

7А-03. 4511.4+1

Ш 64

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
И ОРДЕНА КРАСНОГО ЗНАМЕНИ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ им. П. Ф. ЛЕСГАФТА

422
Ш 64

Г. Ф. ШИТИКОВА

На правах рукописи

**ИССЛЕДОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ
-И ОСОБЕННОСТЕЙ МЕТОДИКИ
УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В I—III КЛАССАХ**

(13.734 — Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

ЛЕНИНГРАД
1970

Диссертация выполнена на кафедре теории и истории физической культуры Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта (ректор — профессор Д. П. ИОНОВ).

Научный руководитель кандидат педагогических наук, доцент К. Х. ГРАНТЫНЬ.

Официальные оппоненты:

доктор психологических наук, профессор А. Ц. ПУНИ,
доктор педагогических наук, профессор В. Г. ЯКОВЛЕВ.

Дополнительный отзыв дает Ленинградский Областной институт усовершенствования учителей.

Автореферат разослан *29 марта* » 1970 г.

Защита диссертации состоится « *30 апреля* » 1970 г. в *15* час. в ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта (ул. Декабристов, 35, учебный корпус, ауд. 419, 4-й этаж).

С диссертацией можно ознакомиться в читальном зале института.

Ученый секретарь,
доцент

Г. И. ЧЕРНЯЕВ

М-29134 24/III-70 г. Зак. № 189. Тираж 200 экз. Бесплатно.

Ленинградская типография № 8 Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР. Ленинград. Прачечный пер., д. 6

СОСТОЯНИЕ И ПОСТАНОВКА ВОПРОСОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

XXIII съезд КПСС подчеркнул, что в условиях коммунистического строительства всестороннее воспитание нового человека приобретает все большее значение. В резолюции съезда по отчетному докладу ЦК КПСС особо обращается внимание на то, что содержание и качество обучения должно соответствовать современным требованиям, в частности, что школа должна улучшить также и физическое воспитание учащихся.

Бурное развитие науки и техники, сопровождающееся коренными изменениями в условиях и характере производительного труда и других видов деятельности, вызвало острую необходимость повышения уровня образования подрастающего поколения. К началу шестидесятых годов стало очевидным, что школьные программы и практика обучения детей отстают от требований жизни. В связи с этим возникла необходимость научно-обоснованного пересмотра содержания и методов общего образования в школе. Существенную роль в решении этой проблемы сыграли раскрытые к этому времени реальные возможности значительного повышения учебных требований к детям, начиная с первого класса. В частности, экспериментальными исследованиями в лабораториях АПН РСФСР было установлено, что активизация процесса учения и усиление его развивающей роли обеспечивают высококачественное решение задач начального образования по основным предметам в более короткие сроки (Л. В. Занков, 1962, 1963 и др.). На основании этого разработаны новые учебные планы и программы, переход на которые, в соответствии с Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР, завершится в 1970—1971 учебном году. Однако проблема совершенствования и научного обоснования содержания и методики общего образования не утратила актуальности и в настоящее время.

Поскольку в содержании и методике физического воспитания школьников отмечено не меньшее отставание от современных требований, чем по другим предметам, возникла необходимость усиления научных исследований и в этой области (К. Х. Грантынь, 1959, 1960, 1962; А. Д. Новиков, 1961; В. Г. Подольский, 1962; Н. А. Кирий, А. В. Колачев и др.; 1963; Е. П. Терзников, 1963; Ю. Д. Железняк, 1965 и др.).

Анализ программ (1927, 1933, 1935, 1937, 1938, 1940, 1942, 1945, 1947, 1954, 1960, 1967 гг.), методических пособий (материалы к программам физических упражнений, школ I и II ступени, 1928; Г. А. Дюперрон, 1928; С. А. Бортфельд, 1937; М. В. Лейкина, 1940; В. Г. Яковлев, П. Г. Богданов, 1946; В. Г. Яковлев, М. А. Черевков, 1953; В. Г. Якубовская, 1957, 1961; З. И. Кузнецова и др., 1961 и мн. др.), а также других литературных источников (Н. Г. Кольцова, 1950, 1961; К. Ф. Колесникова, 1952; К. Х. Грантынь, 1953, 1959, 1960, 1962 и др.) показал, что содержание и методика уроков физического воспитания детей младшего школьного возраста, установившиеся к началу тридцатых годов, почти не подвергались специальной теоретической разработке и всесторонней экспериментальной проверке. Исключение в какой-то мере составляет специальное исследование подвижных игр В. Г. Яковлевым (докторская диссертация, 1954). Неоднократные попытки совершенствовать программу на основе данных практического опыта учителей и некоторых рекомендаций научных работников не обеспечили достаточно полноценного с точки зрения современных требований решения этой проблемы.

Наблюдения в школах позволили констатировать, что обучение и воспитание на уроках физического воспитания в начальных классах характеризуется низким методическим уровнем.

Проблема совершенствования содержания и методики уроков является центральной. Для успешного решения ее особенно важно исследование конкретных воспитательно-образовательных и гигиенических задач уроков, критериев правильного отбора адекватного им учебного материала, методов обучения и воспитания. Это, а также некоторые стороны содержания и методики уроков физического воспитания в I—III классах явилось предметом нашего исследования. При подходе к нему было принято во внимание, что именно на начальной ступени общего образования требуется фундаментальная работа по физическому воспитанию, направленная на создание основ гармонического духовного и физического развития, без чего немислим успех в средних и старших классах.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ литературных источников, а также наблюдения в школах позволили предположить наличие больших резервов и реальных возможностей значительного повышения эффективности уроков физического воспитания в I—III классах. К таким следует отнести прежде всего совершенствование содержания и методики уроков физического воспитания.

