. Учебные занятия могут быть как обязательными, так и факультативными. Систематические учебные занятия — одна из лучших форм физического воспитания в широком смысле этого слова и физической подготовки к определенному виду деятельности.

3. Производственная гимнастика, или гимнастика в процессе производства. Эта форма занятий широко распространена на многих предприятиях и в учреждениях нашей страны. Она может применяться не только в групповом, но и в индивидуальном порядке. Иногда производственная гимнастика проводится до работы; тогда она называется вводной и помогает начать рабочий день сразу же в полную силу<sup>1</sup>.

4. Занятия в спортивных секциях. Эту форму обычно избирают те, кто решил систематически заниматься каким-либо видом спорта под руководством квалифицированного специалиста. Обычно такие занятия проводятся 2—3 раза в неделю<sup>2</sup>. Занятия в спортивной секции не обязывают занимающихся узко специализироваться в избранном виде спорта. Человек может любить лыжный спорт и футбол, заниматься ими в спортивных секциях и даже участвовать в соревнованиях, но не быть связанным планом спортивной тренировки с его обязательным увеличением физиче-

<sup>1</sup> О методике проведения занятий см. стр. 303—314.

<sup>2</sup> Для спортсменов старших разрядов — до пяти раз в неделю.

ских нагрузок, строгой периодизацией и т. д. Он может сделать перерыв в занятиях в удобное для себя время, изменить степень нагрузки и т. д.

5. Занятия в группах общей физической подготовки и группах здоровья. Зачастую люди приходят в коллектив физической культуры, не имея склонности к какому-либо виду спорта. Они имеют возможность заниматься в секциях общей физической подготовки. Для тех, кто не претендует на высокие спортивные результаты и для лиц среднего возраста (практически здоровых), такие занятия очень полезны и интересны.

Близкими по существу к таким секциям являются группы здоровья. Они создаются различными учреждениями и организациями для своих рабочих и служащих. Существуют они и при коллективах физической культуры, стадионах, Домах культуры, парках. В таких группах обычно занимаются лица среднего и старшего возраста, которые не ставят перед собой цели развития силы, ловкости, выносливости. Им важно укрепить здоровье, сохранить бодрость и работоспособность. Не исключены занятия в таких группах и для молодых.

Группы молодежи обычно комплектуются для мужчин и женщин отдельно, группы среднего возраста могут быть и смешанными. Группы старшего возраста, как правило, состоят из лиц обоего пола. Опыт показывает, что в смешанных группах организовать коллектив занимающихся легче и занятия проходят интереснее. По состоянию здоровья и личному желанию некоторые лица старшего возраста могут заниматься в группе для среднего возраста, и наоборот. Определять отношение к той или иной группе преподаватель (инструктор) может только с согласия самого занимающегося.

Занятия проводятся в форме урока со строгим учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Некоторых из них нужно освобождать от определенных упражнений или сокращать в них нагрузку (за счет числа повторений или облегченных условий). Если кто-нибудь из занимающихся сам прекратил выполнять упражнения, нельзя заставлять его продолжать их.

Для лиц среднего и старшего возраста одной из распространенных форм занятий в группах здоровья является гигиеническая гимнастика. Длительность ее может быть 10—15 минут. Для пожилых людей важны упражнения для мышц спины и живота, способствующие сохранению правильной осанки. В каждом комплексе должны быть упражнения для мышц ног, обеспечивающие венозный отток крови.

Упражнения гигиенической гимнастики должны перемежаться с дыхательными упражнениями динамического характера. С появлением одышки упражнения необходимо прекратить. При условии удовлетворительного состояния сердечно-сосудистой системы в занятиях рекомендуется постоянно включать бег, поскоки. Гимнастикой нужно заниматься систематически, в проветренном помещении. При индивидуальных занятиях необходима консультация специалиста.

Как правило, занятия в группах здоровья носят комплексный характер. В зависимости от условий, сезона и возможностей занимающихся применяются бег, ходьба, плавание, гребля, туризм, спортивные игры. По сравнению с другими видами физических упражнений гимнастические общеразвивающие упражнения являются самым эффективным средством профилактики возрастных изменений в опорно-двигательном аппарате. Поэтому в комплексных уроках наряду с другими средствами обязательно должны иметь место гимнастические упражнения, вовлекающие в работу все звенья тела. Гимнастические упражнения позволяют варьировать темп, направление, амплитуду движений, совмещать и комбинировать их.

Для людей среднего и старшего возраста чрезвычайно полезны ходьба и пробежки на свежем воздухе. Ходьба умеренной интенсивности расширяет функциональные возможности организма, улучшая деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Увеличивать нагрузку при ходьбе можно различными способами: повышая скорость передвижения, меняя и усложняя маршрут.

В последние годы широкое распространение получили пробежки. Спокойный бег — одно из лучших упражнений для поддержания здоровья и уровня развития общей выносливости. Им широко пользуются и те, кто хочет избавиться от лишнего веса. В принципе это правильно, поскольку для потери веса нужна продолжительная работа умеренной интенсивности. Однако необходимо помнить, что объем нагрузки определяется состоянием здоровья (бывает, что при беге вес теряется довольно быстро, но это вызывает переутомление организма и вредит здоровью).

Спокойный бег — естественное (знакомое каждому с детства) и довольно простое упражнение. Оно позволяет легко выбрать время и место по своему усмотрению, не требует специального оборудования, залов и площадок, может проводиться без инструктора. В то же время в проведении его, если занимаются не индивидуально, а группами, есть и свои трудности, связанные с тем, что определить одинаковую нагрузку для всех невозможно.

В среднем продолжительность бега должна быть 5—30 минут, длина дистанции — 1—5 км. Однако в первые 2—3 недели бег необходимо чередовать с ходьбой и обязательно отдыхать не менее двух дней в неделю. Без разрешения и постоянного контроля со стороны врача начинать пробежки нельзя.

Перед началом пробежки нужно сделать разминку в виде 3—5 упражнений, из которых 2—3 последних требовали бы усиления дыхания и работы сердца, после каждого упражнения — перерыв (медленная ходьба) до полного успокоения. Бежать в течение первой минуты нужно как можно медленнее, после пробежки пройти 50—70 м энергичным шагом, затем перейти к прогулочному шагу. Если после пробежки появляются неприятные ощущения в области головы или сердца, необходимо сделать перерыв в занятиях и проверить состояние здоровья. Особенно осторожным следует быть в



первый месяц занятий (разминка, «выходные дни», наблюдение за состоянием своего здоровья).

Необходимо постоянно помнить, что польза от этих занятий будет только при соблюдении двух условий: достаточной подготовленности организма и правильной методике занятий.

При желании бег можно заменить быстрой ходьбой, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, греблей, игрой в теннис и т. п. В этих случаях время занятия и преодолеваемое расстояние несколько увеличиваются.

Хорошим средством укрепления здоровья в зимнее время является ходьба на лыжах. Она всесторонне воздействует на человека: повышает обмен веществ, тренирует сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы, совершенствует равновесие, укрепляет нервную систему, улучшает эмоциональное состояние. Так как сопротивляемость простудным заболеваниям с возрастом уменьшается, пожилым людям следует ходить на лыжах при температуре не ниже  $-20^{\circ}$  и не дольше 2—3 часов.

Не меньшее значение для людей среднего и старшего возраста имеет катание на коньках. Но предварительно с помощью гимнастики следует укрепить мышцы ног, в частности голеностопного сустава. В занятиях необходимо соблюдать строгую постепенность — выходить на лед 2—3 раза в неделю при температуре не ниже  $-10^{\circ}$  на  $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$  часа.

Мощным фактором закаливания является плавание. Давление и сопротивление воды оказывают влияние на движение грудной клетки, облегчая выдох и затрудняя вдох и таким образом создавая дополнительную нагрузку на мышцы, участвующие в дыхании. Во время плавания увеличивается потребление кислорода. Людям пожилого возраста особое внимание необходимо обращать на температуру воды. Летом она не должна быть холоднее  $18-19^{\circ}$ .

В последние годы широкое распространение получило зимнее плавание. Занятия им требуют особой осторожности и постоянного врачебного контроля.

Разносторонне воздействует на организм гребля: она укрепляет мышцы туловища, пояса, верхних конечностей, ног; повышает обмен веществ; тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Греблей могут заниматься только умеющие плавать. Темп гребли должен быть спокойным, без ускорений, продолжительность от 30 минут до 2 часов.

Людям даже с удовлетворительным состоянием сердечно-сосудистой и нервной систем можно рекомендовать волейбол. Эта игра развивает ловкость, меткость, умеренно повышает деятельность дыхания и кровообращения, улучшает настроение. Пожилым людям не следует играть с молодыми партнерами. Игра должна проходить в спокойном темпе, с достаточными паузами для отдыха.

Среди других видов спорта, которыми рекомендуется заниматься лицам среднего и старшего возраста, можно назвать велосипедный спорт, теннис, городки. Занятия ими оказывают благотворное влияние на организм, укрепляют здоровье, созда-

ют предпосылки для хорошей работоспособности, отдаляют сроки старения.

6. Занятия в группах ГТО. Такие группы, согласно положению о комплексе ГТО, могут создаваться при производственных коллективах физической культуры и спортивных клубах. Занятия в них ведутся по программам, включающим подготовку к сдаче всех норм и требований комплекса. Однако необходимо помнить, что сдача норм является не самоцелью, а лишь средством проверки физической и теоретической подготовки занимающихся физической культурой. К сдаче норм могут быть допущены лишь подготовленные люди, иначе она вместо пользы принесет вред независимо от того, какие результаты будут показаны на соревнованиях. Особенно это относится к нормам, требующим больших физических напряжений.

7. Спортивная тренировка<sup>1</sup>. Как известно, спортивная тренировка связана с большими физическими нагрузками. Поэтому план ее должен составляться для каждого тренирующегося отдельно, а сами занятия проводятся при строгом врачебно-педагогическом контроле. Наибольшую трудность для тренера представляет составление плана тренировки и ее периодизация для учащихся и лиц, занятых на производстве, поскольку необходимо учитывать экзаменационные сессии, производственную практику, трудовые семестры, каникулы, характер производственной деятельности, период отпуска, командировки. Типовые планы тренировки в этом случае должны быть существенно переработаны.

