

★

**ТЕОРИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ**

★

*

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК 1

ТЕОРИЯ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
« ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ »

МОСКВА 1953

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
1952

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Г. И. КУКУШКИН (ответственный редактор),
П. И. ЖУКОВ,
И. М. КОРЯКОВСКИЙ

ОТ АВТОРОВ

Развитие физической культуры в нашей стране является делом большой государственной важности. Коммунистическая партия и Советское государство уделяют этому делу большое внимание. Марксизм-ленинизм учит, что всестороннее развитие физических и умственных способностей всех членов общества является одним из предварительных условий, необходимых для подготовки действительного перехода от социализма к коммунизму. XIX съезд Коммунистической партии Советского Союза в своих директивах указал на необходимость обеспечить дальнейшее развитие физической культуры и спорта.

Советское физкультурное движение с каждым годом становится все более массовым. Следуя указаниям ЦК Коммунистической партии и Советского правительства, спортсмены нашей страны повышают свое спортивное мастерство, устанавливают новые всесоюзные рекорды, защищают честь своей любимой советской Родины в международных спортивных соревнованиях, становятся обладателями многих мировых рекордов и победителями мировых первенств по важнейшим видам спорта.

Теория физического воспитания играет большую роль в подготовке научных и педагогических кадров — специалистов по физической культуре и спорту, в широком использовании физической культуры как могучего фактора оздоровления, повышения работоспособности трудящихся, в правильной организации физического воспитания подрастающего поколения и взрослых граждан нашей страны, в повышении спортивного мастерства советских спортсменов.

Создание учебного пособия по теории физического воспитания для высших физкультурных учебных заведений является неотложным делом. Однако в настоящее время это сопряжено со значительными трудностями. В подготовке такого пособия еще нет опыта. Отсутствует достаточно совершенная программа по курсу теории физического воспитания.

Работая над составлением настоящего пособия, авторы в основном придерживались имеющейся программы курса теории

физического воспитания и при изложении материала исходили прежде всего из марксистско-ленинской теории о коммунистическом воспитании, из директивных указаний Центрального Комитета Коммунистической партии Советского Союза и Советского правительства по вопросам физической культуры и из практического опыта советского физкультурного движения.

Настоящее пособие подготовлено коллективом сотрудников Центрального научно-исследовательского института физической культуры, Ленинградского государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта и Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры имени И. В. Сталина.

Коллектив авторов считает, что настоящее пособие не может полностью удовлетворить возрастающим с каждым днем требованиям к разработке важнейших вопросов советской теории физического воспитания. Однако оно поможет в известной мере ликвидировать ряд серьезных пробелов в постановке этих вопросов, вынести их на широкое обсуждение и добиться в ближайшие годы создания полноценного учебника для институтов физической культуры. Настоящее пособие, по мнению авторов, поможет упорядочить лекционный курс по теории физического воспитания в высших учебных заведениях, вооружить студентов определенным кругом необходимых теоретических знаний.

Авторы с большой благодарностью примут критические замечания, которые помогут в дальнейшем более глубоко и всесторонне разработать важнейшие вопросы советской теории физического воспитания.

*

ОБЩИЕ ОСНОВЫ
СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ
ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ

*

ГЛАВА I

ПРЕДМЕТ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ЗНАЧЕНИЕ ПЕРЕДОВОЙ ТЕОРИИ ДЛЯ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Благодаря неустанному вниманию и заботам Коммунистической партии и Советского правительства о всестороннем духовном и физическом развитии трудящихся в нашей стране достигнуты значительные успехи в области физического воспитания. Это находит свое выражение в массовости физкультурного движения, в высоком уровне здоровья и развития физических сил советского народа и высоких достижениях советских спортсменов. К систематическим занятиям играми, гимнастикой, спортом, туризмом приобщены многомиллионные массы населения: дети дошкольного и школьного возрастов, студенты средних специальных и высших учебных заведений, рабочие, служащие, колхозники.

В нашей стране создана единая государственная подлинно народная система физического воспитания, идейной основой которой является передовая, революционная марксистско-ленинская теория. Советская система физического воспитания развивается и совершенствуется на основе бурного роста социалистической экономики и культуры, непрерывного повышения уровня материального благосостояния нашего народа.

Советское государство создает все необходимые условия для развития советского физкультурного движения, оно ассигнует ежегодно огромные средства, в широкой сети учебных заведений готовит кадры высококвалифицированных специалистов по физическому воспитанию, осуществляет государственное руководство и планирование всей работы по физической культуре в стране, обеспечивает строительство спортивных сооружений.

В настоящее время, когда советский народ осуществляет постепенный переход от социализма к коммунизму, перед физкультурным движением нашей страны Коммунистическая партия поставила задачи большой государственной важности. Физкультурные организации страны призваны обеспечить развертывание массового физкультурного движения, широкое развитие физической культуры среди трудящихся города и деревни, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание советскими

спортсменами мирового первенства по важнейшим видам спорта. Успешное выполнение этих задач требует дальнейшего развития советской теории физического воспитания. Физкультурные работники, преподаватели, тренеры должны овладеть глубокими теоретическими знаниями, высоким педагогическим мастерством.

Марксизм-ленинизм учит, что без ясной и верной теории невозможна правильная практика.

Для того, чтобы полноценнее осуществлять обучение и воспитание советских физкультурников и спортсменов, преподавателю необходимо иметь глубокие знания по вопросам своей специальности.

Центральный Комитет партии в постановлении от 27 декабря 1948 г. указал на необходимость усилить научную разработку вопросов физического воспитания, массовой спортивной работы и спортивного мастерства, обращая особое внимание на исследование вопросов теории, методики и техники спорта. Он отметил необходимость повышения качества подготовки физкультурных кадров.

Процесс физического воспитания, и в частности процесс спортивной тренировки, не может строиться только на эмпирических данных. Для того, чтобы полностью использовать положительный опыт, надо его изучать, анализировать, обобщать и на этой основе делать выводы для практики, которые помогут улучшить работу по физическому воспитанию, вооружить передовым опытом преподавателей и тренеров. Необходимо глубже изучать передовой опыт, теснее связываться с практикой.

Решения XIX съезда Коммунистической партии Советского Союза открывают небывалые перспективы для развития физической культуры в стране, поднимают на еще более высокую степень значение всестороннего развития физических и умственных способностей советских людей в деле осуществления перехода от социализма к коммунизму. Из решений XIX съезда партии вытекает требование нового подъема физкультурного движения, усиление научной разработки важнейших теоретических проблем физического воспитания.

ЧТО ИЗУЧАЕТ СОВЕТСКАЯ ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Предметом советской теории физического воспитания является изучение закономерностей всестороннего развития физических способностей советских людей, в целях подготовки их к трудовой деятельности и защите социалистического Отечества.

В различных звеньях советской системы физического воспитания ведутся организованные занятия разнообразными видами спорта, гимнастики, игр, туризма. Практика физического воспитания с каждым годом развивается и расширяется. Широка в связи с этим и область научных вопросов физического воспитания.

Физическое воспитание в СССР представляет собой составную часть коммунистического воспитания, имеющего целью подготовку всесторонне развитых активных и сознательных строителей коммунизма.

Специфичным для физического воспитания является обеспечение всестороннего развития физических способностей, которое происходит в неразрывной связи с другими сторонами коммунистического воспитания: умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим обучением.

В процессе физического воспитания решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, повышения уровня их физического развития, физических сил и способностей; содействия продлению жизни и повышения общей работоспособности; овладения жизненно важными двигательными навыками, умениями, специальными знаниями, высокой спортивной техникой; воспитания высоких волевых и моральных качеств советского человека.

Теория физического воспитания разрабатывает вопросы всестороннего развития физических способностей, всестороннего физического воспитания советских людей. Она изучает объективные закономерности физического воспитания, как общественного явления, изучает процесс физического воспитания, исследует цели и задачи, содержание и методы физического воспитания, с тем чтобы, познав сущность явлений процесса физического воспитания, организовать его еще лучше.

В круг вопросов, решаемых советской теорией физического воспитания, входит: изучение идейно-теоретических и естественно-научных основ физического воспитания, его сущности, целей и задач; изучение, научное обоснование и разработка содержания физического воспитания, принципов и методов обучения, воспитания и спортивной тренировки; изучение форм организации учебно-воспитательной работы; изучение содержания, методов и организации физического воспитания детей дошкольного и школьного возрастов, учащихся ремесленных училищ и школ ФЗО, средних специальных и высших учебных заведений, трудящихся в самостоятельном физкультурном движении.

Курс теории физического воспитания включает в себе теоретическое обоснование важнейших вопросов советской системы физического воспитания и служит целям ее дальнейшего развития и совершенствования.

НАУЧНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

С развитием практики физического воспитания в СССР и накоплением научных знаний, отражающих и обогащающих эту практику, происходит процесс выделения отдельных разделов

научных знаний, относящихся к области физического воспитания, в специальные научные дисциплины. К настоящему времени в теории физического воспитания сложились следующие, тесно связанные между собой научные дисциплины:

а) общие основы теории физического воспитания, изучающей наиболее общие закономерности физического воспитания;

б) методики физического воспитания детей дошкольного, школьного возрастов, физического воспитания учащихся средних специальных и высших учебных заведений, трудящихся в самостоятельном физкультурном движении, солдат и офицеров Советской Армии и Военно-Морского Флота. Эти дисциплины изучают задачи, содержание, методы и организацию физического воспитания в указанных звеньях советского физкультурного движения;

в) теории и методики отдельных видов спорта. Они изучают содержание, средства, методы и приемы обучения и тренировки в данном виде спорта при занятиях с различными по полу, возрасту и степени физической подготовленности коллективами, выявляют наиболее эффективные пути достижения высот спортивного мастерства в данном виде спорта, разрабатывают дальше теорию и методику данного вида спорта, опираясь на общие положения теории физического воспитания и практический опыт.

Практика развивающегося физкультурного движения в СССР, возросшие задачи в деле физического воспитания настоятельно требуют дальнейшего развития науки о физическом воспитании.

В практике физического воспитания в нашей стране за последние годы произошли существенные изменения. Физическое воспитание прочно вошло в воспитательный процесс дошкольных учреждений и занимает в нем значительное место. Широкое распространение наряду с улучшением школьных занятий получила внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию детей в общеобразовательной школе, а также учащихся училищ и школ системы трудовых резервов. Наблюдается заметный рост юношеского спорта. Расширяется и углубляется работа по физическому воспитанию и спорту в специальных средних и, особенно, высших учебных заведениях. Растут самостоятельные физкультурные организации. Широкий размах принимает физкультурное движение в колхозной деревне.

Существенно изменились содержание и методы спортивной тренировки и всей учебно-воспитательной работы по отдельным видам спорта, проводимой в соответствии с требованиями и нормативами комплекса ГТО и Единой всесоюзной спортивной классификации. Широкое распространение получила круглогодичная тренировка. Изучение и обобщение передового опыта, внедрение его в практику всех видов спорта становится особенно актуальным. Развитие теории и методики спортивных дисциплин делает

необходимой дальнейшую разработку общих вопросов теории физического воспитания.

Теория физического воспитания находится в тесной связи с рядом наук, изучающих отдельные вопросы физического воспитания, закономерности физического и духовного развития человека. Так, она тесно связана с историей физической культуры, которая изучает развитие теории и практики физического воспитания с древнейших времен, показывает, как в зависимости от изменения общественно-экономических и политических условий изменялись взгляды людей на физическое воспитание, изменялись цели, содержание, методы и организация физического воспитания, как шла борьба за внедрение передовых идей в практику физического воспитания. Изучение истории физической культуры имеет важное значение для более глубокого понимания теории физического воспитания, критического усвоения наследия прошлого, осознания того, что советская теория является самой передовой наукой о физическом воспитании.

Теория физического воспитания тесно связана с физиологией, гигиеной, психологией, анатомией и особенно с ветвями этих наук, разрабатывающими вопросы физического воспитания, — физиологией физических упражнений, гигиеной физических упражнений, психологией спорта, врачебным контролем и др.

Теория физического воспитания опирается на данные указанных наук, использует вскрытые ими закономерности для разработки наиболее эффективных средств и методов обучения и воспитания, лучшей организации процесса физического воспитания, и в частности процесса спортивной тренировки.

СВЯЗЬ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ НАУКАМИ

В нашей стране, где дело коммунистического воспитания имеет огромное значение для успешного построения коммунизма, исключительное внимание уделяется развитию педагогических наук. К области педагогических наук относится и теория физического воспитания, находящаяся в тесной связи со всеми педагогическими науками, и в первую очередь с общей педагогикой.

Руководящие положения общей педагогики, явившиеся результатом обобщения богатого опыта коммунистического воспитания подрастающего поколения, находят свою конкретизацию и в практике работы по физическому воспитанию. Это относится прежде всего к учению о целях и задачах физического воспитания, о дидактических принципах и методах обучения и воспитания.

При разработке общих вопросов теории и методики физического воспитания, вопросов физического воспитания в дошкольных учреждениях, в школе, вузе, а также методики спортивной трени-

ровки по тому или иному виду спорта в полной мере используются данные общей педагогики и других педагогических наук. Бесспорно, что без такого использования опыта, накопленного в области коммунистического воспитания подрастающего поколения, без освоения данных всех педагогических наук невозможно успешное развитие теории физического воспитания. Вместе с тем падо учесть необходимость творческого применения в физическом воспитании общепедагогических положений. Развитие физического воспитания как отрасли педагогических знаний в свою очередь ведет к расширению и обогащению других педагогических наук.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Советская физическая культура. Советская физическая культура является составной частью всей социалистической культуры, одним из важных средств коммунистического воспитания советского народа, улучшения его здоровья, всестороннего развития физических способностей, подготовки к социалистическому труду и защите советской Родины. Она представляет собой совокупность достижений советского социалистического общества в улучшении здоровья, развитии физических способностей и росте спортивных достижений трудящихся, в создании материальных и духовных средств, служащих целям физического воспитания народных масс.

Состояние физической культуры характеризуется уровнем научных знаний и практических достижений в деле оздоровления и всестороннего развития физических способностей граждан советского общества, уровнем спортивных достижений, проникновением физической культуры в труд и быт трудящихся. Достижения в области физической культуры являются результатом повседневной заботы Коммунистической партии и Советского государства о здоровье и всестороннем развитии физических и умственных способностей граждан советского общества, непрерывного развития советской экономики, духовной культуры, роста материального благосостояния советского народа.

Как органическая часть всей социалистической культуры советская физическая культура носит ее прогрессивные черты (коммунистическая идейность, народность, научность и др.) и в корне противоположна по своей сущности буржуазной физической культуре.

Физическое воспитание. Советское физическое воспитание является составной частью коммунистического воспитания и представляет собой организованный педагогический процесс, направленный на подготовку здоровых, всесторонне физически разви-

тых, волевых, морально стойких строителей и защитников коммунизма.

В содержании процесса физического воспитания можно выделить несколько сторон, органически связанных между собой. В процессе занятий играми, гимнастикой, спортом, туризмом при использовании соответствующих средств и методов осуществляется разностороннее влияние на организм и личность занимающихся: происходит воздействие на физическое развитие и укрепление здоровья занимающихся; обеспечивается овладение жизненно необходимыми знаниями, умениями, двигательными навыками; осуществляется воздействие на формирование личности советского человека, развитие его духовных качеств, воспитание его в духе требований коммунистической морали.

Физическое образование. Под физическим образованием понимается одна из сторон процесса физического воспитания, направленная преимущественно на вооружение занимающихся специальными знаниями, двигательными навыками и умениями, необходимыми в жизненной практике, и в частности в спортивном совершенствовании.

Физическое развитие. Под физическим развитием понимается, во-первых, процесс развития физических способностей людей и, во-вторых, результат физического воспитания, характеризующий уровень развития физических способностей. В достижении высокого уровня физического развития большую роль играют материальные и бытовые условия, здоровые условия социалистического труда, которые созданы в нашей стране благодаря победе социализма. Роль физического воспитания в достижении высокого уровня физического развития также очень велика.

В единстве с физическим образованием и физическим развитием в процессе физического воспитания осуществляется воспитание занимающихся в духе коммунистической морали, формирование у них коммунистического сознания, развитие высоких моральных и волевых качеств.

Физическая подготовка. Под физической подготовкой следует понимать специализированный процесс развития физических способностей, осуществляемый с учетом специфических особенностей производственной или спортивной деятельности (физическая подготовка войск, физическая подготовка футболиста, легкоатлета, гребца и т. д.).

ИСТОЧНИКИ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Идеологической основой и научно-теоретическим фундаментом советской теории физического воспитания является марксизм-ленинизм. Развиваясь на этой подлинно научной основе, теория физического воспитания имеет все возможности для успешного

исследования вопросов всестороннего физического воспитания советских людей, для глубокого анализа практики физического воспитания и разработки на этой основе научных выводов и положений, обогащающих советскую науку о физическом воспитании и практику обучения и воспитания спортсменов.

Основоположники марксизма-ленинизма создали учение о коммунистическом воспитании. К. Маркс и Ф. Энгельс, вскрыв законы развития общества, разработали и учение о всестороннем развитии человека будущего социалистического общества. В. И. Ленин и И. В. Сталин развили это учение, подняли его на новую, более высокую ступень, соединили с практикой построения социалистического общества. Основоположники марксизма-ленинизма показали обусловленность целей, задач и содержания воспитания экономическими и политическими условиями жизни общества, классовый характер воспитания в классовом обществе. Они установили, что в условиях капиталистического общества, при частной собственности на средства производства и жесточайшей эксплуатации трудящиеся лишены возможности всесторонне развивать свои способности. Только в социалистическом обществе могут быть созданы все условия для всемерного развития трудящихся. Они показали, что всестороннее развитие физических и умственных способностей советских людей является одним из необходимых условий перехода от социализма к коммунизму.

Только основываясь на марксизме-ленинизме, можно правильно раскрыть цели и задачи физического воспитания и выявить непосредственные связи его с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим обучением.

В разработке вопросов теории физического воспитания огромное значение имеют постановления Коммунистической партии и Советского правительства о коммунистическом воспитании и физической культуре.

В постановлениях партии и правительства даны отправные положения для теории физического воспитания. На основе глубокого научного изучения состояния и развития физкультурного движения в постановлениях партии и правительства определены перспективы его дальнейшего развития и сформулированы конкретные задачи, представляющие собой программу действий на длительный период. Так, в постановлении Центрального Комитета Коммунистической партии от 27 декабря 1948 г. на основе анализа состояния работы по физической культуре и спорту и учета перспектив хозяйственного и культурного строительства дается развернутая программа развития физкультурного движения в период постепенного перехода от социализма к коммунизму.

Постановления Центрального Комитета партии по идеологическим вопросам и по физической культуре обязывают неуклонно

осуществлять принцип партийности во всей работе по физическому воспитанию населения нашей страны.

Проведение в жизнь принципа партийности требует глубокой научной разработки вопросов теории физического воспитания, высокого идейного и теоретического уровня преподавания. Принцип партийности обязывает вести непримиримую борьбу с проявленными буржуазной идеологии, разоблачать реакционную сущность буржуазных теорий физического воспитания, всюду и везде отстаивать превосходство советской науки, бороться против апатичности, безидейности, объективизма, космополитизма, в каких бы формах они ни проникали в теорию и практику физического воспитания.

Благодаря заботам Коммунистической партии наши кадры значительно выросли идейно-политически, что позволило им разоблачить лженаучные теории в области физического воспитания, ликвидировать застои в разработке важнейших проблем теории физического воспитания.

Перед работниками в области физического воспитания стоит задача — шире развивать критику и самокритику в научной и практической работе, являющиеся испытанным оружием в борьбе с недостатками, ошибками. Необходимо всегда помнить указания партии о том, что наука не может развиваться без свободы критики, без широких творческих дискуссий.

Советская теория физического воспитания призвана изучать вопросы физического воспитания для того, чтобы помогать практике более успешно решать стоящие перед ней задачи. Правильность теоретических положений проверяется на практике, а поэтому полноценная разработка теории может быть осуществлена лишь при наличии связи с практикой, при учете запросов практики, при изучении передового практического опыта. Изучение богатейшего опыта по физическому воспитанию в СССР, обобщение опыта лучших советских преподавателей и тренеров является необходимым условием для дальнейшего развития теории физического воспитания.

В этих целях используются также данные гуманитарных и биологических наук. В процессе занятий гимнастикой, спортом, играми, туризмом, в процессе соревнований проявляются и развиваются самые различные стороны человеческой личности. Для глубокого и всестороннего понимания всех процессов, происходящих в организме человека, совершенно необходимо освоение таких наук, как психология, физиология, гигиена, анатомия и др.

Особенно большое значение для развития теории физического воспитания имеет материалистическое физиологическое учение И. П. Павлова, составляющее естественно-научную основу этой теории.

Величие и сила учения И. П. Павлова состоит в том, что оно является самым передовым, воинствующим материалистическим физиологическим учением, глубоко научно объясняющим физиологические механизмы сложнейших процессов, происходящих в организме человека, дающим естественно-научное обоснование целому ряду положений марксистско-ленинской философии.

Учение Павлова научно объясняет законы деятельности коры головного мозга, связывающей в единое целое все органы и системы человеческого организма и регулирующей и координирующей их работу, раскрывает физиологические основы сознательной деятельности человека.

Учение И. П. Павлова имеет огромное значение для педагогики, а значит, и для теории физического воспитания. «Павловское учение о высшей нервной деятельности, — пишет академик К. М. Быков, — дает педагогике не только понимание физиологических основ тех процессов, которые являются объектом ее работы, но и могучее средство управления этими процессами». Творческое использование этого учения позволяет более успешно решать многие важные вопросы теории и практики физического воспитания, а именно: вопросы о закономерностях формирования двигательных навыков, о принципах и методах обучения и спортивной тренировки, о построении занятий в соответствии с особенностями возраста, пола, физической подготовленности занимающихся, типологическими особенностями их нервной системы, а также о структуре урока физического воспитания, режиме спортивной тренировки и др.

Учение И. П. Павлова и многие научные труды его последователей помогают бороться со всякого рода порочными биологическими «учениями» и ликвидировать вредные последствия имевших место лженаучных теорий в области физиологии.

МЕТОДЫ НАУЧНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ¹

Методы научного исследования определяются особенностями предмета, целями и задачами, стоящими перед физическим воспитанием советских людей.

Методы исследования теории физического воспитания как области педагогических знаний имеют много общего с методами других педагогических наук. Они включают в себя педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, изучение документов и литературных источников, беседы. При проведении исследований должны быть широко использованы в качестве дополнительных методов, способов регистрации наблюдаемых и изучаемых фак-

¹ Полнее методы научного исследования раскрыты в главе «Физическое воспитание в вузах».

тон, действий, движений и результатов исследуемого педагогического процесса фотографирование, киносъемки, отдельные физиологические и психологические методики, антропометрические измерения, хронометраж, применение специально разработанных нормативов, выявляющих степень физической подготовленности, и др. Большое значение имеет использование специальной аппаратуры, регистрирующей объективные показатели состояния организма занимающегося, особенностей спортивной техники и т. д.

Разносторонне изучая процесс физического воспитания и получая полноценные материалы исследований, следует обрабатывать их, глубоко анализировать и обобщать. При этом надо помнить, что проникнуть в существо изучаемых явлений можно, только правильно подходя к ним, применяя единственный подлинно научный метод познания — диалектический метод марксистской философии, которая является «инструментом научного исследования, методом, пронизывающим все науки о природе и обществе и обогащающимся данными этих наук в ходе их развития» (А. А. Жданов).

Это обязывает всесторонне и глубоко изучать практику работы по физическому воспитанию в СССР: исследовать явления во всех связях и отношениях, рассматривать явления в их возникновении, изменении и развитии, раскрывать внутреннее содержание процесса.

ПРОГРЕССИВНАЯ РОЛЬ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Советская теория физического воспитания — самая передовая теория в мире. Она складывалась под руководством Коммунистической партии в общем процессе борьбы трудящихся нашей страны за построение социалистического общества, преодолевая чуждые советскому физкультурному движению идеологические влияния (биологизм, аполитичность, космополитизм и др.).

Принципиальное отличие и передовая роль советской теории физического воспитания обуславливаются тем, что, во-первых, советская теория физического воспитания основывается на революционной марксистско-ленинской теории; во-вторых, тем, что она имеет дело с физическим воспитанием советских людей — людей, растущих и развивающихся в условиях советского общественного строя, где нет эксплуатации человека человеком, где господствует социалистическая идеология, в корне противоположная буржуазной идеологии; в-третьих, тем, что в своем поступательном развитии она обобщает самый передовой опыт — опыт советского физкультурного движения; в-четвертых, тем, что она опирается на передовое физиологическое учение И. М. Сеченова и И. П. Павлова.

Наши методы научного исследования также являются передовыми. Они базируются на марксистском диалектическом методе, единственно научном методе познания действительности.

Научная разработка вопросов теории физического воспитания ведется в нашей стране в широких масштабах по единому государственному плану. Она осуществляется на основе единства теории и практики, в тесном содружестве работников науки и практики.

В советской теории физического воспитания на основе критической переработки наследия прошлого отражено все лучшее, передовое, что было накоплено человечеством в области физического воспитания.

Противоположное мы видим в буржуазных теориях физического воспитания. Буржуазные теории физического воспитания опираются на реакционнейшую идеалистическую философию. Они рассчитаны на укрепление капиталистического строя, призваны оправдывать реакционную сущность физического воспитания и спорта, использование физического воспитания в качестве средства подготовки людей к осуществлению преступных военных замыслов империалистической буржуазии.

Разоблачая реакционность буржуазных теорий, показывая прогрессивность советской теории физического воспитания, мы должны неустанно трудиться над дальнейшим развитием советской науки о физическом воспитании и вести непримиримую борьбу с проникновением в теорию и практику советского физического воспитания чуждых нам идей.

Взросшие задачи физического воспитания в нашей стране требуют более глубокой научной разработки курса теории физического воспитания физкультурных вузов — курса, имеющего весьма важное значение в подготовке высококвалифицированных специалистов по физической культуре.

Глава II

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СССР — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ КОММУНИСТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВЕТСКОГО НАРОДА

ЗНАЧЕНИЕ ВЕЛИКОЙ ОКТЯБРЬСКОЙ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОЙ РЕВОЛЮЦИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Под руководством Коммунистической партии трудящиеся нашей страны совершили Великую Октябрьскую социалистическую революцию, ликвидировали гнет помещиков и капиталистов, создали первое в мире Советское социалистическое государство.

Советский строй, возникший в результате победы Октябрьской революции, является высшей формой политической организации общества и оказывает огромное преобразующее влияние на развитие всей мировой истории.

В результате социалистических преобразований советский народ добился огромных успехов во всех областях экономики и духовной культуры.

В условиях советского строя наш народ завершил построение социалистического общества и успешно осуществляет постепенный переход от социализма к коммунизму.

Прочность и жизненность советского строя особенно ярко выявились в годы Великой Отечественной войны. Советский народ одержал блестящую победу в этой войне, разбил немецко-фашистских захватчиков и японских империалистов, отстоял свою свободу и независимость и освободил многие другие народы от фашистского ига, от гнета капиталистов и помещиков.

Великая Октябрьская социалистическая революция положила начало массовому развитию в нашей стране физической культуры и спорта. В ходе экономических и культурных преобразований сложилось и окрепло массовое физкультурное движение, отвечающее жизненным интересам и стремлениям всего советского народа.

С первых дней существования Советского государства Коммунистическая партия и Советское правительство проявляют повседневную заботу о здоровье трудящихся, о всестороннем развитии их физических способностей. Физическая культура и спорт в СССР приобрели огромное социальное значение и получили широкое развитие. Физическая культура стала одним из важных средств коммунистического воспитания трудящихся, необходимым условием труда и быта советских людей.

Опыт строительства социализма в нашей стране оказывает положительное влияние на развитие стран народной демократии, твердо вставших на путь строительства социализма. По примеру Советского Союза страны народной демократии развивают и физкультурное движение. В физкультурное движение этих стран вовлекаются все новые и новые массы трудящихся.

Коммунистическая партия, направляя советское физкультурное движение на служение жизненным интересам всего советского народа, делу построения коммунизма, создает все необходимые условия для дальнейшего развития физической культуры и спорта, для нового, еще большего расцвета физических сил советского народа.

МАРКСИЗМ-ЛЕНИНИЗМ — ИДЕЙНАЯ ОСНОВА СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Марксизм-ленинизм является наукой о законах развития природы и общества, наукой о революции угнетенных и эксплуатируемых масс, наукой о победе социализма во всех странах, наукой о строительстве коммунистического общества.

Марксизм-ленинизм учит, что коммунистическое воспитание является необходимым и очень важным условием построения коммунизма. Общественное производство, осуществляемое силами всего общества, нуждается во всесторонне развитых людях. Вместе с тем оно создает с каждым днем все увеличивающиеся возможности для всестороннего развития физических и умственных способностей всех членов общества.

Капиталистическое общество не создает условий для всестороннего развития физических и умственных способностей трудящихся. Труд в условиях капитализма приводит к ухудшению здоровья трудящихся, делает их жизнь недолговечной.

Физическое состояние трудящихся всецело зависит от условий материальной жизни, от условий их труда, от условий воспитания подрастающего поколения. Тщательно изучив капиталистическое общество, условия, в которых возник и развивался пролетариат, Маркс и Энгельс пришли к выводу, что прогрессивный сам по себе характер крупной промышленности в условиях капиталистической эксплуатации пагубно отражается на физическом и духовном развитии рабочего класса. Труд в условиях капиталистической промышленности приводит к физической и интеллектуальной деградации рабочего класса. Разделение труда в условиях капитализма калечит всякого подверженного его действию человека, развивая целый ряд одних мускулов за счет других, и в каждой отдельной отрасли труда это проявляется различно.

Развитие крупной машинной промышленности само по себе создает рост производительных сил, увеличивает производство

предметов потребления, подготавливает основу для освобождения человека от непосильного труда. При капитализме же, в условиях частной собственности и эксплуатации, рост крупной машинной промышленности приводит к углублению противоречий между общественным характером производства и частной формой присвоения, к еще большему закабалению рабочего класса, снижению уровня материального благосостояния трудящихся, к разорению масс. В условиях жестокой эксплуатации и низкого жизненного уровня рабочий класс не имеет ни времени, ни материальных условий для образования. Однако буржуазия все же вынуждена давать рабочему классу образование, но лишь постольку, поскольку это в ее интересах, чтобы рабочие могли правильно обращаться с машиной и работать на капиталистов. Все это ведет к старому разделению труда, связанному с прикованностью рабочего к одной какой-нибудь узкой специальности. Такая работа оупляет человека, не создает простора для проявления и развития его способностей и дарований. В таком труде рабочий осужден губить все свои физические и духовные силы.

Труд в условиях крупной капиталистической промышленности и связанного с ней разделения труда разрушает человеческую личность.

Говоря об отрицательном влиянии разделения труда на развитие человеческой личности в условиях капиталистического общества, Энгельс указывает, что уже первое большое разделение труда — отделение города от деревни — приговорило сельское население к тысячелетиям долгого оупения, а горожан к порабощению каждого в отдельности его детальной работой. Оно уничтожило основу духовного развития первых и физического — вторых. С разделением труда был разорван на части и сам человек. В целях развития какой-либо одной его деятельности были принесены в жертву все прочие его физические и духовные способности. Маркс дал следующее общее определение труда: «Труд есть прежде всего процесс, совершающийся между человеком и природой, процесс, в котором человек своей собственной деятельностью определяет, регулирует и контролирует обмен веществ между собой и природой. Веществу природы он сам противостоит как сила природы. Для того чтобы присвоить вещество природы в известной форме, пригодной для его собственной жизни, он приводит в движение принадлежащие его телу естественные силы: руки и ноги, голову и пальцы. Воздействуя посредством этого движения на внешнюю природу и изменяя ее, он в то же время изменяет свою собственную природу. Он развивает дремлющие в последней способности и подчиняет игру этих сил своей собственной власти»¹.

¹ К. Маркс, Капитал, т. 1, стр. 184—185.

В процессе сознательной и целеустремленной деятельности человек не только преобразует внешний мир, но изменяет и свою собственную природу, развивает свои склонности и способности, волю, характер, приобретает знания, навыки и умения. Но труд совершается в конкретных общественно-исторических условиях. Капиталистическое производство разрушает организм рабочего, истощает его физические силы, отнимая у него условия для нормальной деятельности, для нормального физического и духовного развития.

Доказав невозможность всестороннего развития физических и умственных сил трудящихся в условиях эксплуатации, Маркс и Энгельс показали, что только путем революции рабочий класс может создать новое общество и избавиться от непосильного труда. Энгельс указывает, что устранение частной собственности поведет к новому росту промышленности и земледелия, и они настолько разовьются, что смогут удовлетворить потребности всех граждан. Однако, чтобы достичь этого, надо всесторонне развивать способности людей. Ведение производства силами всего общества будет нуждаться во всесторонне развитых людях, и оно создаст таких людей. Воспитание в обществе, организованном на коммунистических началах, говорит Энгельс, даст возможность своим членам всесторонне применять их всесторонне развитые способности.

Маркс считал, что в условиях социалистического общества «производительный труд будет соединяться с преподаванием и гимнастикой не только как одно из средств для увеличения общественного производства, но и как единственное средство для производства всесторонне развитых людей».

Маркс и Энгельс в своей теоретической и практической революционной деятельности уделяли большое внимание вопросам улучшения физического состояния рабочего класса, постоянно увязывая вопросы физического воспитания с умственным развитием и социальной и политической деятельностью.

Будущность рабочего класса, указывал Маркс, всецело зависит от воспитания подрастающего рабочего поколения. Маркс считал, что труд детей и подростков обязательно должен сочетаться с воспитанием. «Под воспитанием, — пишет Маркс, — мы понимаем три вещи:

Во-первых: *умственное воспитание*.

Во-вторых: *физическое воспитание*, такое, какое дается в гимнастических школах и военными упражнениями.

В-третьих: *техническое обучение*, которое знакомит с основными принципами всех процессов производства и в то же время дает ребенку или подростку навыки обращения с простейшими орудиями всех производств»¹.

¹ К. Маркс и Ф. Энгельс, Соч., т. XIII, ч. I, стр. 199.

Маркс указывал, что дети и рабочие-подростки для прохождения курса умственного и физического воспитания и технического обучения должны распределяться по возрастным группам и этому распределению должен соответствовать постепенно усложняющийся курс умственного и физического воспитания и технического обучения. В сочетании производительного труда подрастающего поколения с умственным и физическим воспитанием Маркс видел необходимое условие морального, культурного и политического роста рабочего класса.

Говоря о физическом воспитании, Маркс имел в виду такое физическое воспитание, «какое дается в гимнастических школах и военными упражнениями». При этом Маркс исходил из задач, поставленных всем ходом истории перед пролетариатом, как новым передовым классом, который на известной ступени развития противоречий между ним и буржуазией осуществит свою историческую роль в революции. Военные упражнения Маркс рассматривал как необходимый элемент подготовки пролетариата к боям за великое историческое будущее, к боям за коммунизм.

Значение физического воспитания в военном деле было широко исследовано Энгельсом. В его исследованиях указывается на большую роль физического воспитания во всей системе подготовки армий.

Изучая применявшиеся системы физической тренировки войск, Энгельс пришел к выводу, что занятия физическими упражнениями развивают быстроту, проворство, предприимчивость, дерзкую отвагу, сообразительность, непринужденность, подвижность. Развитие физических, умственных и моральных сил воина делает его крепким, живым и проворным и позволяет быстро оценивать обстановку, быстро находить выход из трудного положения, укрепляет его веру в себя, своих товарищей, свое оружие.

Великая Октябрьская социалистическая революция положила начало практическому осуществлению задачи коммунистического воспитания трудящихся. Физическое воспитание в нашей стране стало органической частью всей работы по коммунистическому воспитанию советских людей.

Коммунистическая партия, творчески применяя положения марксизма к задачам коммунистического воспитания, приступила к широкой организации работы в области физической культуры трудящихся, рассматривая физическую культуру как одно из важных средств оздоровления населения страны, укрепления боеспособности вооруженных сил.

Созданная в годы гражданской войны Красная Армия была призвана защитить молодую Советскую республику от международной и внутренней контрреволюции, которая пыталась задуть пролетарскую революцию и закабалить народы России. Красная Армия нуждалась в физически сильном, выносливом,

хорошо обученном в военном отношении пополнении. Советское правительство издало декрет о введении в стране всеобщего военного обучения, составной частью которого явилось физическое воспитание трудящихся. Физическое воспитание было введено в школах в качестве обязательного предмета.

Военное обучение и физическое воспитание всех способных носить оружие сыграло огромную роль в подготовке миллионных резервов Красной Армии, победоносно закончившей гражданскую войну.

Допризывная подготовка, сочтавшая военное обучение с физическим воспитанием и спортом, способствовала росту спортивных клубов, росту самостоятельного физкультурного движения.

В практике социалистического строительства получило полное подтверждение одно из основных положений марксизма о том, что социализм нуждается во всесторонне развитых людях и создает условия для воспитания таких людей. Эта идея творческого марксизма в процессе борьбы партии и народа за построение социализма стала реальной действительностью советского общества. Во всей работе партии по коммунистическому воспитанию большое место занимает работа в области физической культуры.

Возглавляя созидательную деятельность народных масс, Коммунистическая партия руководствуется объективными законами общественного развития, осуществляет подлинно научное руководство борьбой советского народа за построение коммунизма.

Открытие И. В. Сталиным основного экономического закона современного капитализма и основного экономического закона социализма является новым вкладом в сокровищницу марксизма-ленинизма.

И. В. Сталин доказал, что главными чертами и требованиями основного экономического закона современного капитализма является «обеспечение максимальной капиталистической прибыли путем эксплуатации, разорения и обнищания большинства населения данной страны, путем закабаления и систематического ограбления народов других стран, особенно отсталых стран, наконец, путем войн и милитаризации народного хозяйства, используемых для обеспечения наивысших прибылей».

В противоположность экономическому закону обеспечения максимальной прибыли, господствующему в капиталистических странах, в нашей стране объективно существует закон максимального удовлетворения материальных и культурных потребностей общества. Существенные черты и требования основного экономического закона социализма заключаются в следующем: «обеспечение максимального удовлетворения постоянно растущих материальных и культурных потребностей всего общества путем непрерывного роста и совершенствования социалистического производства на базе высшей техники». Целью социалистического про-

производства является максимальное удовлетворение материальных и культурных потребностей.