Перед исследованием были поставлены следующие основные задачи:

1. Критически оценить характерное для современной практики школ содержание и методику уроков физического воспитания учащихся младших классов.

2. Определить критерии полноценности содержания и методики уроков физического воспитания в младших классах.

3. Исходя из выдвинутых критериев, разработать и экспериментально проверить систему учебно-воспитательных задач и материал построений, перестроений и общеподготовительных упражнений с предметами, а также методику обучения им в I—III классах.

Поскольку решение третьей задачи зависело от проведения педагогического эксперимента в естественных условиях классно-урочных занятий, потребовалось также уточнение и систематизация в соответствии с выдвинутыми критериями всего программного материала физических упражнений по начальным классам.

В связи с решением перечисленных задач предусматривалось определение влияния опытных уроков на физическое развитие и физическую подготовленность, а также успеваемость и умственную работоспособность учащихся.

На первом этапе исследования (1959—1962 гг.) была разработана система частных задач, соответствующий им материал упражнений, а также намечены основные пути методики обучения и воспитания.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и официальных документов.

Педагогические наблюдения, направленные на выяснение состояния изучаемых вопросов в практике, осуществлены на 135 уроках физического воспитания в 17 школах разных районов Ленинграда и на 41 занятии в детском саду.

Естественный педагогический эксперимент.

В целях обеспечения правомерности суждений по сравнительному изучению учебного процесса и его результатов в опытных и контрольных классах применен перекрестный эксперимент. Для апробации разрабатываемых материалов в относительно постоянных условиях, с одним и тем же составом учащихся, был проведен и линейный эксперимент.

Основной базой эксперимента являлась 41-я школа-интернат Кировского района (реорганизованная спустя два года в 501-ю среднюю школу). В период с 1960 по 1967 гг. в 11 подопытных классах проведено 1018 уроков. Кроме того, под наблюдением находилось 7 контрольных классов. Общее количество учащихся, с которыми имелся контакт за 7 лет — 595. Экспериментальный материал собран по 9 первым, 7 вторым и 5 третьим классам. Опытный вариант содержания и методики учебно-воспитатель-

ной работы, как и ее результаты, полученные на первом году обучения по 4 первым классам, подвергались повторной проверке в разные годы в пяти первых классах. Данные по четырем вторым классам, явившиеся результатом исследования за второй учебный год, в дальнейшем апробировались и уточнялись на трех вторых классах, а итоги работы с двумя третьими классами за третий учебный год уточнялись повторно на трех третьих классах (вплоть до конца 1967 года). В процессе этой работы оформлено и проанализировано 1194 протокола и стенограммы уроков.

Опытное преподавание осуществлялось автором данной работы с выполнением всех функций учителя физического воспитания. В контрольных классах уроки проводили квалифицированные учителя школы.

Беседы осуществлялись с учителями, врачами, воспитателями, завучами и директорами школ, а также сотрудниками кафедр ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, знакомившимися с опытной работой. В них выяснялись как принципиальные, так и частные вопросы содержания и методики физического воспитания младших школьников, интересовавшие обе стороны. Всего состоялось 357 индивидуальных и групповых бесед.

Анкетный опрос рассчитанный на сбор дополнительных данных об отношении учащихся опытных классов к экспериментальному содержанию и методике уроков физического воспитания проведен однократно, в трех классах. Собрано и обработано 270 ответов.

Метод коррективных проб позволил получить дополнительную, главным образом количественную, информацию о влиянии опытных уроков физического воспитания на умственную работоспособность учащихся. Эта часть исследования выполнена на 145 учащихся. Всего проведено и обработано 26100 кратковременных проб. В тех же целях учитывалась **успеваемость** учащихся.

Антропометрические измерения по 6 показателям и **врачебный осмотр** проводились с целью контроля за физическим развитием и состоянием здоровья учащихся опытных и контрольных групп. За период исследования собрано и обработано более 3700 таких показателей. Кроме того, косвенным путем — по количеству пропущенных из-за болезни учебных дней — оценивалось состояние здоровья учащихся.

Контрольные испытания проводились для определения физической подготовленности учащихся опытных и контрольных классов по 6 видам упражнений. За 7 лет исследовательской работы собрано и обработано 4408 таких показателей.

Материал подвергнут статистической обработке.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Критерии полноценности содержания и методики физического воспитания

Вопрос о критериях полноценности содержания и методики физического воспитания приобрел особую остроту в связи с проблемой коренного пересмотра и усовершенствования школьного образования. В области физического воспитания детей школьного возраста он до последнего времени специально не разрабатывался.

В результате теоретического исследования, опиравшегося на литературные данные, были выделены следующие критерии полноценности содержания и методики уроков физического воспитания детей младшего школьного возраста:

- соответствие общим принципам советской системы физического воспитания;
- научная обоснованность;
- соответствие возрастным закономерностям развития и реальным двигательным возможностям детей;
- системность;
- обеспечение оптимальной интенсивности учебно-воспитательной работы.

Первый критерий понимается как соответствие конкретного содержания и методики уроков принципам:

- связи физического воспитания с жизнью,
- всестороннего развития личности,
- оздоровительной направленности занятий.

Исходя из современного понимания педагогики и теорией физического воспитания **связи образования и воспитания с жизнью**, определены два основных направления обеспечения ее в физическом воспитании младших школьников.