Спортивная тренировка проводится в спортивных секциях, а для более подготовленных — в специальных группах или школах высшего спортивного мастерства (методику спортивной тренировки и ее планирование см. в гл. VIII).

8. Туристские походы. В этой форме занятия со взрослыми проводятся в местах общественного отдыха, в секциях коллективов физической культуры и как вид спортивной тренировки. Туристские походы имеют большое оздоровительное и воспитательное значение.

Этим объясняется тот факт, что в последние годы масштабы туристской работы настолько возросли, особенно среди молодежи, что эту форму занятий можно считать самостоятельной. В связи с этим большую роль играет организационная и подготовительная работа.

Она должна проводиться под руководством специального инструктора по туризму. Преподаватели физической культуры и тренеры, имеющие специальное физкультурное образование, но не получившие права руководить туристскими походами, братья за эту работу не должны.

9. Прогулки. Это наиболее простая и доступная широкому кругу людей форма занятий.

---

<sup>1</sup> В данном случае тренировка рассматривается лишь как форма занятий физическими упражнениями.

Прогулки не требуют больших напряжений, но все же содействуют повышению активности некоторых функций организма. Важно и то, что проводятся они обычно в местах, удаленных от городского шума, на чистом воздухе. Прогулки не требуют особой подготовки, какого-либо спортивного инвентаря, могут не регламентироваться по времени (наименьшая их продолжительность полчаса), одежда может быть произвольной, но должна быть удобной, не стесняющей движений.

Особое место занимают прогулки по пересеченной местности. Так, прогулки с постепенным подъемом в гору применяются даже в лечебных целях — для укрепления сердечной деятельности. Эти прогулки строго регламентируются, дистанция их постепенно удлиняется и усложняется. Маршруты необходимо составлять только по согласованию с врачом.

Прогулки рекомендуется проводить систематически, например ежедневно, в вечернее время, небольшими группами людей.

10. Эпизодические занятия физическими упражнениями. Эта форма занятий не является основной, но как вспомогательная, играет значительную роль в физическом воспитании взрослого населения. Почти во всех парках культуры и отдыха устраиваются массовые игры и развлечения, проводятся физкультурные праздники, соревнования. Каждый может стать их участником. К этой же форме занятий относятся такие виды отдыха, как рыбная ловля, охота, развлечения в аттракционах, требующих проявления двигательных качеств, и многое другое.

Конечно, все эти виды занятий не дают таких результатов, как систематические занятия, однако очень благоприятно влияют на человека. Уже одно то, что он в течение нескольких часов находится на свежем воздухе, энергично двигается, пребывает в хорошем настроении (а это снимает усталость и дает отдых нервной системе), приносит большую пользу.

Эпизодические занятия физическими упражнениями проводятся в домах отдыха, во время воскресных выездов за город, организуемых многими предприятиями и учреждениями, в спортивно-оздоровительных лагерях.

11. Занятия лечебной физической культурой в лечебных учреждениях. Лечебная физкультура, будучи средством лечения больных людей, является и средством их физического воспитания, так как содействует развитию двигательных качеств и включает в себя ряд средств общей физической подготовки.

## **ЗНАЧЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ, СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ ГИГИЕНЫ И ЗАКАЛИВАНИЯ**

Как правило, режим дня, личная гигиена и закаливание тесно связаны с занятиями физическими упражнениями. Если эти занятия по какой-либо причине невозможны, режим дня, личная гигиена и закаливание приобретают самостоятельное значение.

Единого режима дня для всех, конечно, быть не может, поскольку он зависит от рода основной деятельности человека, условий жизни, наличия свободного времени, личных интересов и многих других факторов. Однако известны общие для всех положения режима дня. Главными среди них являются достаточный сон и правильное питание.

Из всех видов закаливания наиболее действенным является закаливание водой. Для закаливания водой достаточно, чтобы она была комнатной температуры. Слишком холодная вода сильно возбуждает нервную систему и не всем полезна. Наибольшее значение для предохранения от простудных заболеваний имеет закаливание ног.

Хорошее влияние на человека оказывает и закаливание воздухом (воздушные ванны).

Своеобразной формой закаливания является загорание. Загоревшая кожа спокойно реагирует на солнечные лучи, не обгорает, делается красивой. Однако чрезмерное увлечение солнечными ваннами может принести вред. Загорание дает большую нагрузку не только коже, но и внутренним органам, особенно сердцу. Лицам с больным или ослабленным сердцем загорать вообще не рекомендуется.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ВОЗРАСТА**

Первые инволютивные признаки в организме человека появляются в возрасте 40—50 лет. Они, как правило, являются следствием уменьшения его двигательной активности. В результате начинается отложение солей, ухудшается эластичность связок и сократительная способность мышц, изменяется осанка, снижается подвижность нервно-мышечного аппарата. Морфологические и функциональные изменения в опорно-двигательном аппарате, в свою очередь, постепенно снижают двигательные возможности человека, что ведет к нарушению деятельности внутренних органов, систем дыхания и кровообращения.

Средствами физической культуры можно предотвратить или затормозить эти явления, дольше сохранить здоровье и способность к активной трудовой деятельности.

Педагогические задачи физического воспитания людей среднего и старшего возраста сводятся к следующему:

1. Всестороннее воздействие на все звенья опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц, связок, суставов. Исправление осанки.

2. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Укрепление нервной системы. Закаливание.

4. Поддержание определенного уровня развития и совершенствование двигательных качеств — выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты.

5. Приобретение некоторых жизненно необходимых навыков, подготовка к сдаче норм ГТО.

6. Воспитание морально-волевых качеств. Приобретение санитарно-гигиенических навыков и способов самоконтроля.

Использование физических упражнений должно быть строго индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, самочувствия, возраста, профессии, занятий физической культурой в предшествующие годы.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛЫХ В РАЗЛИЧНЫХ ЗВЕНЬЯХ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗАХ**

Впервые физическое воспитание было введено в учебные планы рабфаков и некоторых педагогических, медицинских, сельскохозяйственных и технических институтов страны в сентябре 1926 года. В июле 1929 года СНК РСФСР принял постановление о введении занятий по физическому воспитанию в качестве обязательного учебного предмета в учебные планы всех вузов. Физическое воспитание студентов и мероприятия по укреплению их здоровья предусмотрены Уставом и Положением о высшей школе.

Важная роль физического воспитания в вузах СССР объясняется рядом причин. Овладение знаниями в условиях постоянного роста объема информации и связанной с этим интенсификацией учебного процесса требует от студентов рационального расходования времени, использования всевозможных средств для повышения умственной работоспособности и снятия умственного утомления, для укрепления здоровья.

Социальная задача внедрения физической культуры в быт каждой семьи, поставленная Программой КПСС, накладывает обязанности на всех выпускников высшей школы по пропаганде физической культуры, по организации спортивной работы на местах, по использованию средств профессионально-прикладной физической подготовки в целях лучшего исполнения своих профессиональных функций.

Наконец, студенческие годы — это пора расцвета физических сил и интеллекта человека, благоприятное время для сдачи норм ГТО, а также для роста спортивного мастерства в некоторых видах спорта.

Отсюда вытекают и задачи физического воспитания в высшей школе: обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья студентов; вооружение их знания-

ми основ теории, методики и организации физического воспитания; профессионально-прикладная физическая подготовка; совершенствование спортивного мастерства; формирование организационно-методических навыков по проведению оздоровительной и спортивной работы (выполнение на общественных началах функций тренеров, инструкторов и организаторов спортивно-массовой работы, судей по спорту).

Ответственность за физическое воспитание студентов вуза возложена на ректора. Практическую работу осуществляет кафедра физического воспитания под руководством проректора по учебной работе.

Кафедра физического воспитания работает в тесной связи со спортивным клубом. В состав правления клуба, как правило, входят представители комитета комсомола, студенческого профкома, месткома, физбюро факультетов, физорги курсов, представители других общественных организаций.

Кафедра физического воспитания совместно с правлением спортивного клуба организует летние и зимние студенческие спортивно-оздоровительные лагеря. В них проводится спортивно-массовая и оздоровительная работа: спартакиада лагеря на основе заранее разработанного положения, обучение плаванию, сдача норм ГТО, подготовка спортсменов-разрядников, спортивных судей, инструкторов физкультурно-массовой работы.

Важной функцией кафедры является хозяйственно-финансовая деятельность.

Учебные занятия по физическому воспитанию в вузах планируются на всех курсах в соответствии с учебным планом и программой: обязательные занятия по 2 часа в неделю на I и II курсах, факультативные — по 2 часа в неделю на I и II курсах и по 4 часа в неделю на старших курсах. В последние годы в ряде вузов страны обязательные занятия стали проводиться не только на первых двух, но и на старших курсах.

Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в начале учебного года на основании результатов медицинского осмотра и собеседования делятся на 3 отделения: подготовительное, спортивного совершенствования и специальное (точно такие же отделения создаются в средних специальных учебных заведениях).

В подготовительное отделение зачисляются студенты практически здоровые, но физически слабо подготовленные, не занимавшиеся ранее регулярно физической культурой и спортом. Как правило, подготовительные отделения занимаются общей физической подготовкой, в которую входят элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, плавания и других видов спорта в рамках требований комплекса ГТО. Занятия проводятся в группах по 15—18 человек. В методическом отношении занятия направлены на укрепление здоровья, равномерное и всестороннее развитие физических качеств и формирование двигательных навыков.

В некоторых вузах подготовительные отделения создаются при отделениях спортивного совершенствования и занимаются по их программе, но с более низкими требованиями.

В отделение спортивного совершенствования зачисляются студенты, сдавшие нормы комплекса ГТО IV ступени, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития, опыт спортивной тренировки. Учебные группы создаются по видам спорта, они определяются кафедрой исходя из наличия спортивной базы, профиля вуза, специалистов-тренеров, традиций и т. д. Вид спорта студент избирает по своему желанию.

В отделении спортивного совершенствования, по существу, идет процесс тренировки в данном виде спорта с учетом его специфических особенностей и предшествующей общей подготовки студентов.

Количество занимающихся в группе может быть разным (от 6—8 до 12—15 человек) в зависимости от степени их подготовленности (разряда). Главными задачами занятий является укрепление здоровья, повышение спортивного мастерства, овладение знаниями в области теории физического воспитания и привитие навыков организатора, тренера и судьи по спорту.