Цель капиталистического производства — максимальная прибыль. Для получения максимальных прибылей в капиталистических странах утончаются способы эксплуатации трудящихся масс. Капитализм не создает условий для развития их физических и умственных способностей.

Спорт в капиталистических странах является уделом имущих классов. Трудящиеся не имеют средств для занятий на стадионах, водных и лыжных станциях. Буржуазные спортивные организации представляют собой предприятия, владельцы которых нещадно эксплуатируют наиболее физически крепких людей, обеспечивая себе максимальную прибыль. Для профессиональных спортсменов спортивный заработок — источник скудных средств к существованию.

Существующие в капиталистических странах так называемые рабочие спортивные организации возглавляются, как правило, представителями буржуазии, которые всячески стремятся сделать эти организации аполитичными, воспитать спортсменов в духе буржуазной идеологии, в духе космополитизма. Основной закон современного капитализма — обеспечение максимальной капиталистической прибыли — распространяется и на спорт. Деятельность буржуазных спортивных организаций подчинена этому закону. Спортсмены в капиталистических странах продаются и покупаются. Продажность и духовная пустота — характерные черты буржуазного спорта.

В нашей стране физическая культура и спорт служат благородной цели оздоровления народа, воспитания физически крепких, полных, сознательных и активных строителей коммунизма. Физическая культура и спорт достигли у нас массового развития, стали жизненной потребностью миллионов советских людей. Социализм создает невиданные условия для культурного роста людей, для всестороннего развития физических и умственных способностей.

Одно из основных предварительных условий подготовки перехода от социализма к коммунизму, вскрытых И. В. Сталиным, состоит в том, чтобы «добиться такого культурного роста общества, который бы обеспечил всем членам общества всестороннее развитие их физических и умственных способностей, чтобы члены общества имели возможность получить образование, достаточное для того, чтобы стать активными деятелями общественного развития, чтобы они имели возможность свободно выбирать профессию, а не быть прикованными на всю жизнь, в силу существующего разделения труда, к одной какой-либо профессии»¹.

¹ И. В. Сталин, Экономические проблемы социализма в СССР, Госполитиздат, 1952, стр. 68—69.

Это положение марксизма-ленинизма имеет особое значение для теории и практики физического воспитания, вскрывает огромное значение всестороннего развития физических способностей граждан советского общества.

Осуществляя задачу подготовки всесторонне развитых людей, Советское государство создает все необходимые условия для развития физических способностей. В стране непрерывно развивается массовое физкультурное движение. Постоянный рост физической культуры трудящихся является одним из огромных культурных достижений советского общества.

Здоровье и высокое физическое развитие умножают жизненную энергию человека, делают его жизнерадостным, бодрым, способным преодолевать трудности, бороться за наиболее высокую производительность труда.

ХІХ съезд Коммунистической партии вынес решение о дальнейшем развитии физической культуры и спорта в стране. Задача физкультурных кадров состоит в том, чтобы бороться за полное осуществление директив партии, всемерно развивать физическую культуру, готовить физически всесторонне развитых, смелых, жизнерадостных, глубоко преданных советской Родине людей, способных донести до конца победное знамя коммунизма.

РУКОВОДЯЩАЯ РОЛЬ КОММУНИСТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ В СОЗДАНИИ И РАЗВИТИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ

Коммунистическая партия Советского Союза является великой направляющей и руководящей силой советского народа. Вся деятельность Коммунистической партии направлена на удовлетворение жизненных потребностей всего советского народа.

Под руководством Коммунистической партии наша страна достигла мощного экономического и культурного подъема, стала передовой державой мира.

Вместе с ростом всей советской культуры широкое развитие получила и физическая культура как ее неотъемлемая часть.

В осуществлении задач коммунистического воспитания масс партия и правительство придают большое значение всестороннему развитию физических способностей советских людей, воспитанию здоровых, сильных, смелых, закаленных строителей и защитников коммунизма.

Массовое физкультурное движение в нашей стране основано на принципах социалистического демократизма, на братском содружестве всех советских народов. Оно носит широкий народный характер и является могучим фактором сплочения и воспитания миллионных масс советской молодежи. В рядах советских физкультурников воспитались и закалялись десятки миллионов советских патриотов. Их физическая и моральная стойкость особенно

ярко проявилась в героическом труде в тылу и в боевых подвигах на фронтах Великой Отечественной войны.

С первых дней существования Советского государства Коммунистическая партия и ее Центральный Комитет проявляют неустанную заботу о развитии в нашей стране физической культуры и спорта, рассматривая это как одно из необходимых условий во всей работе по воспитанию и образованию советской молодежи. Уже в первые годы Советской власти создаются массовые физкультурные организации трудящихся на фабриках и заводах, на железнодорожных узлах, в рабочих клубах, вводится физическое воспитание в школах. В годы гражданской войны и иностранной военной интервенции физкультурные организации проводили большую работу по подготовке физически крепких, сильных, ловких, выносливых, решительных и самоотверженных защитников молодой Советской республики.

Вопросы массового развития физической культуры среди трудящихся нашли отражение в организационном отчете Центрального Комитета на XIII съезде партии (1924 г.), в постановлении съезда.

В отчете Центрального Комитета приводятся цифры роста физкультурных организаций. XIII съезд, высоко оценивая значение физической культуры в деле укрепления здоровья и развития физических сил трудящихся, обратил внимание комсомола и профсоюзов на необходимость усиления работы «в области физкультуры в самом широком смысле слова».

Придавая исключительно большое значение физической культуре в коммунистическом воспитании трудящихся, Центральный Комитет партии 13 июля 1925 г. рассмотрел вопрос о задачах партии в области физической культуры и принял по этому вопросу развернутое постановление.

В связи с развитием физической культуры и возросшим ее значением в экономическом и культурном преобразовании страны Центральный Комитет партии указал на необходимость усиления вовлечения в физкультурное движение широких масс трудящихся города и деревни.

Центральный Комитет партии указал, что физическая культура в условиях Советского государства играет большую роль в оздоровлении и развитии физических сил и волевых качеств трудящихся, в военной подготовке молодежи. Работа в области физической культуры рассматривается как одно из средств воспитания и сплочения широких масс трудящихся вокруг партии, советов, профсоюзов, а также вовлечения их в общественно-политическую жизнь.

Этим определением значения физической культуры Центральный Комитет партии поставил перед физкультурными организациями величественные задачи по воспитанию советских физкультур-

турников волевыми, смелыми, решительными, целеустремленными советскими гражданами, готовыми к самоотверженному труду и защите великих революционных завоеваний.

В постановлении указывается на необходимость органического сочетания физических упражнений с гигиеническими мероприятиями, использования в оздоровительных целях естественных сил природы. Физическая культура не должна ограничиваться применением физических упражнений в виде спорта, гимнастики, подвижных игр. Она должна охватывать область общественной и личной гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использования естественных сил природы — солнца, воды и воздуха — в целях оздоровления и закаливания организма.

Центральный Комитет партии подчеркнул в своем постановлении, что физическая культура не должна обособляться в организационном отношении; физкультурные организации должны быть связаны в своей деятельности с основными общественными и государственными организациями и учреждениями. Работа в области физической культуры является составной частью всей, проводимой по линии государственных и общественных организаций, общеполитической и культурно-воспитательной работы.

В постановлении особо подчеркивается вопрос о проведении спортивных соревнований на научной основе. Соревнования — это один из способов вовлечения в физическую культуру новых масс трудящихся и выявления спортивных достижений как индивидуальных, так и особенно коллективных, т. е. достижений физкультурных коллективов и организаций.

В рассматриваемом документе отмечено большое значение развития физической культуры в нашей стране для международного рабочего движения, потому что спортивные связи трудящихся Советского Союза с рабочими спортивными организациями зарубежных стран способствуют укреплению международной солидарности рабочего класса.

В массовом развитии в стране физической культуры большая роль принадлежит профсоюзам и комсомолу. Профсоюзы, под непосредственным руководством которых имеются физкультурные организации, должны оказывать комсомолу содействие в вовлечении комсомольских организаций в активную работу в физкультурных коллективах. Комсомол, в свою очередь, должен осуществлять свое влияние на развитие физической культуры в профсоюзах через комсомольские организации на предприятиях, в учреждениях.

Особое внимание в постановлении обращается на физкультурную работу среди населения национальных республик, среди пионеров, на усиление научного руководства физическим воспитанием трудящихся.

Это постановление Центрального Комитета партии явилось развернутой программой деятельности партийных, комсомольских, профсоюзных и физкультурных организаций в деле массового развития в стране физической культуры. Оно четко определило цели и задачи советской физической культуры как части всей социалистической культуры, нанесло сокрушительный удар попыткам обособить физкультурные организации, оторвать физическую культуру от хозяйственной и политической жизни страны.

Исходя из задачи более широкого развития в стране физической культуры и укрепления государственного руководства этим делом, 23 сентября 1929 г. Центральный Комитет партии принял новое постановление о физкультурном движении.

Центральный Комитет признал неудовлетворительным состояние физкультурной работы в стране, отметил слабый охват трудящихся физической культурой, наличие рекордсменского уклона.

Центральный Комитет еще раз подчеркнул необходимость вовлечения в физическую культуру самых широких масс трудящихся, усиления этой работы в деревне.

В целях устранения недостатков в работе физкультурных организаций Центральный Комитет высказался за усиление государственного руководства физкультурным движением — создание Всесоюзного Совета физической культуры, на который возлагались функции государственного руководства физической культурой по линии всех общественных организаций.

В постановлении вновь обращается особое внимание на усиление деятельности профсоюзных и комсомольских организаций по развитию физкультурной работы, по вовлечению в ряды физкультурников широких рабочих масс, особенно рабочей молодежи.

3 апреля 1930 г. Президиум ЦИК Союза ССР принял постановление об учреждении Всесоюзного Совета физической культуры, где указывалось, что работа в области физической культуры трудящихся является одним из важных мероприятий Советской власти по воспитанию нового человека — активного строителя и борца за социализм.

В постановлении подчеркивалась необходимость использования физической культуры как фактора повышения производительности труда и в целях подготовки трудящихся к защите Советской страны. Физическая культура, говорилось в постановлении, должна стать обязательной частью трудового воспитания советской молодежи, найти широкое применение в деле здравоохранения, служить делу борьбы за новую жизнь.

Признав работу по развитию в стране физической культуры делом первостепенной государственной важности, ЦИК Союза ССР обязал соответствующие государственные органы обеспечить обязательное физическое воспитание всей учащейся молодежи, подготовку физкультурных кадров, развитие физической культуры

среди трудящихся города и деревни, организацию врачебного контроля, научной работы, строительства физкультурных сооружений массового пользования, изготовления спортивного оборудования и инвентаря, научного применения физической культуры на производстве.

Забота Коммунистической партии о воспитании здоровой советской молодежи ярко выражена в постановлении ЦК партии о работе пионерской организации в связи с ее десятилетием (апрель 1932 г.). В постановлении говорится: «Борьба за здоровую смену должна быть проникнута указанием Ленина на то, что «именно ей, этой молодежи, предстоит закончить... дело коммунизма, именно ей еще предстоят бои за коммунизм, и она эти бои должна встретить крепкой, здоровой, со стальными нервами и железными мускулами»¹. Эти слова подчеркивают огромную роль физической культуры в формировании и развитии личности гражданина советского общества.

Под руководством Центрального Комитета партии и Советского правительства при самом активном и деятельном участии комсомола в период с 1931 по 1934 г. в нашей стране был создан Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», составивший основу советской системы физического воспитания. Создание комплекса ГТО явилось одним из мероприятий, направленных на обеспечение всестороннего развития физических способностей граждан советского общества, на воспитание советских физкультурников в духе беспредельной преданности социалистической Родине. В комплексе ГТО ярко выражена идея подготовки советских людей к социалистическому труду и защите СССР.

Создание добровольных спортивных обществ (1936 г.) также следует рассматривать как мероприятие, направленное на развитие физической культуры трудящихся, на удовлетворение растущих культурных запросов народных масс.

Непрерывный рост материального благосостояния народных масс, высокий, культурный уровень жизни, здоровая обстановка труда и быта, широкое развитие физической культуры — все это способствовало воспитанию советских людей здоровыми, бодрыми и жизнерадостными, сильными и выносливыми, способными преодолеть огромные трудности Великой Отечественной войны.

Физкультурные организации под руководством ЦК партии в течение всего периода войны проводили работу по физической подготовке массовых резервов для фронта. Разносторонняя физическая тренировка и закалка советских воинов явилась одним из факторов победы советского народа в Великой Отечественной войне.

¹ Постановления партии и правительства о школе, 1939, стр. 16.

Опыт Великой Отечественной войны показал, что современная война предъявляет к воину требования всестороннего развития, высокой физической подготовки, большой физической выносливости.

В послевоенный период физическая культура в нашей стране достигла еще более высокого уровня.

Выступая на приеме участников Всесоюзного парада физкультурников в Кремле 22 июля 1947 г., В. М. Молотов от имени правительства и Центрального Комитета партии поздравил участников парада с новыми успехами советской физической культуры и отметил, что эти успехи являются одним из лучших показателей того, как растет и крепнет трудолюбивая, боевая и жизнерадостная советская молодежь, как растет советская страна, уверенная в своих силах, в своем будущем.

От души желая советским спортсменам дальнейших успехов и достижений в спорте, товарищ Молотов сказал: «Мы должны также пожелать того, чтобы спортсменов в нашем Советском Союзе было побольше, чтобы нас, рядовых спортсменов, было много, так как в конечном счете решают дело рядовые спортсмены и массовость спорта».

Послевоенный период — период восстановления и дальнейшего развития народного хозяйства — характерен новым ростом физической культуры советского народа, более массовым развитием спорта, повышением уровня спортивных достижений советских спортсменов. Огромную роль в этом сыграло постановление ЦК Коммунистической партии, принятое 27 декабря 1948 г. В этом постановлении Центральный Комитет подчеркнул, что физическую культуру необходимо рассматривать как одно из важных средств коммунистического воспитания трудящихся, улучшения их здоровья и подготовки советского народа к труду и защите социалистической Родины.

Центральный Комитет поставил перед физкультурными организациями большие задачи, выполнение которых должно поднять советское физкультурное движение на новую, более высокую ступень.

ЦК партии указал, что главными задачами в области физкультурной работы являются развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта.

Большое место в постановлении ЦК партии занимают вопросы физического воспитания школьников. Указывается на необходимость повышения качества уроков физического воспитания, широкого развертывания внеклассной физкультурной работы в школьных физкультурных кружках, в секциях по видам спорта, в детских спортивных школах, значительного расширения сети учебных

заведений, готовящих для школ квалифицированные кадры преподавателей физического воспитания.

Министерствам и ведомствам, имеющим высшие и средние специальные учебные заведения, предложено улучшить всю работу по физическому воспитанию и развитию спорта среди студенческой молодежи.

Профсоюзы призваны улучшить массовую физкультурную и спортивную работу среди рабочих, инженерно-технических работников и служащих, организационно укрепить имеющиеся коллективы физической культуры предприятий, учреждений, МТС, совхозов, обеспечить широкое развитие всех видов спорта, в особенности таких, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный, конькобежный, велосипедный спорт, регулярно проводить массовые спортивные соревнования в физкультурных коллективах и спартакиады добровольных спортивных обществ.

В постановлении обращается большое внимание на организацию массовой подготовки общественных физкультурных кадров, на повышение квалификации инструкторов и тренеров физкультурных коллективов и спортивных обществ, а также на использование местных возможностей для создания простейших спортивных сооружений на предприятиях, в учреждениях, в рабочих общежитиях.

Центральный Комитет указал, что профсоюзные организации должны всемерно развивать и поддерживать инициативу и самостоятельность занимающихся физической культурой и спортом, направленные на улучшение работы спортивных секций и команд физкультурных коллективов.

ЦК партии предложил улучшить всю работу по физическому воспитанию сельского населения, укрепить работу колхозных коллективов физической культуры, создать новые коллективы, шире развернуть работу среди тружеников колхозной деревни по подготовке и сдаче норм на значок ГТО, систематически проводить соревнования по различным видам спорта и спартакиады, культивируя при этом народные виды спорта.

ЦК партии указал на необходимость пересмотра спортивных показателей, требуемых для получения спортсменами спортивных разрядов и почетного звания «Мастер спорта». В соответствии с этими указаниями была пересмотрена Всесоюзная спортивная классификация. Ее нормы и требования для высших спортивных разрядов были приближены к всесоюзным достижениям по соответствующим видам спорта.

В постановлении ЦК партии обращается внимание физкультурных организаций на необходимость улучшить идейно-политическое воспитание преподавателей, тренеров и спортсменов, рассматривая это как составную часть всей работы физкультурных организаций по обеспечению ведущей роли советского спорта в мировом спор-

тивном движении. Эти указания ЦК партии еще раз подчеркивают, что физическое воспитание нельзя рассматривать изолированно от формирования морального облика спортсмена — гражданина Страны Советов. Идейная закалка, воспитание спортсменов в духе коммунистической морали является первоочередной задачей физкультурных организаций. Повышение идейного уровня советских спортсменов — это одно из важнейших условий роста их спортивного мастерства.

ЦК обязал усилить научную разработку вопросов теории, методики и техники спорта, широко применять результаты научных исследований в практической работе физкультурных организаций.

Центральный Комитет партии поставил перед физкультурными организациями задачу развернуть более широкую пропаганду физической культуры и спорта среди населения и использовать в этих целях печать, радио, кино.

Особое значение для работы физкультурных организаций имеют указания ЦК Коммунистической партии руководящим партийным органам об оказании систематической помощи физкультурным организациям в развитии массовой физической и спортивной работы среди городского и сельского населения.

В постановлении ЦК партии указывается также на необходимость изучения зарубежного спортивного опыта, подготовки и переподготовки физкультурных кадров, наиболее полного использования имеющегося состава тренеров и инструкторов, расширения сети физкультурных вузов и техникумов. ЦК партии останавливается на вопросах восстановления и расширения сети спортивных сооружений как в городе, так и в деревне.

Постановление ЦК партии охватывает все стороны деятельности физкультурных организаций, дает четкое направление в работе, указывает пути устранения имеющихся недостатков. Оно обусловило новый этап в развитии советского физкультурного движения, вызвало огромный патриотический подъем физкультурных, комсомольских, профсоюзных работников и масс спортсменов. Ярким свидетельством этого является рост физкультурного движения за период, прошедший со дня принятия постановления.

Решения Центрального Комитета партии и Советского правительства о развитии физической культуры сыграли решающую роль в массовом развитии физической культуры в нашей стране, в росте спортивных достижений советских спортсменов.

Состоявшийся в октябре 1952 г. XIX съезд Коммунистической партии в своих решениях подчеркнул необходимость обеспечения дальнейшего развития физической культуры и спорта.

Для решения этой задачи большое значение имеет возложение функций государственного руководства работой в области физической культуры и спорта на Министерство здравоохранения

СССР. Вместо Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта создано Главное управление по физической культуре и спорту в составе Министерства здравоохранения СССР. Соответственно проведена реорганизация руководящих органов в республиках, областях, городах и районах. Работа в области физической культуры стала одним из важнейших участков советского здравоохранения.

Дальнейшее массовое развитие физической культуры в стране будет способствовать более успешному решению задач, поставленных перед советским здравоохранением.

Объединение физкультурных организаций в системе здравоохранения создает возможность широкого использования многочисленных кадров специалистов — врачей, физиологов, — огромной сети научно-исследовательских учреждений для осуществления мероприятий в области физической культуры.

РОЛЬ КОМСОМОЛА И ПРОФСОЮЗОВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Всесоюзный Ленинский Коммунистический Союз молодежи — верный помощник Коммунистической партии в воспитании советской молодежи в духе беззаветной борьбы за полную победу коммунизма. Вся история комсомола связана с его активной борьбой за воспитание советской молодежи здоровой, физически крепкой, закаленной, морально стойкой, бодрой и жизнерадостной, способной постоять за честь, свободу и независимость своей социалистической Родины, бороться за полную победу коммунизма.

Комсомол с первых дней своего существования проводит большую организационную и практическую работу по физическому воспитанию советской молодежи.

Осуществляя решения состоявшегося в октябре 1919 г. своего II съезда, комсомол активно участвовал в работе по военному обучению, физическому и политическому воспитанию допризывников и молодежи, состоящей в спортивных организациях.

В речи на III Всероссийском съезде комсомола Ленин говорил, что союзы молодежи «должны объединить все свои силы, чтобы поддержать рабоче-крестьянскую власть против нашествия капиталистов... Задача союза молодежи — поставить свою практическую деятельность так, чтобы, учась, организуясь, сплачиваясь, борясь, эта молодежь воспитывала бы себя и всех тех, кто в ней видит вождя, чтобы она воспитывала коммунистов». Это выступление Ленина на III съезде комсомола определило решение съезда и о физическом воспитании как составной части воспитания всесторонне развитых строителей коммунистического общества. В постановлении съезда говорится, что «физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых эле-

ментов общей системы коммунистического воспитания молодежи, направленной к созданию гармонически развитого человека, творца — гражданина коммунистического общества». Съезд записал в своих решениях, что физическое воспитание преследует цели подготовки молодежи к трудовой (производственной) деятельности и к вооруженной защите социалистического отечества.

Комсомол развернул большую работу по выполнению решений своего III съезда и добился значительных успехов в деле физического воспитания советской молодежи, в подготовке резервов для Красной Армии.

В конце гражданской войны, с переходом страны на мирное строительство, комсомол принял активное участие в перестройке работы по физическому воспитанию. В связи с реорганизацией Всевобуча IV съезд комсомола (октябрь 1921 г.) высказался за создание советов физической культуры как органов руководства всем делом физического воспитания. Задачу физического оздоровления и развития рабочей молодежи съезд определил как важнейшую, увязывая ее непосредственно с задачами хозяйственного строительства. «Мирный период, — говорится в решениях съезда, — выдвинул на очередь задачу массового физического оздоровления населения как одного из средств на пути к хозяйственному возрождению страны».

Руководствуясь марксистско-ленинскими принципами коммунистического воспитания, где физическое воспитание выступает как органическая часть коммунистического воспитания, комсомол неуклонно осуществляет физическое воспитание молодежи, отражая это в решениях своих съездов. Физическое воспитание рассматривается не только как средство оздоровления и развития молодежи, но и как средство влияния комсомола «на широкие массы рабочей молодежи и оживления внутрисоюзной работы». В утвержденном VII съездом комсомола 21 параграфе Устава РКСМ говорилось: «Борьба трудящихся за свое освобождение, за новое общество, будет упорной и длительной. Рабочему классу нужны физически сильные, здоровые, крепкие, выносливые борцы за коммунизм. Поэтому каждый комсомолец занимается спортом и физкультурой».

Приведенные отдельные положения из решений комсомольских съездов показывают последовательное осуществление комсомолом принципов коммунистического воспитания молодежи.

Коммунистическая партия учит, что работа в области физической культуры является одним из важнейших участков работы комсомола. В этом отношении характерны высказывания одного из виднейших деятелей партии — М. И. Калинина, которые показывают, что партия рассматривает физическое воспитание молодежи как одно из необходимых условий в подготовке всесторонне

развитых строителей коммунизма, как составную часть всей работы по коммунистическому воспитанию советских людей.

М. И. Калинин неоднократно указывал, что коммунистическое воспитание должно быть конкретным, оно должно быть подчинено задачам, стоящим перед партией и Советским государством.

Советская молодежь должна воспитываться всесторонне развитой как в умственном, так и в физическом отношении. Параллельно развитию умственных качеств должно происходить развитие физических качеств строителей коммунистического общества. М. И. Калинин просто и ясно выразил цели и задачи физического воспитания:

«Мы хотим всесторонне развить человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке, — словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком, готовым к труду и обороне, чтобы параллельно всем физическим качествам правильно развивались и умственные его качества»¹.

Рассматривая развитие физической культуры советского народа как дело первостепенной государственной важности, М. И. Калинин подчеркивал необходимость создания самых широких возможностей для хорошей постановки физического воспитания детей и учащейся молодежи и ставил эту задачу перед различными государственными и общественными организациями страны.

Выступая перед учащимися, М. И. Калинин говорил: «Вот у нас часто спрашивают: каков облик будущего коммунистического человека? А мне хочется, чтобы советский человек был здоровым, сильным, выносливым и непримиримым к врагам нашей Родины, чтобы он умел великолепно драться за свой народ, за полную победу коммунизма... Значит, надо готовить из себя сильных, ловких, выносливых людей, способных выдержать любые испытания и преодолеть любые трудности»².

М. И. Калинин подчеркивал большое оздоровительное и воспитательное значение спорта. Спорт укрепляет человека, говорил он, однако не следует превращать спорт в самоцель, в голое рекордсменство, надо всесторонне развивать человека, подчинять спорт общим задачам коммунистического воспитания, готовить не узких спортсменов, а полноценных граждан советского общества, «у которых должны быть не только крепкие руки, хороший пищеварительный аппарат, но в первую очередь широкий политический кругозор и организаторские способности. Поэтому, вовлекая в физкультурное движение новые миллионы трудящейся молодежи, поднимаю на высшую ступень наш спорт, комсомол должен обеспечить нашим физкультурникам четкое политическое и общественное лицо»³.

¹ М. И. Калинин, О коммунистическом воспитании, 1947, стр. 17.

² Там же, стр. 102, 103.

³ Там же, стр. 17.

Подчеркивая огромную роль физической культуры и спорта в создании нового человека, М. И. Калинин поставил перед комсомолом задачу пронизать массовое физкультурное движение идейным содержанием марксизма. Для этого, говорил он, необходимо «связать спортивную деятельность с общим строительством социализма».

Комсомол был инициатором и принимал деятельное участие в создании физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» и во всей работе по массовой подготовке значкистов ГТО. Со времени введения этого комплекса при непосредственном и активном участии комсомола в стране подготовлены десятки миллионов значкистов ГТО.

В период Великой Отечественной войны комсомол в тесном взаимодействии с физкультурными организациями и органами Всеобуча проводил большую работу по массовой физической подготовке резервов для фронта.

В послевоенный период комсомол также активно ведет работу по физическому воспитанию советской молодежи.

Постановление ЦК партии о физкультурном движении от 27 декабря 1948 г. подняло на новую ступень инициативу и творческую активность комсомольских организаций. Широко развернулось массовое самодеятельное строительство спортивных площадок, водных станций, лыжных баз, улучшилась подготовка физкультурного актива, возросла массовость спортивных соревнований молодежи, возросло спортивное мастерство советских спортсменов, из рядов молодежи выдвинулись новые чемпионы и рекордсмены страны, союзных республик. Изю дня в день растет число физкультурников в молодежных стахановских бригадах, комсомольцы-физкультурники активно борются за повышение производительности труда. Комсомол проводит большую воспитательную работу среди молодежи, занимающейся спортом, сплачивает молодежь, ведет ее за собой. Своей активной работой по физическому воспитанию советской молодежи, идейному воспитанию физкультурников комсомол завоевал огромный авторитет, и его по праву называют душой советского физкультурного движения.

Свидетельством постоянной заботы комсомола о всестороннем развитии физических сил и способностей комсомольцев и молодежи являются решения XI съезда ВЛКСМ.

Решения этого съезда по вопросу физического воспитания молодежи направлены на выполнение постановления ЦК партии от 27 декабря 1948 г., на обеспечение еще более массового развития в стране физкультурного движения и повышения спортивного мастерства советских спортсменов.

В массовом развитии физической культуры и спорта в стране и повышении спортивных достижений советских спортсменов боль-

ную роль играют профсоюзы. Руководствуясь указаниями ЦК партии и Советского правительства, профсоюзы ведут повседневную работу по вовлечению трудящихся в ряды физкультурников.

Работа в области физической культуры и спорта является составной частью всей культурно-политической работы, проводимой советскими профсоюзами. Профсоюзам принадлежит большое количество стадионов, спортплощадок, водных станций, лыжных баз, альпинистских лагерей. Профсоюзы принимают деятельное участие в оздоровительной работе среди детей, ассигнуют большие средства на содержание пионерских лагерей, спортивных студенческих лагерей, на мероприятия в области альпинизма и туризма.

Профсоюзы являются организаторами коллективов физической культуры на предприятиях, в учреждениях, на транспорте, в совхозах, МТС.

Работа профсоюзов в области физической культуры и спорта является одним из показателей, характеризующих огромную роль советских профсоюзов в коммунистическом воспитании трудящихся, в оздоровлении советских людей, в повышении производительности труда.

В систему профсоюзов входит подавляющее большинство добровольных спортивных обществ. Добровольные спортивные общества профсоюзов, выполняя постановление ЦК партии от 27 декабря 1948 г., вовлекают новые массы трудящихся в ряды советских физкультурников, борются за массовость в спорте, за повышение спортивного мастерства советских спортсменов.

Профсоюзам принадлежит огромное количество санаториев и домов отдыха, где физическая культура занимает одно из важных мест во всей системе мероприятий по укреплению здоровья миллионов отдыхающих и лечащихся трудящихся.

Проводимая профсоюзами работа в области физической культуры и спорта содействует развитию физических сил трудящихся, оздоровлению условий труда и быта тружеников советского общества, повышению производительности труда, укреплению экономического и культурного могущества Советского государства.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВЕТСКОМ ОБЩЕСТВЕ

Физическое воспитание — составная часть коммунистического воспитания

Коммунистическое воспитание имеет целью подготовку всесторонне развитых строителей коммунизма. Оно включает в себя умственное, физическое, нравственное, эстетическое воспитание и политехническое образование.

Физическое воспитание, как и воспитание в целом, — социальное явление, изменяющееся по своим целям и задачам, содержанию, организации и методам в связи с изменением общественных отношений. В классовом обществе физическое воспитание носит классовый характер.

Марксизм-ленинизм учит, что у каждого из общественных явлений, кроме общего с другими явлениями общественной жизни, имеются свои специфические особенности, отличающие его от других явлений, особенности, без которых то или иное общественное явление не имеет права на самостоятельное существование.

Физическое воспитание в нашей стране, будучи составной частью всего процесса коммунистического воспитания, имеет тесную связь с другими сторонами коммунистического воспитания. Эта связь обусловлена природой советского общества, потребностями общественной жизни. Советское социалистическое общество нуждается в людях с всесторонне развитыми умственными и физическими способностями, и оно создает все необходимые условия для подготовки всесторонне развитых людей — активных борцов за коммунизм. Советские люди воспитываются образованными, высокоинтеллектуальными, морально стойкими, физически крепкими, умеющими бороться за дальнейший расцвет советской экономики и духовной культуры. Процесс физического воспитания осуществляется в нужном для советского общества направлении, обеспечивает развитие физических способностей советских людей в соответствии с жизненными потребностями.

Имея самую тесную связь с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим обучением, физическое воспитание призвано осуществлять свои специфические, только ему свойственные задачи. Физическое воспитание служит целям укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей граждан советского общества. Всестороннее развитие физических способностей людей в нашей стране осуществляется в органическом единстве с воспитанием их в духе коммунистической идеологии.

Прочная связь физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания обогащает процесс всестороннего развития физических способностей советских людей, делает этот процесс целеустремленным, влияющим на все стороны личности. Специфика физического воспитания не исключает того, что физическое воспитание как общественное явление подчиняется общим закономерностям общественного развития. Физическое воспитание зависит от материальных условий жизни общества, направляется политикой Коммунистической партии и Советского правительства.

Наличие у физического воспитания своей специфики дает право на существование науки, изучающей закономерности всестороннего развития физических способностей членов социалистического общества. В настоящее время еще многие закономерности:

физического воспитания недостаточно изучены, специфика физического воспитания глубоко не вскрыта, недостаточно обобщен богатый практический опыт развития физической культуры в нашей стране. Марксизм-ленинизм учит, что наука не может успешно развиваться без борьбы мнений, без свободы критики. Только путем творческих дискуссий, путем свободного обмена мнениями можно добиться успехов в разработке важнейших проблем советской теории физического воспитания, обогатить развивающуюся советскую практику физического воспитания новыми положениями. Задача состоит в том, чтобы глубже раскрывать значение марксистско-ленинской теории для решения важнейших вопросов теории физического воспитания, обобщать практический опыт, развивать естественно-научную основу теории физического воспитания.

Значение физического воспитания для трудовой деятельности советских людей

Труд в условиях нашего социалистического государства, где нет эксплуатации человека человеком, является могучим источником развития человеческих способностей.

Использование основного экономического закона социализма обеспечивает непрерывный рост социалистического производства, повышение материального и культурного уровня народа. Здоровая обстановка труда и быта трудящихся, наличие условий для культурного роста и развития, правильный режим труда и отдыха способствуют развитию физических и умственных способностей советских людей.

В условиях социалистического производства каждому трудящемуся предоставляется свободный выбор деятельности и все необходимые условия для всестороннего совершенствования. Этого нет и не может быть в условиях капитализма.

Развитие техники в советском обществе облегчает труд, ускоряет процесс производства, ведет к повышению материального благосостояния народных масс. Для советского человека труд — источник творческого вдохновения, сфера проявления всех способностей и дарований.

Труд при социализме носит творческий характер. Творческая сила коллективного труда, пишет Горький, побеждает все препятствия. И чем выше любовь человека к труду, тем величественнее и тем более значительны результаты его труда.

Быстрое развитие производства при социализме улучшает благосостояние народных масс, обуславливает быстрый рост всей советской культуры. Рост культуры, образованности советских людей, всестороннее развитие физических и умственных способностей являются необходимыми условиями повышения производительности труда.

В советском обществе государство проявляет постоянную заботу о здоровье трудящихся. Оно обеспечивает советским людям здоровую обстановку труда и быта. В этих условиях физический труд является фактором укрепления здоровья и развития физических сил трудящихся.

Огромная работа, проводимая Коммунистической партией и Советским правительством в области физической культуры трудящихся, способствует развитию физических способностей подрастающего поколения и взрослого населения страны, оздоровлению труда и быта, ведет к повышению работоспособности тружеников советского общества.

Всестороннее физическое развитие облегчает и ускоряет процесс труда, позволяет экономить силы, делает труд человека более продуктивным, позволяет сохранять постоянную бодрость.

Наличие у советских людей крепкого здоровья, всесторонне развитых физических и умственных способностей, полная заинтересованность в труде на себя, на свое общество делают труд неиссякаемым источником радости и творческого вдохновения.

Физическое воспитание имеет большое значение не только для физического, но и для умственного труда. Развитый в умственном отношении и в то же время физически крепкий человек принесет значительно больше пользы для общества. Это подчеркивали многие выдающиеся русские люди, в том числе Н. А. Добролюбов, Л. Н. Толстой, А. П. Чехов, И. П. Павлов, И. Е. Репин. Гений пролетарской революции В. И. Ленин постоянно занимался различными физическими упражнениями.

Для более успешной деятельности человека большое значение имеет чередование умственного труда с занятиями физическими упражнениями. Еще Маркс, исследуя данные фабричных инспекторов по обследованию условий труда детей, писал о том, что система физического труда, чередующаяся со школой, «превращает каждое из этих двух занятий в отдохновение и освежение после другого». Аналогичные указания о полезности чередования умственных занятий с занятиями физическими упражнениями мы находим у В. И. Ленина, который на своем личном опыте убедился в этом.

Для Ленина физическая культура была важным средством повышения работоспособности, укрепления физических сил, закаливания организма. Ленин постоянно был загружен творческой работой и всегда находил время для занятий различными физическими упражнениями, чтобы сохранить и закалить свои силы для революционной борьбы.

В одном из писем Ленин, обращаясь к М. И. Ульяновой и рекомендуя ей заняться гимнастикой, писал: «А главное — не забывай ежедневной обязательной гимнастики, заставляй себя проделать по несколько десятков (без уступки!) всяких движений! Это

очень важно». В этом же письме Ленин указывал на полезность чередования умственной работы с физическими упражнениями. Он советовал своей сестре «распределить правильно занятия по имеющимся книгам так, чтобы разнообразить их... перемена чтения или работы — с перевода на чтение, с письма на гимнастику, с серьезного чтения на беллетристику — чрезвычайно много помогает»¹.

Положительное влияние физических упражнений на развитие умственных способностей и на процесс умственного труда очень велико. Укрепление и развитие физических сил ведет к большей продуктивности в умственной работе.

В процессе физического воспитания наряду с развитием физической силы, выносливости, ловкости, проворства воспитываются смелость, решительность, уверенность в своих силах, воля к борьбе и победе. В этом особенно велика роль спорта.

Советский спорт строится на началах здорового соревнования, способствует проявлению и развитию волевых и моральных качеств и творческих способностей советских людей.

Сознательная и целенаправленная спортивная деятельность советских людей способствует развитию коллективизма, дружбы и товарищества, чувства ответственности перед коллективом, самостоятельности, инициативности, укреплению дисциплины, повышению организованности. Все эти качества и практические навыки используются советскими людьми в их повседневной трудовой деятельности.

Физическое воспитание — одно из важных условий подготовки советских людей к их многогранной и плодотворной трудовой деятельности.

Значение физического воспитания для укрепления обороноспособности Советского государства

Победоносное движение от социализма к коммунизму советский народ совершает в условиях капиталистического окружения, в условиях борьбы демократического лагеря с лагерем империалистическим. В обстановке этой борьбы, в обстановке растущей угрозы военного нападения прежде всего на СССР, стоящий во главе демократических сил мира, вопросы коммунистического воспитания миллионов советских людей приобретают особенно важное значение. В связи с этим физическое воспитание не может ограничиваться задачами подготовки людей только к трудовой, производственной деятельности. Социалистическое общество ставит перед физическим воспитанием задачу — подготовить трудящихся, особенно подрастающее поколение, к защите завоеваний социализма на случай военного нападения на нашу страну.

¹ В. И. Ленин, Письма к родным, 1934, стр. 268.

Опыт Великой Отечественной войны показал, что современная война предъявляет к воину требования всестороннего развития, требует высоких боевых и моральных качеств, хорошей военной и политической подготовки, умелого владения боевой техникой, надежного взаимодействия и большой физической выносливости. Это подтверждает правильность одного из основных положений советской физической культуры, ставящего перед физическим воспитанием наряду с задачей подготовки советских граждан к социалистическому труду задачу подготовки к защите советской Родины.