Принцип всесторонности конкретизирован применительно к содержанию и методике физического воспитания младших школьников двумя основными требованиями:

- систематически обеспечивать гармоническое физическое развитие, укрепление здоровья и воспитание качеств в единстве с формированием знаний, умений и навыков;
- обеспечивать непрерывное сочетание специфической для физического воспитания гигиенической и воспитательно-образовательной работы с нравственным, умственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Принцип оздоровительной направленности физического воспитания конкретизируется следующими основными требованиями:

- систематически использовать в гигиенических целях не только специальные упражнения, применяемые для гармониче-

ского физического развития и укрепления здоровья, но и упражнения, служащие решению воспитательно-образовательных задач;

— обеспечивать возможно лучшие гигиенические условия для занятий и регулярные врачебно-педагогические наблюдения за физическим состоянием детей;

— обеспечивать оптимальную дозировку нагрузок, особенно в отношении их интенсивности, ограждая растущий организм от перенапряжений и угнетения пластических процессов.

Критерий **научной обоснованности** требует, чтобы в содержании учебного предмета включался лишь достоверный, научно-обоснованный материал, правильно отражающий действительность. В методическом же отношении этот материал должен быть раскрыт в учебном предмете и передан учащимся так, чтобы изучаемое рассматривалось ими с различных сторон, в многообразных связях и причинных отношениях с другими явлениями, в движении — в изменении и развитии. Вместе с тем очень важным в работе с младшими школьниками является правильное выражение формируемых представлений и понятий в точных терминах и определениях, так как только таким путем создается надежный фундамент для дальнейшей познавательной деятельности.

Обеспечение **соответствия** содержания и методики классно-урочных занятий **закономерностям физического и психического развития детей**, их возрастным особенностям и возможностям все еще остается острой проблемой. Одинаково широко распространено как пренебрежение ими, так и чрезмерное приспособление к ним. Это ставит под угрозу успешное решение учебно-воспитательных задач и наносит ущерб физическому развитию и состоянию здоровья детей.

Приводя в соответствие с данным критерием содержание и методику уроков физического воспитания, мы исходили из следующих основных положений:

— критерий соответствия возрастным особенностям и возможностям детей необходимо применять в единстве с другими критериями;

— возрастные особенности и возможности детей необходимо рассматривать в движении и изменении, так как они находятся в зависимости от многих факторов, ~~которые необходимо учитывать~~

В диссертации выясняется современный подход к проблеме возраста детей в связи с обучением и воспитанием. В частности, с учетом данных о наблюдаемой за последние десятилетия акцелерации (В. С. Фарфель, 1959; А. А. Маркосян, 1965; З. И. Кузнецова, 1965; В. В. Властовский, 1966), мы отнеслись критически к традиционным в области физического воспитания характеристикам **возрастных особенностей** и выводам из них.

При разработке содержания и методики уроков физического

воспитания приняты во внимание предостережения советских психологов (Л. И. Божович, А. Н. Леонтьев и др., 1950; Д. Б. Эльконин, 1950; Д. Б. Эльконин, А. Г. Ковалев, 1959 и др.) от пассивного приспособления к наличным психическим особенностям детей. При этом учтена подтвержденная опытным путем активная роль обучения в развитии школьников, если оно основывается не только на уже сформировавшихся психических проявлениях, но и на тех, которые еще только формируются или находятся в зоне ближайшего развития (Л. В. Занков, Н. В. Кузнецова, 1961; Л. В. Занков, 1963; А. А. Люблинская, 1966 и др.).

Понятие соответствия возрастным особенностям и возможностям детей значительно расширено, причем взята установка на использование содержания и методики уроков физического воспитания для активизации развития и постепенного, строго последовательного, соответствующего естественным возможностям организма, преодоления возрастных ограничений, казавшихся в прошлом незыблемыми. В этой связи учтено установленное в педагогике и психологии положительное влияние на развитие личности многогранного, богатого в познавательном отношении учебного материала (М. Н. Скаткин, 1966; А. А. Люблинская, 1966 и др.).

Критерий **системности** выделен исходя из общепедагогических требований к построению любого учебного предмета, а также организации его преподавания. Обеспечение целесообразного распределения во времени и глубокой взаимосвязи всех элементов содержания физического образования и развития детей является также одним из неперенных условий повышения эффективности уроков физического воспитания в I—III классах.

В диссертации показано, что содержание физического воспитания как учебного предмета, нуждается в дальнейшей, педагогически более обоснованной, систематизации учебного материала, которое потребует не только перераспределения, но и основательного пересмотра и дополнения. Подчеркивается острая необходимость разработки с этой целью стройной системы частных образовательных, воспитательных и гигиенических задач. При этом предполагается, что критерий системности требует также обеспечения преемственной связи между всеми предметами и ступенями обучения, образующими единую, целостную систему. Исходя из этого обосновывается важность разработки вопросов преемственных связей между содержанием физического воспитания в детском саду и начальной школе.

Обеспечение **оптимальной интенсивности** учебно-воспитательной работы становится важным критерием методики уроков физического воспитания в виду значительно возросших запросов к их содержанию и результатам обучения и воспитания детей.

Многие фундаментальные задачи физического воспитания, обусловленные интересами государства, самой школы и семьи, должны быть решены своевременно, уже в начальных классах. Отводимое же на уроки время по-прежнему остается ограниченным (только два часа в неделю). Более того — новым учебным планом сроки начального обучения теперь ограничены всего тремя годами.

Нельзя согласиться с широко распространенным мнением будто дефицит времени на занятия физическими упражнениями можно восполнить за счет расширения внеклассной и внешкольной работы. Эти специфические формы физического воспитания не могут обеспечить систематического и полноценного решения задач, диктуемых направленностью уроков. Притом в сфере хорошо организованных внеклассных и внешкольных занятий в настоящее время, да и в ближайшем будущем не могут быть вовлечены все младшие школьники. В систематическом общем физическом воспитании детей начальных классов основной упор должен делаться именно на классно-урочные занятия, являющиеся обязательными для всех учеников.