В специальном отделении зачисляются студенты, имеющие физические недостатки, резкие отклонения от нормального веса, последствия травм и тяжелых заболеваний. Они занимаются лечебной физической культурой четыре раза в неделю по одному часу. Главная цель занятий — укрепление здоровья, устранение последствий заболеваний, исправление дефектов осанки и т. д. Особенностью методики проведения занятий является тщательный отбор средств и методов в соответствии с особенностями физического развития и состояния здоровья студентов. Проведение занятий требует от преподавателя особого такта, высокого педагогического мастерства и широких знаний в области методики физического воспитания вообще и лечебной гимнастики в частности.

По мере улучшения состояния здоровья и физической подготовленности студенты переводятся из специального отделения в подготовительное, а затем в отделение спортивного совершенствования.

Медицинский и педагогический контроль за занимающимися осуществляется в течение всего времени занятий, особенно в специальном отделении.

В специальном отделении рабочий план разрабатывается для каждой группы с учетом здоровья студентов и дополняется индивидуальными заданиями для тех из них, кто по состоянию здоровья не может заниматься в группах.

В отделении спортивного совершенствования также могут разрабатываться индивидуальные планы повышения спортивного мастерства (для спортсменов I разряда и мастеров спорта).

Успеваемость студентов оценивается по выполнению ими контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой, в сроки, определяемые кафедрой совместно с учебной частью высшего учебного заведения.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Основной задачей средних специальных учебных заведений (техникумов, училищ и др.) является подготовка специалистов средней квалификации, имеющих общее среднее образование и необходимую теоретическую и практическую подготовку по специальности.

Наряду с дневной формой обучения значительное место в системе подготовки этих специалистов занимает вечернее и заочное обучение, которое позволяет работающей молодежи получать образование и квалификацию без отрыва от производства.

В средних специальных учебных заведениях физическое воспитание является органической частью всего учебно-воспитательного процесса и должно содействовать формированию у учащихся коммунистического мировоззрения и высоких гражданских качеств. Непосредственно оно служит укреплению здоровья, всесторонней общей и профессионально-прикладной физической подготовке, повышению работоспособности и внедрению в быт учащихся массовых видов физических упражнений и спорта. Каждый выпускник среднего специального учебного заведения должен стать активным пропагандистом и организатором физической культуры на месте будущей трудовой деятельности.

Ответственность за физическое воспитание и состояние здоровья учащихся в среднем специальном учебном заведении несет директор, а вся работа по организации физического воспитания возложена на его заместителя и преподавателей. Основными формами физического воспитания являются обязательные и факультативные учебные занятия, проводимые на протяжении всех лет обучения массовая физкультурно-оздоровительная и учебно-спортивная работа.

### **Учебные занятия**

Обязательные учебные занятия проводятся два раза в неделю, по 45 минут. Программа этих занятий имеет 2 раздела — теоретический и практический. В теоретическом разделе для учащихся I курса предусматривается ознакомление с задачами физической культуры и спорта в СССР, программным содержанием и организацией учебных занятий, требованиями к учащимся и формами работы. В этом разделе определен также объем знаний по гигиене физических упражнений.

На II курсе предусматриваются углубленные сведения по вопросам гигиены физических упражнений и самоконтролю. На III курсе — сведения об основных принципах, средствах и методах спортивной тренировки и воспитания двигательных (физических) качеств, а также сведения о периодизации спортивной тренировки, участии в спортивных соревнованиях.



В практическом разделе программы для всех курсов дается учебный материал по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию, спортивным играм и туризму. Материал по гимнастике частично дифференцирован для юношей и девушек. Учебный материал по плаванию изложен отдельно для начинающих и умеющих плавать. Занятия по спортивным играм (баскетбол, волейбол, ручной мяч) проводятся по усмотрению руководителя (преподавателя) физического воспитания с учетом интересов учащихся и имеющейся материальной базы.

Программный материал одинаков для учащихся, имеющих неполное и полное среднее образование, однако к последним предъявляются более высокие требования. По каждому представленному в программе виду спорта определяются контрольные и зачетные требования и нормативы. Зачетные нормативы и контрольные упражнения предусмотрены для учащихся всех курсов, а зачетные требования — только для учащихся II и III курсов. В зачетные требования включены: практическое проведение с группой комплекса утренней гигиенической гимнастики; знания и навыки в объеме требований, предъявляемых к общественному инструктору гигиенической и производственной гимнастики или судьей по спорту.

Учащиеся всех курсов должны знать тему «Физическая культура и спорт в СССР», знать и выполнять правила личной и общественной гигиены, уметь объяснить значение и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности составлены исходя из возрастного принципа: для учащихся моложе 19 лет и для учащихся старше 19 лет. За выполнение нормативов выставляются дифференцированные оценки.

Учебный процесс проводится с учетом профессиональной направленности в обучении учащихся. Наряду с широкой общей физической подготовкой особое внимание уделяется развитию тех умений, навыков и качеств, которые наиболее характерны для изучаемой профессии. С этой целью министерства и ведомства, в ведении которых находятся учебные заведения, разрабатывают учебно-методические пособия по профессионально-прикладной физической подготовке учащихся с учетом профиля подготавливаемых специалистов.

Учебные занятия специальных медицинских групп планируются отдельно. Для них проводятся три занятия в неделю по 45 минут каждое. Программный материал для занятий со специальной медицинской группой включен в общую программу физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений. Для учащихся этой группы преподаватели физического воспитания самостоятельно разрабатывают контрольные требования и согласовывают их с врачом. Учащиеся, временно освобожденные от практических занятий, привлекаются к изучению теоретического раздела программы, судейству спортивных соревнований, общественной работе в коллективе физической культуры.

Факультативные занятия проводятся на протяжении всего перио-

да обучения в техникуме (училище), один раз в неделю, по особому расписанию. Они служат спортивному совершенствованию в избранном виде спорта. Число часов, отводимых на факультативные занятия, может быть увеличено по решению директора учебного заведения.

### **Учебно-спортивные занятия и массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия**

Учебно-спортивные занятия и массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия являются самостоятельными формами самостоятельной физкультурной работы. Они служат укреплению здоровья учащихся, совершенствованию умений, навыков и двигательных качеств, приобретаемых во время обязательных учебных занятий по физическому воспитанию, а также подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО и спортивной классификации.

Массовая физкультурно-оздоровительная и учебно-спортивная работа проводится советом коллектива физической культуры при активном участии преподавательского состава. Большую роль в ней играет инициатива учащихся. За высокие спортивные достижения и плодотворную работу многим коллективам физкультуры техникумов (училищ) присвоено звание «спортивный клуб».

Важнейшей задачей коллектива физкультуры (спортивного клуба) являются организация деятельности спортивных секций по различным видам спорта и проведение спортивных соревнований с широким охватом учащихся.

Соревнования являются органической частью всего учебно-воспитательного процесса. Они служат подведению итогов учебной и спортивной работы, способствуют вовлечению учащихся в систематические занятия спортом, обеспечивают комплектование сборных команд.

Самыми массовыми соревнованиями в средних специальных учебных заведениях являются спартакиады. Они проводятся на протяжении всего учебного года по 6—8 видам спорта.

Большое место в жизни коллектива физической культуры занимает массовая физкультурно-оздоровительная работа: утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка); физкультурная пауза, проводимая во время учебного дня с целью повышения работоспособности учащихся; туристские походы и другие мероприятия в спортивно-оздоровительных лагерях; организация режима жизни учащихся и др.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОБРОВОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВАХ (ДСО)**

Добровольные спортивные общества профсоюзов и ведомств осуществляют коммунистическое воспитание, всестороннее развитие и оздоровление самых широких масс населения и обеспечивают подготовку их к высокопроизводительному труду и обороне Родины.

ДСО строят свою работу на основе добровольности, широкой инициативы и самодеятельности.

Первичной организацией каждого общества является коллектив физической культуры. Это основное звено самодеятельного физкультурного движения. Коллектив может быть создан на каждом предприятии, в учреждении и учебном заведении. Для рабочих и служащих небольших предприятий и учреждений, в которых не могут быть созданы самостоятельные коллективы с командами и спортивными секциями, создаются объединенные коллективы физической культуры по территориальному или отраслевому принципу.

### **Учебно-спортивная работа в коллективе физической культуры**

Для занятий отдельными видами спорта при коллективах организуются спортивные секции, учебные группы и команды, причем прежде всего по таким видам спорта, как лыжный, гимнастика, легкая атлетика, конькобежный, спортивные игры и др. Работу лучше начать с проведения массовых спортивных мероприятий, показательных выступлений. Так, например, для создания секции тяжелой атлетики можно рекомендовать провести конкурс силачей и выступление лучших штангистов города, для секции легкой атлетики — соревнование на звание лучшего бегуна или метателя. Такие мероприятия привлекают много желающих, из которых впоследствии можно составить основное ядро той или другой спортивной секции.

Коллектив физической культуры проводит большую оздоровительную работу: в цехах создаются группы здоровья, проводятся походы, экскурсии, туризм выходного дня и многие другие мероприятия.

В обязанности коллектива физической культуры входит также работа на производственных участках, фермах, в бригадах, мастерских и на полевых станах; вовлечение призывников в систематические занятия физической культурой и спортом; организация и проведение соревнований, спартакиад, молодежных спортивных игр, кроссов, эстафет, походов, пробежек, сдачи норм комплекса ГТО (для лиц, не входящих в специальные учебные группы).

Непосредственное планирование учебно-тренировочных занятий должно вестись на основе типовых программ для секций коллективов физической культуры и ДСО. Типовые программы предусматривают обеспечение общей физической подготовки и повышение спортивного мастерства в избранном виде спорта, а также подготовку к сдаче норм комплекса ГТО.

Программы содержат теоретический и практический разделы.

Теоретический раздел предусматривает ознакомление занимающихся с целью и задачами советского физкультурного движения, с вопросами техники и тактики данного вида спорта, основами спортивной тренировки и правилами соревнований. В этот

раздел включены также некоторые сведения по анатомии и физиологии человека, гигиене и врачебному контролю.

Практический раздел программы включает в себя основные средства, которые должны быть использованы в учебно-тренировочном процессе.