В справедливых, освободительных войнах советские вооруженные силы защищают интересы советского народа и других миролюбивых народов. Использование богатого опыта всестороннего физического воспитания, который накоплен нашим народом за советский период развития нашего государства, в целях подготовки миллионов советских людей к защите достижений социализма является дальнейшим развитием принципов социалистического гуманизма в интересах трудящегося человечества.

Всестороннее физическое воспитание поколений советских людей является необходимым условием как для построения, так и для защиты коммунистического общества.

Связь физического воспитания с умственным воспитанием

Физическое воспитание в нашей стране осуществляется на научной основе. В процессе физического воспитания занимающиеся гимнастикой, играми, спортом приобретают определенный круг знаний: о целях и задачах физического воспитания, о целесообразном использовании в жизни приобретенных навыков и умений, об использовании естественных сил природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма, об общественной и личной гигиене и т. д. Процесс физического воспитания осуществляется организованно, на основе понимания занимающимися значения систематических занятий физическими упражнениями, систематической и целенаправленной спортивной тренировки, на основе связи с общими задачами воспитания, с задачами хозяйственного и культурного строительства. Все это расширяет умственный кругозор занимающихся. Укрепление здоровья, развитие физических сил повышает общую жизнедеятельность организма, ведет к большей продуктивности в умственной деятельности.

Связь физического воспитания с нравственным воспитанием

Нравственное воспитание составляет одну из важнейших сторон коммунистического воспитания.

В. И. Ленин указывал, что все дело образования и учения советской молодежи должно быть воспитанием в ней коммунисти-

ческой морали и что в основе нравственного воспитания лежит борьба за построение коммунизма.

ЦК Коммунистической партии в своих постановлениях по вопросам физической культуры и спорта неоднократно указывал на необходимость воспитания советских спортсменов в духе коммунистической идеологии. Без этого не может успешно развиваться советское физкультурное движение. Советскому обществу нужны люди не только физически здоровые, но и высокоидейные, понимающие стоящие перед Советским государством задачи, умеющие энергично и сознательно бороться за построение коммунизма.

Подрастающее поколение советской молодежи должно воспитываться в духе марксистско-ленинского мировоззрения, в духе непримиримости к проявлениям аполитичности и безидейности, беззаветно преданным советской Родине.

В решениях ЦК партии по идеологическим вопросам указывается, что молодому поколению советских людей предстоит укрепить силу и могущество советского строя, полностью использовать движущие силы развития советского общества для нового расцвета благосостояния и культуры Советской страны. Для этого молодое поколение нашей страны должно быть воспитано стойким, бодрым, не боящимся трудностей и умеющим их преодолевать. Нравственное воспитание советской молодежи подчинено борьбе советского народа за окончательное установление коммунизма.

Советские люди воспитываются в духе советского патриотизма, в духе советской национальной чести и гордости, в духе интернационализма, сознательной дисциплины, социалистического отношения к труду и общественной собственности, в духе коллективизма, социалистического гуманизма, дружбы и товарищества, непреклонной воли к борьбе и победе, ненависти к врагам народа. Воспитание у советских спортсменов этих качеств является долгом каждого советского работника, имеющего дело с физическим воспитанием молодежи.

Связь физического воспитания с эстетическим воспитанием

Эстетическое воспитание является одной из сторон коммунистического воспитания. Оно имеет задачей развитие эстетических понятий и суждений, играет большую роль в формировании коммунистического мировоззрения, в развитии творческих способностей.

В определении красоты марксизм исходит из особенностей общественно-исторического развития, из материальной основы конкретного общественно-исторического развития, определяющей эстетические вкусы, понятия и суждения. Марксистская эстетиче-

ская теория партийна. Партийность составляет главный принцип советской эстетики.

К оценке прекрасного В. И. Ленин всегда подходил с точки зрения научного познания окружающего мира, с точки зрения жизни, практики. Самым прекрасным для него было то, что способствовало победе нового над старым, революционного над реакционным, истинно человеческого над всем мерзким, враждебным передовому, прогрессивному, что отражало реальность жизни, ее светлое будущее.

Советская эстетика основывается на передовом философском мировоззрении — диалектическом и историческом материализме. Советская эстетика служит народным интересам, делу расцвета советского общества и личности советского человека.

Как одна из форм общественного сознания эстетика имеет отношение ко всей общественной жизни, проявляется в самых различных ее областях, в творчестве и формируется на основе реальной жизни общества. Советской эстетике свойственны правдивость, реалистичность, развитие лучших традиций эстетических достижений прошлого, доступность всего лучшего, прекрасного широким массам.

Коренной формой прекрасного является труд. Прекрасное заключено прежде всего в созидательном, вдохновенном труде советских людей, строящих великое здание коммунизма. Труд советских людей — творческий, созидательный,двигающий вперед развитие советского общества, обеспечивающий им счастливую радостную жизнь.

В труде получают свое полное развитие способности и дарования человека, его умственные и физические силы.

В эстетическом воспитании советского человека большое значение имеет физическое воспитание.

В советских условиях в процессе физического воспитания формируются и развиваются прекрасные человеческие качества — сила, выносливость, смелость, решительность, мужество, самообладание, воля к победе. Развиваются функции организма, приобретаются ценные практические навыки и умения, совершенствуется физическая природа человека. Образ физически и умственно развитого, волевого советского человека, с всесторонне развитыми способностями, которые он использует в творческой созидательной деятельности, действительно прекрасен.

В процессе физического воспитания необходимо наиболее полно раскрывать общественное значение всестороннего развития физических сил, высоких спортивных достижений с тем, чтобы спортсмены могли объективно понимать и оценивать прекрасное и стремиться к нему, создавая его своим творчеством и в спорте, и в труде на благо советской Родины.

Связь физического воспитания с политехническим образованием

Маркс и Энгельс указывали, что политехническое образование и обучение должно знакомить с основными принципами всех процессов производства, воспитывать умение обращаться с простейшими орудиями всех производств. Они указывали, что труд детей и подростков обязательно должен сочетаться с обучением и физическим воспитанием. Сочетание физических упражнений с обучением, как и сочетание физического и умственного труда, положительно влияет на развитие человека, на его работоспособность.

Соединение труда с обучением и физическим воспитанием, как и обучения с трудом и физическим воспитанием, является необходимым условием подготовки всесторонне развитых людей. Труд на производстве связан с обучением, повышением квалификации, с развитием физических способностей. Подготовка квалифицированных рабочих для промышленности через систему трудовых резервов осуществляется также на основе соединения обучения с трудом и физическим воспитанием.

Политехническое образование подрастающего поколения — одна из задач советской школы. В настоящее время это имеет особенно важное значение. XIX съезд Коммунистической партии высказался за организацию политехнического образования. Физическая культура должна шире проникать в учебно-производственный процесс, в режим производственного обучения, способствовать повышению культуры трудовых процессов.

Цели и задачи физического воспитания в советском обществе

Физическое воспитание в нашей стране является составной частью коммунистического воспитания подрастающего поколения советской молодежи и всего советского народа. Оно имеет целью воспитание здоровых, бодрых и жизнерадостных, всесторонне физически развитых, активных граждан советского общества, готовых к социалистическому труду и защите завоеваний социализма, к борьбе за полную победу коммунизма.

В условиях советского государственного и общественного строя забота о здоровье трудящихся является одной из повседневных забот Коммунистической партии и государства. Крепкое здоровье людей — необходимое условие нормальной и счастливой жизни, постоянной бодрости и трудоспособности. Физическая культура в условиях советского государственного и общественного строя является могучим фактором укрепления здоровья и долголетия. В процессе физического воспитания должны широко использоваться естественные силы природы в целях закаливания детей, подростков и взрослого населения.

Дети и учащаяся молодежь, проходя систематический курс физического воспитания, должны приобретать знания и навыки,

позволяющие повседневно пользоваться различными средствами физической культуры в бытовой обстановке, оздоравливать быт. Оздоровительные задачи физического воспитания требуют высокой культуры всего процесса физического воспитания, научного подхода к организации практических занятий и массовых оздоровительных мероприятий в процессе труда и отдыха трудящихся.

Укрепление здоровья, закаливание организма советских людей, привитие им знаний и навыков, необходимых для создания здоровой обстановки труда и быта и культурной организации отдыха, является одной из задач физического воспитания.

Советскому государству нужны физически крепкие люди, сильные, выносливые, с всесторонне развитыми физическими способностями.

Здоровый, нормально развитый человек должен обладать достаточной физической силой, быть ловким, выносливым, умеющим быстро действовать, правильно и красиво ходить, правильно выполнять нужные движения.

В жизни советских людей, в их трудовой деятельности, а также при исполнении патриотического долга защиты Родины большую роль играет целый ряд практических навыков и умений: умение хорошо плавать, ходить на лыжах, быстро бегать, преодолевать препятствия и многие другие.

Развитие физической силы, ловкости, быстроты действий, выносливости, формирование и развитие жизненно необходимых практических навыков, доведение их до высокой степени совершенства, развитие умения пользоваться ими в различных условиях составляют также одну из задач физического воспитания.

Занятия различными видами спорта очень важны потому, что они способствуют укреплению здоровья, всестороннему развитию физических способностей, овладению необходимыми практическими навыками и умениями. Спорт имеет большое воспитательное значение. Советские спортсмены принимают участие во многих международных соревнованиях. Спортивные встречи советских спортсменов со спортсменами других стран имеют большое политическое и культурное значение.

Используя спорт в оздоровительных целях, необходимо обеспечивать рост спортивных достижений широких масс советской молодежи. Высокие спортивные достижения являются одним из важных показателей состояния всей работы в области физической культуры. Высокие показатели в области спорта обогащают практический опыт советского физкультурного движения. Победы советских спортсменов в международных соревнованиях являются наглядным доказательством огромных преимуществ советского строя, культурных успехов нашей страны и служат укреплению мира и дружбы между народами.

Повышение спортивного мастерства советских спортсменов — одна из задач физического воспитания.

Процесс физического воспитания играет большую роль в развитии волевых качеств, в воспитании твердой воли, настойчивости, упорства, смелости и решительности, способности преодолевать трудности. Воспитание волевых качеств тесно связано с мировоззрением советских людей, с их идейной убежденностью.

Физическое воспитание в нашей стране подчинено задачам хозяйственного и культурного строительства, борьбе советского народа за построение коммунизма. Подрастающее поколение советской молодежи и взрослое население в процессе физического воспитания, занятий спортом должны не только всесторонне физически развиваться, но и воспитываться в коммунистическом духе.

Коммунистическая партия постоянно обращает внимание на необходимость идейно-политического воспитания советских спортсменов. Советские спортсмены должны быть активными советскими гражданами, понимающими стоящие перед советским обществом задачи, способными преодолевать трудности, самоотверженно бороться за достижение полной победы коммунизма.

Воспитание у советских спортсменов высоких волевых и моральных качеств составляет одну из задач физического воспитания и является обязательным требованием, предъявляемым к организации и осуществлению всего процесса физического воспитания.

Таким образом, перед физическим воспитанием как педагогическим процессом ставятся задачи: укрепления здоровья советских людей; всестороннего развития их физических способностей; привития знаний, необходимых для правильной организации быта, режима труда и отдыха; воспитания воли к борьбе и победе, способности к преодолению трудностей, к высоким достижениям в трудовой деятельности и в спорте; воспитания спортсменов в духе требований коммунистической морали, в духе самоотверженной борьбы за полную победу коммунизма, в духе постоянной готовности к защите социалистического Отечества.

Глава III

СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В Советском Союзе под руководством Коммунистической партии создавалась стройная система коммунистического воспитания трудящихся. В основу этой системы положено великое учение Маркса — Энгельса — Ленина — Сталина. Составной частью этой системы является советская система физического воспитания.

В решении задачи коммунистического воспитания большую роль играют школа, профсоюзы, комсомол, физкультурные и другие общественные организации, помогающие партии и Советскому государству проводить эту работу.

Советская система физического воспитания — новое общественное явление, возникшее в условиях советского государственного и общественного строя. Она развивается на основе успехов социализма, отвечает жизненным интересам советского народа и служит целям борьбы за построение коммунистического общества.

КЛАССОВАЯ СУЩНОСТЬ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Системы физического воспитания той или иной общественной формации носят классовый характер.

Системы физического воспитания, начиная с систем рабовладельческой формации и включая существующие в современном капиталистическом обществе, содержали и содержат классовые идеи и взгляды на вопросы физического воспитания, имели и имеют в своем распоряжении соответствующие учреждения для реализации в жизни общества задач физического воспитания.

В классовом эксплуататорском обществе системы физического воспитания находятся в руках господствующих классов. Теория физического воспитания и соответствующие учреждения (спортивные и гимнастические общества, клубы и т. п.) обслуживают интересы господствующих классов и способствуют укреплению существующего экономического и политического строя общества. Трудящиеся массы капиталистических стран лишены возможности всесторонне развивать свои физические и духовные способности.

Заявления буржуазных теоретиков физического воспитания о том, что существуют универсальные системы физического воспитания, одинаково пригодные для всех классов общества, лживы. Все системы физического воспитания, принятые в том или ином буржуазном государстве, основываются на буржуазной идеологии, носят антинародный характер и служат интересам господствующих классов. Положенные в основу этих систем идеи предусматривают не только физическое развитие, но и нравственное и политическое воспитание в духе буржуазной идеологии.

Так называемые «частные», «вольные» и тому подобные спортивные школы и другие учреждения в капиталистическом обществе также разрешают задачи в области физического воспитания, поставленные классом капиталистов, способствуя подготовке кадров для захватнических войн.

Системы физического воспитания в капиталистических странах по своей природе антинаучны, реакционны. В идеологической основе их лежит грубый механицизм и неприкрытый идеализм. Эти системы построены на физиологических лженаучных концепциях различных буржуазных физиологов-механистов и представителей реакционной буржуазной педагогики. В современных буржуазных странах научное обоснование систем физического воспитания заменено словесными спекулятивными рассуждениями.

В капиталистических странах господствующие классы преследуют одну цель — воспитать посредством игр, спорта, гимнастики, туризма человека-автомата, беспрекословно выполняющего волю своего начальника и способного переносить большие физические напряжения. Спорт, игры, гимнастика в империалистических странах превращены в средство разжигания самых низменных, человеконенавистнических инстинктов.

Буржуазные системы физического воспитания в период империализма — это системы подготовки людских резервов к агрессивным войнам. В странах империалистического лагеря, и в первую очередь в США и Англии, системы физического воспитания подчинены захватническим планам империалистических заправил. Спортивные организации используются там в целях воспитания из молодежи покорных слуг империализма.

ИДЕЙНАЯ СУЩНОСТЬ И ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Советская система физического воспитания — детище Великой Октябрьской социалистической революции. Она возникла и развивается на основе успехов строительства социализма в нашей стране. Цели и задачи, содержание и методы физического воспитания определяются интересами советского общества, политикой.

Коммунистической партии, полностью отвечающей жизненным интересам и стремлениям всего советского народа.

Система физического воспитания включает в себя всю организацию и практику физического воспитания, осуществляемую государственными и общественными учреждениями и самостоятельными организациями и предприятиями.

Особенности советской системы физического воспитания наиболее полно раскрываются при выяснении целей и задач физического воспитания в СССР, содержания процесса физического воспитания, а также при выяснении того, какие учреждения и организации проводят учебно-воспитательный процесс и руководят физическим воспитанием в стране.

Цель физического воспитания в нашей стране — воспитание здоровых, всесторонне физически развитых, активных советских людей с высокими моральными качествами. Она находит свое конкретное выражение в подготовке трудящихся к социалистическому труду и защите Родины.

Основные задачи советской системы физического воспитания сводятся к следующим:

- а) обеспечение здоровья и долголетия советских людей;
- б) всестороннее их физическое развитие;
- в) воспитание высоких моральных и волевых качеств советских людей;
- г) овладение умениями, знаниями и навыками, имеющими прикладное значение для успешного и активного применения их в труде, в быту и при защите Родины;
- д) непрерывное повышение массовости физкультурного движения и мастерства советских спортсменов.

Советская система физического воспитания характеризуется чертами, коренным образом отличающими ее от буржуазных систем физического воспитания и показывающими ее превосходство.

Важнейшей чертой советской системы физического воспитания является ее идейная, коммунистическая направленность. Советская система физического воспитания как часть общей системы коммунистического воспитания активно способствует подготовке граждан Советского Союза к социалистическому труду и защите завоеваний социализма.

Советская система физического воспитания служит благородным целям укрепления нерушимой дружбы между народами многонационального Советского государства, она воспитывает из многомиллионной армии советских физкультурников патриотов, горячо любящих свою социалистическую Родину. В трудные годы Великой Отечественной войны И. В. Сталин указал на советский патриотизм как на неиссякаемый источник силы и упорства народа в борьбе за социалистическое Отечество: «Трудовые подвиги советских людей в тылу, равно как и немеркнущие ратные подвиги на-

ших воинов на фронте, имеют своим источником горячий и животворный советский патриотизм»¹.

Советскую систему физического воспитания отличает взаимосвязь физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим обучением, с трудовой деятельностью советских людей, с хозяйственной и культурной жизнью страны.

Характерной чертой советской системы физического воспитания является ее народный характер. Она обслуживает интересы всего советского народа. Физическая культура в нашей стране доступна всем трудящимся. Гимнастикой, играми, различными видами спорта в нашей стране занимаются десятки миллионов трудящихся. Благодаря неустанной заботе Коммунистической партии и Советского государства о всестороннем развитии физических способностей трудящихся у нас сложилось многомиллионное физкультурное движение. Десятки миллионов советских граждан путем систематического обучения и тренировки овладели нормами физкультурного комплекса ГТО. Ежегодно миллионы советских граждан принимают активное участие в летних и зимних спортивных соревнованиях.

Советская система физического воспитания является социалистической по содержанию, потому что воспитание трудящихся осуществляется в духе коммунизма, преданности и любви к советской Родине, к Коммунистической партии.

В СССР обеспечена возможность развития национальных видов спорта и игр. Преподавание в физкультурных учебных заведениях, научные исследования, судейство соревнований и т. д. ведутся на языках народов СССР. Народные виды спорта и игры получили широкое распространение. Ежегодно в национальных республиках проводятся розыгрыши первенств по национальным видам спорта и играм, которые наряду с другими средствами используются в целях всестороннего физического воспитания.

Советская физическая культура является составной частью социалистической культуры. «Мы строим пролетарскую культуру, — пишет И. В. Сталин. — Это совершенно верно. Но верно также и то, что пролетарская культура, социалистическая по своему содержанию, принимает различные формы и способы выражения у различных народов, втянутых в социалистическое строительство, в зависимости от различия языка, быта и т. д. Пролетарская по своему содержанию, национальная по форме, — такова та общечеловеческая культура, к которой идет социализм. Пролетарская культура не отменяет национальной культуры, а дает ей

¹ И. В. Сталин, О Великой Отечественной войне Советского Союза, Госполитиздат, 1952, стр. 160.

содержание. И наоборот, национальная культура не отменяет пролетарской культуры, а дает ей форму»¹. Эти указания служат руководством и в деле развития физической культуры в СССР.

Вся практика работы по физическому воспитанию советских людей, осуществляемая в различных звеньях системы, пронизана духом равенства больших и малых народов, развивающих свою культуру, духом пролетарского интернационализма.

Одной из отличительных черт советской системы физического воспитания является также ее научная обоснованность. В основу воспитания спортсменов, создания системы тренировки и спортивной техники положены данные передовой советской науки.

Великое учение — марксизм-ленинизм составляет идеологическую основу советской системы физического воспитания.

В научной разработке вопросов физического воспитания широко используются достижения советской педагогики, материалистическое учение физиолога И. П. Павлова, практический опыт советского физкультурного движения.

Научные исследования проводят ученые, работающие в научно-исследовательских институтах физической культуры, на кафедрах высших учебных физкультурных заведений и многочисленных вузов страны.

Советская система физического воспитания имеет в своем распоряжении мощную материальную базу, созданную социалистическим государством: стадионы, гимнастические залы, дворцы физической культуры, водные, гребные, лыжные станции и другие многочисленные спортивные сооружения.

Советская система физического воспитания способствует развитию творческой активности и организационной самостоятельности физкультурников и спортсменов.

Наряду с государственной формой организации физического воспитания граждан (дошкольные учреждения, школы, ремесленные училища и школы ФЗО, средние специальные и высшие учебные заведения, Советская Армия) в Советском Союзе существует общественная форма организации физического воспитания через добровольные спортивные общества.

Сочетание государственной формы организации физического воспитания с общественной составляет существенную черту советской системы физического воспитания.

В нашей стране существует широкая сеть государственных и общественных организаций и учреждений, осуществляющих руководство физическим воспитанием и практическую деятельность в этой области.

¹ И. В. Сталин, Соч., т. 7, стр. 138.

Физическое воспитание в стране осуществляется по линии следующих государственных учреждений и общественных организаций.

Государственные учреждения: 1) Министерство культуры СССР (через кафедры физического воспитания и спорта в вузах, через школы ФЗО, ремесленные и другие училища, через общество «Трудовые резервы»);

2) министерства просвещения союзных республик и Министерство путей сообщения СССР (через школы и институты);

3) министерства, имеющие самостоятельную систему подготовки специальных кадров (через средние специальные и высшие учебные заведения);

4) культурно-просветительные организации при исполкомах депутатов трудящихся (через клубы, парки культуры и отдыха и т. д.).

Большую работу по физической подготовке проводят Министерство обороны СССР и Министерство внутренних дел СССР (через воинские части и учебные заведения).

Государственное руководство и контроль за всей работой в области физической культуры и спорта в стране возложены на Министерство здравоохранения СССР.

Общественные организации: 1) ВЦСПС и добровольные спортивные общества профсоюзов; 2) общество «Динамо»; 3) система промкооперации — общество «Спартак»; 4) добровольные спортивные общества колхозников; 5) ДОСААФ.

Большую работу по физическому воспитанию проводит ВЛКСМ, вовлекая в физкультурное движение широкие массы советской молодежи, обеспечивая физическое воспитание юных пионеров через школу и пионерские организации.

Основными организационными звеньями советской системы физического воспитания являются коллективы физической культуры, организуемые при заводах, фабриках, артелях, советских и хозяйственных учреждениях, вузах и т. д. Государственные и общественные учреждения, преследуя общие цели и выполняя единые задачи, работают в тесном контакте, взаимно помогая друг другу в деле воспитания всесторонне развитых, физически крепких, преданных социалистической Родине строителей коммунизма.

Без строгой организационной структуры физкультурного движения физическое воспитание не может успешно осуществляться. Эта структура играет важную роль. Ее назначение — служить делу претворения в жизнь указаний Коммунистической партии и Советского правительства о физическом воспитании советского народа.

Советская система физического воспитания построена так, что она охватывает своим влиянием граждан СССР всех возрастов

обоего пола и включает все учреждения и организации, осуществляющие физическое воспитание.

Физическое воспитание последовательно проводится: в дошкольных учреждениях — в яслях, детских садах, детских домах — детей в возрасте от 1 до 7 лет; в начальной и средней школах — детей, юношей и девушек с 7 до 17—18 лет; в учебных заведениях трудовых резервов — подростков 14—17 лет; в высших учебных заведениях — взрослых с 18 до 40 лет; в войсках и военных учреждениях; в добровольных спортивных обществах, объединяющих трудящихся города и деревни в возрасте с 14 лет и до преклонного возраста; в лечебно-профилактических учреждениях, домах отдыха, санаториях, парках культуры и отдыха, путем передачи гимнастики по радио, проведения физкультурных мероприятий на производстве и других форм работы в области физической культуры.

Для осуществления физического воспитания в нашей стране создана стройная система подготовки педагогических и научных кадров по физической культуре.

Система подготовки физкультурных кадров состоит из:

а) системы курсов, семинаров, сборов и т. д., готовящих общественные физкультурные кадры;

б) средних специальных учебных заведений — техникумов физической культуры и педагогических училищ по физическому воспитанию;

в) высших специальных учебных заведений — институтов физической культуры и факультетов физического воспитания при педагогических институтах;

г) аспирантуры, докторантуры.

Советская система физического воспитания удовлетворяет потребностям советского общества в физическом воспитании народа, а также личным склонностям и интересам трудящихся, желающих заниматься тем или иным видом спорта.

Высоким целям советской системы физического воспитания отвечает и соответствующее содержание процесса физического воспитания, а также методы обучения и воспитания.

Особое место в советской системе физического воспитания занимает физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Введение Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» явилось одним из мероприятий партии и государства, направленных на массовое развитие физической культуры советского народа. В комплексе ГТО ярко выражена идея подготовки советских людей к социалистическому труду и защите СССР. Отвечающее этой идее практическое содержание комплекса подчинено задаче всестороннего развития физических способностей советских людей в соответствии с жизненными по-

требностями советского общества. Комплекс ГТО стал основой всестороннего физического развития граждан советского общества, основой государственной системы физического воспитания.

С введением комплекса ГТО в стране произошла перестройка работы в области физической культуры и спорта на основе этого комплекса. Опыт работы по физическому воспитанию подрастающего поколения советской молодежи и взрослого населения показал жизненность комплекса ГТО, его важное значение в осуществлении задачи физического воспитания советского народа.

Комплекс ГТО сыграл и продолжает играть большую роль в развитии массового советского физкультурного движения, в вовлечении широких масс населения в систематические занятия спортом, в повышении спортивных достижений, в воспитании здоровых, всесторонне физически развитых, отважных и жизнерадостных патриотов советской страны.

Подготовка трудящихся по комплексу ГТО содействует росту их интереса к постоянным занятиям физической культурой и спортом, совершенствованию в спортивной технике, повышению спортивного мастерства, привитию навыков личной и общественной гигиены, поддержанию на высоком уровне работоспособности.

Комплекс ГТО строится по принципу последовательного всестороннего физического воспитания населения различных возрастов и состоит из следующих ступеней:

а) ступень «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО), имеющая целью обеспечить правильное физическое развитие и заложить основы разносторонней физической подготовленности подростков, привлекая их к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

б) первая ступень ГТО, имеющая целью дальнейшее разностороннее физическое воспитание населения путем привлечения его к постоянным занятиям физической культурой и спортом;

в) вторая ступень ГТО, имеющая целью обеспечить более высокий уровень всесторонней физической подготовленности трудящихся и способствовать овладению ими спортивным мастерством.

Нормы и требования комплекса ГТО установлены в соответствии с задачами комплекса. Комплекс ГТО включает в себя минимум необходимых знаний о советском физкультурном движении: о сущности и задачах советской системы физического воспитания, о роли Коммунистической партии и Советского государства в развитии физической культуры и спорта в стране и других вопросах советского физкультурного движения.

Значительное место в комплексе ГТО занимают вопросы личной и общественной гигиены, гигиены труда, закаливания организма.

Практические нормы комплекса ГТО предусматривают всестороннее физическое развитие советских граждан — развитие физической силы, выносливости, ловкости, быстроты — в единстве с привитием жизненно необходимых практических навыков: бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания, плавание, ходьба и бег на лыжах и др.

Учебные программы по физическому воспитанию в школах, вузах и других звеньях системы, как и программы занятий по каждому отдельному виду спорта в секциях, строятся на основе комплекса ГТО. Построение учебного процесса на этой основе требует органической связи разностороннего физического развития со спортивным совершенствованием в избранном виде спорта. Комплекс ГТО периодически изменяется, совершенствуется на основе общего роста физической культуры в стране, на основе роста спортивных достижений молодежи. Систематическое повышение требований комплекса ГТО свидетельствует о прогрессивном характере советской системы физического воспитания.

На базе комплекса ГТО разработана и Единая всесоюзная спортивная классификация, определяющая систему присвоения спортивных званий и разрядов в зависимости от достигнутых спортивных результатов. Спортивная классификация в Советском Союзе является одним из очень важных элементов системы физического воспитания и играет большую роль в деле повышения спортивных результатов. Она стимулирует подготовку советских спортсменов к овладению высотами спортивного мастерства. Классификация построена с расчетом на непрерывный рост спортивных результатов спортсменов и является очень важным условием борьбы советских спортсменов за новые всесоюзные и мировые рекорды. Последовательно возрастающие нормы и требования всесоюзной классификации тесно связаны с нормами и требованиями комплекса ГТО. Так, многие нормы комплекса ГТО II ступени на «отлично» близки по своим требованиям к нормативам третьего разряда спортивной классификации. Для получения спортивного разряда сдача норм комплекса ГТО является обязательным условием.

Нормы и требования комплекса ГТО и Единой всесоюзной спортивной классификации, охватывающей все виды спорта, гимнастики и спортивных игр, позволяют точнее планировать важные разделы учебной работы, оценивать и учитывать результаты работы и на основе этого лучше осуществлять конкретное руководство деятельностью физкультурных организаций. Все это отвечает основным требованиям советской системы физического воспитания, способствует выполнению указаний партии и правительства о развитии массовости физкультурного движения, о повышении спортивного мастерства и завоевании советскими спортсменами мировых первенств и рекордов по важнейшим видам спорта.

Советская гимнастика, спорт, игры, туризм, выступая в качестве важных средств физического воспитания, используются для всестороннего развития физических сил трудящихся. Процесс занятий гимнастикой, тем или иным видом спорта, несмотря на специфику, отвечает общим задачам физического воспитания.

Для советской системы физического воспитания характерно наличие стройной организации спортивных соревнований и системы поощрений.

Система спортивных соревнований в СССР построена так, что она охватывает миллионные массы советских людей различных возрастов, мужчин и женщин. Спортивные соревнования проводятся в течение всего года по всем видам спорта, культивируемым в Советском Союзе. Большое место в системе соревнований занимают национальные виды спорта, по которым разыгрываются первенства союзных и автономных республик. Стабильность спортивного календаря и относительно постоянная программа их способствуют росту мастерства спортсменов, позволяют строить тренировку систематично.

Система организации и проведения спортивных соревнований в СССР, рассчитанная на участие огромных масс спортсменов и способствующая росту их мастерства, является самой прогрессивной в мире. Она правильно решает вопрос всесторонней подготовки и совершенствования в избранных видах спорта, обеспечивает непрерывное улучшение качества учебно-спортивной работы в основном звене советского физкультурного движения — коллективе физической культуры. Спортивные соревнования являются важным фактором воспитания людей, занимающихся спортом. Они входят составной частью в учебно-воспитательный процесс.

Большим стимулом в развитии спорта в стране является установленная Советским правительством система поощрения спортсменов за высокие спортивные достижения — присвоение почетных спортивных званий, награждение золотыми и серебряными медалями и бронзовыми жетонами. За высокие спортивные результаты и успехи в спортивных соревнованиях присуждают почетные звания: заслуженного мастера спорта СССР, мастера спорта, чемпиона СССР и республики. За большую и плодотворную общественную деятельность в области физического воспитания награждают значком «Отличник физической культуры» и грамотами. Подобная система поощрения стимулирует активность спортсменов и работников физкультурного движения.

Советская система физического воспитания включает постоянный и систематический врачебный контроль и другие профилактические мероприятия, проводимые органами здравоохранения и физкультурными организациями и способствующие укреплению здоровья лиц, занимающихся спортом, а также повышению их

спортивных достижений. Физическое воспитание в Советском Союзе осуществляется при тесном сотрудничестве врача и педагога по физическому воспитанию.

Советская система физического воспитания непрерывно совершенствуется на основе разветвляющегося физкультурного движения и новых данных науки. Она является образцом для стран народной демократии и используется ими в организации работы в области физической культуры и спорта.

Г л а в а IV

СРЕДСТВА ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

В практике физического воспитания в нашей стране используется комплекс различных средств, обеспечивающих всестороннее развитие физических способностей советских граждан. К числу таких средств относятся системно применяемые физические упражнения в виде гимнастики, подвижных игр, различных видов спорта, включая спортивные игры, а также туризм, естественные силы природы, гигиенические факторы (прежде всего режим труда и отдыха). Благоприятное влияние на развитие физических способностей оказывает также физический труд.

Гимнастика, игры, различные виды спорта — неравнозначные средства физического развития человека и взятые в отдельности не могут обеспечить всестороннего физического развития. Эту задачу можно решить только путем наиболее целесообразного подбора разнообразных средств, соответствующих требованиям советской системы физического воспитания. Примером этому может служить комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

В практике физического воспитания сложилось обобщенное понятие физических упражнений. Это понятие не обнимает собой всего содержания гимнастики, игр, спорта, а выражает лишь то, что относится к двигательной деятельности человека в процессе занятий гимнастикой, различными играми и видами спорта.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Под физическими упражнениями следует понимать процесс сознательного и системного осуществления человеком целенаправленных движений и действий, обеспечивающих укрепление здоровья, развитие физических способностей, приобретение необходимых в жизни навыков и умений.

При раскрытии сущности физических упражнений необходимо исходить из общественно-исторической природы человеческой деятельности. Физические упражнения в обобщенном смысле представляют собой одну из форм человеческой деятельности. Эта деятельность осуществляется в воспитательных целях и является

причинно обусловленной. «Человек в своей практической деятельности имеет перед собой объективный мир, зависит от него, им определяет свою деятельность»¹.

В основе возникновения и исторического развития физических упражнений лежит прежде всего трудовая деятельность людей.

Физические упражнения в практическом выполнении всегда конкретны, они заключают в себе определенный смысл и осуществляются сознательно в нужных для человека целях. Физические упражнения содействуют укреплению здоровья, физическому развитию человека, развивают его умения, способствуют формированию прочных двигательных навыков. Они служат цели физического развития человека в нужном для общества направлении. Успешно направлять процесс физического развития можно лишь на основе научного знания.

Воздействие физических упражнений на организм человека различно и зависит от того, как и с какой целью выполняется то или иное упражнение, в каких условиях внешней среды оно осуществляется и при какой подготовке и состоянии здоровья занимающихся.

В процессе физического воспитания используется огромное количество различных физических упражнений, которые возникли и изменялись в процессе общественно-исторической практики, в связи с условиями осуществления трудовой и военной деятельности людей.

При выяснении влияния систематических занятий физическими упражнениями на организм человека советская наука опирается на материалистическое учение великого русского физиолога И. П. Павлова о высшей нервной деятельности и на огромный практический опыт в деле физического воспитания советского народа.

Естественно-научной основой материалистического учения о сущности физических упражнений является теория И. М. Сеченова и И. П. Павлова о так называемых произвольных движениях. Физические упражнения, как и все другие движения человека, представляют собой условнорефлекторную мышечную деятельность. Двигательные рефлексы составляют основу деятельности всякого организма, в том числе и организма человека. Двигательная деятельность, движения человека возникают как ответ организма на раздражения из внешнего мира и внутренней среды самого организма. «Если жизнь организма, — пишет И. П. Павлов, — есть уравнивание деятельности организма с окружающей средой, то деятельность организма специально реактивна по отношению к внешнему миру, а главная реактивная внешняя деятельность — это есть работа скелетной мускулатуры»². И. П. Павлов

¹ В. И. Ленин, *Философские тетради*, Партиздат, 1936, стр. 181.

² Павловские среды, т. II, 1949, стр. 487.

указывает также: «Главнейшим органом, деятельность которого исключительно направлена на внешний мир, является скелетная мускулатура»¹.

Основоположник русской материалистической физиологии И. М. Сеченов рассматривал произвольные движения как возникающие под влиянием жизненных потребностей. Произвольные движения и действия имеют социальную природу, возникают на основе влияния внешней среды, имеют осознанную цель.

Видимые внешние движения человека, по выражению И. М. Сеченова, — внешние проявления мозговой деятельности. Этим Сеченов подчеркивал значение головного мозга в двигательной деятельности человека.

«Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности, — писал И. М. Сеченов, — сводится окончательно к одному лишь явлению — мышечному движению»². И слово и дело совершается при посредстве мышечных движений.

Без мышечных движений невозможна разносторонняя практическая деятельность человека, познание человеком природы и переработка ее в процессе труда. Без мышечных движений невозможно совершенствование самой природы человека в процессе воспитания.

В практике физического воспитания имеется множество примеров тому, как новые, ранее неизвестные движения, выполнявшиеся с трудом, в результате многократного их повторения осуществлялись легко и свободно. Такие движения кажутся менее зависимыми от внешней среды. «Эта же неуловимость внешних толчков к движению, — говорит Сеченов, — и составляет, как всякий знает, главный внешний характер произвольных движений»³.

В процессе возникновения произвольных движений, указывает Сеченов, главную роль играет двигательный рецепторный аппарат. Вся без исключения мозговая деятельность, являясь рефлекторной, заканчивается мышечными движениями, хотя во многих случаях и малозаметными. Регулятором произвольных движений является кора мозга. Причиной всякого произвольного движения, каким бы оно ни было, простым или сложным, являются влияния внешней среды. «Та или другая деятельность организма есть закономерный ответ на тот или другой внешний агент, причем эта связь деятельного органа с данным агентом, как причины со следствием, устанавливается при помощи определенного нервного пути»⁴, — пишет И. П. Павлов.

¹ Павловские среды, т. 1, 1949, стр. 345.

² И. М. Сеченов, Избранные философские и психологические произведения, 1947, стр. 71.

³ Там же, стр. 293.

⁴ И. П. Павлов, Избранные произведения, 1949, стр. 550.

Павлов разоблачил теорию так называемой «свободной воли», независимой от внешней и внутренней среды, от внешнего мира и деятельности мозга. В результате опытов Павлов пришел к выводу, что в возникновении произвольных движений основную роль играет двигательный анализатор. В сухожилиях, связках и суставных сумках скелетной мускулатуры имеются особые очень чувствительные нервные окончания, от которых центростремительные нервы направлены к афферентным клеткам передней центральной извилины коры больших полушарий головного мозга. Эти клетки и образуют двигательный или кинэстетический центр — центр кинэстетической чувствительности. Павлов указывает, что двигательная область — рецепторная, как и остальные (зрительная, слуховая и т. д.).

В состав двигательного центра входят афферентный и эфферентный элементы. «Элементы афферентного пути, — говорит Павлов, — условно, но на всю жизнь связаны с определенными элементами эфферентного пути»¹. Опыты Павлова показали, что из кинэстетических раздражителей двигательной области коры можно сделать такие же условные раздражители, как и из всех внешних раздражителей. Для примера Павлов приводит ходьбу. Ходить человек учится в раннем детстве, двигательные рефлексy, составляющие процесс ходьбы, являются приобретенными при жизни, условными, а не унаследованными. От беспорядочных, непривычных первоначальных движений человек постепенно переходит к правильным, привычным движениям. «Так что можно себе представить, что эта связь, которую мы видим у взрослых готовой, резкой, непрременной, что эта связь тоже не безусловная, что она вырабатывалась в течение жизни, именно в тот период, когда животное, человек учатся пользоваться своей скелетной мускулатурой»².