Представляется вполне реальным в физическом воспитании искать выход в повышении содержательности уроков и улучшении методики учебно-воспитательной работы. В диссертации раскрываются значительные резервные возможности сбережения времени, а также пути более содержательного использования его в рамках уроков.

Общее содержание и основы методики уроков физического воспитания

Исходя из выделенных критериев сформулированы и обоснованы ведущие образовательные, воспитательные и гигиенические задачи всей работы в I—III классах. В соответствии с ними уточнено содержание урочных занятий на основе требований государственной программы физического воспитания. При этом обязательный программный материал детально развернут в методическом отношении и дополнен недостающими упражнениями.

Для обеспечения преемственности с дошкольным физическим воспитанием, а также выравнивания двигательной подготовленности детей, пришедших в школу из семьи и дошкольных учреждений, в учебный материал включены некоторые упражнения из программы детского сада, оформленные на уровне задач физического воспитания и возможностей первоклассников.

В значительной мере обновлен весь учебный материал, особенно по таким задачам, как формирование умения контролировать свои движения и управлять ими, совершенствование координации движений, воспитание способности ориентироваться

в изменяющихся условиях двигательной деятельности и действовать самостоятельно. Значительно усилены средства укрепления стопы, развития движений кисти, гармонического развития скелетной мускулатуры и формирования хорошей осанки, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения обмена веществ в организме. Внесено необходимое разнообразие в материал для воспитания ловкости и быстроты, чувства равновесия и др. Созданы предпосылки лучшей систематизации учебного материала.

Вместе с тем пересмотрена методика обучения и воспитания, главным образом в направлении повышения сознательности и активности, самостоятельности и инициативности в действиях, ответственности за свои поступки. С этой целью широко использовались следующие пути:

— краткая формулировка конечных и важнейших поэтапных частных задач; словесное или также наглядное ознакомление с назначением, сутью и техникой изучаемых действий; совместное припоминание уже известного о них, уточнение имеющихся понятий, выяснение терминов;

— своевременное уточнение очередных учебных заданий, специальных требований к их выполнению; тактичное управление самостоятельной работой учащихся, обеспечивая достаточную свободу для проявления инициативы, творчества; побуждение к наблюдению своих действий, оценке их результатов; высокая требовательность к дисциплине и качеству выполняемого; опережающее ориентирование в грубых ошибках, опасных ситуациях; оказание оправданной помощи словом, страховкой и другими приемами; совместное обсуждение возникающих вопросов, стимулирование поиска собственных решений, систематическая оценка выполняемого;

— побуждение к дружной совместной работе, взаимопомощи; приучение к вежливости, доброжелательности и предупредительности во взаимоотношениях, к честному признанию своих ошибок и проступков, к справедливой оценке личных достижений и достижений товарищей; приучение к настойчивому преодолению трудностей и поощрение проявлений сознательности, трудолюбия и творческой активности;

— применение, преимущественно, вариантов фронтальной организации работы — выполнения заданного одновременно всеми учениками или же крупными звеньями класса, поочередно или попарно; подразделение класса на группы девочек и мальчиков, работающие самостоятельно (иногда дифференцированно) или соревнуясь между собой; широкое использование в процессе учебной работы взаимной проверки и оценки учениками друг друга; обогащение занятий играми и игровыми упражнениями; использование соревнований для выявления качественных достижений в овладении техникой изучаемых дей-

ствий, применении усвоенного, в ориентировке, сообразительности, выдержке и т. п.;

— широкое применение методов слова, особенно рассказа, описания, объяснения, задавания, одностороннего и коллективного разбора; тактичное использование деловых советов, предложений, указаний и распоряжений; соблюдение постепенности в переходе к командному языку и умеренное использование его в дальнейшем; параллельное, в случаях необходимости, использование образцового показа учителя или учеников (предваряющего, попутного, завершающего), демонстрации предметов, иллюстративных материалов, а также сигнализации и других приемов; широкое варьирование методов упражнения, акцентируя внимание на обеспечении оптимальных нагрузок по объему и интенсивности.

Предпочтение методов, способствующих повышению сознательности, воспитанию самостоятельности, инициативности и творческой активности детей в учебной работе привело к испытанию в методике физического воспитания младших школьников (впервые в последовательной системе) некоторых вариантов проблемного метода обучения. Использование этого метода оказалось вполне оправданным и весьма эффективным, особенно в обучении детей применению усвоенного в новых условиях. Оказалось возможным создавать проблемные ситуации, более всего способствующие повышению интереса к упражнениям, успешноному решению поставленных практических задач и развитию необходимых для этого интеллектуальных и волевых качеств.

В соответствии с третьей задачей исследования особенно широкой и всесторонней разработке подвергнуты построения, перестроения и общеподготовительные упражнения с предметами. Поскольку она осуществлялась в условиях целостного и непрерывного процесса физического воспитания, гарантировалась естественность, необходимая конкретность всей учебно-воспитательной работы, в том числе и по специально исследуемым видам упражнений. В конечном счете, это обеспечивало правомерность выводов и предложений.

Предпочтение двух названных видов упражнений другим оправдывалось совершенно недостаточной разработанностью их для младших школьников, слабой освещенностью в литературе, широко распространенной недооценкой в учебно-воспитательной работе, а также весьма низким уровнем методики применения на уроках физического воспитания.