Совершенно очевидно, что типовые программы для различных секций должны применяться творчески, с учетом особенностей коллектива занимающихся, условий работы и других факторов. В программах предусмотрен учебный материал на ряд лет. В них указаны конкретные задачи на каждый год обучения. Число учебных часов определяется числом занятий и их продолжительностью. Обычно планируется от 2 до 5 занятий в неделю продолжительностью 2—3 часа. Для спортсменов старших разрядов разрабатываются индивидуальные планы спортивной тренировки с выделением тренировочных периодов и недельных циклов<sup>1</sup>.

Для учебных занятий члены спортивных секций распределяются на учебные группы, команды, отделения. Количество занимающихся в группе колеблется от 6 до 25 человек в зависимости от их подготовленности, особенностей вида спорта и условий работы.

В последнее время спортивные клубы предприятий, крупные коллективы физической культуры проводят учебно-спортивную работу, создавая не только общезаводские «центральные» секции, но и спортивные секции непосредственно в цехах, бригадах и т. д., что способствует более широкому вовлечению трудящихся в занятия физической культурой и спортом. Эти секции организуются прежде всего по наиболее массовым или простым (в организационном отношении) видам спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, городки, теннис, туризм и т. д.). Тренировочные занятия в таких секциях, как правило, проводят инструкторы-общественники. Поэтому очень важной задачей советов коллективов физической культуры является повышение квалификации общественных кадров и систематическое оказание им методической помощи.

В целях лучшей подготовки сборных команд к предстоящим соревнованиям проводятся учебно-тренировочные сборы. Физкультурные организации области, края, автономных республик могут проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 15 дней; республиканские, всесоюзные, центральных советов ДСО — до 20 дней. На сборы можно направить не более двух составов участников, имеющих I разряд или звание мастера спорта. Наряду со спортивным совершенствованием они должны пройти теоретическую подготовку, способствующую углублению знаний в области основ спортивной тренировки, техники и тактики, физиологии, врачебного контроля и т. д.

Важным разделом учебно-спортивной работы в коллективах физической культуры являются соревнования. Это одна из форм подведения итогов работы спортивных секций коллективов физической культуры, цехов, отделов, бригад, факультетов, работы самих тре-

<sup>1</sup> Более подробно см. в главе об основах спортивной тренировки.

неров, инструкторов. Вместе с тем соревнования представляют собой очень действенное средство агитации и пропаганды спорта, вовлечения в систематические занятия физической культурой и спортом новых людей. Они помогают выявить спортивные силы, укомплектовать сборные команды, способствуют успешной подготовке значкистов ГТО и спортсменов-разрядников. При правильной организации и проведении соревнования имеют большое воспитательное значение, поскольку прививают чувство коллективизма и товарищества.

Коллективы физической культуры, разрабатывая календарный план массовых физкультурных мероприятий и соревнований по видам спорта, должны учитывать реальные условия своего коллектива, финансовые возможности, а также возможности тренерского состава. Следует добиваться, чтобы в плане нашли отражение:

1) широкое проведение внутрицеховых и межцеховых соревнований;

2) обязательное участие команд коллектива физической культуры в соревнованиях района, города, добровольного спортивного общества и других организаций;

3) участие в соревнованиях всех групп занимающихся с учетом их пола, возраста, спортивной подготовленности;

4) комплексные мероприятия в несколько туров или этапов.

В календарном плане коллектива физической культуры должны быть предусмотрены первенства по всем культивируемым видам спорта, комплексные спартакиады, кроссы, эстафеты, соревнования по многоборью ГТО или его отдельным видам, конкурсы, товарищеские встречи, массовые соревнования оздоровительного характера и т. д. При составлении плана следует строго соблюдать принципы последовательности, стабильности сроков проведения соревнований, реальности, конкретности и др.

Календарный план составляется на год. На основе общего календарного плана могут быть составлены планы в цеховых коллективах физической культуры. В них включаются соревнования по отдельным видам спорта и видам комплекса ГТО, оздоровительные мероприятия. Подобное планирование создает лучшие условия для цеховых физкультурников, так как дает им возможность участвовать в ряде соревнований, в том числе в соревнованиях большого масштаба.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий имеет большое значение для правильной организации всей учебно-спортивной и тренерской работы: он обеспечивает целеустремленность в работе секций, раскрывает перспективы дальнейшего роста спортсменов, способствует привлечению новых физкультурников к регулярным занятиям спортом.

На основе календарного плана соревнований разрабатываются программы и положения о соревнованиях. Каждое положение должно четко определять цели и задачи соревнования, формы его организации и требования к спортивно-технической подготовленности участников. Положение конкретизирует календарный план спортив-

ных мероприятий. В практике работы физкультурных организаций сложилась следующая схема положения о соревновании:

1. Наименование соревнования
2. Место и сроки проведения.
3. Руководство соревнованием.
4. Участвующие организации и участники соревнования.
5. Программа соревнования.
6. Порядок и условия определения зачета.
7. Условия награждения участников соревнования.
8. Форма и сроки представления заявок.

Положение должно быть разработано за 5—6 месяцев до начала соревнования.

Программа составляется секциями по видам спорта в зависимости от целей соревнования и местных условий.

### **Физкультурно-оздоровительная работа в коллективе физической культуры**

Введение пятидневной недели с двумя выходными днями выдвигает задачу умелого, рационального использования трудящимися своего свободного времени. Помочь им в этом призвана, в частности, физическая культура.

Многочисленные научные исследования, проведенные в последнее время, убедительно показывают, какой положительный эффект дают занятия физической культурой и спортом в повышении производительности труда. В связи с этим возрастает роль физической культуры в системе научной организации труда.

Все это предъявляет к работникам коллективов физической культуры, спортклубов, сооружений повышенные требования в отношении проведения оздоровительной работы с населением и разнообразия ее форм.

Значительно повышается роль групп общей физической подготовки (ОФП). В них, как правило, принимаются лица, отнесенные к первой медицинской группе. Занятия проводятся 2—3 раза в неделю продолжительностью 1—1½ часа. В группе может быть 25—30 человек. При подборе упражнений следует учитывать специфику контингента (пол, возраст, профессию). Те, у кого имеются некоторые отклонения в состоянии здоровья, могут быть приняты в специальные группы здоровья (в зависимости от характера и степени отклонения). Они комплектуются в количестве 15—20 человек с учетом медицинских показаний, занятия в них ведутся при постоянном контроле врача.

В последнее время получили распространение группы женской гимнастики, в занятиях которых используются специальные упражнения художественной гимнастики в музыкальном сопровождении.

В некоторых коллективах физической культуры создаются группы закаливания и зимнего плавания, группы оздоровительного бега, которые особенно распространились в последние годы.

## **Работа коллектива физической культуры по комплексу ГТО**

Важное место в работе коллектива физической культуры занимает подготовка членов коллектива к сдаче норм ГТО. Широкая пропаганда комплекса, ознакомление всех с его ступенями и нормативными требованиями, умелая и активная работа по организации подготовки сдачи нормативов и т. д. — важнейшая задача коллектива.

Для руководства работой по комплексу ГТО совет коллектива (или спортклуб) утверждает комиссию, составленную из общественных инструкторов, лучших спортсменов, хороших организаторов, судей. Комиссия должна разработать план работы, провести большую агитационную и организационную работу; вывесить плакаты всех ступеней комплекса, оформить фотовитрины с материалами по комплексу, выявить тех, кто не имеет значка ГТО, подготовить учетные карточки и другие документы.

Между учебными группами ГТО рекомендуется регулярно проводить соревнования, так как нормы комплекса засчитываются, как правило, только по результатам, показанным на соревнованиях. Это обстоятельство требует значительного расширения спортивной работы, проведения соревнований различного масштаба, организации круглогодичной работы по подготовке и сдаче норм ГТО на стадионах, базах и т. д.

Необходимо организовать и теоретические занятия для сдающих нормативы ГТО. Очень важен систематический контроль за этой работой и хороший учет. Вручать значки нужно в торжественной обстановке — на собраниях, на спортивных вечерах, перед строем на парадах и т. д.

Проводя учебно-спортивную работу, совет коллектива физкультуры должен помнить, что для всех занимающихся обязателен врачебный осмотр. Лица, допущенные к занятиям физической культурой, специального врачебного осмотра для сдачи норм ГТО не проходят.

## **Воспитательная работа в коллективе ДСО**

Вместе с учебно-тренировочными занятиями коллектив физической культуры обязан проводить воспитательную работу, которая должна занимать важнейшее место во всей его деятельности.

Задачи коммунистического строительства, формирования коммунистических общественных отношений, воспитания нового человека требуют органического единства всей практической деятельности и идейно-воспитательной работы.

Нередко причиной неправильного поведения отдельных спортсменов в быту, их безыдейности, зазнайства, скептицизма, нечестности и т. п. является недостаточное внимание руководителей ДСО, советов коллективов физической культуры, советов тренеров и других организаций к вопросам коммунистического воспитания.

Задача коллектива — воспитывать у физкультурников и спортсменов чувства долга, коллективизма, сознательную дисциплину, добиваться сплоченности и организованности во всех делах коллектива, в учебно-тренировочных занятиях, в спортивных соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях.

Наиболее распространенными формами воспитательной работы в коллективах физической культуры предприятий,строек и учреждений являются: вовлечение физкультурников и спортсменов в движение за коммунистический труд и стимулирование их общественно-политической активности; повышение их идейно-теоретического уровня в специальных семинарах, кружках и контроль за этой работой; беседы, лекции, диспуты, клубы спортивной славы, радио, печать и т. д. Большое значение имеет индивидуальная воспитательная работа тренера. Он обязан заботиться не только о спортивных результатах своих учеников, но и об их отношении к труду, учебе, их культурном росте. В этом очень важен личный пример тренера.

Советы коллективов физической культуры, бюро секций должны направлять и контролировать работу тренеров, организовывать обмен опытом в постановке воспитательной работы.

Большое значение в воспитании и сплочении физкультурников и спортсменов имеют хорошие, здоровые традиции коллектива: проведение традиционных праздников, пробегов, соревнований; организация доски Почета физкультурников, спортивных уголков; проведение итоговых вечеров с вручением наград, грамот, призов.