В коре, говорит Павлов, «имеются относящиеся к скелетному движению афферентные клетки, что соответствует нашему представлению, и затем эфферентные клетки, что соответствует нашему действию»³. Эти афферентные клетки коры мозга находятся в очень сложных ассоциативных отношениях со всеми другими клетками коры, больше других работают.

Механизм волевого движения есть условный ассоциационный процесс, подчиняющийся всем законам высшей нервной деятельности, указывает Павлов. «При раздражении определенных мест коры больших полушарий регулярно наступают сокращения в определенных группах скелетных мышц (двигательная область

¹ Павловские среды, т. 1, 1949, стр. 346.

² Там же, т. II, 1949, стр. 482.

³ Там же, т. II, 1949, стр. 482.

кору). При удалении этих мест происходят известные нарушения в нормальной деятельности соответствующих групп мышц»¹.

Рефлекторная теория Сеченова — Павлова является естественно-научным, единственно верным обоснованием природы произвольных движений человека, к числу которых относятся физические упражнения.

Следовательно, физические упражнения, являясь произвольными движениями и действиями, относятся к условнорефлекторной деятельности человека и протекают как сложный комплексный рефлекторный процесс.

«Очевидно, — пишет И. П. Павлов, — что в жизни сложного организма рефлекс есть существеннейшее и наиболее частое нервное явление. При помощи его устанавливается постоянное, правильное и точное соотношение частей организма между собою и отношение целого организма к окружающим условиям»².

Физиологический механизм процесса образования движений носит характер условнорефлекторных связей. Регулирование и направление произвольных движений осуществляет кора больших полушарий головного мозга. Она фиксирует изученный опыт, анализирует и синтезирует новые раздражения из объективного мира и внутренней среды организма, связывает эти раздражения с деятельностью организма, в том числе с мышечной, подготавливает и осуществляет внешние проявления организма.

Цели применения физических упражнений, их направленность, побуждения к этому обуславливаются социальными мотивами. «...Цели человека, — пишет В. И. Ленин, — порождены объективным миром и предполагают его, — находят его, как данное, наличное. Но *кажется* человеку, что его цели вне мира взяты, от мира независимы («свобода»)»³.

Побуждения к деятельности, цели деятельности и все связанное со способами осуществления деятельности порождено условиями материальной жизни.

Все вопросы о физических упражнениях следует рассматривать на основе целостного подхода к человеку как с физиологической, так и с социальной точки зрения, имея при этом в виду, что причины возникновения физических упражнений в истории развития человеческого общества, их направленность обусловлены объективным ходом развития человеческого общества, условиями материальной жизни, условиями трудовой деятельности. Эти причины прежде всего социальные. В основе физических упражнений лежат сознательные, целенаправленные действия человека, обусловленные жизненными потребностями, сознательными мотивами его деятельности.

¹ И. П. Павлов, Избранные произведения, 1949, стр. 549.

² И. П. Павлов, Полное собр. соч., т. 1, изд. 2, стр. 526—527.

³ В. И. Ленин, Философские тетради, 1947, стр. 162—163.

Физические упражнения широко применяются в быту (ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальная гимнастика, гимнастика до занятий в школе), а также в процессе трудовой деятельности (производственная гимнастика). Многие из физических упражнений представляют собой естественные движения человека (ходьба, бег и т. д.), которые он использует в повседневной жизни. Очень много разнообразных физических упражнений, проверенных на опыте и научно обоснованных, применяется с целью благотворного воздействия на развитие организма. Будучи включенными в целесообразную и целенаправленную, сознательно организованную деятельность, физические упражнения становятся средством достижения поставленной осознанной цели всестороннего развития физических способностей, выработки необходимых в жизни навыков и умений. Навык в выполнении тех или иных физических упражнений есть результат многократного целенаправленного их повторения. Тот или иной двигательный навык в физиологическом отношении представляет собой сложный, комплексный цепной рефлекс. Движению, как внешнему проявлению деятельности мозга, соответствует динамический стереотип — временные связи, возникшие в коре мозга в процессе формирования и совершенствования двигательного акта как целостного, сознательно осуществляемого целенаправленного действия. Обучение новым движениям опирается на прежние рефлекторные связи, на накопленный двигательный опыт. В результате многократного повторения одинаково направленных произвольных движений образуется стойкий динамический стереотип, создается устойчивая спортивная техника, прочно закрепляется практический навык.

Движения человека играют огромную роль во взаимодействии организма с окружающей средой. В развитии двигательной способности человека физические упражнения занимают большое место. Многообразные движения человека формируются и совершенствуются в процессе индивидуальной жизни, в игровой, учебной, трудовой деятельности. Систематические, целесообразно организованные разнообразные физические упражнения обеспечивают согласованную деятельность скелетной мускулатуры, ускоряют и облегчают совершенствование человека в различных трудовых движениях, ведут к успешному овладению спортивной техникой, к росту спортивных достижений, способствуют улучшению координирующих и регулирующих функций центральной нервной системы.

Научный подход к подбору и применению физических упражнений требует строгого учета их влияния на организм человека и создания необходимых условий, обеспечивающих наибольшую их эффективность. Необходимо учитывать характер упражнений, соответствие их педагогическим задачам, возрастным и половым

особенностям занимающихся, их подготовленности, условиям внешней среды (гигиеническая обстановка, время года, температура воздуха, метеорологические условия, состояние мест занятий и т. д.), режим труда или учебный режим, питание и другие условия, влияющие на организацию занятий и результаты применения физических упражнений.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) являются очень важным и широко доступным средством укрепления здоровья и закаливания организма, но требуют умелого их использования. В практике физического воспитания естественные силы природы используются в сочетании с физическими упражнениями. Советской наукой выработаны твердые правила использования естественных сил природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма. Миллионы людей нашей страны закаляют свой организм посредством солнечных лучей, воды и воздуха. Это является одним из наглядных доказательств широкого проникновения физической культуры в быт народа. Мероприятия в этой области осуществляются органами здравоохранения, профсоюзами, ведомствами, физкультурными организациями, дошкольными учреждениями, а также самими трудящимися.

Гигиенические факторы — режим повседневной деятельности, отдыха и сна, питания, гигиенические условия окружающей среды, личная гигиена — играют большую роль в укреплении здоровья и повышении работоспособности. В процессе физического воспитания гигиенические факторы имеют огромное значение.

В условиях социалистического строя для трудящихся установлен строго нормированный рабочий день, партия и правительство заботятся об охране их здоровья, осуществляя различные гигиенические мероприятия, обеспечивающие здоровую обстановку труда и быта трудящихся. В стране созданы все необходимые условия для культурного отдыха. С каждым днем повышается уровень материального благосостояния советского народа. Все это служит делу укрепления здоровья советских людей и повышения их работоспособности.

СОЦИАЛИСТИЧЕСКИЙ ТРУД И ЕГО РОЛЬ В РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА

Социалистический труд дает возможность советским людям всесторонне развивать и творчески применять свои способности и дарования, умственные и физические силы. Социалистический труд облагораживает личность советского человека, он является важнейшим фактором коммунистического воспитания советских людей, развития их духовных и физических сил.

Труд в условиях капитализма — это подневольный труд, отупляющий человека, приводящий к физической и интеллектуальной деградации трудящихся.

Высокий уровень материального благосостояния советского народа, забота об охране здоровья трудящихся, здоровая обстановка труда, здоровый быт — все это делает физический труд советских людей важным условием оздоровления и развития физических сил тружеников советского общества.

Оздоровительное значение физического труда в советском обществе очень велико еще и потому, что в этом большую роль играет все возрастающий уровень развития физической культуры народных масс. Миллионы советских людей, всесторонне физически развиваясь, получая спортивную закалку, используют развитые способности, практические навыки и умения в процессе труда.

Систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта укрепляют здоровье, развивают физические силы, повышают общую дееспособность советских людей.

Советская система физического воспитания разрешает задачу подготовки советских людей к трудовой деятельности. Такая связь физического воспитания с задачами подготовки подрастающего поколения советской молодежи к активной трудовой деятельности является одной из важнейших отличительных черт советской системы физического воспитания.

Советская наука в области физического воспитания советских людей достигла высокого развития и позволяет осуществлять процесс физического воспитания трудящихся с учетом особенностей трудовых процессов, характера трудовой деятельности, во всех необходимых случаях осуществлять не только общую, но и профессиональную направленность физического воспитания.

ИГРЫ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Социальная сущность игры

Игра — исторически сложившееся явление общественной жизни. Труд, создавший человека, является естественно-исторической основой зарождения и развития игры.

Игры всегда использовались в воспитательных целях. В условиях первобытно-общинного строя применение игр как средства воспитания было единообразным и отражало интересы всего общества в целом. Однако слабое развитие производительных сил и низкий уровень культуры определяли бедность и примитивность игр. Дальнейшее историческое развитие игр обуславливалось в конечном счете прогрессирующими условиями материальной жизни общества.

С возникновением классов исчезла единообразная практика применения игр.

В обществе, построенном на эксплуатации, в широких массах трудящихся игры развивались, будучи неотъемлемой частью само-бытной народной культуры. Они имели большое значение для физического воспитания детей трудящихся, для укрепления сил народа в борьбе против угнетателей.

Господствующие классы стремились монополизировать игры, придавая им выгодное для себя направление и содержание.

В нашей стране, где максимально удовлетворяются все растущие материальные и культурные запросы советских людей и процветает самая передовая в мире культура, национальная по форме и социалистическая по содержанию, игры служат интересам советского общества и направлены на разрешение задач коммунистического воспитания трудящихся.

В истории развития общества труд старше игры; но в жизни человека игра предшествует его трудовой деятельности.

Общественная среда при направляющей роли воспитания как специально организованного процесса определяет характер игр детей, молодежи и взрослых. Это положение подтверждается с естественно-научных позиций указаниями И. П. Павлова на то, что «образ поведения человека и животного обусловлен не только прирожденными свойствами нервной системы, но и теми влияниями, которые падали и постоянно падают на организм во время его индивидуального существования, т. е. зависят от постоянного воспитания или обучения в самом широком смысле этих слов»¹.

Активные игровые действия возникают условнорефлекторным путем под воздействием внешней среды, протекают и развиваются с участием свойственной только человеку второй сигнальной системы действительности.

Подвижные и спортивные игры

В игровой деятельности человека значительное место занимают подвижные игры. Они особенно свойственны детям и подросткам.

Подвижные игры представляют собой осознанную инициативную деятельность, направленную на достижение определенных целей. Участвуя в подвижных играх, дети познают окружающий мир, развивают свои физические и умственные силы и творческие способности, а также умение действовать сообща, преодолевать трудности.

В советской системе физического воспитания подвижные игры в сочетании с гимнастикой, спортом и туризмом применяются как одно из действенных средств физического воспитания молодежи.

¹ И. П. Павлов, Избранные произведения, Госполитиздат, 1949, стр. 270.

В практике работы по физическому воспитанию принято отличать подвижные игры от спортивных.

Спортивные игры по существу также являются играми подвижными. Спортивная игра — более высокая ступень развития подвижной игры.

Характерным моментом для спортивной игры является борьба участников за победу своей команды. Стремление к победе вызывает необходимость постоянно совершенствоваться в искусстве владения техническими приемами и в тактическом мастерстве. Спортивным играм присущи более или менее устойчивые условия их проведения, твердые правила. Для участия в спортивной игре необходима специальная физическая, техническая и тактическая подготовленность игрока. Существует определенная система спортивной тренировки в каждой спортивной игре. Специализация в спортивных играх предполагает сочетание занятий избранной игрой с занятиями различными видами спорта. Это содействует всестороннему физическому развитию и росту спортивного мастерства.

Многие игры (например, городки, русская лапта, волейбол и другие) в зависимости от целевой установки занятий и способов их организации в одних случаях носят характер обычных подвижных игр, в других — выступают как игры спортивные.

Советская педагогика высоко оценивает роль подвижных и спортивных игр в деле воспитания молодежи. Значение подвижных игр как одного из очень важных средств физического воспитания неоднократно подчеркивалось еще дореволюционными отечественными прогрессивными мыслителями и учеными.

Представители русской педагогики XIX века об играх

В условиях господствовавшей в России XIX века дворянско-монархической культуры, носившей, как указывал В. И. Ленин, временный, переходящий характер, росла и развивалась другая культура. Эта культура выражала лучшие чаяния народа, возникла на почве крупных общественных движений, обогащалась оригинальным народным творчеством, отличалась гуманностью и прогрессивностью. Представители этой второй культуры в России XIX века В. Г. Белинский, Н. Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов, Д. И. Писарев явились выразителями передовых идей и в области физического воспитания. В своих высказываниях они давали высокую оценку подвижным играм — одному из действительных средств физического воспитания и считали необходимым широкое использование их в системе обучения и воспитания в России.

Вопросы практического использования игр освещались ими в революционном духе; их взгляды, прямо или косвенно относя-

ицися к вопросам использования игр, проникнуты демократическими идеями, верой в силу русского народа. Игры, по мнению русских революционных демократов, должны служить всестороннему воспитанию и укреплению здоровья народных масс.

Белинский считал, что игра помогает развить у детей энергию, волю, дружбу, которая прививается «через стремление к общему... через любовь к истине». Игра, по его мнению, должна помогать приучить детей и юношей участвовать в строительстве жизни.

Восставая против убогого общественного воспитания эпохи крепостничества, В. Г. Белинский выдвинул идеал всестороннего воспитания человека. Отводя должное место физическому воспитанию, он высоко оценивал подвижные игры и считал необходимым их изучение.

Белинский показал широкое педагогическое значение игры. Он считал, что организация игр является необходимым условием воспитания ребенка, что игры способствуют сохранению его нравственной чистоты. Они должны быть направлены к тому, чтобы укрепить здоровье, развить телесную крепость, гибкость, ловкость. Игры могут с пользой «наполнять время» детей, остающееся от учения. Будучи сторонником широкого внедрения подвижных игр в режим дня ребенка, Белинский одновременно требовал, чтобы проведение их соответствовало общевоспитательным требованиям и не нарушало правил охраны здоровья детей. «Пусть дети играют, шалют, резвятся, лишь бы во всем этом не было ничего грубого, неприличного и лишь бы они во-время и в меру ели, во-время ложились спать и в меру спали»¹.

В. Г. Белинский выступал против принижения народной культуры, против принижения национальных народных игр.

Н. Г. Чернышевский неоднократно указывал на богатую русскую национальную культуру. Он широко пропагандировал русские народные игры, доказывая их увлекательность, разнообразие и видя в них большую воспитательную ценность. Выступая за широкое, разумное использование подвижных игр, он расценивал их не только как полезное средство для укрепления здоровья и физического развития, но и как действенный фактор нравственного воспитания, средство подготовки к благотворному труду, а также как один из лучших способов активного отдыха не только детей, но молодежи и взрослых.

Организуя игры с детьми и подростками и наблюдая за ними, Чернышевский убеждался в необходимости удовлетворения склонности детей к играм и развлечениям. Однако он предостерегал от чрезмерного увлечения этими занятиями, которое может нанести вред здоровью.

¹ В. Г. Белинский, Педагогические сочинения, 1912, стр. 200.

Н. А. Добролюбов выдвигал в качестве одного из педагогических требований идею о соответствии содержания сюжетных игр детей задачам выработки у них «правильных понятий о предметах и простого, естественного взгляда на жизнь». Игры, как одно из средств физического воспитания, должны быть использованы, по его мнению, для развития и укрепления физических сил и здоровья человека независимо от того, каким видом деятельности он занимается в жизни.

Подчеркивая важность и необходимость всестороннего, гармонического развития человеческой личности, Н. А. Добролюбов высказывался за применение разнообразных средств физического воспитания.

Говоря о физическом воспитании, Н. А. Добролюбов требовал, чтобы игры правильно чередовались с занятиями, соответствовали возрасту и силам учеников и занимали должное место в их расписании дня.

Д. И. Писарев считал необходимым использовать игры для того, чтобы вырастить русских людей подготовленными к борьбе за лучшее будущее отечества, которое неизбежно должно наступить.

Д. И. Писарев отстаивал идеи демократического, социально направленного содержательного искусства. В этой связи игры, как одна из форм проявления народного творчества, по воззрениям Писарева, являлись также не бесцельной забавой. Обращая внимание педагогов на то, что игра всегда связана с переживаниями радостных эмоций, Д. И. Писарев отмечал, что это «восторженное ликование» должно быть использовано в воспитательных целях. Игру с ее «восторженным ликованием» нельзя подменить ни одним механически выполняемым упражнением. Игра имеет особенно важное значение в руках педагога, усилия которого направлены к тому, чтобы «будущие русские люди были здоровыми, свежими и сильными людьми».

Русские революционные демократы, рассматривая игру как явление общественно-историческое, стояли на материалистических позициях в вопросах толкования игры.

На вопросах материалистического обоснования происхождения игры останавливался В. Г. Плеханов в своих литературно-критических статьях и работах по истории, относящихся к периоду его деятельности 1883—1903 годов.

В. Г. Плеханов с позиций исторического материализма убедительно доказал, что «игра — дитя труда, который предшествует ей по времени». Он показал также, что если в историческом развитии общества труд старше игры, то в жизни ребенка игровая деятельность осуществляется раньше труда.

Однако В. Г. Плеханов, рассматривая вопрос об игре, допускал и ошибки. Так, например, он не видел коренного различия между

зоологическими приспособительно-утилитарными действиями животных и игрой, представляющей исключительное достояние человека.

Большое общественно-практическое и научное значение в разработке вопросов, касающихся применения игр как народного средства физического воспитания, имеют также труды К. Д. Ушинского, Е. А. Покровского, П. Ф. Лесгафта.

Великий русский педагог К. Д. Ушинский указывал на важность использования в системе воспитания и образования богатой сокровищницы народных игр, доступных детям. Он первым в России подверг критике фребелевские занятия. В частности, К. Д. Ушинский указал на искусственность игр Фребеля, в недопустимой мере ограничивающих живое творчество и активность ребенка.

Признавая полезным для здоровья детей и для успешного преподавания сочетание обучения с игрой, К. Д. Ушинский решительно высказывался против превращения учения в игру, как это было в практике западных филантропин. Детям после учения надо давать возможность свободно поиграть, подвигаться, а затем, когда они отдохнут, вновь приступать с ними к делу. При этом у ребенка надо развивать чувство долга: он сам должен осознавать необходимость перехода от игр к учению.

К. Д. Ушинский, говоря о наглядности в обучении как о средстве, пробуждающем творческую мысль детей, их активность, психологически обосновывает применение сюжетных, образных игр для школьников младшего возраста.

В восьмидесятых годах прошлого столетия вышли в свет оригинальные работы талантливого русского ученого, детского врача и педагога Е. А. Покровского. В этих работах, посвященных народным играм, Покровский выступил против попыток искусственно внедрить в практику учебных заведений подвижные игры, заимствованные с Запада.

В книге «Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, этнографией, географией и гигиеной)» Е. А. Покровский показал богатство народных игр и рекомендовал широко применять их в педагогической практике.

Е. А. Покровский убедительно доказал преимущества собранных им народных игр перед многими иностранными, «далеко не интересными», по его справедливому замечанию, играми, описания которых приводились во многих сборниках игр, издававшихся в царской России в то время.

Требую дальнейшего изучения игр народов России, Е. А. Покровский обличал тех современников, которые, как он говорил, «благодаря вечному невниманию к своему и обычной способности знать даже об Африке более, чем о России», недооценивали культуру игр «с русским оттенком».

Показывая преимущества игр русского, украинского, грузинского, белорусского и других народов перед играми иностранными, Е. А. Покровский утверждал, что русская игра влияла на развитие игр других народов, с которыми русские на протяжении многих веков находились в экономическом и культурном общении.

На рубеже XIX и XX веков вышли в свет работы замечательного русского ученого П. Ф. Лесгафта, в которых он рассматривал подвижные игры как один из важнейших «факторов физического воспитания» и обосновывал это. Правильно организованным, систематическим занятиям подвижными играми П. Ф. Лесгафт придавал большое воспитательно-образовательное значение. В результате таких занятий, указывал Лесгафт, ребенок сперва в семье, а затем в школе приобретает «опытность справляться с препятствиями, которые встречаются в жизни». Занятия подвижными играми детей дошкольного возраста, по мнению П. Ф. Лесгафта, имеют большое познавательное значение. Подвижные игры детей более старшего возраста должны способствовать развитию самостоятельности действий, творческой инициативы, выработке положительных черт характера и воли, а выполняемые действия — положительно влиять на организм занимающихся.

П. Ф. Лесгафт указывал, что игры должны соответствовать поставленным образовательным задачам. Педагогу, по его словам, принадлежит ведущая роль в игре детей.

К методике проведения подвижных игр П. Ф. Лесгафт предъявлял следующие требования, выполнение которых обязательно и в настоящее время: 1) перед каждым занятием следует наметить конкретную его цель, 2) игра должна соответствовать силам и способностям участников, 3) игра должна обеспечивать положительное эмоциональное воздействие на занимающихся, 4) в проведении игр надо соблюдать систематичность и последовательность, 5) игра должна побуждать играющих к проявлению активности, самостоятельности при направляющей роли педагога.

Работы П. Ф. Лесгафта раскрывают его передовой взгляд на рациональное использование игр в деле физического воспитания. Восставая против шаблона и односторонности в методике игр, против стремления к внешним эффектам, П. Ф. Лесгафт подверг уничтожающей критике практику применения игр в немецких филантропиях и детских садах. Подходя к теории и практике подвижных игр с научных позиций, П. Ф. Лесгафт доказал непригодность для детей школьного возраста многих подвижных игр, собранных иностранными авторами.

На подлинно научной основе ведется разработка теоретических и методических вопросов подвижных игр в нашей стране.

Большой вклад в советскую теорию подвижных игр внесли Н. К. Крупская и А. С. Макаренко. Останавливал свое внимание

на вопросах подвижных игр и А. М. Горький, с любовью относившийся к молодому поколению нашей страны.

Н. К. Крупская отмечала, что подвижная игра имеет очень большое значение в жизни и деятельности ребенка. Ее необходимо широко использовать в педагогических целях, в частности в целях разностороннего физического воспитания детей. Указания Н. К. Крупской о применении игр в воспитательных целях проникнуты высокой идейностью. Она советовала так «поставить дело, чтобы игры помогли коммунистическому воспитанию ребят».

Н. К. Крупская раскрывала богатые возможности воспитания с помощью игр товарищеской сплоченности, чувства коллективизма, дружбы, сознательной дисциплины.

Коллективные игры, указывала она, могут помочь укрепить растущую дружбу детей различных народностей, населяющих нашу страну, и таким образом содействовать укреплению дружбы народов СССР. К подбору игр, учила Н. К. Крупская, надо подходить строго критически. «Есть игры, вырабатывающие жестокость, грубость, разжигающие национальную ненависть, плохо действующие на нервную систему, вызывающие азарт, тщеславие. И есть игры, имеющие громадное воспитывающее значение, укрепляющие волю, воспитывающие чувство справедливости, умение помогать в беде и т. д.»¹.

Говоря о большом значении игр, проводимых под руководством педагога, для воспитания у детей сознательной дисциплины, Н. К. Крупская отмечала вместе с тем, что дисциплина в играх не может формально устанавливаться руководителями и поддерживаться «сверху» путем введения в игру многочисленных правил, засушивающих ее непринужденный, полный эмоциональности характер.

Правильно организуемые игры, особенно в младшем возрасте, указывала Н. К. Крупская, имеют большое образовательное значение: они знакомят детей с окружающей действительностью, со взаимоотношениями людей, расширяют кругозор детей.

Н. К. Крупская пропагандировала широкое внедрение игр в детскую среду, отмечая, что занятия подвижными играми способствуют укреплению здоровья и вместе с тем развивают и совершенствуют у детей многие полезные навыки.

Особое значение коллективных подвижных игр Н. К. Крупская видела в том, что благодаря им дети вырастают вожаками-организаторами, умеющими «упорно стремиться к цели, увлекать за собой других». Отмечая, что игра ребенка не представляет просто развлечение или забаву, а является своеобразным детским «трудом», Н. К. Крупская советовала подходить к организации игровой деятельности детей с иной меркой, чем к играм взрослых.

¹ Н. К. Крупская, О юных пионерах, АПН РСФСР, М., 1949, стр. 35.

В своих высказываниях она неоднократно подчеркивала, что проведение подвижных игр требует немалого умения и что залогом успешных занятий играми является высокое мастерство руководителя.

А. С. Макаренко считал игры одним из действенных средств подготовки детей и юношества к социалистическому труду. Он показал значение игр для воспитания у обучающихся передовых черт характера, сознательной дисциплины, чувства ответственности и долга.

В педагогическом опыте А. С. Макаренко игра выступает важнейшим средством воспитания подростков в коллективе при направляющей роли руководителя.

Игра, по мнению А. С. Макаренко, необходима детям. Для детей она имеет то же значение, что и трудовая деятельность для взрослых.

С возрастом детей их игры постепенно переходят в работу.

Говоря о большом сходстве игры с трудом («хорошая игра похожа на хорошую работу, плохая игра похожа на плохую работу»), А. С. Макаренко отмечал и главное их различие. «...Работа есть участие человека в общественном производстве, в создании материальных, культурных, иначе говоря, социальных ценностей. Игра не преследует таких целей, к общественным целям она не имеет прямого отношения, но имеет к ним отношение косвенное: она приучает человека к тем физическим и психическим усилиям, которые необходимы для работы»¹.

Необходимо поощрять и удовлетворять склонность детей к играм, говорил А. С. Макаренко, так как «в игре воспитываются качества будущего работника и гражданина».

Наиболее полезными в воспитательном отношении А. С. Макаренко считал игры, требующие от детей творческой активности, инициативы, «рабочего усилия». Он осуждал как невмешательство родителей и педагогов в игру детей, так и излишнюю помощь им в играх. Преувеличенная опека над детьми в играх ведет к развитию у играющих неуверенности в своих силах, страха перед поражением.

Различая три стадии в развитии детской игры, А. С. Макаренко указывал, что на каждой стадии должен осуществляться особый метод руководства.

Игры первой стадии — по преимуществу одиночные или для узкого круга товарищей используются детьми в возрасте до 5—6 лет. Большое значение этих игр заключается в том, что они способствуют развитию физических сил и умственных способностей ребенка.

¹ А. С. Макаренко, О воспитании молодежи, Трудрезервиздат, 1951, стр. 330—331.

Игры второй стадии — групповые, коллективные; они не сложны по взаимоотношениям участников и по правилам действий. В них играют дети в возрасте до 11—12 лет.

Игры третьей стадии характеризуются тем, что дети и подростки являются здесь уже членами коллектива не только игрового, но и делового, учебного. В играх осложняются взаимоотношения между участниками, становятся более многочисленными правила, которыми теперь определяется круг обязанностей игроков; требуется в известной мере наличие ряда технических навыков и умений и т. д. Игра на третьей стадии своего развития, по выражению А. С. Макаренко, «принимает более строгие коллективные формы и постепенно становится игрой спортивной»¹.

На первой стадии детских игр надо добиться того, говорит А. С. Макаренко, чтобы ребенок «действительно играл», не бросался от одной задачи к другой, не решив первой, чтобы доводил свою деятельность до конца.

На второй стадии А. С. Макаренко советует при наблюдении за подвижными играми детей видеть не только своего ребенка, но и всю группу. Это послужит детям примером общественного поведения. На второй и третьей стадиях, когда ребенок принимает участие в коллективных играх, необходимо принимать во внимание, что от него «уже требуется не только умение играть, но и умение правильно относиться к людям»².

На третьей стадии надо придавать такое направление играм, чтобы они приучали детей ставить интересы коллектива выше своих, личных, воспитывали скромность, уверенность в своих силах, привычку уважать товарищей по игре, даже если они играют в команде противника; в командах необходимо обеспечить организованность, дисциплину; играющие должны систематически тренироваться.

Приведенное несколько условное распределение игр А. С. Макаренко имеет, однако, свою сильную сторону в том, что подчеркивает важность и необходимость неослабного систематического контроля и руководства играми детей и подростков со стороны родителей и педагогов.

Исключительное значение всем мероприятиям, направленным на укрепление здоровья советской молодежи, особенно пионеров и школьников, которые «обещают дать рабоче-крестьянскому государству сотни и тысячи морально здоровых, удивительно талантливых работников», придавал А. М. Горький.

В своих педагогических высказываниях Горький подчеркивал важную воспитательную роль детских игр. Игра — это «путь детей

¹ А. С. Макаренко, О воспитании молодежи, Трудрезервиздат, 1951, стр. 333.

² Там же, стр. 337.

к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить». Исходя из этой посылки, он отмечал особую ценность совместных подвижных игр детей, направляемых педагогом в целях воспитания активных, сильных и здоровых строителей коммунистического общества. А. М. Горький подчеркивал необходимость учета соответствующих гигиенических условий при проведении игр. Он указывал на то, что надо заботиться «о выработке новых массовых игр на воздухе, игр, которые способствовали бы развитию физического здоровья ребят»¹.

В основе высказываний А. М. Горького об играх лежат идеи социалистического гуманизма, воспитания нового человека — советского патриота, всесторонне развитого гражданина социалистической Родины.

Н. К. Крупская, А. С. Макаренко и А. М. Горький блестяще выразили идеологическую направленность советской теории подвижных игр, своевременно выдвинули ряд важных вопросов, касающихся методики проведения игр с советской молодежью.

Использование игр в капиталистических государствах

В капиталистических странах воспитание молодежи направлено на подготовку из нее покорных исполнителей захватнических планов империалистов-агрессоров. На службу этой политике поставлены различные буржуазные «теории» физического воспитания, и в частности «теории» игр. Широко пропагандируются идеи о том, что воспитание должно исходить из интересов и опыта детей и что игра представляет собой врожденную, инстинктивную деятельность, не имеющую принципиального различия у человека и животных. Выбор игры, как утверждают буржуазные педагоги, определяется инстинктами, заложенными в человеке. Теория игры как инстинкта выгодна империалистам. Вытекающая из нее установка буржуазной школы на так называемый «внеформальный метод» занятий подвижными играми требует предоставления играющим полной свободы. Вследствие этого многие игры подростков и юношей при нарочитом ослаблении педагогического контроля и руководства принимают крайне грубые формы.

Грубость, насильственные действия, допускаемые в играх, буржуазные «воспитатели» стараются оправдать, опираясь на выводы лженаучного биогенетического закона, приспособленного к реакционной педагогике. Они пытаются утверждать, что дети переживают дикие времена человечества; в спортивных играх проявляются якобы predeterminedные человеку феномены —

¹ М. Горький, О детской игрушке, Из письма Ф. И. Хитровскому, «Комсомольская правда» от 3 сентября 1933.

инстинкты агрессии и разрушения. За последние годы в империалистических странах изобретено немало таких игр, которые направлены на воспитание у игроков звериных инстинктов, человеконенавистнических, расистских взглядов.

Многие буржуазные педагоги рекламируют несостоятельную теорию игры как избытка сил. Согласно этой теории, основная причина возникновения детских игр заключается якобы в «переизбытке энергии» у детей. Эта теория не имеет ничего общего с наукой и используется буржуазией в целях борьбы с подлинно научным материалистическим мировоззрением.

В странах капитала пропагандируется ложное утверждение о склонности детей погружаться в игру в свой особый нереальный детский мирок, отделенный от окружающего мира действительности, от мира взрослых.

Все эти измышления широко используют в своих целях реакционные зарубежные скаутские организации.

Место игр в советской системе физического воспитания

Методологической основой советской теории игр является марксистско-ленинское учение о коммунистическом воспитании. Развитию советской теории игр помогает исследование практического опыта педагогических кадров, непосредственно осуществляющих задачу коммунистического воспитания подрастающего поколения. Естественно-научной основой этой теории является материалистическое физиологическое учение И. П. Павлова о высшей нервной деятельности.

В нашей стране созданы все возможности для широкого творческого использования сокровищницы народных игр в целях разностороннего физического воспитания советских людей.

Дружба народов СССР способствует взаимному обогащению игр разных народностей, населяющих нашу страну.

В качестве средства физического воспитания игры широко применяются в дошкольных учреждениях, школах, в педагогических училищах и техникумах, в высших учебных заведениях, в армии, в культурно-просветительных учреждениях и самостоятельных спортивных организациях. В зависимости от поставленных задач, возраста и физической подготовленности занимающихся, местных условий игры в каждом конкретном случае занимают основное, равное или дополнительное место среди других средств физического воспитания.

Большое значение игр в советской системе физического воспитания подчеркивается включением ряда игр в число норм и требований Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», изучением их в физкультурных учебных заве-

дениях, а также широким использованием игр в практике самостоятельного физкультурного движения.

Содержание игр направлено на разрешение задач разностороннего физического развития, на выработку необходимых в жизни умений и навыков, на воспитание занимающихся в духе беззаветной преданности советской Родине.

В нашей стране, где обеспечены все условия для подлинного всестороннего воспитания широких масс трудящихся, подвижные и спортивные игры получили наиболее полное развитие.

Педагогическая характеристика коллективных подвижных игр

Среди разнообразных игр в советской системе физического воспитания наибольшее место отводится коллективным подвижным и спортивным играм.

Коллективные подвижные игры строятся на различных взаимодействиях и взаимоотношениях играющих. Цель игровой деятельности каждого играющего тесно связана с интересами товарищей по группе, команде. Интересы команды опираются на действия каждого отдельного игрока, подчиненные правилам игры. Этим обуславливается большое значение занятий подвижными играми для формирования у молодежи общественных навыков поведения, черт воли и характера, свойственных советскому человеку.

Еще П. Ф. Лесгафт говорил о том, что в коллективной подвижной игре участники заняты исключительно достижением общих задач, придерживаясь при этом, однако, положений и законов, направленных к ограждению прав каждого лица.

В играх нашей молодежи взаимодействия и взаимоотношения участников отражают новые, социалистические отношения, порожденные укладом жизни советского общества.

Так, например, в игровой деятельности нашей молодежи ярко проявляется коллективизм, уважение к товарищам по игре. Честная, без грубостей, игра, увлечение острой спортивной борьбой без явлений нездорового азарта — все это говорит о любви нашей молодежи к спорту, к спортивным играм, об умении советских юношей и девушек дорожить честью спортивного коллектива.

Педагог, тренер, воспитывающий подрастающее поколение в коммунистическом духе, обязан приучать молодежь соблюдать в играх требования советской спортивной этики.

Взаимодействия и взаимоотношения играющих носят состязательный характер. Каждому играющему предоставляется большой выбор способов для достижения поставленной в игре цели, но в рамках честного соревнования; упорство и находчивость на пути к победе достойны советского спортсмена лишь в том случае, если он в острой спортивной борьбе не допускает действий, кото-

рые могли бы принизить личность другого играющего или причинить вред его здоровью, не применяет приемов, не дозволенных правилами игры.

Возможность творчески создавать новые способы и приемы действий, направленные на преодоление препятствий, трудностей в игре, испробовать силы в острой борьбе и ощутить радость честно завоеванной победы позволяет использовать коллективные подвижные игры в качестве одного из наиболее эмоциональных средств физического воспитания, особенно полезных детям и юношеству.

Состязательный характер коллективных подвижных игр побуждает участников к активным, энергичным действиям, что позволяет применять подобные игры с целью проверки, тренировки и закрепления полученных навыков и совершенствования в связи с этим ряда положительных моральных и волевых качеств и физических способностей.

В то же время состязательный характер взаимодействий и взаимоотношений играющих подчеркивает важное значение направляющей и руководящей роли педагога, тренера в организации самостоятельных подвижных игр.

Состязательным характером взаимодействий и взаимоотношений играющих обусловлена постоянная смена игровой обстановки, в которой создаются самые разнообразные условия борьбы за победу. Это обстоятельство требует от участников при правильном руководстве игрой наиболее полно проявлять волевые качества, физические способности и, кроме того, использовать ранее усвоенные двигательные навыки в различных связях и сочетаниях сообразно с типичными особенностями данной игры.

Изменчивость игровой обстановки способствует совершенствованию усвоенных умений, образованию и закреплению новых приемов в игровых действиях.

Творческие, активные действия играющих в известной мере регламентируются правилами. Правила коллективных подвижных игр (в отличие от правил спортивных игр) в различных местностях нашей страны и в разных случаях проведения игр неодинаковы. Но в каждой отдельной игре правила, указываемые руководителем или устанавливаемые самими участниками при самостоятельном проведении игры, принимаются равно всеми играющими и сознательно выполняются ими.

Правила уточняют характер поведения, права и обязанности игроков, устанавливают отдельные приемы и способы учета результатов игры. Правила организуют ход игры.

Добровольное ограничение действий принятыми правилами игры имеет исключительное значение для воспитания дисциплинированности.

Для спортивных игр существуют точно определенные и официально утвержденные правила.

Ограничение правилами действий участников не исключает, а, наоборот, предполагает проявление и развитие творческой активности и инициативы играющих.

Действия каждого из участников игры диктуются ролью, которую он выполняет. Та или другая роль определяет место игрока в игре, его более или менее сложные взаимодействия и взаимоотношения с товарищами в играющем коллективе.

В коллективных играх при выполнении своей роли каждый участник связан с товарищами по команде, выполняющими иные или те же самые роли. Эта особенность раскрывает новый ряд воспитательных возможностей, которые может учесть руководитель, применяя коллективные подвижные игры.

При правильном распределении игровых ролей между участниками (с учетом сил, способностей, интересов каждого) играющие приучаются к взаимному уважению при совместных активных действиях, приобретают уверенность в своих силах и силе коллектива, осознают ответственность задач, поставленных перед играющей группой, командой.

Выполнение любой роли в игре требует определенной сноровки, а в более сложных играх — мастерства, искусства; удачное выполнение соответствующей силам и способностям роли доставляет участнику игры удовольствие, вызывает у него положительные эмоции.