Содержание и методика обучения построениям и перестроениям

В исследовании построений и перестроений исходным явилось предположение, что в уроках младших классов они могут играть роль таких же полноценных и необходимых средств всестороннего физического воспитания, как и другие виды про-

граммных упражнений. В соответствии с этим в процессе педагогического эксперимента разработаны и конкретизированы частные задачи учебно-воспитательной работы, определяющие содержание, формы и методику обучения построениям и перестроениям с учетом их специфики. В отличие от общепринятого подхода за основу были приняты следующие требования к действиям учащихся:

а) самостоятельно приспосабливать выполняемые действия к изменяющимся пространственным и временным условиям размещения отдельных групп учеников и всего класса;

б) целесообразно сочетать индивидуальные действия с действиями других членов коллектива;

в) поддерживать высокий уровень внимания и сохранять постоянную готовность к своевременному реагированию на изменения ситуаций;

г) добиваться высокой скорости выполнения требуемых действий;

д) руководствоваться красотой точных положений в строю, стройности передвижений и конечных форм построений как важными критериями их правильности.

В результате многолетнего экспериментального исследования установлено следующее.

1. Построения и перестроения могут быть с успехом применены не только для вооружения детей необходимыми в жизни двигательными умениями и навыками, но и для обучения их быстрой ориентировке в пространстве и времени, развития глазомера, чувства направления и расстояния; для воспитания быстроты и точности двигательных реакций, приучения к срочным переключениям в действиях, развития ловкости; для привития эстетических вкусов, воспитания чувства такта, предупредительности по отношению к товарищам, стремления к сотрудничеству, коллективным действиям и др. Кроме того, эти упражнения могут служить ценным средством приучения младших школьников к самостоятельным проявлениям в условиях коллективных действий, воспитания ответственности и инициативности; средством побуждения детей к творческим усилиям, полезной для общего дела выдумке, воспитания чувства нового, сообразительности и предусмотрительности. При этом не исключается приучение детей также к безусловному выполнению распоряжений и команд учителя, воспитание внутренней собранности и исполнительности.

2. Решение перечисленных образовательных и воспитательных задач можно обеспечить путем варьирования программного материала и обогащения его новыми формами (в частности, играми), а также путем перестройки методики обучения в направлении активизации и расширения познавательной деятельности учащихся, усиления ее воспитывающей роли и установле-

ния взаимосвязи построений и перестроений с другими видами упражнений.

Наиболее ценными приемами варьирования основных упражнений оказались: постепенный переход от применения конкретных ориентиров, определяющих места построений и направление передвижения, — к заданиям отвлеченного характера; постоянная смена мест и направления построений, изменение способов передвижения; изменение величины интервалов и дистанций в строю; постепенное ограничение времени выполнения заданий; разрешение подгруппам самостоятельно выбирать пути и способы передвижения к заданному месту построений, а также определять и осуществлять по своему замыслу желаемые формы построений и перестроений, включая также создаваемые творчески.

Оправдала себя разработанная нами методика обучения построениям и перестроениям, характеризующаяся широким применением: метода заданий (в различных вариантах, главным образом поискового характера); метода соревнования (с установкой на достижение высокой точности и быстроты в действиях); метода срочного разбора (часто с привлечением к нему и учащихся). При этом использовались также и другие методические приемы — указания, демонстрация, зрительная и слуховая сигнализация, распоряжения и команды, опрашивание, сравнение действий, оценки индивидуальных и коллективных достижений и т. п.

3. Эксперимент показал, что младшие школьники успешно справляются с учебными заданиями по предлагаемой системе построений и перестроений. Вместе с тем выяснилось, что они охотно, даже с увлечением выполняют новые упражнения, особенно тогда, когда требуется самостоятельное решение возникающих задач, свободное проявление личной инициативы, творчество. Опыт применения новой системы многими учителями Ленинграда и области подтвердил эти данные.

Содержание и методика обучения общеподготовительным упражнениям с предметами

На основании теоретического исследования уточнена систематизация и терминология общеподготовительных упражнений. В результате эксперимента разработаны задачи, расширено содержание упражнений без предметов, главным образом за счет отсутствующих в программе мелких движений предплечья, кистью и стопой, некоторых ценных упражнений на гимнастической скамейке, стенке и др. Уточнена также методика обучения им.

Специальной разработке подвергнуты мало исследованные и слабо представленные в программах упражнения с предме-

тами. Определены необходимые общие основания для включения их в содержание уроков физического воспитания начальных классов.

В качестве исходной позиции была принята концепция предметных действий Н. А. Бернштейна (1946, 1947), по которой ведущими для соответствующих движений являются не предметы сами по себе, а конкретные смысловые задачи, определяющие направленность движений с предметами, превращающие их в законченные смысловые акты. Главным основанием для разработки и включения в содержание уроков физического воспитания гимнастических упражнений с предметами послужила возможность использования их для овладения специфическими основами предметных действий, на уровне которых, как это подчеркнуто Н. А. Бернштейном (1947), выполняется большинство трудовых, бытовых, спортивных и других движений человека. Тем самым усиливается связь физического воспитания младших школьников с жизнью, особенно при условии использования упражнений с предметами для акцентированного развития мелких ручных движений, повышения их точности, быстроты и ловкости.

Кроме того, была принята во внимание возможность обеспечения более тесной преемственной связи между дошкольным и начальным школьным физическим воспитанием.

В процессе исследования определены:

а) наиболее целесообразные для упражнений предметы, их особенности и потенциальные возможности обогащения учебно-воспитательной работы;

б) задачи, наиболее эффективный учебный материал и конкретные особенности обучения действиям с каждым предметом;

в) место отобранного материала в общей системе общеподготовительных упражнений, а также в отдельных уроках.

Многолетний эксперимент позволил создать систематизированный учебный материал упражнений с флажками трех размеров, бумажными ленточками разных цветов, деревянными палочками и обручами, резиновыми кольцами и мячами трех размеров, дающий элементарную «школу» действий с предметами.