Неоценима и роль общественных органов. Интересен опыт организации на ряде предприятий советов ветеранов спорта, комиссий спортивной этики. Эти комиссии ведут борьбу с чуждыми нравами, проникающими иногда в коллективы физической культуры, с неправильным поведением отдельных спортсменов.

Воспитательную работу в коллективах физической культуры следует вести в тесной связи с конкретными делами и задачами промышленных предприятий,строек, колхозов, совхозов и т. п., при которых коллективы созданы, воспитывать физкультурников и спортсменов на лучших образцах достижений в труде и спорте.

### **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОИЗВОДСТВА**

Среди разнообразных форм организации занятий физическими упражнениями важное место в советской системе физического воспитания занимает производственная гимнастика.

Начало ее применению было положено в первые годы Советской власти, когда по указанию В. И. Ленина закладывались основы научной организации социалистического труда.

Научная организация труда в социалистическом обществе направлена на достижение высокой производительности труда за счет не только непрерывного технического прогресса, но и создания необходимых условий для сохранения и укрепления здоровья трудящихся и всестороннего развития их умственных и физических способностей в процессе трудовой деятельности. Вот почему на наших предприяти-



ял и в учреждениях вводятся такие режимы труда и отдыха, которые обеспечивают высокую работоспособность людей при минимальном утомлении, постоянно улучшаются условия труда и повышается его культура, устраняются причины, вызывающие производственные травмы и профессиональные заболевания, воспитывается коммунистическое отношение к труду.

Одной из мер, способствующих успешному решению этих важных задач, является производственная гимнастика. Учитывая государственную важность этого, Президиум ЦИК СССР 3 апреля 1930 года постановил включить физическую культуру в комплекс обязательных мер по оздоровлению и повышению производительности труда и организовать в связи с этим «широкое научное изучение применения методов физической культуры в производственных процессах». 24 июля 1934 года газета «Правда» писала в передовой: «Практически доказано, какую огромную положительную роль играет физкультура в поднятии производительности труда, во внедрении культурных методов работы на производстве».

Для современного производства стали характерными внедрение новейших достижений науки и техники, механизация и автоматизация его. Высокая скорость производственных процессов, необходимость точности и своевременности реакции, тонкой координации движений повышают требования к культуре труда, к всесторонней подготовке рабочего. Все это умножает значение производственной гимнастики как элемента научной организации труда. Вот почему на важность использования физкультурных мероприятий в процессе современного социалистического производства указывается в ряде решений партийных, профсоюзных и государственных органов.

**Научное обоснование производственной гимнастики.** Научное обоснование проведения физкультурных мероприятий в процессе производства тесно связано с теорией «активного отдыха» и «вработываемости» организма.

Еще К. Маркс указывал на важность перемены деятельности для поддержания высокой работоспособности. Он писал в «Капитале»: «Непрерывная монотонность работы ослабляет напряженность и подъем энергии, так как лишает рабочего того отдыха и возбуждения, которые создаются самим фактом перемены деятельности»<sup>1</sup>.

Исследования основоположника отечественной физиологической школы И. М. Сеченова доказали, что работоспособность восстанавливается полнее и быстрее не при пассивном, а при активном отдыхе, сущность которого состоит в том, что в процессе выполнения специально организованных во время отдыха движений активизируется зарядка нервных центров энергией. На этом положении основано применение физических упражнений в режиме рабочего дня.

А. Н. Ухтомский дальше развил теорию активного отдыха и доказал, что настройка на высокий рабочий темп и ритм (вработывание) происходит не одновременно с началом работы. Необходимо некоторое время (в зависимости от условий труда от 20 минут

<sup>1</sup> К. Маркс. Капитал. Т. I. М., Госполитиздат, 1949, стр. 348.

до 2 часов). Предшествующие работе активные движения, близкие по характеру и содержанию предстоящей деятельности, сокращают период вработывания, обеспечивают ритмичность работы и высокую производительность труда. Объясняется это тем, что при выполнении таких движений нервные импульсы, идущие от мышц к центральной нервной системе, улучшают ее функциональное состояние, настраивают на оптимальное усвоение ритма рабочих движений. Этим положением обосновывается применение специальных физических упражнений непосредственно перед началом работы.

Большое значение для естественнонаучного обоснования производственной гимнастики имеют труды великого русского физиолога И. П. Павлова, посвященные нервной деятельности. Они объясняют зависимость сохранения устойчивой работоспособности на высоком уровне от правильного чередования периодов работы и отдыха.

Советские ученые успешно продолжают исследования проблем производственной гимнастики. Их труды позволяют совершенствовать методы ее проведения с учетом перехода на сокращенный рабочий день (рабочую неделю), внедрения комплексной механизации и автоматизации, увеличения доли умственного труда.

**Подготовительная работа к введению производственной гимнастики.** Введению физкультурных мероприятий в процесс производства предшествует большая подготовительная работа. Прежде всего инструктор-методист вместе с представителем отдела охраны труда и техники безопасности, санитарным врачом и врачом здравпункта знакомятся с особенностями производства и санитарно-гигиеническим состоянием цехов и отделов; изучают данные об оборудовании, основных производственных операциях, степени механизации и автоматизации производственных процессов, соответствии общепринятым санитарно-техническим нормам размеров помещения, температуры, влажности и скорости движения воздуха, степени запыленности, производственного шума, отопления, освещения, вентиляции. В результате выявляются возможности введения производственной гимнастики, определяются место ее проведения и очередность включения цехов и отделов в занятия. Иногда отсутствие надлежащих санитарно-гигиенических условий служит поводом для запрещения производственной гимнастики. Однако нельзя подходить к этому формально; следует изыскивать возможности для проведения мероприятий, направленных на улучшение санитарно-гигиенического состояния мест занятий (устранение посторонних предметов, улучшение вентиляции, освещения, борьба с производственным шумом).

Для решения организационно-методических вопросов, связанных с введением производственной гимнастики, необходимо изучить особенности труда работников ведущих профессий, характер рабочего процесса, рабочую позу, рабочие движения, их темп, амплитуду, степень монотонности, напряженность внимания, зрения и слуха, быстроту реакции, точность движений, степень и характер утомляемости. Кроме того, следует изучить режим рабочего дня, узнать его продолжительность, время начала и окончания организованных пе-

рывов и данные об изменении работоспособности трудящихся в течение рабочей смены. В результате определяются наиболее рациональные формы производственной гимнастики, целесообразное сочетание и распределение их в режиме рабочего дня для разных смен. В зависимости от характера производственного процесса гимнастика может проводиться в течение рабочей смены один или два раза. Например, в утренней смене вводная гимнастика и физкультурная пауза во второй половине рабочего дня, во второй смене две физкультурные паузы — в первой и второй половинах рабочего дня. Возможны и другие варианты.

На основе полученных данных нужно определить методику, характер построения комплексов производственной гимнастики, конкретные задачи, направленные на обеспечение наибольшего оздоровительного и экономического эффекта ее применения. Для этого необходимо также познакомиться с составом работников по возрасту и полу, состоянием их здоровья и физического развития.

Очень важно в подготовительный период провести широкую разъяснительную работу среди трудящихся о задачах и значении производственной гимнастики, подготовить общественное мнение. Кроме того, следует подобрать актив, обучить его, распределить подготовленных инструкторов-общественников по цехам и производственным участкам, провести некоторые хозяйственные мероприятия.

Когда подготовительная работа завершена, объявляется приказ директора о введении производственной гимнастики. В приказе определяются ее цели и задачи, места и время проведения, лица, ответственные за организацию, формы, график очередности внедрения, мероприятия по улучшению условий для занятий и по подготовке общественного актива.

**Задачи и формы производственной гимнастики.** Производственная гимнастика решает следующие основные задачи:

- 1) предупреждение и снижение утомления, содействие быстрому достижению и длительному поддержанию высокой работоспособности;
- 2) улучшение здоровья и физического развития;
- 3) воспитание организованности и дисциплинированности;
- 4) привлечение трудящихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Эти задачи взаимосвязаны, взаимоподчинены и должны решаться в единстве. Для их решения применяют различные формы производственной гимнастики. Главными являются:

- 1) вводная гимнастика (перед началом работы);
- 2) физкультурная пауза (во время работы).

**Вводная гимнастика** — организованные систематические занятия физическими упражнениями перед началом работы с целью быстрого достижения высокой работоспособности и укрепления здоровья занимающихся. С помощью комплекса упражнений достигается наилучшее (оптимальное) функциональное состояние организма для предстоящей работы, обеспечивается ритмичность трудо-

вых движений, уменьшается напряженность труда и повышается его производительность.

В комплекс включается 6—7 упражнений. Выполняются они в течение 6—10 минут у рабочих мест, в ближайшем свободном помещении или на свежем воздухе. Проводить вводную гимнастику вне производственных помещений целесообразно только в тех случаях, когда переход к месту занятий не требует много времени и не дезорганизует рабочих.

**Физкультурная пауза** — организованное занятие физическими упражнениями, которое вводится в режим рабочего дня как перемена деятельности для отдыха, поддержания высокой работоспособности и улучшения здоровья занимающихся.

В период высокой и устойчивой работоспособности работник достигает оптимальной производительности труда. Но накапливающееся в процессе трудовой деятельности утомление в итоге неизбежно приводит к снижению работоспособности и производительности труда. Поддерживать их на достигнутом уровне можно за счет снятия утомления, для чего необходима смена нервных процессов. Средствами такой «перемены деятельности» являются упражнения физической паузы.

Физкультурная пауза включается в производственный процесс во время, предшествующее началу снижения работоспособности, при первых признаках утомления. Исследования показали, что чаще всего эти признаки появляются через 2—2½ часа после начала работы, а во второй половине рабочего дня — через 1½—2 часа после обеденного перерыва. Это время наиболее благоприятно для проведения физкультурных пауз.

Комплекс физической паузы состоит из 5—7 упражнений. Обычная продолжительность его 5—8 минут. Проводить физкультурную паузу желательно непосредственно у рабочих мест.

Кроме таких физкультурных пауз в режиме рабочего дня можно проводить индивидуальные или групповые сокращенные физкультурные паузы — физкультурные минуты. Они могут проводиться во время кратковременных перерывов, предусмотренных режимом труда и отдыха. Особенно рекомендуются физкультминуты в тех случаях, когда нельзя организовать физкультурные паузы для всех членов коллектива, например, когда по характеру работы они находятся в отдельных помещениях. Продолжительность физкультминут не более 1—2 минут. Состоят они из 2—3 упражнений, усиливающих деятельность органов дыхания и кровообращения и устраняющих застойные явления в мышцах.