Во многих играх находят свое отражение образы, картины из жизни природы и быта людей. Немало игр строится на определенной тематике. Такие игры называются сюжетными. Они в основном соответствуют запросам и интересам детей дошкольного, младшего и среднего школьного возрастов («Чижики в клетке», «Волк во рву», «Охота на уток» и т. п.).

Образные действия обогащают получаемые детьми двигательные навыки и умения, активизируют играющих, вызывают у них положительные эмоции. Используя склонность детей дошкольного, младшего и среднего школьного возрастов к сюжетным играм, образным действиям, руководитель получает возможность, когда это требуется, побуждать детей к тому, чтобы они с неослабевающей активностью повторно проделывали те или иные приемы, неоднократно проявляли необходимые волевые качества и физические способности. Таким образом, воспитательное воздействие педагогического процесса может быть усилено.

Коллективные подвижные игры, имея немало общих черт с другими средствами физического воспитания, характерны своими специфическими особенностями, учет которых необходим в педагогической практике.

Требования к занятиям играми в практике работы по физическому воспитанию

В процессе использования подвижных игр следует воспитывать у занимающихся бодрость и жизнерадостность, инициативность и активность, смелость, выдержку, ловкость, выносливость, развивать организаторские и трудовые навыки, способствовать воспитанию патриотизма, дисциплинированности и организованности, коллективизма, дружбы, товарищества, развитию детской самостоятельности, воли к борьбе и победе, сообразительности и находчивости, умения преодолевать трудности; укреплять здоровье играющих и всесторонне развивать их физические способности, воспитывать умение применять развитые способности в повседневной жизни; обогащать играющих знаниями об окружающем мире, обеспечивать им возможность испытать в игре свои силы и способности и развивать их; способствовать лучшему усвоению и закреплению жизненно необходимых двигательных навыков, выработке новых технических приемов, необходимых в играх, и умения решать тактические задачи, возникающие по ходу игры.

Во всех случаях применения подвижных игр их подбор, характер организации и методика проведения определяются в зависимости от поставленных конкретных задач с учетом условий занятий и контингента занимающихся.

Рассмотрение игрового материала с точки зрения соответствия его конкретным задачам физического воспитания того или иного контингента занимающихся имеет большое практическое значение, так как оно помогает педагогу отчетливо представить характер и существенные стороны содержания используемых подвижных игр, содействует правильному выбору игрового материала.

В наших программах, сборниках и пособиях по физическому воспитанию в основу деления игрового материала берутся различные принципы. Это во многом обусловлено специальным предназначением тех или иных руководств. Однако следует отметить, что некоторые способы деления коллективных подвижных игр получили наибольшее распространение в практике работы по физическому воспитанию.

Так, например, характер взаимодействия и взаимоотношений игроков является наиболее часто применяющимся принципом деления подвижных игр¹. Соответственно этому принципу основанием для деления игр служит характер организации играющего коллектива. Отсюда все многообразие рассматриваемых игр делится на два типа: игры без деления участников на команды и игры с делением участников на команды.

¹ Принцип «характер взаимоотношений играющих» был избран П. Ф. Лесгафтом.

Ко второму типу относятся все спортивные игры, а также ряд наиболее сложных подвижных игр. Они в свою очередь обычно различаются по формам борьбы за достижение победы: а) игры без вступления участников в соприкосновение с противником (городки, волейбол), б) игры с непосредственными взаимодействиями игроков двух команд в борьбе за победу (русская лапта, баскетбол, футбол).

В некоторых наших сборниках и руководствах группировка игр нередко целиком подчиняется тем или иным частным методическим задачам. Например, известно распределение игр по группам на зимние и летние. В других случаях в основу деления игр кладется преимущественное соответствие материала определенным формам организации занятий: игры для уроков физического воспитания, игры на сборах пионерских звеньев и отрядов, массовые игры на праздниках, игры на экскурсиях и т. п.

Различные группировки игр в наших пособиях и руководствах имеют определенную практическую ценность. Однако они весьма условны и показывают игру только с какой-нибудь одной или с нескольких ее сторон.

Наиболее ценна для педагога группировка игр по характеру взаимодействия и взаимоотношений играющих, раскрывающая общественное значение игровой деятельности.

Пользуясь любой группировкой, надо иметь в виду разностороннюю оценку содержания каждой намечаемой для проведения игры. Необходимо всегда учитывать конкретные педагогические задачи, которые ставятся перед занятиями той или иной игрой, особенности обстановки и условий, в которых эти занятия организуются, наконец, доступность игры составу играющих.

Важным условием правильного выбора игры и успешности ее проведения является педагогическое мастерство самого руководителя.

Например, при соответствующей методике проведения почти все «летние» игры могут с одинаковым успехом применяться в зимних условиях, и, наоборот, многие игры, проводимые обычно на зимней площадке (игры с клюшками и малым мячом), подойдут, почти без изменения, для занятий летом. Точно так же «степень подвижности игры» в зависимости от методики ее использования может на практике стать большей или меньшей по сравнению с характеристикой, которая дана игре программой.

Игры в отдельных звеньях советской системы физического воспитания

В дошкольных учреждениях занятия подвижными играми с детьми представляют главное средство в развитии движений детей.

Подвижные игры дошкольников проводятся в едином, общем коллективе, в группах по 20—25 человек без деления на команды. Борьба за свое место и за общий порядок в коллективе — типичная конструктивная особенность подвижных игр детей этого возраста. Развитие дружных, согласованных действий сочетается в них с выработкой умения наиболее ловко совершать требуемые движения.

Подражательные творческие движения, перебрасывание, ловля мячей и мелких предметов, хороводные движения, короткие перебежки в рассыпную до отмеченных мест, бег вдогонку и убежание, подпрыгивание, прыжки в глубину и длину, метание в цель и т. п. характерны для этих игр.

Дети играют, соблюдая элементарные, но твердо установленные правила. В игровой деятельности дошкольников старшей группы (5—6 лет) уже наблюдается значительная устойчивость, постоянство в выполнении ролей, связанных с ответственностью перед играющим коллективом. Во многих играх дошкольники охотно воспроизводят образы людей, животных, предметов.

Занятия подвижными и спортивными играми в школе направлены на разрешение учебно-воспитательных задач, определенных программами по физическому воспитанию учащихся 1—4, 5—7 и 8—10-х классов школы. Занятия играми сочетаются с занятиями по основной гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и туризму. Игры проводятся на уроках физического воспитания и включаются во внеклассную физкультурную и спортивную работу.

В пионерской дружине на сборах звеньев и отрядов, на экскурсиях и в походах организуются, во-первых, такие игры, которые затруднительно или вовсе невозможно проводить с учениками на уроках физического воспитания. Во-вторых, практикуются занятия играми, задачей которых является совершенствование навыков и умений, приобретенных на уроках физического воспитания. В-третьих, используется игровой материал из программы по физическому воспитанию для 3—4 и 5—7-х классов, а также из творческого опыта пионерских организаций. Широко применяются разнообразные формы состязаний по играм: товарищеские встречи, турниры, календарные игры с завоеванием переходящего кубка команд пионерских звеньев, отрядов и т. д. Особую ценность в условиях пионерского лагеря представляют такие игры, которые проводятся на большой территории в лесу, на поляне и т. д., а также игры на воде.

В специальных средних и высших учебных заведениях подвижные игры применяются в целях повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся, служат специальным задачам спортивной тренировки, а также используются для культурного отдыха студентов на вечерах, праздниках, в свободное время. Специализирующиеся по спортивным играм занимаются в соответ-

ствующих секциях (баскетбольных, футбольных, теннисных, городошных и других). Занятия в секциях ведутся по специальным программам.

Подготовленные команды участвуют в товарищеских встречах и календарных играх. Лучшие команды допускаются к выступлению на соревнованиях (до всесоюзных включительно). Специализация по спортивным играм сочетается с разносторонней физической подготовкой занимающихся, связанной с овладением нормами и требованиями Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

В педагогических и физкультурных средних и высших учебных заведениях занятия подвижными и спортивными играми направлены не только на спортивное совершенствование занимающихся. Согласно профилю подготовки педагогических и физкультурных кадров, определенный объем игрового материала изучается в методическом плане. У занимающихся вырабатываются практические навыки организации и проведения подвижных и спортивных игр.

В самодеятельных физкультурных организациях (в секциях городских и сельских физкультурных коллективов) подвижные игры подбираются с таким расчетом, чтобы помочь занимающимся лучше овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта. Специализация в секциях по спортивным играм не исключает, а предполагает рост спортивного мастерства и повышение уровня общей физической подготовленности. Юноши и девушки, специализируясь в излюбленных спортивных играх, одновременно занимаются и другими видами спорта.

В парках культуры и отдыха, в клубах рабочей молодежи, избах-читальнях наряду с другими средствами и формами культурно-просветительной и оздоровительной работы с молодежью и взрослыми проводятся массовые подвижные игры. Эти игры просты по содержанию, не требуют длительного разъяснения и разучивания, дают возможность каждому желающему в любой момент включиться в игру. В подобных играх может одновременно принимать участие большое количество играющих.

Кроме массовых подвижных игр, хорошо организуют детей и даже взрослых игры-развлечения (игры-аттракционы) с различными пособиями и без пособий, предоставляющие каждому возможность испытать свою сноровку, ловкость, силу и сметку. В таких играх участвуют обычно по очереди все желающие.

В эпизодическом порядке с переменным составом участников организуются товарищеские встречи по таким спортивным играм, как волейбол, городки, малый теннис и другие. По этим играм проводятся розыгрыши — первенства. Разнообразные подвижные игры, проводимые физкультурниками-активистами, помогают

организовать содержательный, интересный и здоровый досуг молодежи и взрослых.

В домах отдыха, санаториях и на курортах подвижные и спортивные игры применяются в зависимости от состояния здоровья отдыхающих или проходящих курс лечения. Игры используются в качестве одного из активных средств организации содержательного и здорового отдыха, а также с лечебно-профилактическими целями.

В Советской Армии подвижные и спортивные игры также используются как средство разносторонней физической подготовки советских воинов. К. Е. Ворошилов указывал, что наша армия «должна обладать не только высокими политико-моральными качествами, быть духовно безупречной, она обязана физически быть сильной, юношески крепкой, выносливой, несокрушимо победоносной». К наиболее успешному разрешению этой задачи и направлены организация и методика проведения подвижных и спортивных игр в учебной и самостоятельной работе по физической культуре и спорту военнослужащих Советской Армии.

Таким образом, занятия играми применяются в советской системе физического воспитания во всех звеньях. В зависимости от задач, стоящих перед физическим воспитанием в отдельных государственных, общественных учреждениях и организациях, основное направление, содержание игр и методика занятий приобретают свои специфические особенности.

ГИМНАСТИКА В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Задачи гимнастики и ее место в советской системе физического воспитания

Гимнастика — одно из важных средств физического воспитания советских граждан, осуществляемого в целях подготовки их к социалистическому труду и защите своего Отечества. Задачей гимнастики является укрепление здоровья и общее физическое развитие детей, молодежи и взрослых.

Гимнастика имеет огромное оздоровительное, гигиеническое значение. Под влиянием занятий гимнастикой улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, развивается и укрепляется нервно-мышечный аппарат. Эти занятия благоприятно сказываются на развитии психических функций организма человека.

Занятия гимнастикой способствуют формированию жизненно необходимых двигательных навыков, делают занимающихся сильными, ловкими, выносливыми.

Гимнастика, имеющая спортивную направленность, служит средством достижения высокого уровня разносторонней физической подготовленности.

Широкое применение гимнастики обеспечивает высокий уровень достижений в спорте. Совершенствование в спорте происходит на основе гимнастики, как важнейшего средства общего физического развития.

Гимнастика, кроме того, широко используется в профилактических и лечебных целях в домах отдыха, оздоровительных школах, диспансерах, санаториях, больницах.

Занятия гимнастикой носят организованный и целенаправленный характер, прививают навыки коллективных действий, способствуют воспитанию сознательной дисциплины и высокой организованности, воли к борьбе и победе, способности преодолевать трудности, бороться за честь коллектива. Советские гимнасты воспитываются в духе советского патриотизма, в духе советской национальной чести и гордости.

Гимнастика включена во Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», а также в Единую всесоюзную спортивную классификацию (спортивная гимнастика, акробатика и художественная гимнастика). Она составляет обязательную часть программы физического воспитания дошкольников, детей школьного возраста и учащихся средних специальных и высших учебных заведений; гимнастика используется и в физической подготовке Вооруженных Сил СССР. Она широко культивируется в самостоятельном физкультурном движении.

Советская гимнастика — самая передовая и наиболее прогрессивная. Прогрессивность советской гимнастики заключается в том, что она поставлена на службу интересам трудящихся, способствует осуществлению задачи физического воспитания народа. Ее теория основывается на подлинно научной, марксистско-ленинской философии, а естественно-научную основу ее составляет павловское физиологическое учение.

Советская гимнастика — подлинно народная гимнастика. Гимнастикой занимаются миллионы советских граждан: дети, юноши и взрослые, люди самых различных профессий.

Наши гимнасты по праву считаются лучшими в мире. В неоднократных встречах с сильнейшими зарубежными спортсменами советские гимнасты выходили победителями. На XV Олимпийских играх наши гимнасты заняли первое место. XV Олимпийские игры явились триумфом советских гимнастов, блестящим доказательством преимущества советской гимнастики.

В гимнастике применяются разнообразные физические упражнения. Это разнообразие достигнуто в результате длительного развития гимнастики. Гимнастика досоветского периода состояла преимущественно из аналитических, суставных упражнений и

вследствие этого имела узкий, ограниченный характер. В советской гимнастике такие аналитические упражнения составляют лишь небольшую часть учебного материала и не являются характерными для всей гимнастики.

В гимнастику входят: строевые упражнения, элементарные общеразвивающие упражнения (преимущественно аналитического, суставного характера), вольные упражнения (комбинации из отдельных движений без предметов и с предметами), непосредственно прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание и переползание, поднимание и переноска груза), упражнения на специальных гимнастических снарядах (на перекладине, брусьях, кольцах, коне с ручками), простые и опорные прыжки, акробатические упражнения (стойки, перевороты, сальто и т. п.), упражнения художественного характера (упражнения в сочетании движений с музыкой, танцевальные комбинации и т. п.).

Возможность избирательного воздействия и точность регулирования физической нагрузки составляют особенность упражнений, применяемых в гимнастике. Многие гимнастические упражнения могут воздействовать на отдельные системы органов, отдельные части тела и даже на отдельные мышечные группы. Конечно, избирательное влияние гимнастических упражнений условно, поскольку организм представляет единое целое. Эти особенности гимнастических упражнений позволяют преподавателю подбирать для занятий упражнения, полностью соответствующие поставленным задачам и контингенту занимающихся.

Виды гимнастики

С развитием советской системы физического воспитания к занятиям гимнастикой привлекались все большие массы населения нашей страны. Уточнялись и задачи гимнастики. Она дифференцировалась, в ней постепенно складывались отдельные виды. Дифференциация гимнастики — прогрессивное явление. Это дает возможность точнее определить задачи, систему упражнений и методику каждого вида гимнастики и делает ее одним из наиболее важных средств всестороннего физического развития и воспитания граждан советского общества.

В настоящее время имеются следующие виды гимнастики: 1) основная гимнастика, 2) гигиеническая гимнастика, 3) спортивная гимнастика, 4) акробатика, 5) художественная гимнастика и 6) вспомогательная гимнастика.

Основная гимнастика

Задача основной гимнастики — укрепление здоровья и общее разностороннее физическое развитие и закаливание организма.

Основная гимнастика — важное средство повышения работоспособности занимающихся.

Основная гимнастика доступна для самых широких слоев населения: детей, молодежи и взрослых, для тех, кто ограничивается лишь общим физическим развитием, и для тех, кто совершенствуется в избранном виде спорта.

Конкретные задачи основной гимнастики сводятся к следующему:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному развитию всех органов и систем человеческого организма, развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).

Выполнение этой задачи обеспечивает высокий уровень всестороннего физического развития, пропорциональность телосложения и соответствующее развитие внутренних органов.

2. Формирование и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

В результате занятий гимнастикой занимающиеся овладевают основными двигательными навыками и умело применяют свои знания, физические способности и практические навыки в разнообразной обстановке.

3. Воспитание занимающихся в духе требований коммунистической морали.

Педагогически правильно проводимые занятия гимнастикой прививают бодрость и жизнерадостность, развивают инициативность, смелость, решительность и настойчивость, содействуют воспитанию дружбы, товарищества, коллективизма.

Упражнения, характерные для основной гимнастики, можно разделить на три группы:

1. Общеразвивающие упражнения. Эти упражнения способствуют нормальному физическому развитию, в частности, они повышают функциональную деятельность организма и тем самым обуславливают возможность формирования и совершенствования двигательных навыков.

Этими упражнениями являются: упражнения аналитического характера, упражнения с предметами, простейшие висы и упоры и т. п.

2. Подготовительные упражнения. Некоторые двигательные навыки столь сложны, что требуются специально подготовительные упражнения, которые облегчили бы процесс их формирования и совершенствования.

В одних случаях подготовительные упражнения применяются с целью развития тех физических качеств, которые необходимы для овладения данными двигательными навыками, такие упражнения принято называть специальными. В других случаях цель подготовительных упражнений состоит в освоении элементов

Цель гимнастических упражнений, применяемых на занятиях с детьми младшего школьного возраста, — общее физическое развитие, а с детьми старшего школьного возраста — повышение уровня развития физических способностей и двигательных навыков.

Ученики 1—10-х классов неодинаковы по своему физическому развитию, поэтому основная гимнастика для разных возрастных групп школьников имеет свои особенности в задачах, системе упражнений и методах обучения. К тому же гимнастика для мальчиков существенно отличается от гимнастики для девочек.

Гимнастика составляет основу программы физического воспитания школьников. Для детей младшего возраста она сочетается с играми и спортивными развлечениями, старшего — с элементами спорта и туризмом. Игры, спорт и туризм органически увязываются с гимнастикой и подчиняются задаче всестороннего физического воспитания.

Гимнастика в сочетании с другими средствами физического воспитания должна обеспечить школьникам начальных классов общее физическое развитие, школьникам 5—7-х классов — сдачу норм БГТО, школьникам 8—10-х классов — сдачу норм ГТО I ступени.

Основная гимнастика в физическом воспитании детей школьного возраста применяется на уроках физкультуры и до занятий. Кроме того, занятия по основной гимнастике организуются в самостоятельном движении, в школьном физкультурном коллективе.

Гимнастика взрослых. Главная задача основной гимнастики взрослых — укрепление здоровья и общее разностороннее физическое развитие трудящихся. Занятия основной гимнастикой строятся таким образом, чтобы подвести занимающихся к последовательной сдаче норм физкультурного комплекса ГТО. Сдача этих норм составляет практическую задачу гимнастики.

В гимнастике взрослых применяются многообразные гимнастические упражнения. Основными из них являются непосредственно прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки, лазание и т. п.). Кроме гимнастических упражнений, применяются игры и элементы спорта.

Гимнастика взрослых всегда носит дифференцированный характер. Ее задачи и содержание целиком зависят от контингента занимающихся. При составлении вариантов упражнений гимнастики принимаются во внимание возраст, пол, интересы и профессиональная деятельность занимающихся.

Особо учитываются интересы занимающихся. Одни занимаются гимнастикой только с целью оздоровления. К такой категории обычно принадлежат лица среднего и пожилого возрастов. В этом случае гимнастика носит оздоровительный, гигиенический характер. Другие интересуются спортом, но не имеют

достаточного общего физического развития. В данном случае гимнастика насыщается элементами спорта, занятия строятся так, чтобы занимающиеся получили общую физическую подготовку, сдали нормы комплекса ГТО и перешли в какую-либо спортивную секцию физкультурного коллектива.

Основная гимнастика широко применяется в практике спортивной тренировки спортсменов самых различных видов спорта.

Комплексы гимнастических упражнений включаются в виде разминки в учебно-тренировочные занятия и в индивидуальную гигиеническую гимнастику спортсменов. Гимнастические упражнения используются во все периоды спортивной тренировки. Полезность применения гимнастики доказана практикой тренировки в спорте.

Советские специалисты в области спорта разработали полноценные системы гимнастики спортсменов (гимнастика легкоатлета, боксера, футболиста и т. п.).

Гигиеническая гимнастика

Гигиеническая гимнастика помогает укрепить здоровье, развить физические силы, поддерживает бодрость и высокую работоспособность и имеет, кроме того, дисциплинирующее и организующее значение. Ежедневные систематические занятия гигиенической гимнастикой приносят большую пользу.

Гигиеническую гимнастику продолжительностью 10—15 минут можно проводить утром, днем или вечером, предпочтительнее утром, после сна. Сон, согласно учению И. П. Павлова, представляет собой торможение в коре больших полушарий головного мозга, вследствие которого понижаются функции организма (становится неглубоким дыхание, понижается мышечный тонус, расслабляются мышцы и т. п.). Переход от сна к бодрствованию происходит постепенно. Утренняя гимнастика сокращает время перехода. Утреннюю гимнастику часто называют зарядкой, поскольку она придает бодрость и способствует более быстрому вхождению в трудовую деятельность.

Гигиеническая гимнастика весьма полезна для детей, учащейся молодежи, для работников умственного и физического труда. Она прочно вошла в быт советских людей. В предисловии к «Индивидуальной гимнастике на каждый день» для офицерского состава К. Е. Ворошилов так пишет о значении гигиенической гимнастики: «...необходимо всякому честному и разумному командиру, политработнику, начальнику, где бы он ни работал и сколько бы ему лет ни было (хоть 100!), обязательно и непременно и немедленно заниматься, а затем уж систематически заниматься, как правило, ежедневно физической тренировкой. Нужно усвоить, что это так же полезно, как ежедневное принятие пищи (конечно, умеренное).

Кто не занимается регулярно физической тренировкой, тот уподобляется человеку, сознательно решившему состариться к 45 годам и форсировать свое одряхление»¹.

Гигиеническая гимнастика обычно состоит из физических упражнений, водной процедуры и самомассажа.

Применяемые физические упражнения должны быть не трудными для изучения и исполнения; хорошо, если упражнения динамичны: в этом случае они имеют большую физиологическую ценность; желательны упражнения целостного характера (одновременно для всех частей тела), они дают больший эффект и позволяют сэкономить время. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы воздействовать на наиболее крупные мышечные группы и важные внутренние органы. Обычно выполняется 8—10 упражнений по несколько раз.

Комплекс упражнений рассчитывается на 2—4 недели занятий. Общая физическая нагрузка — умеренная. В комплексе упражнений соблюдается постепенное нарастание нагрузки, первые упражнения рассматриваются как вводные, а последние как заключительные.

По форме организации гигиеническая гимнастика может быть индивидуальной и групповой.

Индивидуальная гигиеническая гимнастика, как показывает ее название, применяется отдельными лицами. Комплекс упражнений можно использовать тот, который дается по радио, или позаимствовать его из имеющихся учебных пособий. Спортсмены часто составляют для себя такой комплекс сами, включая в него упражнения, соответствующие их индивидуальным особенностям и спортивной специализации.

Групповые занятия гигиенической гимнастикой проводятся в домах отдыха, санаториях, лагерях, общежитиях. Такими занятиями руководит преподаватель. Они обычно выходят за пределы своего прямого назначения, превращаясь в сокращенные уроки физических упражнений. Тенденцию расширять задачи и содержание гигиенической гимнастики следует оценить положительно. Групповые занятия гимнастикой имеют большое воспитательное значение.

Особое значение гигиеническая гимнастика имеет для пожилых людей. Общая задача гимнастики в этом случае — содействовать сохранению здоровья и поддержанию бодрости, высокой работоспособности.

Гимнастика для пожилых людей призвана бороться с изменениями в мышечной системе и функциях организма, характерными особенно для тех, кто занимается умственной работой (понижен-

¹ Наставление для командного и начальствующего состава РККА «Индивидуальная гимнастика на каждый день», изд. Наркомата Оборонь, М., 1939, стр. 9.

ный обмен веществ, атрофия мышц, вследствие чего ухудшается деятельность сердечно-сосудистой системы и кишечника, склеротические изменения в кровеносных сосудах и т. п.). В гимнастике для пожилых подбору упражнений и регулированию физической нагрузки уделяется большое внимание. При правильном регулировании нагрузки пожилым людям доступны многие физические упражнения. Очень важно сочетать гимнастику с правильным режимом труда и отдыха.

Такое же значение гигиеническая гимнастика имеет для лиц физически ослабленных, перенесших тяжелые заболевания, выздоравливающих. Для них гигиеническая гимнастика — незаменимое средство восстановления сил.

Спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика — полноценное средство разностороннего физического развития. Ее задачей является всестороннее физическое развитие занимающихся, достижение ими высокого спортивного мастерства, развитие волевых качеств.

Особенность спортивной гимнастики заключается в большом разнообразии упражнений и в постоянном усложнении их в связи с прогрессирующим развитием физических способностей гимнастов. От низшего спортивного классификационного разряда к высшим количество и сложность гимнастических упражнений возрастают. Гимнасты, овладевая разнообразными упражнениями, достигают разностороннего физического развития и высокого спортивного мастерства.

Большое разнообразие двигательных задач и постоянное усложнение их — одна из характерных особенностей спортивной гимнастики.

Основу учебного материала в спортивной гимнастике составляет «Единая классификационная программа по спортивной гимнастике». Классификационная программа с ростом спортивного мастерства гимнастов время от времени пересматривается, усложняется, что способствует росту спортивных достижений в гимнастике.

Показателем спортивного мастерства в гимнастике является сложность выполняемых упражнений и качество исполнения их. Упражнения оцениваются в баллах по специальным правилам.

Для современной спортивной гимнастики характерна стабилизация программ состязаний. Состязания проводятся в форме многоборий, определяемых классификационной программой. Стабилизация программ состязаний привела к уточнению задач и стабилизации содержания спортивной гимнастики.

Второе, что характерно для современной спортивной гимнастики, — это классификация гимнастов по спортивной подготов-

ленности. В спортивной гимнастике, так же как и в других видах спорта, прочно утвердилась спортивная классификация; практической целью учебно-тренировочных занятий стала подготовка к сдаче испытаний для получения спортивного разряда, характеризующего определенный уровень физического развития и спортивной подготовленности гимнаста.

Спортивная гимнастика таким образом получила определенную спортивную направленность и превратилась в вид спорта. Спортивная гимнастика стала более ценным средством физического воспитания и получила возможность самого широкого развития, поскольку в самостоятельном физкультурном движении для нее имеются соответствующие организационные формы.

Спортивная гимнастика в Советском Союзе весьма популярна. Она широко применяется в практике самостоятельной физкультурной работы.

Акробатика

Задачи акробатики — разностороннее физическое развитие, достижение высокого уровня спортивного мастерства. Отличие акробатики от спортивной гимнастики заключается в своеобразии упражнений.

Акробатика — ценное средство физического воспитания. Акробатические упражнения особенно хорошо развивают силу и ловкость занимающихся. Правильно организованные занятия акробатикой способствуют воспитанию смелости и решительности. Многие акробатические упражнения широко используются для тренировки вестибулярного аппарата, что очень важно для летчиков.

Благодаря тому, что акробатические упражнения с большим интересом смотрятся зрителями, выступления акробатов часто используются в целях агитации и пропаганды физической культуры.

Система акробатических упражнений такова:

- 1) упражнения преимущественно динамического характера (перекаты, кувырки, перевороты, движения дугой, сальто);
- 2) упражнения преимущественно статического характера (стойки, мосты, шпагаты, пирамиды).

Упражнения выполняются в одиночку, с партнером, в группе и на снарядах. Применяемые снаряды: трамплин, подкидная доска, подкидная сетка, гимнастические колеса и т. п.

Одна из особенностей акробатики — многообразие упражнений и доступность их различным возрастным контингентам. Эта особенность дает возможность широко использовать акробатику.

Отдельные акробатические упражнения применяются в физическом воспитании детей и молодежи (в основной гимнастике). Акробатика может служить средством спортивной специализации,

физического совершенствования; акробатика применяется во многих видах спорта (прыжки в воду, прыжки на лыжах, фигурное катание на коньках). Нередко она используется в специальных целях, например для наземной подготовки летчиков, так как она развивает силу, ловкость и тренирует органы равновесия.

Акробатика тесно связана со спортивной гимнастикой; гимнасты-разрядники и мастера спорта, как правило, включают в свою тренировку акробатические упражнения.

Акробатика имеет спортивную направленность. Целевая установка акробатики, как и спорта, — совершенствование в физическом развитии, спортивная специализация; здесь те же задачи и та же спортивная классификационная разрядность. Акробатика, так же как спортивная гимнастика, является видом спорта.

Акробатика в наше время складывается в полноценное средство физического воспитания. Перспективы ее дальнейшего развития несомненны. Необходимо совершенствовать акробатику: уточнять ее задачи и систему упражнений, научно разрабатывать методы обучения и тренировки.

Впервые акробатика стала средством физического воспитания в советском физкультурном движении.

Художественная гимнастика

Художественная гимнастика, так же как спортивная гимнастика и акробатика, имеет спортивный характер. Общая задача художественной гимнастики — достижение высокого уровня физического развития и спортивного мастерства путем совершенствования в искусстве движений. Однако данная задача решается здесь своими специфическими средствами.

Художественная гимнастика является средством физического воспитания и вместе с тем эстетического.

Занятия художественной гимнастикой проводятся в тесной связи с музыкой и танцем. Музыка помогает развить координационные способности занимающихся и научить их придавать движениям выразительность. Движение как средство выразительности используется в балете и театральной художественной гимнастике, однако главным здесь является искусство. В спортивной же художественной гимнастике на первом месте стоят задачи физического воспитания.

В систему упражнений художественной гимнастики входят: 1) упражнения подготовительного раздела — общеразвивающие упражнения: на силу, гибкость и расслабление, упражнения типа «волна» и типа «взмахов», элементы акробатики, непосредственно прикладные упражнения (бег, прыжки, метания и т. п.); 2) упражнения основного раздела: танцевальные формы движений, упражнения в равновесии, повороты (упражнения в сохранении устой-

чивого положения тела в момент движения), упражнения с предметами (мячи, ленты, скакалки, обручи и т. п.); 3) упражнения специального раздела: упражнения для овладения различными по характеру движениями в связи с музыкой (музыкальные игры, комбинации разнообразных движений без предметов и с предметами, танцевальные комбинации и пляски).

В художественной гимнастике используются преимущественно целостные динамические упражнения. Целостные упражнения — это такие упражнения, при выполнении которых в работе участвуют одновременно несколько крупных мышечных групп и частей тела. Динамический же характер их заключается в большой амплитуде движений и в меняющейся степени мышечного напряжения (упражнения выполняются с различным, изменяющимся напряжением, темпом, ритмом, амплитудой, направлением).

Другую особенность упражнений художественной гимнастики составляет танцевальный характер движений. Упражнениям придается танцевальная форма, широко используются элементы народного танца и пляски.

Советская художественная гимнастика в отличие от западноевропейских и американских гимнастик выполняет задачи физического воспитания. Различные же зарубежные школы и системы — так называемая женская гимнастика, выразительная гимнастика, ритмо-пластика — идут по пути чистого формализма, эстетства, развлекательности и служат реакционным целям.

Художественная гимнастика как самостоятельное средство физического воспитания культивируется в самостоятельном физкультурном движении. Отдельные упражнения художественной гимнастики широко применяются в основной гимнастике, в спортивной гимнастике, в некоторых видах спорта (например, в фигурном катании на коньках).

Вспомогательная гимнастика

Вспомогательная гимнастика, как показывает ее название, служит для решения специальных задач. Это профессиональная гимнастика, гимнастика на производстве, лечебная гимнастика.

Профессиональная гимнастика. К профессиональной гимнастике относятся: гимнастика пожарника, киноактера и т. п. Назначение этого вида гимнастики — развитие тех физических качеств и формирование тех двигательных навыков, которые облегчают овладение данной профессией. Систему упражнений профессиональной гимнастики составляют общеразвивающие, подготовительные и прикладные упражнения.

В настоящее время различные виды профессиональной гимнастики еще не получили широкого развития и находятся в стадии разработки и усовершенствования.

Гимнастика на производстве. Цель гимнастики на производстве — повысить работоспособность трудящихся и тем самым производительность труда. Главная особенность этой гимнастики та, что она непосредственно связана с профессиональным трудом.

На производстве применяются следующие формы занятий гимнастикой: 1) гимнастика перед работой, 2) физкультурная пауза, которая проводится в процессе работы, во время специальных перерывов.

Задача гимнастики перед работой — активизация общей деятельности организма и обеспечение более быстрого вхождения в работу. По своим задачам и содержанию эта гимнастика стоит близко к гигиенической гимнастике. Она продолжается 5—10 минут и состоит из комплекса общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений.

Физкультурная пауза представляет собой одну из форм активного отдыха. При профессиональном труде наблюдаются преимущественно явления местного утомления. Задача физкультурной паузы — снизить такое утомление. Эффективность физкультурной паузы объясняется тем, что мышцы, утомленные однообразной работой, скорее восстанавливают свою работоспособность не при пассивном отдыхе, а при переключении работы на другие мышцы (И. М. Сеченов). Физкультурная пауза продолжается 3—5 минут и состоит из специальных отвлекающих упражнений, нескольких упражнений, повышающих обмен веществ, и упражнений на расслабление.

Физические упражнения для гимнастики на производстве подбираются в соответствии с контингентом занимающихся и данным видом работы. Они должны быть простыми по выполнению и эффективными по воздействию на организм, предупреждающими возможное утомление.

Организация гимнастики на производстве требует самой тщательной подготовки. Необходима большая предварительная работа (изучение особенностей производства, разъяснительная работа и подготовка актива, составление комплексов упражнений и т. п.); обязательна детальная разработка методики проведения гимнастики (сочетание гимнастики с отдыхом, регулирование физической нагрузки и т. п.); очень важно учитывать результаты занятий гимнастикой (отзывы рабочих, служащих о полезности гимнастики, выявление влияния гимнастики на повышение производительности труда и т. п.).

Эффективность гимнастических мероприятий, проводимых в процессе производства, подтверждается опытом многих учреждений, предприятий.

Лечебная гимнастика. Лечебная гимнастика, составляющая раздел лечебной физической культуры, имеет своей целью восстановление здоровья и трудоспособности граждан.

В Советском Союзе лечебная гимнастика как научно обоснованное и практически проверенное средство лечения широко и с большим успехом применяется в различных лечебно-профилактических учреждениях. Особенно велика роль лечебной гимнастики при восстановлении функций двигательного аппарата.

СПОРТ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Народный характер советского спорта

Спорт в советской системе физического воспитания является одним из важнейших средств физического воспитания трудящихся.

Спорт в условиях советского строя — это одна из важных сторон общественной жизни. Государственное и общественное значение спорта ярко подчеркнуто в целом ряде постановлений ЦК Коммунистической партии и Советского правительства.

Определяя главные задачи физкультурной работы в постановлении от 27 декабря 1948 года, ЦК партии указал на необходимость развертывания массового физкультурного движения в стране, повышения уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевания советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта.

В этих целях ЦК партии обязал организации, занимающиеся вопросами физической культуры и спорта в стране, обеспечить широкое развитие всех видов спорта в коллективах физической культуры, в особенности гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного, конькобежного, велосипедного спорта.

ЦК партии указал также на необходимость усиления научной разработки вопросов теории, методики и техники спорта. Выполнение указаний ЦК партии имеет решающее значение для дальнейшего подъема советского спорта. Опыт работы физкультурных, комсомольских и профсоюзных организаций за последние годы показал огромную жизненную силу руководящих указаний Коммунистической партии. Советское физкультурное движение поднялось на новую ступень своего развития. Советские спортсмены стали обладателями многих мировых рекордов в спорте.

Советский спорт — подлинно народный спорт. Он доступен всем национальностям нашей страны.

В нашей стране спортом занимаются миллионы людей. Особенно массовыми являются летние и зимние кроссы, в которых участвуют спортсмены всех национальностей, демонстрируя свою сплоченность и организованность.

В спорте ярко проявляются нерушимая дружба советских народов, их морально-политическое единство, высокие патриотические чувства.

Ежегодно проводимые спортивные соревнования на первенство СССР по различным видам спорта стали традицией советского народа, в них участвуют спортсмены всех союзных республик. Советское государство создает все условия для того, чтобы спорт с каждым годом получал все более и более широкое развитие во всех национальных республиках, среди всех народностей, населяющих нашу Родину.

В сборных командах страны по разным видам спорта, защищающих честь советской страны на международных соревнованиях, имеются представители различных советских национальностей. Это свидетельствует не только о том, что спорт в нашей стране доступен широким народным массам, но также и о том, что каждая из советских республик в условиях советского строя, благодаря мудрой национальной политике Коммунистической партии, имеет большие достижения в развитии спорта.

Советский спорт служит интересам всего советского народа. Советский народ любит спорт, развивает его, использует в целях всестороннего развития физических сил, организации и сплочения миллионных масс советской молодежи и воспитания ее в коммунистическом духе.

Спорт для многих миллионов советских людей стал одним из важных элементов культуры труда и быта.

В развитии спорта огромную роль играет творческая инициатива, самодеятельность народных масс, прогрессивные народные традиции. Коммунистическая партия поддерживает и развивает в народном спорте прогрессивные традиции, содействует широкому развитию народных национальных игр и видов спорта.

Советский спорт отличается своей идейной направленностью, он служит целям подготовки советского народа к труду и защите социалистического Отечества.

Патриотизм советских спортсменов проявляется в борьбе за повышение спортивных результатов, за завоевание мировых первенств и рекордов. Каждый новый рекорд обогащает опыт советского спорта, является одним из ярких показателей превосходства советской культуры.

Советский спорт имеет большое интернациональное значение. Опыт советского спорта широко используется в странах народной демократии. Крепнут братские узы дружбы между спортсменами СССР и стран народной демократии. Вся организация работы в области спорта в нашей стране, повседневная забота партии о воспитании советских спортсменов делают спорт одним из факторов сплочения советской молодежи и укрепления мира и дружбы между свободолюбивыми народами.

Одной из отличительных черт советского спорта является его научная обоснованность. В основу воспитания спортсменов, а

также системы тренировки и спортивной техники положены данные передовой советской науки.