Наблюдения показали, что в процессе усвоения общих основ предметных действий достигается разностороннее упражнение анализаторов, совершенствование координации движений и научение сознательному, очень тонкому управлению своим двигательным аппаратом, в частности — движениями кисти и пальцев. При этом, выделяя и корректируя элементы траектории, скорость, силу и другие параметры движений, дети более разносторонне и глубоко познавали их общие закономерности. Одновременно достигалась более полная ориентировка в конкретных двигательных действиях, дисциплинировалось мышление,

воля, и поведение. Вместе с тем больше упражнялись познавательные и творческие способности, воспитывалось трудолюбие, аккуратность в обращении и работе с предметами. Укреплялись проявления внимания, предупредительности в отношениях между детьми, необходимая сговорчивость в условиях коллективного решения практических задач. Заметную роль сыграли упражнения с предметами в решении гигиенических задач и формировании эстетической культуры детей.

Установка на строгое соблюдение требований воспитывающего обучения, настойчивое стимулирование сознательности и активности детей, а в связи с этим — широкое использование активных методов обучения, имели большое значение в учебно-воспитательной работе с разнообразными предметами. Особенно ценными оказались творческие задания, решение проблемных задач и своевременный, нередко коллективный, разбор текущей учебной работы детей и ее результатов.

Подтвердилось возбуждающее влияние на младших школьников предметов, особенно мячей. Но вместе с тем выяснилось, что правильной организацией занятий и обеспечением полной занятости детей решением серьезных, в меру трудных, учебно-воспитательных задач, можно полностью исключить обычную для школьной практики дезорганизацию. Более того, дополнением учебных целей установкой научиться тормозить посторонние желания, сдерживать неуместное выражение эмоций — достигалось заметное развитие способности к самоконтролю, владению собой.

Установлена ценность некоторых относительно частных методических приемов. Так, сложилось убеждение, что обучение действиям одной рукой, начиная с левой, позволяет добиться лучшего развития ее двигательной функции и вместе с тем утвердить у детей отношение к ней, как вполне управляемой. В конечном счете достигалась экономия учебного времени, так как имел место положительный перенос усвоенного на правую руку.

Весьма эффективной при упражнениях с предметами оказалась смена строго регламентированной учебной работы свободной двигательной деятельностью учащихся, индивидуальной и коллективной. Полностью оправдала себя практика организации помощи более сильных учеников слабым.

Опыт применения упражнений с предметами в практике многих школ Ленинграда и области подтвердил ее полную доступность. По отзывам учителей и нашим наблюдениям она может использоваться в любых условиях, не требует каких-либо особых расходов, а главное — всюду принимается детьми весьма положительно. Как выяснилось на семинаре врачей Кировского района, она представляет значительную ценность также в работе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

О динамике физической подготовленности мы судили по результатам следующих контрольных испытаний: бег на 20 м; прыжки в длину с места на дальность и точность; прыжок вверх с места; комбинированная проба в беге с преодолением препятствий.

В результате эксперимента показатели скорости бега на 20 м за три года улучшились как в опытных группах (с 5,3 до 4,3 сек. и с 5,6 до 4,6 сек.), так и в контрольных (с 5,1 до 4,9 и с 5,4 до 5,0 сек.). Однако в опытных группах получены более высокие сдвиги — 1,0 сек., по сравнению с контрольными — 0,2 и 0,4 сек ($P < 0,001$). В результате перекрестного эксперимента показатели скорости бега на 20 м почти выровнялись (4,3 и 4,4 сек.), что подтверждает эффективность опытных уроков.

Разница исходных взвешенных показателей прыжка в длину с места у опытных и контрольных групп составляла — у мальчиков 7,2 см, девочек — 2,3 см в пользу контрольных. Анализ конечных результатов показал значительное увеличение дальности прыжка в опытных группах. У мальчиков разница — 19,9 см, у девочек — 18,9 см ($P < 0,001$). При этом подтвердился вывод В. С. Фарфеля (1959) о том, что в достижении максимальной величины данного прыжка определенную роль играет и пространственная ориентировка. В работе с опытными классами много внимания уделялось обучению сознательному распределению движений в пространстве и времени, что, по-видимому, тоже влияло на результаты (мальчики 151,5 см, девочки — 133,4 см, против 131,6 см и 114,5 см соответственно у контрольных).

Между исходными данными точности прыжка у опытных и контрольных групп существенных различий не обнаружено ($P > 0,1$). Однако в конце каждого года обучения, несмотря на значительное увеличение дальности прыжка, ученики опытных групп проявляли и более высокую его точность. В конце первого года разница между показателями мальчиков опытных и контрольных групп составляла 1,6 см; девочек 2,0 см ($P < 0,01$). В конце второго года, благодаря перекрестному эксперименту, показатели точности прыжка настолько сблизились, что разница между группами (0,3 см; 0,4 см) уже не являлась существенной ($P > 0,1$). В конце третьего года существенные различия получены между показателями девочек опытных и контрольных групп ($P = 0,05$) в пользу первых.

Значительное улучшение координации движений в условиях скоростно-силовых проявлений (пространственная точность прыжка) в опытных группах объясняется тем, что в учебной работе с ними систематически требовалось сознательное управление движениями и максимальная точность по всем параметрам.

Полученные материалы позволяют констатировать, что в развитии координации движений и приучении к точности выполняемой работы решающее значение имеет уже первый год обучения в школе. Результаты за этот период накладывают существенный отпечаток по крайней мере на два последующих года.

И мальчики, и девочки опытных групп за три года достигли также более высоких показателей прыгучести в прыжке вверх 26,4 см ($P < 0,001$).