В практике нашла применение и такая форма производственной гимнастики как гимнастика после работы. Она проводится по окончании рабочего дня для того, чтобы снять рабочую доминанту, т. е. застойный очаг возбуждения в коре головного мозга. Рекомендуется она для людей, деятельность которых связана с большим напряжением, для работников умственного труда.

Гимнастику после работы желательно проводить на открытой пло-

щадке, в течение 10—15 минут, применяя общеразвивающие упражнения гимнастического или игрового характера.

**Подбор физических упражнений и составление комплексов производственной гимнастики.** Физические упражнения, применяемые в производственной гимнастике, очень разнообразны. Это различные виды ходьбы и бега (как правило, на месте), прыжки (главным образом, в виде поскоков), приседания и другие общеразвивающие упражнения. При соответствующих условиях можно использовать некоторые игровые упражнения, танцевальные шаги. В упражнениях следует разнообразить исходные положения — это позволяет изолированно воздействовать на отдельные группы мышц, уменьшать или увеличивать нагрузку.

Упражнения комплекса вводной гимнастики подбираются с таким расчетом, чтобы они способствовали вработываемости организма, повышению функционального состояния всех его систем, в первую очередь центральной нервной системы, и одновременно оказывали положительное влияние на физическое развитие и здоровье занимающихся. Последовательность различных групп упражнений следующая: начинается комплекс специальными упражнениями, организующими внимание и упражнениями в потягивании. Затем в первой части комплекса проводятся общеразвивающие упражнения, обеспечивающие постепенное возрастание нагрузки. Наиболее эффективными являются ходьба, бег, прыжки, приседания. После этого во второй части комплекса — общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела, постепенно снижающие нагрузку; заканчивается комплекс специальными упражнениями на внимание и точность движений (желательно выполнять их так, чтобы по характеру движений они соответствовали особенностям предстоящих рабочих движений). Исследования показали, что эффект этих упражнений повышается, если темп их несколько превышает темп предстоящей работы.

Упражнения комплекса физкультурной паузы подбираются с учетом специфики трудовой деятельности занимающихся, так как именно специфика труда диктует определенные требования к подбору упражнений.

Во многих видах труда имеются сходные черты — рабочие позы, рабочие движения, общие закономерности утомления центральной нервной системы и др. Поэтому, несмотря на огромное множество профессий и разнообразие условий труда, правомочно объединение профессий в группы и применение для представителей каждой из них одинаковой методики активного отдыха и аналогичных комплексов упражнений, построенных по типовой схеме. Основанием для классификации профессий по группам служат указания И. П. Павлова о двух основных видах трудовой деятельности — однообразной и разнообразной. При однообразной работе происходит длительное раздражение одних и тех же пунктов коры больших полушарий головного мозга, что приводит к быстрому развитию утомления. Разнообразная работа способствует отсрочке (но не устранению!) утомления.

Физкультурные паузы применяются с целью активного отдыха при любом виде трудовой деятельности. Они должны строиться так, чтобы вовлекать в работу группы мышц, не участвовавшие в выполнении трудовых движений. Если же трудовые движения отличались большим разнообразием или были связаны с тяжелыми физическими нагрузками, то необходимо применять упражнения с элементами расслабления или даже с полным произвольным расслаблением мышц всего тела. Кроме того, следует подбирать такие упражнения, которые оказывали бы противодействие неблагоприятным влияниям рабочей позы и рабочих движений.

В классификации видов труда (применительно к производственной гимнастике) принято деление профессий на четыре группы.

К первой группе относятся виды труда, отличающиеся монотонностью и малой подвижностью (монотонная, малоподвижная работа). Они связаны с выполнением мелких операций в серийном производстве, на конвейере. Их представители — сборщики мелких приборов, слесари-лекальщики, швеи-мотористки, перфораторщицы и др. Типовая схема комплекса физкультурной паузы для них включает упражнения в потягивании, упражнения для мышц туловища, рук и ног, упражнения в приседании, беге, прыжках с переходом на ходьбу, упражнения на расслабление мышц, на точность и координацию движений. Эффект активного отдыха достигается путем использования динамических упражнений для тех мышечных групп, которые не нагружены или недостаточно нагружены во время работы.

Ко второй группе относятся виды труда, отличающиеся подвижностью и разнообразием выполняемых действий при средней физической нагрузке (разнообразная подвижная работа). Представители их — большинство станочников-токарей, автоматчиков, фрезеровщиков, карусельщиков, шлифовальщиков, ткачих, прядильщиц, некоторые строительные рабочие. Физкультурная пауза для них проводится по следующей схеме: упражнения в потягивании, заканчивающиеся расслаблением мышц пояса верхних конечностей и рук, упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение, растягивание, расслабление), упражнения махового характера для различных мышечных групп, упражнения в приседании, беге, прыжках с переходом на ходьбу, маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы, упражнения в расслаблении отдельных частей тела, упражнения на точность и координацию. Эффект активного отдыха достигается за счет упражнений на расслабление тех групп мышц, которые очень нагружены во время работы.

К третьей группе относятся виды труда, требующие большого физического напряжения (тяжелая физическая работа). Их представляют сталевары, доменщики, обрубщики, формовщики, прокатчики, грузчики, шахтеры и т. п. Типовой комплекс физкультурной паузы для них включает: упражнения в потягивании с глубоким дыханием, заканчивающиеся расслаблением мышц рук и пояса верхних конечностей, упражнения в глубоком дыхании и расслаблении

рук; отдых сидя (или лежа) с расслабленными мышцами всего тела; упражнения, способствующие улучшению осанки и подвижности в суставах; упражнения для мышц туловища, рук и ног, способствующие переходу к производственной работе. Эффект активного отдыха достигается за счет увеличения дозировки упражнений на расслабление мышц.

К четвертой группе относятся виды умственного труда (умственная работа). Комплексы упражнений для людей умственного труда составляются по следующей схеме: упражнения в потягивании, упражнения для мышц туловища, рук и ног (сначала спокойные, потом более динамичные и интенсивные), упражнения в приседаниях, беге с переходом на ходьбу, упражнения для мышц туловища и рук, упражнения на точность и координацию движений. Для достижения эффекта активного отдыха используются те же средства, что и в первой группе, но комплексы упражнений для работников умственного труда следует проводить более эмоционально. С этой целью, если позволяют условия, рекомендуется применять упражнения с мячами, палками. Особенно эффективны они в музыкальном сопровождении.

Общие методические требования к подбору упражнений и проведению занятий. Производственная гимнастика является одной из форм советской системы физического воспитания. Поэтому ее методика основывается на общепедагогических принципах. Их необходимо соблюдать при подборе упражнений и проведении занятий.

Кроме того, необходимо учитывать следующие специфические условия, в которых проводится производственная гимнастика:

- 1) краткость времени, затрачиваемого на проведение занятий (5—10 минут);
- 2) ограниченность площади для проведения занятий (в цехе, отделе, у рабочих мест);
- 3) необходимость выполнения физических упражнений в повседневной или производственной одежде и обуви;
- 4) необходимость плавного, гладкого перехода от производственной деятельности к выполнению физических упражнений и последующего перехода от них к производственной работе.

Комплексы упражнений для представителей любой группы профессий необходимо составлять так, чтобы выполнение упражнений не требовало большого напряжения внимания. Иначе они не сыграют своей основной роли — отдыха от производственной деятельности. Надо использовать различные средства для переключения внимания с производственной деятельности на отдых, но не забывать при этом, что перерыв на отдых не должен приводить к полному исчезновению «рабочей установки». Упражнения должны легко дозироваться, проводиться в спокойном темпе, быть простыми, легкими, доступными для изучения и выполнения. Преимущество следует отдавать упражнениям динамического характера, с широкой амплитудой движений, комбинированного типа, вовлекающим в работу различные мышечные группы. Такие упражнения оказы-

вают большее физиологическое воздействие на организм занимающихся. Но нельзя вместе с тем в ущерб главному назначению производственной гимнастики решать средствами комплексов только задачи физического развития организма.

Характер физиологической нагрузки на занятиях зависит от условий, в которых они проводятся, от подбора упражнений, их дозировки, но в большинстве случаев следует постепенно повышать нагрузку к середине комплекса и снижать ее к концу занятий. Исключения составляют комплексы, предназначенные для людей, выполняющих тяжелую физическую работу: в них рекомендуется снижать нагрузку к середине занятий, используя для этого производственное расслабление мышц всего тела. При этом следует обращать внимание на важность овладения этим умением.

Комплексы смогут оказывать положительное воздействие только в том случае, если будут взаимосвязаны друг с другом. Поэтому их нужно составлять сразу на несколько месяцев или на год. Это позволит соблюдать последовательность в усложнении отдельных упражнений и комплексов и в увеличении общей нагрузки. Упражнения в комплексах можно менять все сразу или постепенно, заменяя отдельные упражнения. Обычно комплекс рассчитывается на 2—3 недели. Более длительное выполнение одних и тех же упражнений снижает их эффективность.

При составлении комплексов важно учитывать следующее: особенности профессиональной деятельности остаются неизменными, а выбор упражнений для определенных групп труда ограничен. Чтобы в результате многократного повторения упражнений не происходила адаптация к ним организма, чтобы наиболее полезные упражнения не стали привычными физиологическими раздражителями, рекомендуется постепенно усложнять их; выделяя главное действие в упражнении, нужно разнообразить его, оснащать дополнительными движениями.

Для успешного проведения комплексов производственной гимнастики надо соблюдать также следующие положения:

а) подбирать и дозировать упражнения соответственно контингенту занимающихся и характеру производственной деятельности коллектива;

б) образцово и выразительно показывать упражнения, чтобы предупредить ошибки в их выполнении, ибо эффективность производственной гимнастики находится в прямой зависимости от качества выполнения упражнений;

в) четко, кратко и доходчиво объяснять упражнения, применяя упрощенную терминологию;

г) проводить занятия живо, эмоционально, вызывая бодрое настроение у занимающихся. Большую помощь в выполнении этого требования оказывает музыкальное сопровождение комплексов. Высокий эффект достигается при составлении специальных комплексов упражнений на законченные музыкальные произведения. Для того чтобы музыка повышала интерес к занятиям, способствовала улучшению эмоционального состояния занимающихся, нуж-



но подбирать музыкальные произведения, хорошо знакомые им, популярные, соответствующие характеру и ритму упражнений.