Марксизм-ленинизм, советская педагогика, материалистическое физиологическое учение И. П. Павлова, богатая практика советского физкультурного движения составляют фундамент, на котором развивается теория и практика советского спорта.

Научная теория советского спорта направлена на разрешение задач развертывания массового физкультурного движения в стране и повышения спортивного мастерства советских спортсменов. В научной работе принимают участие работники науки и практики.

Превосходство советского спорта над спортом капиталистических стран

Черты, присущие советскому спорту, в корне отличают его от спорта в капиталистических странах. Они показывают превосходство советского спорта над спортом буржуазным. Если спорт в СССР принадлежит народу, обслуживает его потребности и интересы, то в капиталистических странах спорт является средством идеологического порабощения трудящихся масс, средством подготовки пушечного мяса для захватнических войн.

В условиях жестокой эксплуатации, постоянно ухудшающегося материального положения трудящиеся капиталистических стран не имеют возможности систематически заниматься спортом, всесторонне развивать свои физические способности. Одаренные в спортивном отношении лица из трудящихся, для того чтобы повысить свои спортивные достижения, вынуждены становиться профессионалами.

Профессиональный спорт в капиталистических странах распространен очень широко. В отдельных видах спорта он настолько развит, что, например, Англия не выставляет команд на международные любительские футбольные соревнования, так как все лучшие футболисты играют в профессиональных клубах.

Профессиональные спортсмены жестоко эксплуатируются предпринимателями профессионального спорта, которые покупают и продают их как любой товар на капиталистических рынках в целях извлечения огромных прибылей. Спортивные соревнования в буржуазных странах, особенно в США, превращены в коммерческие мероприятия, огромные доходы от которых поступают в карман предпринимателей. Спортсменам-профессионалам выпадает лишь жалкая доля этих доходов. Выжав все силы и возможности из профессионалов-спортсменов, предприниматели выбрасывают их на улицу, оставляют без работы. Не способный к достижению высоких спортивных результатов спортсмен вынужден влачить жалкое существование.

Развитие спорта среди угнетенных народов в капиталистических странах дискриминируется господствующими нациями. Разжигание расовой ненависти между спортсменами, практикуемое заправилами буржуазного спорта, поддерживается правящими кругами. В США, например, особенно широкое распространение имеет дискриминация негров. Их очень часто не допускают к участию в спортивных соревнованиях вместе с белыми. Вместе с тем буржуазия часто вынуждена привлекать талантливых спортсменов из числа угнетенных наций к участию в соревнованиях для защиты престижа своих спортивных команд, не предоставляя, однако, этим спортсменам равных прав.

В буржуазном спорте процветают бизнес, мошенничество, шантаж и открытая торговля спортсменами; спортивные организации представляют собой объединения эксплуататоров и спекулянтов в области спорта. Выдающиеся спортсмены в капиталистических странах находятся на положении рабочей силы, приносящей доходы своим эксплуататорам.

Буржуазные спортсмены не дорожат честью своей родины. Нередко они продаются спортивным клубам других стран. Особенно это распространено среди футболистов и боксеров. Маразм и духовная пустота характерны для буржуазного спорта.

Отношения людей в капиталистическом обществе покоятся на принципе частной собственности, на эксплуатации человека человеком и порождают эгоизм, тщеславие, карьеризм, которые принимают самые отвратительные черты.

В капиталистических странах все современные достижения науки и техники, культура и просвещение служат агрессивным планам империалистов. В подготовке кадров для захватнических войн империалисты используют все средства, в том числе и спорт.

Значение спорта для всестороннего развития физических и духовных сил

Опыт советского физкультурного движения убедительно показал, что спорт оказывает благотворное влияние на укрепление здоровья, всестороннее развитие физических сил и способностей трудящихся. Этому способствуют правильно построенная советская система физического воспитания и вся практика работы в стране в области спорта.

Советские спортсмены — всесторонне физически развитые люди, обладающие силой, ловкостью, выносливостью в работе. Эти качества органически сочетаются с жизненно необходимыми практическими навыками — с умением плавать, ходить на лыжах, метко стрелять и т. д.

Спортивная деятельность в любом виде спорта как в процессе тренировки, так и во время спортивных состязаний требует от

спортсменов полного проявления физических, волевых и моральных качеств.

Совершенное овладение современной спортивной техникой и высокие спортивные результаты достигаются упорной длительной работой над воспитанием и развитием нужных спортсмену качеств. Спортсмен должен обладать большим упорством в достижении поставленной цели, приучить себя не бояться трудностей и уметь преодолевать их.

Советский спорт имеет большое образовательное значение. Спортсмены приобретают необходимые в жизни знания в области физической культуры, физиологии, гигиены труда и быта, приобретают полезную, необходимую в труде и в быту привычку соблюдать строгий режим труда, отдыха, сна, правила питания, личную и общественную гигиену.

Советская теория спорта имеет прочную естественно-научную основу. Она опирается на материалистическое физиологическое учение И. П. Павлова.

Спорт в советских условиях — важный фактор воспитания советских людей в духе коллективизма, дружбы и товарищества, сознательной дисциплины, развития воли к борьбе и победе. В спорте воспитываются смелость и решительность, настойчивость в достижении осознанной цели, упорство, способность преодолевать трудности.

Спортивные традиции, борьба за спортивные рекорды основаны у нас на принципах коммунистической морали. Моральный облик советского спортсмена — это облик передового советского человека, гражданина великой социалистической Родины, победно идущей по пути строительства коммунизма.

Большим достижением советского спорта является широко организованный врачебный контроль над всеми занимающимися. Этот контроль организован в масштабе всего Советского государства и направлен на укрепление здоровья трудящихся, развитие их физических сил и повышение спортивного мастерства советских спортсменов.

Общественно-политическое значение высоких спортивных достижений

Воспитание советских спортсменов осуществляется на основе великих идей коммунизма. В спортивной деятельности, в труде, в общественной работе советские спортсмены руководствуются интересами советского общества. Расцвет личных творческих способностей возможен только на основе успехов коллектива.

Советские спортсмены осознают огромную государственную значимость спорта. Развитие спорта в народных массах — один из показателей благосостояния народа, его работоспособности. Спортивные успехи нашей страны говорят народам других стран о

превосходстве советской культуры. Вот почему спортивные победы советских спортсменов на международной арене имеют огромное общественно-политическое значение. Они показывают превосходство советского спорта — этой неотъемлемой части всей советской культуры.

Спорт в различных звеньях советской системы физического воспитания

Различными видами спорта занимаются миллионы трудящихся разных возрастов обоего пола во всех звеньях советской системы физического воспитания: в школах, вузах, самодеятельных физкультурных организациях.

Одним из звеньев советской системы физического воспитания является школа. В организованных при школах коллективах физической культуры работают секции по различным видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, лыжному спорту и др.

Коллективы физической культуры школ проводят внутришкольные соревнования по видам спорта. Школьники, оканчивающие неполную среднюю школу, сдают нормы комплекса БГТО, учащиеся средней школы — нормы комплекса ГТО I ступени.

Там, где работа по физическому воспитанию поставлена хорошо, учащиеся получают даже спортивные разряды в соответствии с требованиями спортивной классификации.

В целях повышения спортивных достижений молодежи у нас создано большое количество спортивных школ молодежи.

Наряду с обязательными занятиями физической культурой в высших учебных заведениях проводятся занятия и в спортивных секциях, где занимается большое количество студентов.

О развитии спорта среди студенческой молодежи свидетельствуют высокие спортивные результаты и победы советских студентов, участвующих в международных студенческих играх.

В развитии массовости спорта и повышении спортивного мастерства огромную роль играют добровольные спортивные общества.

Добровольные спортивные общества широко культивируют самые различные виды спорта.

В Советском Союзе культивируется более 40 различных видов спорта: альпинизм, автомобильный спорт, баскетбол, бокс, борьба классическая, борьба вольная, борьба «самбо», велосипедный спорт, водное поло, водно-моторный, воздухоплавательный спорт, волейбол, спортивная гимнастика, акробатика, городки, гребля (академическая, байдарочная и народная), конькобежный, конный спорт, легкая атлетика, лыжный и горнолыжный спорт, мотоциклетный, парашютный, парусный и буюрный спорт, плавание,

планерный спорт, прыжки в воду, самолетный, стрелковый (пулевая стрельба), стрелково-охотничий спорт (стендовая стрельба), спидвинг, теннис, туризм, тяжелая атлетика, ручной мяч, регби, фехтование, фигурное катание на коньках, футбол, хоккей, шахматы и др.

По этим видам спорта установлена Единая всесоюзная спортивная классификация и проводятся соревнования.

Выполнившим разрядные требования по этим видам спорта присваиваются спортивные звания и спортивные разряды.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта

Единая всесоюзная спортивная классификация включает в себя все виды спорта, культивируемые в нашей стране.

Спортивная классификация устанавливает следующие звания спортсменов и разряды: 1) мастер спорта, 2) первый разряд, 3) второй разряд, 4) третий разряд, 5) юношеские разряды.

Почетное звание мастера спорта является пожизненным и присваивается спортсменам — гражданам СССР: а) установившим в одном из видов спорта всесоюзный рекорд (при условии, если рекордный результат соответствует нормам мастера спорта), или выигравшим звание чемпиона СССР (при соответствии показанного результата нормам мастера спорта), или имеющим спортивные достижения, установленные для звания по отдельным видам спорта, или добившимся крупных успехов в международных соревнованиях; б) сдавшим полностью нормы II ступени комплекса ГТО и получившим значок; в) ведущим общественную работу по физической культуре и передающим свой опыт и знания молодежи.

Спортивные разряды присваиваются спортсменам, выполнившим установленные разрядные нормы и требования и сдавшим установленные Положением о классификации нормы комплекса ГТО.

Для каждого вида спорта или для группы сходных видов спорта установлены конкретные разрядные нормы.

Введение единой спортивной классификации является большим достижением советского физкультурного движения. Спортивная классификация — это огромный стимул в развитии спорта в стране. Она свидетельствует о массовости спорта и возросших спортивных достижениях молодежи во всех национальных республиках Советского Союза.

Спортивные разряды присваиваются по тем видам спорта, по которым установлены единые всесоюзные правила соревнований.

Общественно-политическое и воспитательное значение спортивных соревнований

В постановлении Центрального Комитета партии от 13 июля 1925 года сказано, что «...проводимые в соответствии с научными требованиями соревнования должны быть одним из способов вовлечения масс в физкультуру и выявления достижений в ней как индивидуальных, так, особенно, достижений целых коллективов...»¹.

Спортивные соревнования играют важную роль в повышении спортивного мастерства советских спортсменов. Они являются серьезной школой воспитания моральных и волевых качеств, развития физических способностей. Во время соревнований участники приобретают опыт и закалку в спортивной борьбе, развивают волю к борьбе и победе. К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие необходимую тренировку, способные отстаивать честь своего спортивного коллектива.

Спортивные соревнования являются важным средством пропаганды физической культуры. Четко проведенные спортивные соревнования обогащают полезным опытом коллективы физической культуры, служат хорошей школой для молодых судей и тренеров-общественников, привлекают к занятиям спортом новые массы молодежи.

Международные соревнования, спортивные встречи советских спортсменов со спортсменами других стран имеют большое общественно-политическое значение. Спортивные соревнования в советской системе физического воспитания, в советском спорте — важная составная часть всей учебно-воспитательной работы, проводимой физкультурными организациями страны.

Спортивные соревнования способствуют улучшению процесса физического воспитания советских людей, вызывая необходимость тщательной подготовки к ним. В соревнованиях раскрываются творческие силы людей, их таланты. Соревнования — одно из важных условий воспитания в самом широком смысле этого слова.

ТУРИЗМ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Туризм — путешествие. В советской системе физического воспитания туризм используется как одно из средств разностороннего развития физических сил и способностей советских людей. Туризм имеет большое воспитательное, образовательное, оздоровительное и прикладное значение.

Туризм воспитывает силу воли, коллективизм. Активность, находчивость, настойчивость, умение преодолевать трудности, встре-

¹ Сборник материалов по вопросам физкультурной работы, ФиС, 1943, стр. 3.

чающиеся во время путешествия, умение дружно действовать и жить в коллективе — все это весьма характерно для туристов. Путешествия, построенные на самостоятельности, могут быть широко использованы для воспитания инициативных, смелых и решительных людей.

Туризм имеет особое значение для воспитания советского патриотизма.

Путешествуя по родной стране, туристы знакомятся с достижениями Советского государства в области экономики и культуры, с трудом и бытом советских народов, с историческими памятниками и славным прошлым нашей великой Родины, с социалистическими преобразованиями в колхозной деревне, с гигантами советской промышленности.

Непосредственное ознакомление с достижениями своей страны вызывает у советских людей чувство гордости за свой народ, за Советское государство, повышает чувство любви к советской Родине, к Коммунистической партии, сделавшей советскую страну самым передовым государством в мире.

Во время путешествий туристы знакомятся с географическими и климатическими особенностями края, познают неисчерпаемые природные богатства своей страны, изучают растительный и животный мир.

Вместе с тем туристы убеждаются, что обращение естественных богатств на пользу обществу целиком зависит от преобразующей деятельности людей. Знакомясь с социалистическим переустройством сельского хозяйства, с повсеместно развертывающейся социалистической промышленностью, туристы на конкретных примерах видят, как советские люди преобразуют природу и используют ее богатства для построения коммунистического общества.

Туристы знакомятся с социалистическим трудом и бытом различных народов нашего государства, с их национальной культурой. Они видят, как самоотверженно работают и трудятся советские люди, как крепнет дружба советских народов, как счастлива и радостна их жизнь.

Многие виды туристских путешествий являются хорошим средством физического развития. Развиваются такие важные физические качества, как сила, выносливость, ловкость, так как туристам нередко приходится преодолевать различные препятствия и решать сложные задачи.

Ходьба, гребля, езда на велосипеде и ходьба на лыжах полезны для физического развития и чрезвычайно ценны в гигиеническом отношении.

Условия и обстановка туристских путешествий позволяют целебным силам природы (солнце, воздух, вода) широко и разнообразно влиять на организм, что также служит целям оздоровле-

ния его и закалывания. Нигде так хорошо не закаляется организм человека против неблагоприятных климатических и атмосферных влияний, как во время путешествий.

Путешествие по реке, ходьба на лыжах по лесу, езда на велосипеде по живописной местности — это постоянное общение с природой служит хорошим средством активного отдыха.

Туризм требует хорошей физической подготовленности, закалки, умения переносить невзгоды, преодолевать трудности походной жизни.

Турист должен уметь ориентироваться на местности, правильно организовать передвижение, устроиться на ночлег, приготовить пищу, турист должен проявлять самую широкую инициативу в походе и быть членом дружного коллектива.

Во время туристских путешествий прививаются жизненно необходимые навыки походной жизни.

Значение туризма огромно. Нужно также отметить, что туристы способствуют изучению природных богатств нашей Родины. Нередки случаи, когда во время походов по родному краю туристы находят залежи строительных материалов, топливо, промышленное сырье.

Наблюдая во время путешествий жизнь животных и растений, туристы иногда делают интересные открытия, имеющие практическую и научную ценность. Бывали случаи, когда туристы находили и памятники далекого прошлого.

Туристы собирают фольклорный материал (старинные песни, народные сказки и т. п.).

Туристы-школьники во время экскурсий и походов, как правило, собирают насекомых, растения, образцы местных минералов и другие самые разнообразные материалы, обогащающие школьные коллекции и краеведческие музеи.

В нашей стране имеются исключительно богатые возможности для массового туризма. Географические и климатические особенности нашей необъятной Родины с ее солнечным югом и суровым севером, а также широко развернутое строительство электростанций, промышленных предприятий — все это открывает самые широкие перспективы для массового развития туризма, для образования, воспитания, физической тренировки и закалки советских людей.

Виды туризма

К основным видам туризма относятся пешеходный, водный, велосипедный и лыжный туризм. Эти виды туризма являются наиболее простыми по организации и вместе с тем наиболее ценными в смысле использования их для физического воспитания. Доступность этих видов туризма для самых широких масс населения делает такие путешествия чрезвычайно популярными.

При правильной организации путешествия и благоприятном времени года основные виды туризма вполне доступны для старших школьников, молодежи и людей среднего и старшего возрастов. Для школьников наиболее пригоден пешеходный туризм, а также водный, при условии если путешествуют на лодках по рекам со спокойным течением. Отдельные туристские мероприятия (экскурсии за город, кратковременные походы по родному краю и т. п.), проводимые под руководством пионервожатого, педагога, доступны и для детей среднего школьного возраста.

В настоящее время широко распространяется мотоциклетный и автомобильный туризм. Главное преимущество этих видов туризма — возможность совершать путешествия на большие расстояния. Путешествие на автомобилях обеспечивает туристам большие удобства и меньшую зависимость от погоды. Мотоциклетный туризм, для которого не так страшно бездорожье, является одним из любимых занятий молодежи.

Самодетельный туризм

В практике туристской работы часто наблюдается организация самодетельных путешествий, предпринимаемых по инициативе самих участников. Участники организуют туристскую группу, намечают цель путешествия, разрабатывают его маршрут и план, приобретают необходимое снаряжение и отправляются в путешествие. Самодетельный туризм является основной и наиболее массовой формой работы по туризму. Кроме того, путешествия организуются различными учреждениями. Туристско-экскурсионное управление ВЦСПС имеет маршруты, туристские базы, автотранспорт и персонал, обслуживающий туристов, путешествующих по путевкам ТЭУ.

Вузы, месткомы учреждений и предприятий также организуют путешествия для своих учащихся и сотрудников, используя для этого собственные туристские базы или базы ТЭУ. Путешествия по путевкам привлекают многих. Детально разработанные маршруты, заранее организованные ночлеги и дневки, организованное питание на туристских базах, возможность воспользоваться автотранспортом на трудных участках маршрута — все это создает большие удобства для туристов, делает популярными такие путешествия.

Основные формы туристских мероприятий

По характеру путешествий туристские мероприятия очень разнообразны.

Прогулки и экскурсии. Массовые выезды или пешие прогулки в окрестности города организуются с целью отдыха или с целью ознакомления с местными достопримечательностями (памятни-

ками прошлого, промышленными стройками, образцовыми совхозами и т. п.). Прогулки носят преимущественно оздоровительный характер, а экскурсии одновременно преследуют и образовательные цели. Пребывание на свежем воздухе среди живописной природы, купание, массовые игры, осмотр достопримечательностей делает загородные прогулки и экскурсии привлекательными для широкой массы трудящихся.

Экскурсия, прогулка — очень простое по организации туристское мероприятие. Оно вполне доступно для самых разнообразных контингентов населения.

Однодневный выезд, выход за город с преимущественной целью путешествия называется туризмом выходного дня. Данное мероприятие, так удачно названное, пользуется большой популярностью среди учащейся молодежи, рабочих и служащих.

Туристские походы. Походы в отличие от прогулок более продолжительны и проводятся обычно небольшими туристскими группами.

Конкретные цели многодневных туристских походов различны (по местам боев Великой Отечественной войны, ознакомление с наиболее значительными сооружениями народного хозяйства, изучение природы данного края и т. п.). Туристские походы часто проводятся с целью ознакомления со своим родным краем. Они могут быть комплексными с участием большого числа туристских групп. При таких походах отдельные группы идут по своим маршрутам и выполняют свои конкретные задачи.

Походы по родному краю особенно полезны для учащейся молодежи и начинающих туристов, так как они не требуют большой предварительной подготовки, и в случае необходимости маршрут путешествия всегда может быть изменен.

Стационарные туристские лагеря. Такие лагеря организуются в местах, представляющих интерес для массового туризма. Они располагаются в наиболее живописной местности, окрестности которой служат объектом для кратковременных экскурсий. Стационарные лагеря организованы в ряде мест Советского Союза туристско-экскурсионным управлением ВЦСПС. Эти лагеря обслуживают туристов, путешествующих по путевкам, и туристов самостоятельных групп. Подобные лагеря устраиваются и отдельными учреждениями с целью обслуживания своих сотрудников.

Стационарные лагеря представляют большое удобство для туристов. Используя стационарные лагеря, туристы могут принимать дальние путешествия. В стационарном лагере можно отдохнуть, отремонтировать походное снаряжение, получить консультацию по дальнейшему маршруту.

Передвижной туристский лагерь. Особенность этого мероприятия заключается в сочетании лагерной жизни с путешествиями. Туристы живут в лагере несколько дней, отдыхают, проводят экс-

курсии по окрестностям, а затем лагерь снимается и переносится на другое место.

Многие туристы предпочитают кочевать с места на место, путешествие становится более разнообразным. Такие путешествия доступны квалифицированным туристам.

Туристские экспедиции. Туристские экспедиции — это самостоятельные путешествия, во время которых выполняются определенные практические задачи, например изучение памятников старины по заданию краеведческого музея, поиски дикорастущих лекарственных растений и т. п. Такого рода путешествия требуют специальных знаний, а в некоторых случаях и специальной подготовки.

Туристские эстафеты и звездные походы-слеты. Эти туристские мероприятия преследуют преимущественно агитационные цели. Такие мероприятия чаще всего бывают комбинированными: туристы идут пешком, едут на велосипедах, на лодках и т. п. Обязательным условием успешного проведения массовых туристских мероприятий является тщательная подготовка их. Походы-слеты вместе с тем служат для обмена опытом работы и объединения туристов.

Во многих городах туристские походы-слеты стали традицией. Так, в Москве такие слеты ежегодно проводятся в бухте Радости на Клязьминском водохранилище.

Значок «Турист СССР»

Для развития массового туризма в СССР большое значение имеет утвержденный в 1939 г. значок «Турист СССР».

Значок «Турист СССР» утвержден с целью стимулирования массового развития туризма, повышения мастерства туристов, выявления и учета квалифицированных кадров по туризму.

Для получения значка «Турист СССР» необходимо:

а) сдать общие нормы физкультурного комплекса ГТО I степени (для лиц, не достигших 16 лет, — БГТО), б) принимать участие в туризме выходного дня, в) участвовать в одном самостоятельном путешествии, г) сдать проверочные испытания по программе подготовки на значок «Турист СССР». Туристский значок выдается лицам, выполнившим все эти требования и достигшим 14 лет.

Подготовка к сдаче и сдача общих норм ГТО I степени (или БГТО) обеспечивают минимум того разностороннего физического развития, которое столь необходимо для туристов.

Участие в туризме выходного дня, являющееся зачетным требованием для получения туристского значка, имеет целью придать туризму более планомерный и систематический характер. Очень важно, чтобы туристские мероприятия осуществлялись постоянно,

чтобы туристы не ограничивались одними зачетными путешествиями.

Зачетные путешествия проводятся с туристскими целями, в составе туристской группы должно быть не менее 4 человек.

Зачетным путешествием является путешествие I категории трудности, летнее или зимнее. Летнее путешествие: продолжительность — 10 дней, количество ночевок в полевых условиях — 3, километраж для пешеходного путешествия — 180 км, для водного — 250 км, для велосипедного — 350 км, маршрут без естественных препятствий, туристы имеют справочную литературу и крупно-масштабные карты по маршруту. Зимнее путешествие: на лыжах, продолжительность — 8 дней, километраж — 180 км, без ночевок в полевых условиях. Десятидневное летнее путешествие и восьмидневный лыжный поход могут быть заменены тремя или четырьмя путешествиями в течение одного сезона по разным маршрутам, но при условии выполнения в сумме тех требований, которым должно отвечать десяти- или восьмидневное путешествие.

Сдача теоретических испытаний предусматривает проверку специальных знаний и навыков туристов. Такая проверка заставляет туристов повышать свою квалификацию.

В программу проверочных испытаний входят такие вопросы:

1. Задачи и организация туризма в СССР. Туризм как средство воспитания советского патриотизма и как средство физического воспитания и активного отдыха. Формы организации туристского актива. Виды туризма и основные формы туристских мероприятий. Задачи организации сдачи норм на значок «Турист СССР». Нормы и требования для получения значка.

2. Основные сведения о своем крае. Физико-географические особенности края. Природные богатства. Растительный и животный мир. Административное деление и население края. Народное хозяйство края.

3. Основные сведения о крае, в пределах которого проводится зачетное путешествие (вопросы 2-го раздела программы).

4. Подготовка туристского путешествия. Организация туристской группы и составление плана путешествия. Задачи и содержание физической подготовки. Подготовка к краеведческой работе. Топографическая подготовка туриста. Туристское снаряжение.

5. Организация туристского путешествия. Организация переходов. Организация бивака. Распорядок дня во время переходов и дней. Питание, гигиена туриста и первая помощь. Общественно-политическая, краеведческая и физкультурная работа во время путешествия.

6. Подведение итогов путешествия. Личный дневник туриста, составление отчета о проведенном путешествии, популяризация итогов путешествия.

Документом, удостоверяющим туристскую группу, служит маршрутный лист единого образца. В маршрутном листе указывается: учреждение, организовавшее туристский поход, сроки выезда и возвращения группы, подробный маршрут, состав группы.

Маршрутный лист с отметкой учреждения о прохождении отдельных пунктов по маршруту служит основанием для присвоения туристам значка «Турист СССР».

Для повышения квалификации советских туристов большое значение имеет присвоение туристам спортивных разрядов и звания мастера спорта. Это мероприятие, так же как присвоение значка «Турист СССР», содействует массовому развитию туризма.

В зачетные разрядные требования входит пешеходный, водный, велосипедный и лыжный туризм. Для туристов третьего спортивного разряда обязательно участие в летнем и зимнем путешествии, для туристов всех остальных разрядов — несколько путешествий разного вида и, кроме этого, инструкторские знания и навыки.

Разрядные требования по туризму определены Единой всесоюзной спортивной классификацией.

Организация путешествия

Туристское путешествие организуется таким образом, чтобы оно имело воспитательный, образовательный, оздоровительный и прикладной характер. Участники путешествия должны сдать нормы на значок «Турист СССР» с тем, чтобы, приобретя соответствующие знания и навыки, впоследствии самостоятельно проводить путешествия.

Правильная организация путешествия — залог его успешного проведения. На вопросы организации следует обращать самое серьезное внимание. Малейший недосмотр может отрицательно сказаться на путешествии.

При организации и проведении зачетного путешествия на значок «Турист СССР» весьма важно осуществить следующие мероприятия.

В период подготовки к путешествию:

1) наметить и обсудить с инициативной группой конкретные задачи, маршрут и план предстоящего путешествия;

2) укомплектовать группу, распределить обязанности в группе (начальник, политрук, завхоз-старшина, санинструктор, фотограф, корреспондент);

3) составить план подготовки к путешествию (план изучения маршрута, физической тренировки, приобретения снаряжения и т. п.);

4) изучить и рассчитать маршрут путешествия, составить график движения, наметить места больших привалов и ночевок, разработать распорядок дня в походе и на дневках;

5) подобрать и изготовить необходимый инвентарь и снаряжение, запастись инструментами для ремонта снаряжения, подготовить одежду, обувь, приобрести медикаменты, закупить продукты;

6) регулярно заниматься физической подготовкой и сдать как минимум нормы ГТО I ступени, овладеть техникой выбранного способа передвижения (тренироваться в ходьбе, научиться грести и управлять лодкой и т. п.);

7) приобрести специальные знания и навыки по туризму. Изучить по литературным источникам свой край и район предполагаемого путешествия, научиться оказывать первую медицинскую помощь, организовывать бивак и т. п.;

8) получить от соответствующих учреждений инструкции по выполнению краеведческих и иных заданий. Проработать инструктивный материал и литературу по этим вопросам;

9) получить маршрутный лист в соответствующей организации;

10) перед выступлением в поход провести смотр готовности, проверить наличие в группе всего необходимого и узнать о состоянии здоровья участников. Если нужно и возможно, за несколько дней до путешествия провести проверочный однодневный поход.

Во время путешествия:

11) выполнять утвержденный план путешествия, график движения по маршруту, распорядок дня в походе и на привалах, руководить движением группы. Устанавливать порядок и скорость передвижения. Распределять груз в зависимости от физической подготовленности и здоровья участников, организовывать взаимопомощь, начальнику группы лично проверять опасные места на маршруте, применять меры предосторожности;

12) планировать каждый переход так, чтобы участники постепенно втягивались в походную жизнь. Следить за состоянием здоровья участников и за правильным использованием целебных сил природы;

13) поддерживать порядок и дисциплину в группе. Назначать суточный наряд: дежурных, «повара», «рабочих» и т. п.;

14) заботиться об охране природы и культурно-исторических памятников;

15) организовывать ежедневную утреннюю гимнастику, проводить на дневках спортивные игры и различные состязания;

16) следить за соблюдением питьевого режима и рационального питания;

17) организованно приобретать и расходовать продукты, вести учет денежных средств;

18) следить за состоянием общего и личного снаряжения, во время ремонтировать его;

19) каждый день проводить занятия по специальным вопросам туризма с целью повышения знаний и практических навыков участников путешествия;

20) проводить политическую работу среди своей группы с тем, чтобы участники во время путешествия были в курсе всех событий и не оторвались от текущей жизни страны;

21) организовывать краеведческую работу: осмотр местных достопримечательностей, беседы с лицами, хорошо знающими данную местность, сбор различных материалов;

22) организовывать общественно-политическую работу туристских групп среди местного населения;

23) поддерживать связь со своей организацией, пользуясь каждым удобным случаем, чтобы сообщить о ходе путешествия, о самочувствии и здоровье участников;

24) в конце каждого дня подводить его итоги. Приводить в порядок собранные материалы, обсуждать пройденный участок маршрута, делать записи в дневник путешествия, знакомиться с планом похода на следующий день.

По окончании путешествия:

25) подвести итоги путешествия: обработать дневники и путевые записи, привести в порядок собранные коллекции, составить альбомы фотографий и зарисовок. Обсудить путешествие и написать отчет;

26) представить в свою организацию отчет о проделанном путешествии (план подготовки, отчет о путешествии со сроками маршрута и описанием пройденного пути, маршрутный лист с отметками о прохождении отдельных этапов);

27) сдать проверочные испытания на значок «Турист СССР»;

28) содействовать популяризации итогов своего путешествия. Пропагандировать задачи советского туризма;

29) начать готовиться к следующему путешествию. Повышать свою туристскую квалификацию: активно участвовать в работе секции туризма, знакомиться с результатами путешествий других групп, регулярно заниматься физическими упражнениями.

* * *

Туристская группа — это дружный, сплоченный коллектив. Подчинение личных желаний общим интересам коллектива, сознательная дисциплина, взаимная помощь и выручка, инициативность и самодеятельность — вот что характеризует туристскую группу.

Советский турист — это путешественник, постоянно заботящийся о расширении своих знаний.

Турист бережет природу. Он осторожно обращается с огнем, чтобы не вызвать лесного, степного пожара; соблюдает установ-

ленные правила охоты и рыбной ловли; не уничтожает полезных птиц и животных, не делает порубки в лесу.

Во время путешествия туристы часто встречаются памятники старины, которые требуют самого бережного отношения. О вновь открытых памятниках туристы сообщают краеведческому музею. Памятники старины служат хорошей темой для бесед о прошлом и настоящем нашей Родины.

К сельскохозяйственным посевам и угодьям туристы относятся как к государственной и колхозной собственности.

После ухода туристы оставляют лагерь в таком виде, чтобы следующая группа туристов могла воспользоваться им. Остаются лагерные сооружения (шалаш, очаг и т. п.); небольшой запас дров, место лагеря тщательно убирается.

Турист должен пользоваться всяким удобным случаем для проведения политической и культурной работы среди населения.

К туристам иногда обращаются с просьбой помочь в работе. Они должны откликнуться на просьбу. После путешествия туристская группа поддерживает связи, установленные с населением.

Руководство работой по туризму

Практическая работа по туризму проводится физкультурными коллективами школ, вузов, учреждений, предприятий. Во многих физкультурных коллективах имеются секции туризма, а в больших городах — клубы туристов.

Руководство работой по туризму осуществляет сектор туризма отдела физической культуры и спорта ВЦСПС и туристско-экскурсионное управление ВЦСПС. Сектор ведает самодеятельным туризмом, а ТЭУ преимущественно туризмом по определенным маршрутам, имеющим туристские базы.

Государственное руководство и контроль в области туризма принадлежит Главному управлению по физической культуре и спорту Министерства здравоохранения СССР.

Глава V

ОБУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Цели и задачи обучения

Обучение является одной из существенных сторон физического воспитания как педагогического процесса. Целью обучения в процессе физического воспитания является всестороннее развитие физических способностей обучаемых, вооружение их определенным кругом знаний, навыков и умений. Эти знания, навыки и умения имеют свою специфику.

В процессе обучения занимающиеся должны сознательно усвоить цели и задачи физического воспитания в советском обществе, связь этого воспитания с борьбой за построение коммунизма; понять идейную и практическую сущность советской системы физического воспитания, организующую и руководящую роль Коммунистической партии и Советского государства в коммунистическом воспитании подрастающего поколения советской молодежи и всех трудящихся, в развитии физической культуры и спорта в нашей стране как одного из важных условий подготовки советского народа к социалистическому труду и защите Родины.

Наряду с этим занимающиеся должны приобрести определенную сумму знаний, необходимых для широкого использования средств физического воспитания в повседневной жизни, для организации правильного режима труда и отдыха. Они должны изучить и усвоить основные закономерности деятельности человеческого организма, его функциональные возможности, способы развития и совершенствования физических способностей, закаливания организма путем использования естественных сил природы — солнца, воды, воздуха.

Самодетельный характер советского физкультурного движения, опирающегося на инициативу и активность народных масс, ставит перед обучением также задачу развития организаторских способностей занимающихся и привития им необходимых знаний для общественной деятельности в области физической культуры и спорта.

Таким образом, в процессе физического воспитания педагог вооружает занимающихся широким кругом разнообразных знаний. Эта работа осуществляется постоянно, так как занимающиеся

все время сталкиваются с новыми, еще не познанными или недостаточно всесторонне и глубоко изученными фактами и закономерностями явлений, имеющих отношение к процессу физического воспитания.

Под *навыками* (в области физического воспитания) следует понимать прочно усвоенные, легко и свободно выполняемые движения и действия, имеющие значение для практической деятельности и совершенствования спортивного мастерства. Навыки подконтрольны сознанию и тесно связаны с конкретными знаниями, относящимися как к структуре, так и значению и условиям практического применения этих навыков.

Умения в физическом воспитании следует рассматривать как способность самостоятельного и творческого использования в практической деятельности приобретенных знаний и навыков.

В процессе физического воспитания занимающиеся приобретают множество самых различных и необходимых в жизни практических навыков и умений (ходьба, бег, плавание, гребля, езда на велосипеде, ходьба и бег на лыжах, прыжки, метания, верховая езда и многие другие). Назначение всех этих навыков и умений различно. Некоторые из них непосредственно применяются в жизни (плавание, передвижение на лыжах и т. п.), иные же используются для всестороннего развития физических способностей, но не применяются в жизненной практике в неизменном виде (игра в теннис, баскетбол и т. п.). Однако во всех случаях жизненное значение таких навыков очень велико. Только путем правильного использования всего многообразия средств физического воспитания можно наиболее полно решить задачи воспитания всесторонне физически развитых людей, активных тружеников советского общества и стойких его защитников.

Навыки и умения приобретаются в процессе сознательной и целенаправленной деятельности.

Обучение представляет единый процесс, направленный на всестороннее развитие физических способностей обучаемых. Сюда относится развитие физической силы, выносливости, ловкости, умения технически наиболее совершенно и быстро выполнять жизненно важные практические действия (бег, плавание, передвижение на лыжах и т. д.).

Учебный процесс в целом должен носить организованный, целенаправленный характер, так как усваиваемые в процессе физического воспитания знания, навыки и умения органически связаны между собой. В процессе обучения занимающиеся должны усвоить определенную, стройную систему знаний, навыков и умений в соответствии с целью, задачами и содержанием процесса физического воспитания.

Обучение в советской системе физического воспитания полностью подчинено задачам коммунистического воспитания. Веду-

щей задачей коммунистического воспитания является подготовка активных, всесторонне физически и умственно развитых людей с твердыми коммунистическими убеждениями, способных к борьбе за полную победу коммунизма. В осуществлении этой задачи советская педагогика руководствуется известным указанием В. И. Ленина о том, что все дело воспитания, образования и учения советской молодежи должно быть воспитанием в ней коммунистической морали и что в основе правильного воспитания лежит борьба за укрепление и завершение коммунизма. Это указание В. И. Ленина обязательно и для процесса физического воспитания, перед которым ставится задача наряду с развитием физических способностей советских людей — воспитание их в коммунистическом духе.

Большое значение в осуществлении воспитательных задач имеет личность педагога. Педагог должен быть патриотом социалистической Родины, горячо преданным делу Коммунистической партии, любящим свое дело, умелым и активным руководителем вверенного ему спортивного коллектива. Высокая идейность и принципиальность должны быть неотъемлемыми качествами преподавателя, постоянно повышающего свой идейно-теоретический уровень, активно участвующего в общественной жизни, связывающего каждый шаг в своей деятельности с борьбой советского народа за построение коммунизма. Преподаватель, обладающий достаточными знаниями в области физического воспитания, в совершенстве владеющий педагогическим мастерством, вызывает у своих учеников чувство глубокого уважения. Каждый из них считает своим долгом обратиться к нему за советом и товарищеской помощью во всех необходимых случаях.

Педагог обязан не только уметь правильно строить и проводить занятия физическими упражнениями, но и быть образцом для своих учеников во всех отношениях.

Руководя спортивным коллективом, педагог деловито и настойчиво осуществляет цели и задачи обучения, творчески относится к организации занятий. Воспитывающий характер обучения должен сочетаться с воспитательной работой, проводимой вне учебных занятий и спортивных соревнований.

Качества настоящего советского воспитателя приобретаются упорным трудом по изучению богатого педагогического наследия вождей нашей партии и государства, лучших произведений русской и советской педагогики, истории героической борьбы русского народа за свою свободу и независимость, по изучению огромного опыта строительства социализма в нашей стране и борьбы советского народа за победу коммунизма.

Советский педагог должен постоянно повышать свой культурный уровень, стремиться познать все, что поможет ему обогатить свой опыт, повысить педагогическое мастерство.

В педагогическом процессе огромная воспитательная роль принадлежит коллективу; дружный, подвижный общими интересами, сплоченный коллектив занимающихся, здоровый дух соревнования между членами коллектива — все это помогает успешно выполнить воспитательные задачи. Ни один случай недостойного поведения спортсмена не должен проходить мимо обсуждения его в коллективе.