В конце первого года, на протяжении которого группы занимались по разным методикам, у мальчиков опытной группы существенно улучшилось время ($P < 0,02$) и особенно точность ($P < 0,001$) выполнения комбинированной пробы. Они быстрее преодолевали препятствия, допуская при этом меньше ошибок. Девочки опытной группы, не имея достоверных различий в показателях времени прохождения дистанции сравнительно с контрольной группой ($P > 0,1$) достигли очень высокой точности — 0,7 ($P < 0,01$).

В результате перекрестного эксперимента в конце второго года мальчики опытной группы существенно превысили контрольных лишь в показателях времени выполнения пробы ($P < 0,001$). Девочки же опытной группы, несмотря на перекрест, при одинаковом с контрольной группой времени, удержали почти на прежнем уровне показатель точности — 0,8 ($P < 0,001$).

В конце третьего года обучения превышение показателей времени и точности в опытных группах было существенно выше контрольных. На основании приведенных данных имеются основания для утверждения, что экспериментальное содержание и методика уроков физического воспитания в I—III классах обеспечивают более высокий уровень физической подготовленности детей.

Физическое развитие

Предложенная система общеподготовительных упражнений и игр, особенно с разнообразными предметами, а также высокие требования к соблюдению точности в положениях и движениях, сыграли положительную роль в формировании осанки. Так, только за два учебных года у учащихся опытного интернатского класса школьным врачом было зафиксировано снижение: в отклонениях осанки на 19% против 5,1% в контрольном; в отклонениях от нормы стопы — соответственно 13% против 2%. В опытном приходящем классе выявлено улучшение состояния осанки на 17% против 4,3%, а состояния стопы на 8% против 1,5% в контрольном.

В другом опытном классе за второй и третий годы также имело место снижение отклонений в осанке на 10%, в состоянии стопы на 7% против 3% и 0,8% в контрольном. При этом было установлено, что начальные формы плоскостопия у учащихся опытных классов к концу третьего года полностью ликвидированы, в то время как в контрольных они стали более выраженными.

В показателях роста мальчиков, веса мальчиков и девочек к концу третьего года обучения существенных различий не обнаружено. Однако рост девочек опытного класса за это время превысил рост контрольных на 4,2 см ($P=0,01$). Он оказался даже выше роста мальчиков на 1,6 см.

Взвешенные средние показатели ЖЕЛ учащихся опытных классов существенно выше контрольных ($P<0,001$), что говорит о положительном влиянии экспериментального содержания и методики уроков на функцию дыхания.

Средние показатели мышечной силы кистей рук выше у мальчиков и девочек опытных классов. Однако статистически достоверные различия показателей выявлены лишь у девочек. Это можно объяснить тем, что в опытных классах больше внимания уделялось развитию точности, тонкой координации движений кисти.

Состояние здоровья

Количество пропущенных учебных дней по болезни, принятое нами за один из показателей состояния здоровья, в конце первого учебного года в среднем на каждого ученика составляло по интернатским классам — в опытном 8,2, контрольном 9,6; по приходящим — в опытных 7,4, контрольных 9,2.

К концу второго года обучения, несмотря на эпидемию гриппа, а в связи с нею и массовые заболевания учащихся школы, тот же опытный интернатский класс сократил количество пропущенных по болезни дней до 4,4, в то время, как контрольный увеличил их до 16,2 на каждого ученика. За этот же период ученики опытного приходящего класса в среднем пропустили по 8,3, а контрольного по 17,6 учебных дней. Разница в пропущенных по болезни учебных днях между опытными и контрольными классами оказалась весьма существенной (11,8; 9,3 дня). В условиях перекрестного эксперимента количество пропущенных по болезни дней в обоих классах почти выровнялось (8,5; 9,4).

Учитывая эти показатели, а также и то, что в период эпидемии гриппа в контрольных классах учебная работа была прекращена на некоторое время и пропущенные дни не учитывались (в опытных же классах она продолжалась), полученное повышение устойчивости организма по отношению к неблаго-

Z

приятным факторам можно считать показательным и тоже отнести за счет преимуществ экспериментального содержания и методики уроков физического воспитания.

Успеваемость и умственная работоспособность

Поскольку уроки физического воспитания являются частью общепедагогического процесса школы и неизбежно связаны с ним, возникла необходимость исследования также некоторых таких связей. В частности, нас интересовал вопрос связи физического развития, улучшения здоровья и роста физической подготовленности с общей успеваемостью и умственной работоспособностью учащихся.

На протяжении трех лет (1964—1967 уч. гг.) проводилось дополнительное исследование, в котором по двум классам (опытному и контрольному) сопоставлялись данные успеваемости и физической подготовленности.

В результате выяснилось, что учащиеся опытного класса на протяжении трех лет обучения значительно повышавшие уровень физической подготовленности, постоянно сохраняли на более высоком уровне, сравнительно с контрольным классом, и успеваемость по основным предметам. О положительном влиянии экспериментальной методики свидетельствуют также показатели общей успеваемости по другим опытным и контрольным классам. Более детальный анализ показал, что эти положительные связи, по-видимому, обусловлены не только улучшением физического развития и физической подготовленности учащихся.

Дополнительная проверка положительной взаимосвязи между опытными уроками физического воспитания и работоспособностью на уроках по другим предметам осуществлена путем двух специальных исследований методом кратковременных корректурных проб на четырех классах (1963—1965 гг.). Материалы этой части исследования позволяют заключить, что насыщение уроков физического воспитания даже большими интеллектуальными нагрузками (притом и на фоне высоких физических напряжений) не оказывает отрицательного влияния на умственную работоспособность учащихся в последующих занятиях по другим учебным предметам. Наоборот, как правило, такие нагрузки обеспечивают ее повышение сравнительно с предыдущими уроками. Тем самым создаются важные предпосылки повышения эффективности всего учебного процесса на протяжении учебного дня.