**Организация производственной гимнастики.** Производственная гимнастика — элемент научной организации труда, поэтому ее внедрение — дело не только администрации, но и общественных организаций предприятия: партийной, комсомольской, профсоюзной и физкультурной. Мероприятия по производственной гимнастике должны включаться в план социального развития предприятия, в социалистические обязательства, в план НОТ. Порядок проведения производственной гимнастики на предприятии должен быть определен специально разработанной инструкцией. Ответственным за организацию и проведение производственной гимнастики является руководитель предприятия, стройки, учреждения, учебного заведения. Непосредственными организаторами назначаются штатные инструкторы-методисты или общественные инструкторы по производственной гимнастике.

Для лучшего руководства физкультурными мероприятиями в производственном процессе при дирекции создается методический совет по производственной гимнастике и оздоровительной работе. Он выполняет роль контролирующего и консультативного общественного органа по вопросам организации и проведения производственной гимнастики и утверждается приказом руководителя предприятия. В состав методического совета входят представители администрации, здравпункта, работники по охране труда и технике безопасности, представители профсоюзной и комсомольской организаций, совета коллектива физической культуры (правления спортклуба), методисты и наиболее активные инструкторы-общественники по производственной гимнастике. Методический совет обсуждает основные вопросы развития производственной гимнастики на предприятии, вносит на рассмотрение и утверждение руководства предложения по улучшению условий для ее проведения, проверяет выполнение руководящих указаний по организации и проведению производственной гимнастики, организует индивидуальные и групповые консультации, создает методический кабинет по производственной гимнастике и обеспечивает его методическими пособиями, организует обмен опытом работы лучших методистов и инструкторов-общественников и т. д.

В своей деятельности инструктор-методист и методический совет руководствуются организационно-методическими указаниями научно-методического совета Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР<sup>1</sup>.

Успех в организации и проведении производственной гимнастики в значительной мере зависит от четко организованной и спланированной подготовки общественного актива. Для подготовки инструкторов-общественников по производственной гимнастике методист совместно с методическим советом организуют и проводят

---

<sup>1</sup> См. «Гимнастика на производстве». Организационно-методические указания, 3-е изд. М., 1961.

семинары. Тематический план и программа семинаров утверждены Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР<sup>1</sup>. Семинары включают теоретические занятия, на которых изучаются вопросы обоснования, организации и методики производственной гимнастики, и практические, на которых изучаются вопросы составления и проведения комплексов. Инструкторы-общественники обучаются умению правильно подавать команды и показывать упражнения, разъяснять возможные при выполнении упражнений ошибки.

Для повышения квалификации инструкторов-общественников организуется постоянно действующий семинар или проводится систематический инструктаж.

Очень важно для воспитания у занимающихся сознательного отношения к производственной гимнастике систематически проводить агитационно-массовую работу, используя различные формы устной, печатной, наглядной агитации и пропаганды. Можно применять такие формы, как лекции и беседы врача, методиста, призывы, плакаты и фотомонтажи по производственной гимнастике, выставки литературы, таблицы, характеризующие влияние гимнастики на здоровье занимающихся и повышение производительности труда. Можно создавать уголки или витрины производственной гимнастики, где помещать инструкции, описание или рисунки очередных комплексов и т. п. Материалы о проведении гимнастики в цехах и отделах, отзывы занимающихся, репортажи, консультации рекомендуется помещать в многотиражке или стенной газете, передавать по местному радиоузлу. Всю агитационно-пропагандистскую работу инструктор-методист и методический совет должны проводить в тесном контакте с партийной, профсоюзной и комсомольской организациями и советом коллектива физической культуры (правлением спортклуба).

Четкая организация работы по производственной гимнастике требует обязательного планирования, учета и контроля. Инструктор-методист совместно с методическим советом составляют план работы, который утверждается администрацией предприятия. В плане раскрывается содержание основных разделов работы: организационной, агитационно-пропагандистской, учебно-методической, хозяйственной, по подготовке и повышению квалификации актива, по организации врачебного контроля, по изучению влияния производственной гимнастики. Кроме общего плана работы, который составляется на год (полугодие или квартал), разрабатываются планы проведения отдельных крупных мероприятий.

Инструктор-методист совместно с методическим советом организует систематический контроль за работой по производственной гимнастике. Широко применяются такие формы контроля, как смотр-конкурсы и общественные рейды. За производственной гимнастикой устанавливается также медико-санитарный контроль. Основанием для него служит специальное циркулярное письмо

<sup>1</sup> См. «Гимнастика на производстве». Организационно-методические указания. 3-е изд. М., 1961.

Министерства здравоохранения СССР № 05—16/120 от 28 ноября 1957 года, согласно которому медико-санитарный контроль возлагается на медицинских работников, обслуживающих данное предприятие.

Учет должен охватывать все разделы работы по производственной гимнастике. Основной формой учета является журнал, в который заносятся сведения об инструкторах-общественниках, о числе занимающихся, о различных мероприятиях, связанных с организацией и проведением производственной гимнастики. В практике применяется и такая форма учета, как дневник. В нем ведутся систематические записи о результатах наблюдений за ходом гимнастики. Учет помогает правильно решать задачи производственной гимнастики, критически оценивать работу методиста, устранять недостатки. В конце года составляется сводный отчет, в котором дается анализ проделанной за год работы.

**Исследование эффективности занятий производственной гимнастикой.** Очень важно постоянно исследовать влияние производственной гимнастики на занимающихся. Результаты исследования позволяют судить о ее оздоровительной и экономической пользе, анализировать методику проведения занятий. В процессе исследования изучается влияние производственной гимнастики на повышение работоспособности и производительности труда, на улучшение физического развития и здоровья занимающихся, на их нравственное и эстетическое воспитание.

В организации исследований участвуют члены методического совета. Применяются следующие методы исследования эффективности производственной гимнастики (они должны подбираться с учетом доступности их в условиях данного производства):

а) врачебные наблюдения. Они включают функциональные пробы для исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, наблюдения за физическим развитием (антропометрия), учет снижения заболеваемости, производственного травматизма. Кроме того, они предусматривают наблюдения за лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья;

б) наблюдения за работоспособностью занимающихся и производительностью труда. К ним относятся хронометраж производственных операций, наблюдения за уменьшением брака, физиологические наблюдения, включающие изучение тонуса мышц (тонометрия), скорости двигательной реакции и т. д.;

в) педагогические наблюдения. Они включают анкетирование и контрольные нормативы. Исследуются подвижность в суставах, сила отдельных мышечных групп, овладение произвольным расслаблением мышц, координация и быстрота движений.

Результаты всех проведенных наблюдений, свидетельствующие о повышении работоспособности, улучшения здоровья занимающихся и повышении производительности труда, обобщаются и доводятся до сведения трудящихся и руководителей производства.

Наряду с физкультурно-оздоровительной и спортивной работой на предприятиях и в учебных заведениях все большее распространение получает физкультурная работа по месту жительства. Она направлена на рациональную организацию свободного времени детей, подростков и взрослого населения, укрепление их здоровья и физическое развитие. Применение различных форм и методов работы с учетом местных условий и возможностей занимающихся способствует привлечению населения страны к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Наиболее распространенными формами этой работы являются секции по видам спорта и спортивные клубы при ЖЭК. В уставе клуба указано, что создается он на добровольных началах с участием жилищных контор и шефствующих предприятий; проводит работу под руководством районного комитета по физической культуре и спорту на основе творческой инициативы и самостоятельности членов клуба. Членом клуба может стать каждый желающий заниматься физической культурой и спортом.

Практика показывает, что успех работы клуба зависит от тесного контакта между жилищной конторой, школой и шефствующим предприятием. Шефствующие организации оборудуют простейшие спортивные сооружения, предоставляют свои спортивные сооружения для занятий и соревнований, выделяют необходимые средства на приобретение спортивного инвентаря, проведение занятий, соревнований и т. д.

В последние годы получила распространение и такая форма работы, как абонементные школы и секции по видам спорта при ЖЭК, домоуправлениях и спортивных сооружениях микрорайона, где оплата тренеров производится за счет взносов занимающихся.

Все перечисленные выше организации являются, кроме того, и центрами пропаганды физической культуры и спорта среди населения микрорайона.

Формы учебно-спортивной работы этих организаций многообразны. Это гигиеническая гимнастика, утренняя зарядка, учебные занятия по общей физической подготовке, учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях, учебные занятия в группах здоровья, группах ГТО, ближний туризм, спортивные соревнования, спартакиады, различные формы организации здорового досуга. В проведении их принимают участие районные, городские комитеты по физической культуре и спорту, шефствующие предприятия. Во многих клубах проводятся свои, ставшие традиционными соревнования.

Непосредственными организаторами работы по физической культуре и спорту по месту жительства являются штатные работники жилищно-эксплуатационных контор, инструкторы-педагоги физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, а также инструкторы и организаторы-общественники из числа лиц, проживающих вблизи этих ЖЭК.

Для лучшего проведения работы из представителей комсомольских, профсоюзных организаций, органов народного образования, здравоохранения, культуры, ДСО и спортивных комитетов, а также ЖЭК создаются общественные советы по физической культуре и спорту при городском (районном) спортивном комитете и при жилищно-эксплуатационной конторе.

Совместным решением Секретариата ЦК ВЛКСМ и Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР от 12 августа 1972 года утверждены типовые положения об общественных советах. Они призваны содействовать осуществлению программных требований КПСС о внедрении физической культуры и спорта в быт народа и сосредоточивают свои усилия на создании необходимых условий для занятий физической культурой и спортом, на строительстве новых и благоустройстве старых спортивных баз, агитации и пропаганде физической культуры.