Осуждая отрицательные поступки своих членов, коллектив вместе с тем должен подмечать положительные явления, ставить в пример другим хорошие поступки, поощрять членов коллектива, проявляющих наибольшую настойчивость, являющихся образцом дисциплины, примером в труде, в учебе, в спорте, высоко культурных во всех своих действиях и поступках. Обязанность педагога состоит в том, чтобы воспитывать, поддерживать и развивать у занимающихся лучшие черты, умело использовать в этих целях силы спортивного коллектива.

Обстановка занятий в гигиеническом отношении, благоустроенность стадиона, водной станции и т. д., степень изношенности инвентаря, опрятность одежды занимающихся — в значительной мере определяют отношение обучаемых к занятиям, влияют на успешность обучения и воспитания.

В области физического воспитания, как и в любой другой области педагогической деятельности, обучение и воспитание должны выступать всегда в единстве, как единый педагогический процесс.

Единый процесс обучения и воспитания осуществляется всегда в условиях совместной деятельности педагога (учителя, тренера) и воспитуемых, в условиях коллектива. Ведущим лицом в этом процессе выступает педагог. Он обучает — передает обучаемым знания, помогает им овладеть необходимыми навыками и умениями. Он организует коллектив и опирается на него в своей педагогической деятельности.

Процесс обучения свособразен в каждом из звеньев советской системы физического воспитания (дошкольные учреждения, школа и т. д.).

Принципы обучения

Под принципами обучения (или дидактическими принципами) следует понимать наиболее общие руководящие положения, которым постоянно должен следовать педагог в процессе учебно-воспитательной работы. Соблюдение дидактических принципов обязательно для педагога и при определении содержания работы, и при выборе и применении различных методов, методических приемов обучения, а также при организации учебных занятий.

В физическом воспитании как при осуществлении общего физического развития, так и при спортивной тренировке в избран-

ных видах спорта или других формах специальной физической подготовки необходимо руководствоваться следующими установленными в советской педагогике принципами: принципом воспитывающего обучения, принципом систематичности, наглядности, сознательности и активности, доступности и принципом прочности.

Дидактические принципы не являются неизменными, раз навсегда данными. Поскольку в них отражаются требования жизни, общественной практики, в них, следовательно, должны отражаться изменения этих требований. Вместе с тем в них должны отражаться изменения в науке, все глубже раскрывающей сущность тех или других явлений объективной действительности. Эти изменения, относящиеся прежде всего непосредственно к принципам обучения, должны касаться содержания принципов, их понимания. Однако термины, названия принципов могут оставаться долгое время неизменными. Например, мы сохраняем еще такое старое название, как принцип наглядности, но понимаем этот принцип уже не так элементарно, как это было много лет назад.

Коренные изменения в общественном строе, в целях и задачах воспитания, развитие науки приводят к новому пониманию дидактических принципов, их назначения, к возникновению новых принципов обучения, отражающих изменения в задачах, содержании и конкретной направленности воспитания.

Соблюдение принципов как руководящих положений обязательно в практике обучения. Педагог обязан придерживаться общепринятых принципов обучения. При этом он должен иметь в виду, что они тесно связаны между собой, что каждый из них отражает лишь отдельную существенно важную сторону педагогического процесса. Поскольку же педагогический процесс является всегда целостным и многосторонним, то педагогу необходимо всегда учитывать все или, по крайней мере, многие принципы.

В практических целях дидактические принципы принято конкретизировать, формулируя определенные правила обучения или давая специальные указания и советы педагогу. Это уже менее общие положения, имеющие более частное назначение. Они раскрываются подробно применительно либо к определенной области обучения (например, гимнастике, лыжному спорту, играм и т. д.), либо к определенным коллективам занимающихся (например, дети или другие возрастные группы, начинающие или высококвалифицированные спортсмены, мужчины или женщины). Поэтому в общей теории физического воспитания приводятся лишь наиболее типичные правила. В частных методиках раскрываются конкретные особенности обучения, обусловленные спецификой предмета, возрастом занимающихся.

Значение дидактических принципов заключается в том, что они

играют роль организующего начала в работе педагога, позволяют вернее вести процесс обучения, успешнее решать поставленные задачи, экономить энергию и время, способствуют раскрытию перед занимающимися перспективы их учебной деятельности.

Принцип воспитывающего обучения. Принцип воспитывающего обучения заключается в том, что педагог обязан всегда, при всех условиях своей деятельности, органически сочетать процесс обучения с процессом воспитания, подчиняя непосредственно образовательную работу воспитательной. Учитывая сущность воспитывающего обучения советских людей, следует называть это положение более точно — принципом коммунистически воспитывающего обучения.

Принцип коммунистически воспитывающего обучения является наиболее общим и ведущим положением для всего педагогического процесса. Поэтому данный принцип выделяется из ряда других принципов обучения и является по отношению к ним направляющим.

Принцип коммунистически воспитывающего обучения требует осуществления связи процесса обучения с повседневной практикой строительства коммунизма. В. И. Ленин подчеркивал необходимость такой связи, указывая, что в основе коммунистической нравственности лежит борьба за укрепление и завершение коммунизма. Он требовал, чтобы молодежь, обучаясь, практически решала ту или иную задачу общего труда советских людей, строящих коммунизм.

Борьба за высокие показатели в спорте составляет одну из важных сторон общественной жизни страны, развития советской социалистической культуры. Установление советскими спортсменами новых всесоюзных и мировых рекордов имеет большое политическое и практическое значение.

Принцип коммунистически воспитывающего обучения требует органической связи физического воспитания с другими сторонами коммунистического воспитания — умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и политехническим обучением.

Принцип систематичности. Принцип систематичности заключается в обеспечении стройной, строго научной системы обучения, системного усвоения занимающимися определенного круга знаний, определенных навыков и умений.

Это положение отражено в историческом решении ЦК Коммунистической партии от 5 сентября 1931 года о начальной и средней школах. В процессе физического воспитания занимающиеся должны усвоить широкий круг необходимых знаний. Эти знания должны представлять стройную систему и в то же время являться составной частью общей системы знаний обучаемых.

Поскольку усваиваемые в процессе физического воспитания навыки и умения неразрывно связаны с определенными знаниями,

требование систематичности относится в равной мере и к навыкам и к умениям. Формирование, закрепление и совершенствование навыков и умений должно осуществляться в определенной системе, причем опять-таки особенно важно обеспечить необходимую структурную связь между формирующимися навыками и умениями, а вместе с тем достаточную их полноту и разнообразие с точки зрения практических потребностей.

В непосредственных воздействиях на организм также должна быть обеспечена строгая системность. Это обязательно уже потому, что функции организма сами по себе отличаются определенной системностью, точно соответствующей конкретным условиям жизни и деятельности человека. Поэтому всякая подготовка к новой по задачам и формам деятельности, в особенности связанной с большим напряжением (как, например, в спорте), должна идти путем перестройки обычного функционального состояния на новое, соответствующее характеру и условиям практической деятельности.

Важнейшим условием систематичности обучения является соблюдение правила последовательности. Оно заключается в том, чтобы в процессе обучения постоянно имелись определенные предпосылки для каждого нового шага в усвоении необходимых знаний, навыков и умений. Иначе говоря, обучение должно в каждый данный момент прочно опираться на уже достигнутое в прошлом, а усваиваемое в данный момент — становиться опорой для последующего.

В обращении к молодежи И. П. Павлов подчеркивал необходимость соблюдения последовательности с самого начала работы, строгой последовательности в накоплении знаний. Он указывал, что нельзя браться за последующее, не усвоив предыдущего.

В процессе физического воспитания строгая последовательность в учебной работе требуется не только при усвоении знаний, но и при усвоении навыков и умений. Это обусловлено закономерностями деятельности центральной нервной системы, которая регулирует и направляет деятельность всего организма.

От соблюдения определенной постепенности в переходе от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному зависит прежде всего доступность обучения, прочность усвоения изучаемого, эффективность использования приобретенных знаний, навыков и умений в практических целях.

Для соблюдения принципа систематичности, если учитывать закономерности формирования знаний, навыков и умений, очень важно следить за систематическим характером учебной работы занимающихся, т. е. чтобы в ней не было длительных пропусков и нерегулярности. Учебный процесс должен быть непрерывным. При нарушении этого правила нельзя своевременно подкрепить и упрочить вызванные в организме функциональные изменения, а

следовательно, и достигнуть хорошего физического развития, повышения работоспособности и длительно поддерживать ее на высоком уровне. По тем же причинам невозможно обеспечить достаточно быстрое и полноценное формирование знаний, навыков и умений.

На основании изложенного легко убедиться в том, что принцип систематичности непосредственно связан с принципами доступности и прочности.

Чтобы реализовать принцип систематичности, необходимо: а) четко разрабатывать учебные планы и программы; б) подбирать правильные методы обучения, систематизированно и строго последовательно преподносить занимающимся учебный материал; в) быть строго последовательным в требованиях к обучаемым и взыскательным в оценке их учебной деятельности; г) внимательно учитывать все условия и реальное движение намеченного учебного процесса; д) своевременно ликвидировать обнаруживаемые пробелы; е) организовывать необходимую внеурочную самостоятельную работу занимающихся.

Принцип наглядности. Наглядность в обучении способствует ясному, глубокому пониманию сущности изучаемого, лучшему запоминанию и закреплению знаний, более четкому выполнению движений.

Принцип наглядности применяется во всех случаях, когда невозможно получить конкретное представление о движении, а вследствие этого и полноценное знание. Этот принцип заключается в том, чтобы в таких случаях дать возможность непосредственно воспринимать изучаемые предметы и явления или заменяющие их изображения (объемные копии или макеты, фото и кинограммы, рисунки, чертежи, схемы и т. п.). Соблюдение принципа наглядности способствует наиболее успешному выполнению конкретных задач обучения.

Решающее значение в наглядности обучения имеет наблюдение занимающимися предметов и явлений, например изучаемых движений.

Изобразительный и графический наглядный учебный материал способствует последовательному и систематичному восприятию изучаемого. Пользуясь им, можно лучше выделить и осознать отдельные стороны явления, например элементы сложных движений.

При реализации принципа наглядности нельзя недооценивать и значение живого, образного слова — речи. Слово, как реальный условный раздражитель, способное, по учению И. П. Павлова, сигнализировать о любых явлениях внутренней и внешней среды, может служить при определенных условиях весьма простым и верным средством создания ярких и конкретных представлений.

Это возможно, когда используемые педагогом словесные обозначения предметов и явлений могут быть связаны в сознании занимающихся с образами ранее конкретно воспринятых ими предметов и явлений. Более того, творческая способность человека к воображению позволяет создавать на этой основе новые представления.

Требование наглядности относится не только к начальной стадии познания. Его полезно соблюдать на протяжении всего процесса формирования понятий. Путем образного сравнения или наглядного сопоставления можно ускорить необходимый анализ упражнения или обобщение.

Все воспринимаемое посредством органов чувств должно быть осмыслено. Наглядность в обучении должна быть неразрывно связана с развитием мыслительных процессов, ведущих к более глубоким знаниям и более прочным практическим умениям.

Педагог обязан умело использовать наглядность в обучении для создания наиболее полных двигательных представлений, без которых невозможно формирование совершенных двигательных навыков и умений. Использование возникающего в процессе движений мышечного чувства также имеет большое значение, как это было показано И. М. Сеченовым, для познания пространственных и временных отношений и для успешного формирования и практического использования двигательных навыков и умений.

От наглядности зависит в определенной мере сама возможность познания изучаемого. От нее зависит также достижение необходимой последовательности и системы в усвоении знаний и навыков. Наглядность делает обучение более доступным.

Принцип сознательности. Принцип сознательности вытекает из целенаправленности коммунистического воспитания. Любая область деятельности требует высокого уровня развития сознательности советских людей. Еще в 1920 году, ставя перед молодежью основную задачу — учиться коммунизму, В. И. Ленин требовал такого умения учиться, при котором коммунизм не был бы чем-то заученным, а являлся бы тем, что учащимися самими хорошо продумано и усвоено в качестве неизбежных выводов из всей суммы усвоенных знаний.

Без участия сознания немислима какая-либо познавательная работа.

Сознательным должен являться также и процесс практической проверки усвоенных знаний, формирования необходимых навыков и умений. Без фиксации в сознании самого процесса практики и ее результатов, без критического анализа и оценки приобретаемого нельзя делать необходимые выводы о достоверности приобретаемых знаний; нельзя также совершенствовать усваиваемые навыки и умения.

Сознание особенно активно работает тогда, когда процесс обучения протекает наиболее организованно, когда имеется четкая объективная направленность занятий.

Придерживаясь в процессе обучения принципа сознательности, следует всегда настойчиво направлять сознание занимающихся. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы учащиеся сознательно изучали учебный материал, сознательно усваивали соответствующие знания и, главное, чтобы на этой основе у них формировались материалистические взгляды и убеждения как необходимое условие развития коммунистического сознания.

Педагог должен глубоко и содержательно излагать предмет познания, доказательно объяснять непонятное, обучать занимающихся приемам сравнения, анализа и синтеза наблюдаемых явлений и фактов, обобщению и другим мыслительным процессам. Он должен побуждать занимающихся к активности в умственной деятельности (содействовать тому, чтобы они задавали вопросы, требовать от них обдуманных ответов и многое другое).

Педагогу не следует допускать формализма в работе, например усвоения занимающимися терминов, когда они не уяснили содержания соответствующих понятий, заучивания элементов движений без усвоения их сути и значения, повторения каких-либо действий без знания смысла этого, выполнения заданий только потому, что они даются, и т. п.

Не менее важно избегать и догматизма, особенно при обучении; следует применять усвоенные знания, навыки и умения в изменяющихся или совершенно новых условиях. Формализм и догматизм ограничивают и подавляют мысль и сознательность в действиях и поведении занимающихся.

Строгое осуществление принципа сознательности имеет очень большое значение для достижения высоких воспитательных результатов в обучении, для формирования коммунистической сознательности; он является определяющим и для воспитания наблюдательности и развития умственных способностей; очень велика роль его в воспитании воли, советского патриотизма, чувства дружбы и товарищества, долга, чести, достоинства и т. д.

В области физического воспитания принципу сознательности должно быть уделено особое внимание.

Принцип активности. Принцип активности заключается в том, чтобы в процессе обучения предоставлять обучаемым широкие возможности для самостоятельных действий и постоянно побуждать занимающихся к активности, инициативности, творчеству. Это не означает, конечно, никакого умаления роли педагога в учебно-воспитательном процессе; наоборот, ведущая деятельность педагога дополняется еще одной важной чертой — управлением активностью учащихся.

Педагог должен так организовать и вести учебный процесс, чтобы занимающиеся лучше развивали свои познавательные и творческие способности, приучались к самостоятельности в работе, привыкали нести за нее определенную ответственность, развивали волевые качества, всесторонне познавали изучаемые явления и испытывали большую радость творчества. Что касается содержания работы, общей ее организации и основных путей осуществления, а также направленности и необходимой регуляции самостоятельных проявлений занимающихся, то во всем этом педагог должен полностью сохранять за собой как инициативу, так и ничем не ограничиваемую личную активность. Таким образом, речь идет о правильном сочетании ведущей активности педагога с необходимой в учебно-воспитательных целях активностью обучаемых. Опираясь на активность своих воспитанников, педагог строго планомерно, полноценно решает стоящие перед ним воспитательно-образовательные задачи. Учащиеся же, проявляя активность, всегда должны исходить именно из поставленных перед ними учебных задач и сознательно относиться к систематической учебной работе.

Принцип активности вытекает из целенаправленности коммунистического воспитания, так как оно предполагает подготовку не только сознательных, но и активных, инициативных строителей коммунизма, способных искать и вносить в дело новое, творчески решать практические задачи.

Осуществление принципа активности способствует повышению сознательности, приобретению очень ценных в жизни навыков и умений самостоятельной работы, развитию ряда волевых качеств, воспитанию инициативности, предусмотрительности, самостоятельности и других качеств, а также выявлению и совершенствованию творческих способностей.

Важное условие проявления активности в процессе учебной работы — это интерес занимающихся к занятиям. Деятельность, осуществляемая под влиянием осознанных интересов, приобретает яркую эмоциональную окраску; в такой деятельности человек лучше мобилизует свои силы и стремится полнее их использовать, он не нуждается в постороннем побуждении, а сам проявляет необходимые усилия. Педагог должен заботиться о наилучшей организации занятий, заинтересовать занимающихся.

Активность занимающихся в процессе обучения развивается значительно лучше, если преподаватель ставит перед ними доступные вопросы и задачи, относящиеся к содержанию учебной работы и требующие самостоятельных поисков решений, преодоления некоторых затруднений.

Большое значение в области физического воспитания имеет самостоятельная внеучебная работа. Утренняя или другие формы

гигиенической гимнастики, ежедневные прогулки, пребывание на солнце, купание и т. д. — все это представляет собой необходимые формы повышения активности занимающихся. К этим формам могут быть добавлены: регулярное личное наблюдение за состоянием своего здоровья и тренированности (самоконтроль); выполнение специальных домашних заданий (например, повторение изучаемых движений с целью совершенствования и закрепления); ознакомление с порядком проведения тренировочных занятий более квалифицированных спортсменов; чтение спортивной литературы; ремонт спортивного инвентаря и другое.

Развить активность помогает регулярная общественная работа в качестве помощника преподавателя, организатора группы, команды или секции и судьи или помощника судьи.

Принцип активности наиболее тесно связан с принципами сознательности и воспитывающего обучения, но его нельзя отрывать и от всех других принципов.

Принцип доступности. Принцип доступности заключается в том, чтобы обеспечить соответствие учебных заданий реальным возможностям обучаемых на данном этапе учебно-воспитательной работы. При этом не следует иметь в виду максимальное облегчение учебного труда и сведение к минимуму или даже полное устранение всяких усилий со стороны занимающихся. При таких условиях была бы исключена или крайне ограничивалась возможность развития способностей. Доступность предполагает постоянное преодоление обучаемыми определенных трудностей, но таких, которые не вызывают перенапряжения сил и подрыва здоровья. Эти трудности должны быть посильными для занимающихся (отсюда другое название данного принципа — принцип посильности).

Осознание необходимости преодолевать препятствия мобилизует, дисциплинирует и ведет к сосредоточенности. Самый же процесс преодоления трудностей, связанный с повышенным напряжением умственных и физических сил, способствует развитию внимания, решительности и настойчивости, выдержки и других волевых качеств. Одновременно ярче проявляется отношение занимающихся к учебной работе и их чувство ответственности за результаты занятий. Неизбежная в связи с этим большая активность мыслительных процессов вызывает более интенсивное развитие умственных способностей. Наконец, не остается безрезультатным и повышение физических напряжений: в организме возникают такие функциональные изменения, которые являются причиной его укрепления и развития.

Преодоление трудностей доставляет большое моральное удовлетворение, вселяет уверенность в свои силы, повышает интерес к занятиям.

Трудности в учебной работе зависят прежде всего от характера учебного материала и его объема. Кроме того, они зависят также от внешних условий занятий, методов обучения, продолжительности выполнения заданий, предшествующей подготовки, общего развития, состояния организма и других условий.

При определении доступности учебного материала следует исходить из возрастных особенностей занимающихся, половых различий, физической подготовленности. Конкретное содержание учебного материала, необходимое для работы время, соответствующие методы и т. д. должны быть весьма различны в зависимости от того, с кем проводятся занятия (дошкольники, школьники младшей группы, подростки, юноши).

Осуществление принципа доступности требует также учета опыта занимающихся, усвоенных ранее знаний, навыков, умений, состояния здоровья в момент занятий.

Таким образом, важнейшим условием проведения в жизнь принципа доступности является знание всех особенностей каждого из воспитанников. Только в этом случае можно выбрать наиболее эффективные методы обучения и воспитания. Кроме того, необходимо соблюдать правила, обуславливающие строгую последовательность (системность) и постепенность в работе: переход от известного учебного материала к неизвестному, от простого к сложному, от общего к частному, от легкого к трудному.

В области физического воспитания правило перехода от известного к неизвестному должно соблюдаться не только при усвоении знаний, но и при овладении двигательными навыками и умениями. Сущность этого перехода заключается в том, чтобы при изучении нового никогда не прекращать опираться на уже усвоенное.

Правило перехода от простого к сложному следует соблюдать как в отношении восприятия и осмысливания учебного материала, так и при практическом овладении новыми координациями движений или применении усвоенного в новых условиях. Благодаря строгой последовательности в этом переходе достигается целесообразная система в формировании знаний, навыков и умений, учебный материал становится доступным для усвоения.

Следует иметь в виду относительный характер простого и сложного. Простое и сложное в учебном процессе определяются не только сложностью изучаемого материала, но и тем, в какой мере он уже известен занимающимся, как развита у них способность к координации движений или наблюдательность и ориентировка, каково функциональное состояние в данный момент организма занимающихся и т. д. К определению степени сложности учебного материала и учебных заданий нельзя подходить шаблонно.

Правило перехода от общего к частному в области физического воспитания применяется очень широко и притом не только в целях

обеспечить доступность, но и достигнуть необходимой системности в овладении новыми сложными движениями и действиями. Придерживаясь этого правила, нередко легче удастся обеспечить требуемую наглядность, сознательность и прочность в усвоении учебного материала. Это правило, конечно, не исключает перехода от частного к общему, особенно при формировании и уточнении понятий и совершенствовании общей координации движений (например, в гимнастике).

Необходимо соблюдать это правило при обучении новым движениям. Оно должно использоваться и при формировании соответствующих представлений, и при практическом овладении занимающимися этими движениями.

Правило от общего к частному не является универсальным. По мере выяснения занимающимися всех частных изучаемых движений и соответствующего овладения ими должен происходить определенный возврат к общему, чтобы глубже его осознать и наиболее органично связать все элементы усваиваемого целостного движения. Но именно переход от общего к частному позволяет перейти затем к этому последнему этапу учебной работы.

Такое же значение переход от общего к частному имеет и в обучении сложным действиям в изменяющихся условиях. Так, при обучении игре прежде всего должно быть создано общее представление о ее сущности. На этой основе уже последовательно рассматриваются различные стороны ее содержания, а также характер и определенные взаимоотношения между играющими, типичные особенности их действий. Переход ко все более и более частным моментам игры осуществляется не сразу, а постепенно, по мере накопления играющими известного опыта, т. е. на базе практического изучения игры.

Переход от легкого к трудному также является обязательным правилом при обучении. Педагог должен исходить из того, что преодоление определенных трудностей имеет большое воспитательное значение, что легкое и трудное в учебной работе весьма относительно и изменчиво, так как зависит от тех же условий, какие были отмечены при выяснении правила перехода от простого к сложному.

Важно учесть, что конкретная величина каждого нового шага в переходе от легкого к трудному никак не может быть сведена к твердо установленным стандартам. Весьма осторожным и постепенным должен быть переход от легких функциональных нагрузок к более трудным, особенно при работе с детьми, начинающими взрослыми, с ослабленными после болезни и т. п. Более резкими, скачкообразными могут быть переходы от легкого к трудному при работе над координацией движений и конкретными двигательными навыками и умениями, но, конечно, при условии предварительного накопления достаточных для этого общих предпосылок.

Забываясь о повышении интереса занимающихся к занятиям, повышении их сознательности и чувства ответственности перед коллективом, спортивным обществом, обеспечивая и отмечая личные успехи занимающихся, педагог может создать весьма благоприятные условия для преодоления ими трудностей. От педагога требуется серьезный, творческий подход к выполнению задач обучения, умелое применение рассмотренного принципа.

Принцип прочности. Принцип прочности заключается в том, чтобы в процессе учебно-воспитательной работы обеспечить прочное закрепление знаний, навыков и умений.

В усвоении практических навыков большое значение имеют повторные действия. При этом, особенно на первых порах, ярко выделяется уточнение, обогащение и усовершенствование повторяемого. Неосвоенное и ненужное постепенно отбрасывается; остается и прочно закрепляется только проверенное, истинное, практически ценное.

Такое специально организованное, сознательно направляемое педагогом повторение определенных движений и действий называется упражнением. В данном случае упражнение выступает как процесс применения движений для физического развития, упрочения навыка.

Процесс целенаправленного повторения изучаемых движений и действий может быть хорошо использован не только для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости, овладения определенными навыками, но и для воспитания настойчивости, выдержки, привычки относиться к каждому делу серьезно и доводить его до конца.

Функциональные изменения в организме, вызываемые повторной работой, в процессе физического воспитания часто бывают весьма значительными. Повторная работа в процессе физического воспитания должна быть дозирована в соответствии с возможностями организма.

Для проверки прочности усвоения, а также изменения состояния здоровья и работоспособности необходим хорошо налаженный педагогический и врачебный контроль. Сюда входят не только систематическое общее наблюдение за учебной работой занимающихся и ее повседневными результатами, но и специальные педагогические меры: проверка время от времени ранее усвоенного, контрольные испытания, требование самостоятельно применять давно усвоенные действия, задание помочь товарищу, объяснив ему то, что он забыл. Все это может являться и непосредственными приемами закрепления усвоенного.

Осуществление принципа прочности тесно связано с соблюдением других принципов. Усваиваемое в определенной системе строго последовательно и в тесных связях и отношениях с усвоен-

ным ранее запоминается всегда легче и прочнее. Этому еще больше помогает доступность, посильность повторной работы, осознанное стремление занимающихся к наиболее высоким результатам занятий.

Методы обучения

Процесс физического воспитания носит активный, творческий характер и преследует цель не только развить человека физически, но и воспитать его в коммунистическом духе. Этот процесс на любом из этапов отличается многообразием деятельности обучаемых, затрагивает самые различные стороны человеческой личности, требует применения самых разнообразных методов, в своей совокупности обеспечивающих наиболее полное решение задач физического воспитания.

Обучение физическим упражнениям и воспитание занимающихся — две стороны единого педагогического процесса.

Обучение преследует цели развития физических способностей, совершенствования физической природы человека, вооружения необходимыми знаниями, привития определенных жизненно важных навыков и умений.

Воспитание, осуществляемое в единстве с обучением, преследует цели выработки коммунистических взглядов и убеждений, воспитания и развития свойственных передовым людям советского общества высоких моральных и волевых качеств, полезных в общественном, трудовом и бытовом отношениях навыков и привычек поведения.

Методы обучения и воспитания в процессе физического воспитания выступают во взаимосвязи. Однако следует отличать методы обучения от методов воспитания.

Воспитание, указывал М. И. Калинин, «имеет большое сходство с обучением, но ни в коем случае не синоним»¹.

Воспитание имеет в виду поведение человека, его отношение к людям и обществу в целом, формирование мировоззрения.

Физическая тренировка и закалка способствуют воспитанию мужества, настойчивости и упорства, смелости и решительности, воли к борьбе и победе, но все эти качества, сила их проявления имеют своим главным источником идейные убеждения человека.

Под методами обучения физическим упражнениям следует понимать те пути, при помощи которых педагог добивается сознательного и активного отношения обучаемых к занятиям и на этой основе всестороннего развития их физических способностей, совершенного овладения необходимыми знаниями и практическими умениями и навыками, высокого спортивного мастерства занимающихся в избранном виде спорта.

¹ М. И. Калинин, О коммунистическом воспитании, 1947, стр. 69,

Методы обучения должны быть научно обоснованы. В научном обосновании методов обучения решающее значение имеют ленинская теория познания и павловская условнорефлекторная теория. Методы обучения должны основываться на объективных законах развития и поведения человека.

Теория познания выражена В. И. Лениным в формуле: «От живого созерцания к абстрактному мышлению и от него к практике — таков диалектический путь познания истины, познания объективной реальности»¹. Ленинская теория познания находит в павловской условнорефлекторной теории свое естественнонаучное обоснование.

Для правильного, строго научного понимания процесса познания огромное значение имеют основные принципы, на которых построено материалистическое физиологическое учение И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. В основе этого учения лежит единство организма и внешней среды.

Первый принцип учения Павлова — принцип детерминизма — исходит из того, что нет действия без причины. Все изменения в организме, первопричины его деятельности связаны с внешним миром. «Все из внешнего мира»², — пишет И. П. Павлов. Все многообразие физиологической и психологической деятельности человеческого организма зависит от условий внешней среды, от конкретных условий развития и воспитания. Внутреннее строение организма, особенности строения и взаимосвязь деятельности отдельных органов и систем целостного организма причинно обусловлены внешней средой, условиями развития и жизнедеятельности организма. Отсюда вытекает, что все влияния на организм, осуществляемые с воспитательной целью, должны базироваться на закономерностях связи организма с внешней средой, с учетом его строения и функционирования.

При обучении физическим упражнениям должна учитываться решающая роль внешней среды и регулирующая, координирующая и направляющая деятельность коры мозга. Необходимо также видеть взаимосвязь явлений в окружающем мире и в самом организме, понимать, что общая работа организма получается в результате взаимодействия, связи всех его частей.

Вторым из основных принципов павловского учения является принцип анализа и синтеза. Этот принцип исходит из того, что все внутренние процессы организма обусловлены внешними влияниями и их необходимо рассматривать в неразрывной связи с внешними условиями, с учетом постоянного изменения этих условий, что ведет к изменению внутренних условий в организме, к изменению внешних проявлений. К числу процессов, на которые

¹ В. И. Ленин, *Философские тетради*, 1947, стр. 146—147.

² И. П. Павлов, *Полное собр. соч.*, т. III, изд. 2-е, кн. 1, стр. 119.

распространяется этот принцип павловского учения, относятся восприятие, представления, мышление. Согласно этому принципу, ответная деятельность организма, в конечном счете, обусловлена воздействиями внешней среды. Внешние проявления организма, деятельность его, поведение человека есть ответная реакция организма на раздражения из внешнего мира и внутренней среды самого организма. Организм, как указывает И. П. Павлов, находится в постоянной борьбе, уравнивании с окружающей действительностью. Механизмы рефлекторной деятельности есть механизмы этого уравнивания, возбуждения и торможения, замыкания и размыкания временных нервных связей, механизмы анализа и синтеза, характеризующие аналитическую и синтетическую деятельность коры мозга.

«Как раздражительный, так и тормозной процессы, — пишет И. П. Павлов, — возникающие под влиянием определенных раздражений, прodelывают по массе больших полушарий известное движение, скорость которого меряется не только секундами, но и минутами»¹. И. П. Павлов указывает, что далее это движение идет в двух направлениях. Раздражительный и тормозной процессы вначале распространяются по большим полушариям, иррадируют, а в следующей фазе они концентрируются, сосредотачиваются в определенном пункте коры мозга. Эти свойства раздражительного и тормозного процессов, указывает И. П. Павлов, и обуславливают всю деятельность больших полушарий. Способность раздражительного процесса концентрироваться ведет к образованию временных связей как основного явления нервного процесса.

Из учения И. П. Павлова следует, что целесообразная и целенаправленная умственная и физическая деятельность человека является продуктом аналитической и синтетической деятельности коры мозга, обусловленной влияниями внешнего мира, прежде всего общественными условиями существования человека.

Связь организма с действительностью осуществляется на основе материальных физиологических процессов, которые оставляют после себя материальные следы, фиксируемые корой мозга.

Третий основной принцип павловского учения — принцип структуры — «расположения действий силы в пространстве, приурочение динамики к структуре»². Этот принцип означает, что деятельность коры мозга детально связана с ее конструкцией, в коре имеет место локализация функций. Имеется слуховая область, двигательная область, зрительная область и т. д. Каждая из этих конструкций имеет свое динамическое значение, свои функции. Одни степени синтеза и анализа раздражителей

¹ И. П. Павлов, Полн. собр. соч., т. III, изд. 2-е, кн. 2, стр. 24—25.

² Там же, стр. 164.

доступны одним отделам конструкции коры, другие — другим ее отделам, имеет место совмещение, слитие конструкции с динамикой.

Для научного обоснования методов обучения важное значение имеет учение И. П. Павлова о сигнальных системах.

Образующиеся в коре мозга системы связей являются обобщающими отражениями действительности. Система связей животных отражает непосредственные отношения природы. Такая система связей, по Павлову, называется первой сигнальной системой действительности. Она является общей для животных и человека. Кроме этой системы, человек обладает словесной системой связей, обусловленной многогранной общественно-исторической практикой человека, социальными условиями его существования. Эту систему связей И. П. Павлов назвал второй сигнальной системой действительности, словесно-речевой, присущей только человеку. Эта система неразрывно связана с первой сигнальной системой.

Присущая только человеку вторая сигнальная система действительности, выступающая в качестве надбавки к первой, позволяет образовывать универсальные связи посредством свойственных только человеку словесных раздражителей, посредством слышимых и видимых слов. Словесные раздражители имеют и материальное и идеальное содержание. Человек воспринимает реально существующую действительность прежде всего через первую сигнальную систему. Непосредственное познание мира — ощущение, восприятие, представление — функции первой сигнальной системы. Это есть конкретное, чувственное отражение действительности. Посредством ощущений осуществляется непосредственная связь сознания с внешним миром. Они — источник всех знаний. Без ощущений невозможно познание.

Что касается высшего анализа и синтеза, абстрактного мышления, научных обобщений, то это функции второй сигнальной системы.

Процесс познания — процесс взаимодействия первой и второй сигнальных систем. Вторая сигнальная система действительности — система со словесными абстрактными понятиями — постоянно сносится с первой системой действительности — системой с конкретными образами.

Непосредственное отражение действительности, образов предметов и явлений внешнего мира — ступень отражения, соответствующая первой сигнальной системе. На первую сигнальную систему действует вторая. «Нормальное мышление, — пишет И. П. Павлов, — сопровождается чувством реальности, возможно лишь при неразрывном участии этих двух систем».

Вторая сигнальная система в отличие от первой является системой опосредованного отражения действительности, абстрагирующего мышления. Элементы живого созерцания, т. е. непо-

средственного впечатления от действительности, в мозгу человека сталкиваются со следами прежних впечатлений, прошлого анализа и синтеза. Имеет место отлет мысли от действительности, абстрактное мышление. Оно возникает как результат широкого общения между людьми, широкого соприкосновения человека с природой, как результат потребности в больших обобщениях, как результат все развивающейся практики.

С помощью второй сигнальной системы действительности человек более глубоко познает явления природы и общественной жизни. Через вторую сигнальную систему человек воздействует на внешний мир. Эта система имеет особенно важное значение в жизни человека. Возникнув в процессе общественно-исторической практики человека, она представляет собой механизм наиболее высокой ступени отражения действительности, высшего коркового анализа и синтеза.

И. П. Павлов указывает, что вторую сигнальную систему действительности составляет слово, являющееся сигналом сигналов, обобщенным отражением действительности. За словом имеет место действительность. «...Если ты хочешь употреблять слова, — говорил И. П. Павлов, — то каждую минуту за своими словами разумей действительность»¹.

И. П. Павлов пишет: «...Слово для человека есть такой же реальный условный раздражитель, как и все остальные общие у него с животными, но вместе с тем и такой многообъемлющий, как никакие другие, не идущий в этом отношении ни в какое количественное и качественное сравнение с условными раздражителями животных. Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и потому может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения»². Он указывает: «...Вторая сигнальная система, которой мы обыкновенно пользуемся, сама состоит из следов трех сортов: звуковых — на слышимое слово, зрительных — на письменное слово и, наконец, кинэстетических, т. е. на след раздражения афферентного кинэстетического пункта»³.

Вторая сигнальная система позволяет человеку фиксировать свои мысли, делать обобщения, анализировать и синтезировать опыт, создавать науку. Такого высокого развития анализаторная и синтетическая деятельность коры больших полушарий головного мозга человека достигла в результате общественно-исторической практики. Главную роль в этом сыграл труд, общественный образ жизни. В статье «Условный рефлекс» И. П. Павлов пишет:

¹ Павловские среды, т. III, стр. 163.

² И. П. Павлов, Полн. собр. соч., т. IV, стр. 428—429.

³ Павловские среды, т. II, стр. 515.

«В развивающемся животном мире на фазе человека произошла чрезвычайная прибавка к механизмам нервной деятельности. Для животного действительность сигнализируется почти исключительно только раздражениями и следами их в больших полушариях, непосредственно приходящими в специальные клетки зрительных, слуховых и других рецепторов организма. Это то, что и мы имеем в себе как впечатления, ощущения и представления от окружающей внешней среды как общеприродной, так и от нашей социальной, исключая слово, слышимое и видимое. Это — первая сигнальная система действительности, общая у нас с животными. Но слово составило вторую, специально нашу, сигнальную систему действительности, будучи сигналом первых сигналов. Многочисленные раздражения словом, с одной стороны, удалили нас от действительности, и поэтому мы постоянно должны помнить это, чтобы не исказить наши отношения к действительности. С другой стороны, именно слово сделало нас людьми, о чем, конечно, здесь подробнее говорить не приходится. Однако не подлежит сомнению, что основные законы, установленные в работе первой сигнальной системы, должны также управлять и второй, потому что эта работа все той же нервной ткани»¹.

В труде И. В. Сталина «Марксизм и вопросы языкознания» исчерпывающе дана характеристика языка как общественного явления. Язык, учит И. В. Сталин, является орудием общения людей друг с другом и вместе с тем орудием борьбы и развития общества. «...Язык обслуживает общество, как средство общения людей, как средство обмена мыслями в обществе, как средство, дающее людям возможность понять друг друга и наладить совместную работу во всех сферах человеческой деятельности, как в области производства, так и в области экономических отношений, как в области политики, так и в области культуры, как в общественной жизни, так и в быту»².

Язык неразрывно связан с мышлением. Язык, говорит Маркс, есть непосредственная действительность мысли. Без языка нет мышления. Язык является материальной оболочкой мысли.

Труд И. В. Сталина по вопросам языкознания дает возможность правильно понять значение павловского учения о второй сигнальной системе действительности, понять значение языка в жизни людей, в развитии общества.

Учение И. П. Павлова является убедительным естественнонаучным подтверждением того, что опосредованный способ отражения действительности, абстрактное мышление есть высшая степень познания, позволяющая не только глубоко познать объективный мир, но и воздействовать на него.

¹ И. П. Павлов, Полн. собр. соч., т. III, кн. 2, стр. 335—336.

² И. В. Сталин, Марксизм и вопросы языкознания, Госполитгиздат, 1952, стр. 36.