ВЫВОДЫ

1. В содержании и методике уроков физического воспитания выявлены существенные недостатки:

а) недостаточная конкретность задач учебно-воспитательной работы, узость и односторонность учебного материала;

б) применяемые методы не активизируют учебную деятельность детей и затрудняют осуществление воспитывающего обучения;

в) процесс обучения и воспитания недостаточно организован, часто носит поверхностный, формальный характер, учебное время при этом используется неэкономно.

2. Исследованием вскрыто наличие неиспользованных возможностей повышения эффективности уроков физического воспитания в рамках отведенного учебным планом времени. Главными из них являются совершенствование содержания учебного предмета и методики воспитывающего обучения с целью повышения сознательности, самостоятельности и творческой активности детей в учебной работе, лучшего стимулирования их физического, умственного, нравственного и эстетического развития.

3. Конкретизированные для I—III классов критерии полноценности содержания и методики уроков физического воспитания обеспечили более всесторонний подход к разработке задач, учебного материала, методов обучения и воспитания. В соответствии с ними:

а) конкретизированы общие задачи физического воспитания и определены частные задачи применения построений, перестроений и общеподготовительных упражнений;

б) по этим видам расширен вдвое (сравнительно с программой) и систематизирован учебный материал;

в) детально разработана соответствующая методика обучения и воспитания.

4. Экспериментально подтверждена эффективность разработанной системы построений, перестроений и общеподготовительных упражнений с предметами в образовательном, воспитательном и гигиеническом отношениях. Она оказалась вполне доступной детям и получила положительную оценку учителей. Это позволяет рекомендовать ее для использования в физическом воспитании учащихся I—III классов.

5. Исследование показало, что важнейшими условиями повышения качества учебно-воспитательного процесса являются: высокая требовательность в отношении точности выполняемых действий; последовательное повышение сознательности, самостоятельности и творческой активности детей, достигаемое, в частности, широким применением активных методов обучения, включая задания проблемного (поискового) характера.

6. В процессе реализации экспериментального содержания и методики уроков физического воспитания в I—III классах достигнут более высокий уровень состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности детей опытных групп сравнительно с контрольными:

а) значительно более высокой оказалась устойчивость их организма к неблагоприятным факторам, благодаря чему пропущено в четыре раза меньше учебных дней;

б) вдвое снижены отклонения от нормы в осанке и состоянии стопы. Преимущества в показателях ЖЕЛ у мальчиков и девочек, роста и динамометрии кистей рук у девочек также были значительными ($P=0,001$; $P=0,01$; $P<0,5$);

в) существенно повысились показатели ловкости, координации движений, быстроты и скоростно-силовых возможностей учащихся опытных групп. Различия в большинстве случаев отличаются высокой степенью достоверности ($P<0,001$).

7. Установлена реальная возможность осуществления учебно-воспитательной работы с детьми младших классов на более высоком, чем принято считать, уровне требований к их познавательным и двигательным возможностям.

Полученные результаты дают основание утверждать, что предпочтительны уроки физического воспитания с более высокими, чем в широкой практике, интеллектуальными и физическими нагрузками. При строгом соблюдении требований постепенности и последовательности к дозировке усилий они способствуют более успешному решению задач физического воспитания, не оказывая отрицательного влияния на состояние работоспособности по другим учебным предметам.

Список опубликованных работ по диссертации

1. Применение средств художественной гимнастики на уроках физического воспитания в I—II классах. Л., Учпедгиз, 1960.

2. Элементы художественной гимнастики на уроках I—II классов. «Физическая культура в школе», 1961, № 2.

3. Построения и перестроения в I—II классах. «Физическая культура в школе», 1963, № 3.

4. Упражнения с предметами в I—II классах. «Физическая культура в школе», 1963, № 9.

5. Упражнения с флажками в I—III классах. «Физическая культура в школе», 1965, № 2.

6. Упражнения с ленточкой в I—III классах. «Физическая культура в школе», 1965, № 3.

7. Об обучении упражнениям с палочками. «Физическая культура в школе», 1965, № 12.

8. С маленьким предметом. «Физическая культура в школе», 1966, № 8.

9. Содержание и некоторые особенности методики обучения метаниям в младших классах. Ученые записки ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, вып. XI, 1966.

10. О влиянии уроков физического воспитания на умственную работоспособность и успеваемость учащихся младших классов. Сб. научных работ молодых ученых за 1966 г. Л., ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1967.

11. Основное содержание уроков физической культуры в I классе на I четверть. «Физическая культура в школе», 1969, № 8, 9.

12. Основное содержание уроков физической культуры в I классе на 2 четверть. «Физическая культура в школе», 1969, № 10, 11.

13. Влияние уроков физического воспитания на учащихся младших классов. Материалы научно-методической конференции по вопросам физического воспитания и развития юношеского спорта, Ереван, 1969.

14. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. В учебнике «Теория и методика физического воспитания» для учащихся средних физкультурных заведений, под общей ред. Г. Д. Харабуги. М., изд. «Физкультура и спорт», 1969.

15. Методическая характеристика раздела гимнастики. В учебнике «Теория и методика физического воспитания» для учащихся средних физкультурных заведений, под общей ред. Г. Д. Харабуги. М., изд. «Физкультура и спорт», 1969.

3545

БИБЛИОТЕКА
Физкультурно-спортивный институт
Академии Физической культуры и спорта
М. П.