Общественные советы по физической культуре и спорту избираются сроком на 2 года на собрании жильцов, проживающих на территории данной ЖЭК, и отчитываются о своей работе перед администрацией ЖЭК и комитетом по физической культуре и спорту 2 раза в год. Общественные советы работают под руководством домовых комитетов, а в рабочих поселках, жилых кварталах, общежитиях, принадлежащих предприятиям — под руководством советов коллективов физической культуры.

Управления домами обязаны предоставлять для работы общественных советов необходимые помещения, выделять средства на строительство, оборудование и содержание простейших спортивных сооружений, приобретение спортивного инвентаря. Расходы, связанные со строительством спортивных площадок и приобретением спортивного инвентаря, организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, производятся в соответствии с постановлениями советов министров союзных республик об отчислении соответствующего процента от суммы поступившей квартплаты и от арендной платы на культурно-массовую работу домоуправлений, а также за счет средств, выделяемых шефствующими организациями.

Большую помощь в проведении физкультурно-оздоровительной и спортивной работы по месту жительства оказывают депутатские группы при домоуправлениях и жилищно-эксплуатационных конторах.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ТРУДЯЩИХСЯ В МЕСТАХ ОБЩЕСТВЕННОГО ОТДЫХА**

Наиболее распространенными местами отдыха трудящихся являются парки культуры и отдыха, водные базы, дома отдыха. Они играют большую роль в физическом воспитании советских людей, решая такие задачи, как организация здорового досуга отдыхающих, пропаганда физической культуры и спорта, популяризация средств физического воспитания.

Парки культуры и отдыха в целях агитации и пропаганды физического воспитания среди отдыхающих широко применяют все формы устной и наглядной агитации и пропаганды.

Массовая учебная работа организуется для подготовки и сдачи норм комплекса ГТО в учебных группах ГТО, группах общей физической подготовки. Для желающих совершенствоваться в каком-либо виде спорта проводятся занятия в группах по плаванию, конькобежному, лыжному, велосипедному спорту, фехтованию и т. д.

Создаются и специальные группы начинающих по обучению плаванию, катанию на коньках, лыжах.

Большое место в работе парков отводится спортивным соревнованиям. Особое внимание уделяется массовым соревнованиям, спартакиадам, конкурсам с открытым стартом, по комплексу ГТО и др. Большой интерес вызывают у отдыхающих соревнования, проводимые на призы парка.

В парках организуются прогулки, экскурсии (пешие, на лыжах, лодках, велосипедах). Они намечаются заранее с учетом состава желающих принять в них участие. Руководят прогулками и экскурсиями, как правило, сами отдыхающие.

Массовые игры и развлечения, физкультурные праздники — неотъемлемая и важная часть работы парков культуры и отдыха. Они практикуют элементарные спортивные, народные и военизированные игры, аттракционы. Программа физкультурных праздников должна быть интересной и разнообразной, поэтому ее разрабатывают и утверждают заранее. Кроме массовых игр и развлечений в нее включают показательные выступления и соревнования.

Физкультурные мероприятия в парках должны составлять часть программы каждого праздника и народного гуляния.

Во всех парках рекомендуется создавать общественные советы по спортивной и массовой физкультурной работе. В состав их входят работники парков, представители комсомольских, физкультурных, профсоюзных организаций и ДОСААФ. Подготовка общественного актива, разработка планов проведения агитационно-пропагандистских и массовых физкультурных и спортивных мероприятий — главные задачи советов парков.

Водные базы (пляжи, водные станции) посещают огромное количество трудящихся. С ними необходимо систематически проводить работу по физическому воспитанию; обучать правильному использованию средств закаливания организма; знакомить с водными видами спорта; помогать организовывать активный отдых.

Основными формами физического воспитания с отдыхающими на водных базах являются беседы, консультации, выставки о значении, средствах и способах закаливания, демонстрации способов плавания и спасания утопающих, показательные соревнования, занятия групп плавания, гребли, подводного плавания, управления парусом, водными лыжами, проведение соревнований, массовые игры и развлечения.

Дома отдыха проводят большую работу по физическому воспитанию отдыхающих, направленную на укрепление их здо-

рочья и подготовку к дальнейшей трудовой деятельности. Эта работа осуществляется с учетом контингента отдыхающих, сроков отдыха, местных условий.

В процессе агитационно-разъяснительной работы отдыхающих знакомят с задачами и средствами физического воспитания, учат их сознательно и правильно применять эти средства в быту и труде. Физкультурно-массовая работа проводится в форме утренней гимнастики и групповых занятий, прогулок, экскурсий, походов, спортивных соревнований, массовых игр и развлечений, праздников.

Групповые занятия организуются в группах общей физической подготовки, учебных группах по комплексу ГТО и в группах по отдельным видам спорта. В основу содержания занятий в группах общей физической подготовки положены упражнения комплекса ГТО, а в процессе занятий отдельными видами спорта отдыхающие овладевают основными элементами их техники. Наиболее распространены в домах отдыха волейбол, городки, плавание, гребля, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, лыжный спорт, некоторые виды легкой атлетики.

Учебные группы комплектуются с учетом индивидуальных особенностей отдыхающих. При небольшом числе занимающихся создаются смешанные группы. Занятия в учебных группах проводятся с помощью актива отдыхающих.

Прогулки, экскурсии, походы организуются с целью активного отдыха.

В домах отдыха проводятся спортивные соревнования. В программу их включают: метание гранаты, прыжки, бег, плавание, встречи по волейболу, баскетболу, городкам. Наибольшей популярностью пользуются массовые, открытые соревнования с участием всех желающих, товарищеские встречи между домами отдыха.

В домах отдыха с большим успехом проходят массовые игры и развлечения. Их рекомендуется разнообразить; при подборе нужно учитывать содержательность игр и развлечений, доступность, эмоциональность, соответствие интересам и подготовке отдыхающих. Обычно применяются подвижные и малоподвижные игры, подготовительные к спортивным, эстафеты, аттракционы и викторины. Проводя игры, целесообразно чередовать их для регулирования нагрузки.

К проведению массовой физкультурной работы в доме отдыха привлекается актив из числа отдыхающих. Его подготовка является частью работы инструктора.

## **АГИТАЦИЯ И ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Большую роль в решении важнейших задач по развитию физической культуры и спорта, внедрению их в быт каждой семьи играет хорошо организованная агитационно-пропагандистская ра-

бота. В ряде постановлений ЦК КПСС и Совета Министров СССР и особенно в постановлении партии «О задачах партийной пропаганды в современных условиях» подчеркиваются роль и значение пропагандистской работы, определены ее формы и методы в период строительства коммунистического общества.

Одной из главных задач пропагандистов физической культуры является широкая популяризация значения физической культуры и спорта как одного из средств коммунистического воспитания, укрепления здоровья, повышения творческой активности и продления жизни советских людей, подготовки к труду и обороне Родины.

Основными центрами пропаганды физической культуры являются комитеты по физической культуре и спорту, коллективы физической культуры, спортклубы, ДСО, стадионы, Дворцы спорта, лыжные базы, университеты физической культуры при клубах и дворцах культуры, парки культуры и отдыха и т. д.

Формы проведения агитационно-пропагандистской работы очень разнообразны: устная пропаганда, наглядная, печатная. Наиболее действенной можно считать устную пропаганду. Это лекции, беседы, доклады, коллективное чтение газет или других материалов, освещающих спортивную жизнь, радиопередачи о спортивных событиях.

Очень большой популярностью пользуются различные средства наглядной агитации и пропаганды — фотовитрины, выставки, уголки физкультурника, альбомы, доски почета, плакаты, спортивные передачи по телевидению. К средствам наглядной агитации следует отнести также оформление таблиц рекордов и высших достижений, таблиц с требованиями Единой всесоюзной спортивной классификации.

Большое агитационное значение имеют спортивные соревнования, массовые выступления, пробеги, эстафеты, открытые старты, сеансы одновременной игры в шахматы и т. д.

Не меньшее значение могут иметь тематические спортивные вечера, проводимые как коллективами физической культуры, так и клубами, Дворцами культуры, парками и т. д.

Физическую культуру и спорт пропагандируют также и средствами печатной пропаганды через журналы, газеты, бюллетени, специальные брошюры, издаваемые обществом «Знание», книги, учебники, альманахи и т. п.

Качество агитационно-пропагандистской работы во многом зависит от умелого подбора кадров пропагандистов, агитаторов. На любом предприятии можно создать из спортсменов лекторские группы. Имея таких людей, коллектив физической культуры сможет проводить агитацию и пропаганду физической культуры и спорта на высоком уровне.

Правильно используя различные и многообразные формы, средства и методы пропаганды, можно решить задачу внедрения физической культуры и спорта в быт советских людей, добиться улучшения всей учебно-спортивной, массово-оздоровительной работы в коллективе физической культуры.



## О Г Л А В Л Е Н И Е

Предисловие . . . . .	
Глава I. Теория и методика физического воспитания как учебный предмет . . . . .	1
Глава II. Советская система физического воспитания . . . . .	3
Глава III. Средства физического воспитания . . . . .	5
Глава IV. Игра, гимнастика, туризм и спорт в физическом воспитании . . . . .	7
Глава V. Основы обучения движениям . . . . .	85
Глава VI. Методические принципы и методы физического воспитания . . . . .	102
Глава VII. Двигательные качества и методика их воспитания . . . . .	128
Глава VIII. Основы спортивной тренировки . . . . .	165
Глава IX. Формы организации занятий . . . . .	195
Глава X. Основы планирования и учета процесса физического воспитания . . . . .	206
Глава XI. Физическое воспитание детей . . . . .	276
Глава XII. Физическое воспитание взрослого населения . . . . .	

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Издание второе, переработанное и дополненное

Заведующая редакцией Л. И. Кулешова. Редактор А. С. Иванова. Художник А. Ю. Литвиненко. Художественный редактор О. И. Айзман. Технический редактор Н. Н. Бурова. Корректор Л. А. Пономарева.

Сдано в производство 14/III 1974 г. Подписано к печати 6/VIII 1974 г. Бумага тип. № 3. Ф-т 60×90<sup>1/16</sup>. Печ. л. 20. Уч.-изд. л. 23. Бум. л. 10. Тираж 59 000 экз. Издат. № 4897. Цена 86 коп. Зак. 194.

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006. Москва, К-6, Каляевская ул. 27.

Ярославский полиграфкомбинат «Союзполиграфпрома» при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ярославль, ул. Свободы, 97.