Учение И. В. Сталина о языке и учение И. П. Павлова о сигнальных системах имеют очень большое значение для педагогики в целом, в том числе для теории и практики физического воспитания. Учение И. В. Сталина о языке позволяет правильно понять значение языка в обучении и воспитании, научно обосновать методы обучения и воспитания. Учение И. П. Павлова о первой и второй сигнальных системах раскрывает физиологический механизм опосредованного способа отражения действительности.

При разработке методов обучения необходимо помнить о взаимосвязи первой и второй сигнальных систем.

Вторая сигнальная система действует на первую возбуждением и торможением, причем эти процессы протекают по присущим им законам иррадиации, концентрации и взаимной индукции. Вторая сигнальная система постоянно держит под своим влиянием первую сигнальную систему и имеет значение только в связи с первой. Действие второй сигнальной системы, обобщение, происходит на основе отражательной деятельности первой сигнальной системы. Образы предметов и явлений внешнего мира есть непосредственное отражение предметов и явлений, результат их воздействия на анализаторы. На этом процесс познания не заканчивается. Образы вещей являются материалом для дальнейшего анализа и синтеза.

Абстрактное мышление позволяет глубже проникнуть в суть явления, всесторонне познать его. Познание человеком реальной действительности начинается с ощущения, с непосредственного отражения действительности. Непосредственные впечатления от действительности оставляют следы в коре мозга. Абстрактное мышление представляет собой более сложное отражение.

«Благодаря отвлечению, этому особому свойству слова, которое дошло до большей генерализации, наше отношение к действительности мы заключили в общие формы времени, пространства, причинности. Мы или прямо пользуемся, как готовыми для ориентировки в окружающем мире, не разбирая часто фактов, на которых основана эта общая форма, общее понятие.

Именно благодаря этому свойству слов, обобщающих факты действительности, мы быстро учитываем требования действительности и прямо пользуемся этими общими формами в жизни»¹.

В. И. Ленин указывает, что «всякое слово (речь) уже *обобщает*»². Возможности человека иметь общие понятия, образующиеся при помощи слов, как говорит И. П. Павлов, составляют его огромные преимущества над животными.

Диалектический путь познания объективной реальности, проникновения в сущность предметов и явлений внешнего мира, путь познания истины, как пишет В. И. Ленин, — от живого созер-

¹ Павловские среды, т. III, стр. 320.

² В. И. Ленин, Философские тетради, 1947, стр. 256.

цания к абстрактному мышлению и от него к практике. «Практика, — говорит Ленин, — выше (теоретического) познания, ибо она имеет не только достоинство всеобщности, но и непосредственной действительности»¹. Практикой человек доказывает правильность своих идей, понятий, научных положений.

Применяя павловское учение в теории и практике физического воспитания, очень важно учитывать различия во взаимоотношениях первой и второй сигнальных систем. Павлов указывает, что у разных индивидуумов степень такого соотношения представлена чрезвычайно разнообразно. Рассуждения одного — конкретны, подлинно отображают действительность, рассуждения же другого — далеки от действительности. «Очевидно, что у одного эта связь второй сигнальной системы с первой сильна, а у другого она рыхлая»².

Это положение особенно необходимо учитывать при использовании в процессе обучения физическим упражнениям метода показа и метода слова. Степень применения того или другого из них, их сочетание будет зависеть от того, насколько развито у занимающихся образное и отвлеченное мышление. Это, конечно, на первых порах обучения. Продолжительное и планомерное применение того и другого методов у хорошего педагога будет способствовать развитию как образного, так и отвлеченного мышления занимающихся. Это необходимо во всех видах спорта.

Освоение спортивной техники — творческий процесс. Спортсменам нередко на первых этапах спортивного роста приходится копировать технику наиболее подготовленных товарищей. Индивидуальные различия требуют переработки скопированных образцов, многократной проверки их на практике. Непосредственное впечатление от техники лучших спортсменов критически осмысливается, перерабатывается. Практические действия показывают, насколько хорош или плох тот или иной вариант спортивной техники. Практика обучения сложным движениям отчетливо показывает, что чем больше опыт разносторонней физической подготовки спортсменов, тем лучше у них развито как образное, так и отвлеченное мышление. Они быстро схватывают суть новых сложных движений при показе и словесном объяснении и правильно их выполняют.

Естественно-научное обоснование методов обучения способствует их совершенствованию, улучшению процесса обучения, повышению педагогического мастерства педагога и спортивного мастерства спортсменов.

Пользуясь тем или иным методом, необходимо исходить из материалистической теории единства физического и психического,

¹ В. И. Ленин, Философские тетради, 1936, стр. 204.

² Павловские среды, т. III, стр. 320.

Мысль и внешние проявления деятельности мозга имеют одну и ту же единую материальную основу, и оторвать, обособить дух от природы невозможно. Противопоставлять идеальное материальному, психологическое физиологическому означает скатиться с материалистических позиций на позиции идеалистические.

Борясь против идеалистов всех мастей, И. П. Павлов писал: «Приближается важный этап человеческой мысли, когда физиологическое и психологическое, объективное и субъективное действительно сольются, когда фактически разрешится или отпадет естественным путем мучительное противоречие или противопоставление моего сознания моему телу»¹.

Методы обучения имеют самую тесную связь с принципами обучения. Процесс обучения опирается на определенные общие положения теории и методики обучения. Эти общие положения конкретизируются в соответствии со спецификой тех или иных физических упражнений.

Применяемые в процессе физического воспитания упражнения не всегда бывают доступны занимающимся, не всегда могут быть усвоены ими методом целостного обучения. Это вызывает необходимость расчленить упражнение на характерные составные части, идти от легкого к трудному, от простого к сложному и постепенно научить занимающихся выполнять все сложное движение в целом.

Прибегать к методу расчлененного обучения бывает особенно необходимо при изучении сложной техники выполнения тех или иных движений (бег на короткие дистанции, сложные гимнастические комбинации, плавание определенным способом и т. д.). В этих случаях принято говорить об овладении спортивной техникой, т. е. техникой выполнения конкретных движений, носящих характер практических навыков. Овладение спортивной техникой является одним из наиболее важных условий высокого спортивного мастерства, которое в свою очередь характеризует прочное овладение тем или иным жизненно важным практическим навыком.

Из многочисленных известных спортивной практике методов и приемов обучения складывается методика обучения в том или ином конкретном виде спорта. В каждом из видов спорта отдельные методы и приемы обучения и тренировки выступают во взаимосвязи, обусловленной спецификой данного вида спорта и задачами обучения и тренировки. При использовании методов обучения учитываются все другие обстоятельства — возраст занимающихся, половые различия, подготовленность и т. д.

Рассказ педагога. Вооружение обучающихся необходимыми знаниями в процессе занятий осуществляется с помощью метода

¹ И. П. Павлов, Полн. собр. соч., т. III, кн. 2, изд. 2-е, стр. 233.

Рассказ. Рассказ с его краткостью и простотой изложения учебного материала, образностью языка применяется чаще всего при занятиях с обучаемыми младшего возраста. Рассказ педагога, применяемый в процессе физического воспитания, должен способствовать повышению интереса к занятиям, создавать эмоциональный подъем у занимающихся. Метод рассказа очень удобен в тех случаях, когда преподаватель знакомит, например, занимающихся с лучшими спортсменами страны, знатными стахановцами, героями Великой Отечественной войны.

Рассказ может прерываться вопросами педагога к занимающимся, предложением кому-либо из занимающихся повторить рассказанное. Рассказ должен заканчиваться выводами. В итоге рассказа полезно проверить усвоение занимающимися сообщенных знаний.

Беседа с занимающимися. Беседа по сравнению с рассказом является более высокой ступенью общения педагога с занимающимися. В беседе педагог, воздействуя на обучаемых, побуждает их к большой активности в процессе обучения, самостоятельности в суждениях. Педагог направляет мышление обучаемых, создает условия для самостоятельных обобщений и выводов.

Преподаватель часто прибегает к беседе, раскрывая перед занимающимися общественное значение физической культуры, указаний Коммунистической партии в области физической культуры, а также при осуществлении задач нравственного воспитания обучаемых и т. д.

В беседе с занимающимися педагог опирается на имеющиеся у них знания, на их опыт, развивает полученные ранее представления своих учеников. Каждая новая беседа должна иметь связь с предшествующими. Прежде чем приступить к новой беседе, целесообразно напомнить о пройденном, установить связь пройденного с предстоящим. Беседы о значении тех или иных упражнений, о построении комплекса упражнений утренней гимнастики, о значении разминки и т. д. должны сопровождаться демонстрацией физических упражнений. Объяснение способов выполнения различных физических упражнений (бега, плавания, передвижения на лыжах) также должно сопровождаться демонстрацией этих способов.

Лекция. Лекционный метод сообщения занимающимся определенных знаний применяется на более высокой ступени подготовки обучаемых. В отведенное для лекции время излагается учебный материал. Вопросы лектору задаются в конце лекции. Лекция может сопровождаться демонстрацией упражнений. Лекция должна носить характер системного изложения учебного материала понятным для слушателей языком. На каждой из последующих лекций необходимо кратко повторять главные моменты материала прошлой лекции. Лекции следует заканчивать

обобщениями, которые способствуют более прочному закреплению в сознании обучаемых изложенного учебного материала.

Самостоятельная работа занимающихся над книгой. Использование занимающимися литературы с целью обогащения своего запаса знаний имеет особенно большое значение. С каждым годом в нашей стране увеличивается выпуск популярной литературы и учебных пособий по вопросам физической культуры. Приучить занимающихся самостоятельно работать над книгой — дело большой важности. Книга способствует широкому проникновению физической культуры в быт трудящихся. Очень важно, чтобы, например, школьник или молодой рабочий, колхозник не только сам приобретал полезные знания, но и распространял их среди других. Педагог может посоветовать занимающимся приобрести ту или иную книгу, дать задание прочитать и усвоить определенный материал, прочитать и объяснить наиболее важное, способствуя тем самым росту интереса занимающихся к книге, к знанию. Нужно научить занимающихся рассказывать своими словами прочитанное. С этой целью педагог может практиковать в группе обмен мнениями по определенным вопросам в процессе беседы. Подобные беседы способствуют более прочному закреплению знаний.

Наблюдения занимающихся. В процессе физического воспитания наблюдения занимающихся помогают им лучше усвоить практический учебный материал. Наблюдения должны быть соответствующим образом организованы педагогом. На занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, боксом и т. д., на соревнованиях спортсмены обычно всегда внимательно наблюдают за исполнением движений и действий другими занимающимися или участниками соревнований. Необходимо научить занимающихся отличать правильное, положительное, и неверное, отрицательное, в выполнении различных движений. Педагог дает задание, например, проследить за исполнением определенного упражнения на каком-либо снаряде и при этом обратить внимание на один из моментов. Затем педагог ставит перед занимающимися вопросы и предлагает дать на них ответ. Полученный ответ оценивается педагогом. Если он был неудовлетворительным, педагог сам анализирует выполнение упражнения и указывает, какие части его выполнены правильно и какие неправильно и каким способом можно устранить ошибки. Наблюдения способствуют созданию правильного представления об изучаемом движении, более глубокому познанию движения. Наблюдения не сводятся только к живому созерцанию, к непосредственным впечатлениям. Наблюдения должны быть органически связаны с обобщениями, с обсуждением наблюдаемого. Их логическим завершением являются практические действия занимающихся.

Показ (демонстрация) и объяснение. В процессе физического воспитания показ и объяснение изучаемых физических упражнений заканчиваются практическими действиями обучаемых. Показ и объяснение применяются в единстве.

В физическом воспитании детей младшего возраста метод показа, включающий имитационные движения, находит наиболее частое применение. По мере расширения познания детьми объективного мира и развития их речи все более значительное место начинает занимать метод слова, сочетающийся с методом показа.

Правильное сочетание методов показа и слова позволяет занимающимся полнее и глубже познать изучаемое. При достаточно высоком развитии у обучаемых способностей к выполнению движений метод показа применяется реже, чем метод слова, объяснения.

Различная степень применения методов слова и показа на разных этапах обучения с учетом способностей обучаемых не нарушает единства этих методов. Метод слова и метод показа в обучении должны соответствовать единому диалектическому пути познания.

Обучение тому или иному упражнению начинается с создания представления о нем. Процесс познания начинается с ощущения, с живого созерцания. Показ изучаемого движения ведет к отражению образа этого движения в сознании обучаемых. Показ должен сопровождаться объяснением.

При изучении сложных движений или действий целесообразно показать и кратко объяснить все движение, а затем, расчленив его на составные элементы, показать и объяснить каждый из них, последовательно подводя занимающихся к целостному выполнению сложного движения.

За показом и объяснением следует выполнение движений занимающимися, которым руководит педагог. Показ и объяснение в случае необходимости следует повторять, указывая на ошибки и способы их устранения. Повторения изучаемого движения, как правило, должны быть многократными и однонаправленными, ведущими к образованию стойкого динамического стереотипа.

Выполнение движения при показе должно быть безукоризненным, а объяснение его точным, способствующим созданию правильного представления у занимающихся. Очень важно, чтобы непосредственные впечатления от действительности были точными, правдивыми по отношению к лучшим образцам исполнения.

Общее ознакомление с упражнением имеет своей задачей создать у занимающихся представление о нем и его выполнении в наиболее совершенном виде. Такое представление как бы указывает занимающимся цель, к которой они должны стремиться.

При общем ознакомлении с упражнением обучающиеся должны понять его сущность и сознательно подойти к его изуче-

нию. Педагог обязан применить все доступные ему средства, позволяющие раскрыть особенности упражнения. Прежде всего он сообщает название упражнения, затем рассказывает о его основах, специфических сторонах и отличиях или сходстве с другими известными занимающимся упражнениями. Объяснение должно быть кратким, ясным и доступным для понимания обучаемых. Очень хорошо, если педагог использует образные выражения и сравнения, помогающие ученикам получить более полное представление об изучаемом движении.

Объяснение движения, увязанное с предшествующим опытом занимающихся, их знаниями, облегчает правильное его понимание и выполнение.

Педагогу, осуществляющему процесс обучения движениям, необходимо помнить высказывание И. П. Павлова о том, что при употреблении слова необходимо видеть за ним действительность. Это имеет важное значение и при повторных действиях (повторение упражнений). Овладение движением в процессе повторений идет быстрее, когда повторные объяснения более точно воспроизводят представления обучаемых, благодаря чему и внешние проявления протекают более отчетливо.

Слово должно адекватно отражать конкретное воздействие объективной действительности через первую сигнальную систему, быть таким же реальным раздражителем, как и все другие раздражители. Непосредственное восприятие образа движения (через показ) и воздействие словом (объяснение) должны вызывать одни и те же действия со стороны занимающихся.

Показ целесообразнее производить самому педагогу, если он достаточно хорошо владеет техникой выполнения упражнений. Показывая движение, можно несколько облегчить условия выполнения: например, уменьшить высоту планки при прыжках, применить более легкий снаряд при метаниях, укоротить дистанцию в беге и т. д. Демонстрировать упражнения могут также лучшие спортсмены.

Полезно в процессе обучения применять наглядные пособия — кинофильмы, кинокольцовки и т. п. То же можно сказать и об использовании кинограмм, хотя они и не дают полного представления о сочетании движений, а лишь иллюстрируют последовательность положений.

Основным средством демонстрации является обычный непосредственный показ упражнений в сочетании со всеми другими дополняющими его пособиями.

Опытные педагоги иногда дополнительно демонстрируют отдельные, наиболее важные, части упражнения и в иных случаях прибегают к замедленному показу нескольких или одной части упражнения.

Заканчивая показ упражнения, следует полностью и образцово выполнить его в нужном темпе.

В процессе обучения следует постепенно использовать различные способы демонстрации и объяснения.

Непосредственное восприятие показываемого упражнения (прежде всего через органы зрения и слуха) создает образ, первичное представление. Это представление, благодаря получаемым теоретическим сведениям, преобразуется в понятие о новом упражнении, что является главной предпосылкой его сознательного, правильного освоения в процессе дальнейших неоднократных повторений — практического действия. У обучаемого необходимо вызвать определенные мысли об упражнении, заставить думать, какие движения он будет выполнять, помня слова И. П. Павлова о том, что при каждой думании о движении мы фактически производим его. «Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении (т. е. имеете кинестезическое представление), вы его невольно, этого не замечая, производите»¹. Такое продумывание как бы предвзвешивает последующее более точное выполнение упражнения. Значение тщательного продумывания техники для последующего выполнения ряда деталей упражнения широко известно многим спортсменам по личному опыту.

Наглядность, в широком понимании этого слова, при общем ознакомлении с новым упражнением и последующем овладении им одинаково важна как в объяснении, так и в демонстрации. Наглядное обучение должно быть таким, «которое строится не на отвлеченном представлении в словах, а на конкретных образах»².

Объясняя и демонстрируя технику упражнения, необходимо чаще проверять, какие представления и понятия получают занимающиеся. Проверка заключается не только в просмотре выполнения упражнения учеником (после рассказа или показа), но и в опросе занимающегося. Ученика всегда полезно спросить, как он представляет себе технику выполнения данного упражнения или его детали, какие он должен производить движения и т. п. Необходимо развивать у занимающихся способность контролировать свои действия, тренировать память. Это в значительной мере повышает успешность обучения.

Метод целостного обучения. Часто изучение техники того или иного упражнения или целостного действия начинается с непосредственного выполнения всего упражнения. При таком изучении целостное действие не расчленяется на составные элементы.

¹ И. П. Павлов, Двадцатилетний опыт изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных, Физиологический механизм так называемых произвольных движений, 1938, стр. 702.

² К. Д. Ушинский, Избранные педагогические сочинения, Руководство к преподаванию по «родному слову», 1945, стр. 371.

Использование этого метода зависит от характера изучаемых упражнений или действий. Целостно может быть представлена основа упражнения, то, что коренным образом отличает это упражнение от других. Овладение основой упражнения является первоочередной задачей обучения. Оно обычно начинается с прослушивания объяснения, демонстрации и следующей за ними попытки занимающихся выполнить упражнение. Упражнения в ходьбе и беге, бросок какого-либо спортивного снаряда доступны занимающимся с первого занятия. Но за первыми попытками выполнить целостное движение следует уточнение, приближение к лучшему образцу технического исполнения, обеспечивающего наиболее высокий спортивный результат.

Иногда возникает необходимость несколько облегчить процесс освоения упражнения, но не расчленением его на части, а подбором более доступных сходных движений, сохраняющих все основные черты упражнения.

Обучение технике выполнения физических упражнений проводится в определенной последовательности, которая обеспечивает систематичность обучения.

Метод расчлененного обучения. В ряде случаев, чтобы облегчить изучение сложных по технике упражнений, их расчленяют на части.

Степень расчленения упражнения может быть различной. Это зависит от характера составных элементов сложного движения и от подготовки занимающихся.

При расчленении сложного движения на составляющие элементы следует учитывать особенности каждого из элементов, их доступность и вести обучение, переходя от простого к сложному, от легкого к трудному, от более известного к менее известному.

Необходимо учитывать, что взаимообусловленные временные, скоростные и силовые соотношения при выполнении отдельных частей упражнения создают известное своеобразие переходов одного движения в другое. Встречающееся в ряде упражнений непоследовательное нарастание сложности их элементов заставляет разучивать эти элементы порознь и только после овладения каждым из них соединять их в целостное сложное движение или действие.

Овладение отдельными частями упражнения или его элементами еще не обеспечивает умения выполнять их в нужном сочетании. Для этого необходимо научиться последовательно переходить от одного элемента к другому и соединять все элементы в целостное движение.

Успех овладения спортивной техникой во многом зависит от физического развития спортсмена. В практике спортивного совершенствования нередки случаи, когда освоение спортивной техники

замедляется из-за недостаточного развития мышечной силы. Педагог в таких случаях прибегает к специальным физическим упражнениям. Обучение спортивной технике осуществляется в органической связи с развитием функциональной деятельности организма. Строгое соблюдение всех принципов и применение наиболее рациональных методов и приемов обучения и тренировки способствует постепенному росту физических способностей и прочному овладению спортивной техникой и навыком в целом.

В спортивной практике техника выполнения движений и действий из года в год совершенствуется, идет вперед, создаются все новые и новые образцы наиболее совершенного исполнения движений. Задача педагога в связи с этим состоит в том, чтобы постоянно изучать спортивную технику и обучать занимающихся лучшим ее образцам.

В обучении педагог должен опираться на знание закономерностей образования и закрепления двигательных навыков, изучать труды И. П. Павлова. Учение Павлова о высшей нервной деятельности позволяет глубже понять и правильно построить весь процесс обучения спортивной технике. «Очевидно наше воспитание, обучение, дисциплинирование всякого рода, всевозможные привычки представляют собой длинные ряды условных рефлексов»¹, — пишет И. П. Павлов. «Совокупность этих рефлексов составляет основной фонд деятельности как человека, так и животного»².

Методика обучения строится с учетом всех особенностей занимающихся (пол, возраст, состояние здоровья, степень физической подготовленности, интересы и способности). Методы обучения должны позволять быстро и правильно осваивать движение. Обучение немислимо без закрепления и углубления всех приобретаемых знаний, навыков и умений и их использования в различных изменяющихся условиях.

В процессе спортивных занятий можно условно выделить обучение спортивной технике и тренировку.

Обучение спортивной технике и тренировка — это две стороны единого процесса занятий тем или иным видом спорта.

Обучение технике выполнения движений органически связано с тренировкой и дальнейшим совершенствованием.

Выработка прочного навыка, достижение высокого спортивного мастерства немислимо без овладения спортивной техникой.

Обучение спортивной технике должно осуществляться в органической связи с всесторонним физическим развитием, на основе

¹ И. П. Павлов, Избранные произведения, Лекции о работе больших полушарий головного мозга, 1949, стр. 574.

² Там же, стр. 556.

разносторонней физической подготовки спортсменов. Способность наиболее полно проявлять свои силы, ловкость движений, быстрота их выполнения, весь наличный фонд двигательных умений спортсмена являются очень важными предпосылками совершенного овладения спортивной техникой.

В процессе спортивной тренировки, когда обучение в основном закончено и занимающиеся достигли необходимого уровня физического развития, позволяющего им сравнительно легко и свободно выполнять основные спортивные движения, применяются самые разнообразные методы для повышения спортивных достижений.

Исправление ошибок. При любом используемом методе обучения и тренировки занимающиеся могут допускать ошибки в выполнении упражнений, особенно в процессе первоначального обучения. Правильное выполнение сложных по технике упражнений может быть достигнуто только благодаря длительной и напряженной, сознательной работе занимающихся.

Педагог должен уметь различить ошибки, которые являются следствием трудности первоначального освоения техники ранее не известного упражнения, и ошибки, которые возникают в результате неправильного выполнения уже в основном освоенного упражнения. Последние появляются при использовании освоенного навыка в изменившейся обстановке. Поэтому в процессе обучения нужно умело разнообразить обстановку выполнения упражнения, постепенно приучая занимающихся выполнять все движения правильно и с максимальной эффективностью. Чрезвычайно важно во-время выявить ошибки, выделить основные из них, вскрыть и устранить причины, порождающие их. Умение, наблюдая за движениями спортсмена, определять возникающие ошибки и выделять из них главную — одно из ценных качеств специалиста-педагога.

Многие ошибки оценить не всегда просто. Часто требуются отличные знания, большой педагогический опыт, чтобы из ряда ошибок выделить основную. Во многих случаях только фотоснимки, и особенно киносъемка, помогают вскрыть не заметные для глаза ошибки в движениях. В выявлении и определении ошибок рекомендуется быть неторопливым и осторожным, неоднократно просматривать и очень внимательно наблюдать за выполнением изучаемого упражнения.

В спортивной практике недостатки или ошибки в техническом выполнении движений нередко объясняются слабой физической подготовленностью спортсменов. Например, недостаточная подвижность в тазобедренном суставе затрудняет усвоение правильной техники барьерного бега; недостаток быстроты в движениях ногами мешает правильно выполнять «скрестный» шаг в метании копья; слабая сила мышц брюшного пресса и рук препятствует

быстрому переходу из виса в упор в прыжках с шестом, в гимнастических упражнениях и т. д.

Если ошибки, возникающие в результате небольшого срока обучения или неверного определения продолжительности отдельных этапов, устранимы сравнительно легко, то ошибки, связанные с недостатками в общей физической подготовленности обучаемого, требуют более длительного времени на их исправление.

Основная категория ошибок часто обусловлена отрицательным влиянием уже сложившихся навыков неправильного выполнения упражнений или их частей.

Иногда ошибки вызываются отсутствием решительности, уверенности. Здесь должно помочь воспитание волевых качеств, целесообразное распределение материала в процессе обучения и правильный педагогический подход к обучению. Утомление занимающихся от чрезмерных физических нагрузок — также частая причина появления ошибок в движениях.

Пути исправления ошибок, возникающих в процессе обучения, могут быть различными. Это зависит от характера ошибок и от подготовленности занимающихся. Нужно пользоваться наиболее эффективными методами и приемами устранения ошибок, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, давать им посильные задания, обеспечивать повышение уровня их физической подготовленности.

Исправление ошибок следует начинать с наиболее существенных, устраняя причины возникновения их. Не рекомендуется исправлять одновременно несколько ошибок. После исправления одной ошибки и при переходе к устранению другой возможны случаи повторного возникновения, казалось бы, искорененной ошибки. В этих случаях необходимо вновь сосредоточить внимание на правильном выполнении предыдущей, в данный момент более важной, части движения, переходя к последующему движению лишь после прочного ее усвоения.

Не следует демонстрировать неверных движений. Очень важно проверить, как понимает ученик, что он должен сделать, и всегда обращать его внимание на те ощущения, которые возникают у него при удачном выполнении движений. Полезно предлагать ученику самому найти аналогичные ошибки у своих товарищей. Стараясь приучить ученика контролировать свои движения, преподаватель часто предлагает ему ответить на вопрос: совершил ли тот ошибку, и если совершил, то какую.

В каждом из видов спорта существуют наиболее характерные ошибки, для устранения которых выработаны определенные способы. Умение педагога своевременно замечать и устранять ошибки занимающихся — один из показателей его педагогического мастерства.

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Спортивные игры, плавание, легкая атлетика, бокс, ходьба на лыжах, бег на коньках и другие виды спорта весьма различны по форме и характеру движений, по трудности овладения ими, по нагрузке на занимающихся и т. д. В соответствии с этим тренировка в каждом виде спорта имеет свою специфику, проводится по особой методике. В то же время в этих особых методиках многие положения, закономерности построения и проведения тренировки одни и те же и имеют одинаковое значение. Такие общие закономерности и положения и составляют общие основы тренировки.

Определение и задачи тренировки

В определении спортивной тренировки полное отражение находят ее задачи. По задачам тренировки советская школа спорта в корне отличается от буржуазной. Поэтому очень важно, истолковывая термин «спортивная тренировка», точно установить ее задачи в соответствии с общими задачами физического воспитания в нашей стране.

В буржуазном спорте тренировка практически выражается в упражнении, дрессировке, натаскивании. Натаскивание, дрессировка, игнорирование всестороннего гармонического развития, отсутствие заботы о здоровье спортсмена — характерны для спортивной тренировки в капиталистических странах. Это и понятно. В буржуазных странах спорт — средство подготовки к захватническим войнам, средство отвлечения молодежи от политики, от борьбы за мир, средство рекламы и наживы. Буржуазный спорт деградирует, разлагается все больше и больше. Широко насаждаются такие виды «спорта», которые разжигают звериные инстинкты, преследуют цели аморального воспитания, служат средством подготовки пушечного мяса.

Натаскивание, дрессировка могут вызвать на некоторое время известный рост спортивных достижений, но они не могут обеспечить всестороннего физического развития.

Только в социалистическом государстве создаются все условия для всестороннего развития человека, для небывалого расцвета всех его сил и способностей. Вот почему советские спортсмены установили немало мировых рекордов, и с каждым годом их будет все больше и больше.

Идя по пути построения социализма и перенимая опыт советского спорта, страны народной демократии также добились больших успехов в развитии спорта.

Спортивная тренировка является педагогическим процессом, имеющим целью всестороннее развитие физических способностей,

совершенствование в избранном виде спорта и воспитание советских спортсменов активными участниками строительства коммунизма.

Спортивная тренировка преследует те же цели, что и физическое воспитание в целом. Ее специфика обусловлена лишь спецификой того или иного вида спорта.

Достижение наивысших результатов в избранном виде спорта имеет важное значение. Стремление к высоким спортивным показателям создает значительный стимул к серьезным занятиям спортом. Вместе с тем достижение высокой спортивной результатов есть патриотический долг спортсменов. Своими достижениями и победами на международных соревнованиях советские спортсмены еще выше поднимают знамя советского спорта, демонстрируют превосходство советской культуры.

Систематические занятия спортом способствуют воспитанию сильных, смелых, выносливых и закаленных советских патриотов, готовых к труду и защите нашей Родины.

Высокое спортивное мастерство советских спортсменов опирается на всестороннее развитие физических способностей, совершенное овладение спортивной техникой и тактикой в избранном виде спорта, на их моральную стойкость, на осознанное стремление и упорство в достижении этого мастерства, на неукротимую волю к борьбе и победе.

Учебно-тренировочная работа по тому или иному виду спорта должна обеспечивать всестороннее развитие физических способностей и строиться на основе требований комплекса ГТО. Учебный материал (учебный план, программа, система поурочных занятий) должен отвечать взаимосвязанным теоретическим и практическим требованиям комплекса ГТО и избранного вида спорта.

Под спортивной техникой следует понимать наиболее совершенные способы или приемы выполнения спортивных движений, осуществления определенных действий, обеспечивающие высокие спортивные достижения (техника бега на ту или иную дистанцию, техника плавания и т. д.). Совершенное овладение спортивной техникой — одно из важнейших условий достижения высокого спортивного мастерства.

В условиях спортивных соревнований для достижения успеха большое значение имеет спортивная тактика. Под тактикой в спорте следует понимать совокупность форм и способов спортивной борьбы, применяемых в зависимости от конкретной обстановки, складывающейся в процессе спортивного соревнования, с целью добиться наилучших результатов.

Техническая и тактическая подготовка спортсмена или команды — результат систематической, продолжительной и разумно организованной тренировки и опыта участия в соревнованиях.

Высокие спортивные достижения связаны также с соблюдением строгого режима. Однако спортивная тренировка не должна превращаться только в занятия физическими упражнениями и соблюдение гигиенического режима.

Важнейшую роль в воспитании советского спортсмена играет его идейно-политическое воспитание.

В процессе занятий спортом, а также других мероприятий, организуемых в коллективе физической культуры или спортивной секции, проводится многообразная работа по воспитанию советских спортсменов в духе коммунистической морали.

Идейно-политический уровень спортсмена, его общая культура и кругозор, а также знание специальных вопросов тренировки, техники и тактики имеют очень большое значение для достижения высокого спортивного мастерства.

Тренировка в отдельных видах спорта проводится по определенной системе. Но сама по себе система тренировки не приведет к успеху, если занимающиеся не будут упорны и настойчивы в тренировке, если они не будут с присущей советскому спортсмену волей стремиться к достижению высокого мастерства, если не будут строго соблюдать гигиенические условия (режим сна, питания, водные процедуры, массаж, закаливание и др.).

Руководство процессом тренировки требует большого педагогического умения, основанного не только на знании методики, но и на учете половых и возрастных особенностей, на всестороннем изучении каждого тренирующегося.

Наряду с педагогическим руководством и контролем в процессе тренировки важное значение имеет врачебный контроль, своевременно определяющий состояние здоровья и изменение работоспособности занимающегося. От данных врачебного контроля зависит правильное построение тренировочного процесса. Вот почему в работе так необходимо сотрудничество тренера и врача.

Тренированность и ее показатели

В результате систематических занятий спортом организм занимающегося становится тренированным. Тренированность — это прежде всего состояние организма спортсмена, характеризующееся его повышенной работоспособностью, особенно в отношении тех видов спорта, которым была посвящена тренировка.

В процессе тренировки происходят большие изменения в функциональной деятельности организма: развиваются и укрепляются все органы и системы, улучшается их деятельность, развивается физическая сила, приобретается выносливость, улучшается умение координировать свои движения, совершенствуется спортивное мастерство, приобретается спортивный опыт.

В спортивной практике весьма важно определять уровень

тренированности и его изменение. Это делается при помощи ряда показателей. Основными из них являются спортивные результаты. Однако при выявлении спортивных результатов обязательно надо учитывать внешние условия (погода, грунт, масштаб соревнования и пр.). Следует также учитывать специальный режим при подготовке к соревнованию (снижение нагрузки в тренировке, отдых и др.).

Хорошая тренированность дает о себе знать в прикидке или соревновании, если спортсмен имел необходимый отдых перед этим и если обстановка и условия соревнований благоприятны.

Хорошая тренированность — это еще не все для достижения отличных результатов в соревновании. Например, нарушил спортсмен режим перед соревнованием, не проявил упорства, воли к борьбе и победе, — хорошего результата он не достигнет.

В спортивной практике пользуются прикидками, проверкой сил в процессе тренировки в условиях более или менее соответствующих обстановке предстоящих соревнований. Такие прикидки помогают контролировать процесс тренировки и получить правильное представление о своих силах и возможностях.

По результатам соревнований и прикидок можно судить об уровне тренированности и о слабых сторонах подготовки спортсмена. Выявлять слабые стороны подготовки необходимо, чтобы вносить в нее соответствующие изменения, направленные на устранение недочетов.

Показателем отдельных сторон тренированности может быть качество выполнения специальных упражнений на силу, быстроту, выносливость.

О недостатках в технике движений спортсмена и его тактике судят на основе наблюдения. Лучше, если техника и тактика анализируются при помощи кинограмм и записи хода соревнования.

Важными показателями тренированности являются данные врачебного контроля, полученные на основании функциональных проб, рентгеноскопии, кардиографии, анализа состава крови, анализа мочи и т. д. По этим данным судят о состоянии здоровья, о работоспособности и функциональных изменениях в отдельных органах и системах организма.

Для определения тренированности очень большое значение имеют данные самоконтроля, включающего систематическое наблюдение за своим весом, а также данные антропометрии.

Свои наблюдения за поведением тренирующегося, его настроением, самочувствием, за совершенством движений, быстротой, силой и легкостью выполнения упражнений преподаватель суммирует с данными врачебного контроля, самоконтроля, результатами соревнований и выполнения отдельных упражнений. Это позволяет глубоко проанализировать состояние тренирующегося, ход его тренировки, внести в нее необходимые поправки, помогает

осуществить правильное и эффективное руководство тренировочным процессом.

Состояние тренированности, позволяющее спортсмену успешно выступать в соревнованиях, принято называть «спортивной формой». Необходимо отметить, что термин «высшая спортивная форма», который иногда применяют, ошибочен. Слово «высшая» говорит о пределе, о достижении высшего уровня тренированности, а значит и о нецелесообразности дальнейшего стремления к повышению спортивных результатов. Однако в достижении спортивных результатов предела устанавливать нельзя. В течение даже длительного времени спортсмен, будучи в «спортивной форме», стремится ко все более высоким результатам и добивается их.

Тренированность может и должна повышаться на протяжении даже очень продолжительного времени, обеспечивая спортсмену при его высоких моральных и волевых качествах, при соблюдении строгого гигиенического режима, при правильном чередовании тренировочных занятий и дней отдыха все более высокие спортивные достижения.

При правильной тренировке спортсмена его тренированность должна возрастать из года в год, несколько снижаясь в переходный период, когда тренировки прекращаются на некоторое время или проводятся реже.

Тренированность должна возрастать с каждым годом, уменьшается, до определенного возраста. Однако нельзя установить точные возрастные пределы в повышении тренированности. Здесь весьма важную роль играют индивидуальные особенности спортсмена и постоянный твердый режим, позволяющий поддерживать работоспособность на высоком уровне.

В капиталистических странах утверждают, что занятия спортом, высокие достижения в нем доступны лишь молодежи в возрасте 20—25 лет.

Буржуазные теоретики спорта вынуждены утверждать это, чтобы оправдать отсутствие занимающихся спортом в более старшем возрасте и этим самым отвлечь внимание от низкого уровня материального положения трудящихся и тяжелых условий труда, которые не позволяют им заниматься спортом.

Только в нашем социалистическом государстве, где физическое воспитание является неотъемлемой частью коммунистического воспитания, созданы все условия для повышения спортивного мастерства, для гармоничного сочетания труда и спорта. В нашей стране имеется немало спортсменов значительно старше 25 лет, которые показывают высокие спортивные результаты. В социалистических условиях закономерно спортивное долголетие, обеспечивающее не только улучшение достижений, но и сохранение здоровья и высокой работоспособности.

Основные средства повышения тренированности

Приобретение и повышение тренированности происходит главным образом благодаря систематическому выполнению физических упражнений. Важное значение при этом имеет соблюдение соответствующего режима, определенных гигиенических условий и организованное использование естественных сил природы — солнечных лучей, воды, воздуха.

Для полноценного решения стоящих перед тренировкой задач спортсмену недостаточно заниматься только одним избранным видом спорта. Научные исследования и спортивный опыт показывают, что сила, выносливость, быстрота, ловкость, смелость, уверенность в своих силах и другие качества развиваются лучше, если в тренировке используются более разнообразные упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию и совершенствованию в избранном виде спорта.

Многостороннее влияние физических упражнений позволяет использовать их для решения многих задач. Например, кроссы помогают развить выносливость, улучшить здоровье, воспитать настойчивость, волю, способность к преодолению трудностей, усовершенствовать технику бега, повысить общую работоспособность.

Однако не все упражнения одинаково решают многочисленные задачи спортивной тренировки.

Каждое из физических упражнений может развить определенные качества в большей мере, чем другие.

Так, посредством упражнений со штангой в наибольшей мере развивается сила, посредством бега на длинные дистанции — выносливость, посредством акробатических прыжков — ловкость, тогда как другие качества при этом развиваются в меньшей мере.

Чтобы лучше развить требуемое качество, следует применять специальные упражнения.

С помощью специальных упражнений можно развить силу отдельных групп мышц, подвижность в отдельных суставах в нужных направлениях и амплитудах, быстроту движений, быстроту двигательной реакции, прыгучесть и многие другие качества применительно к избранному виду спорта.

С помощью специальных упражнений в ряде случаев можно не только развивать те или иные физические качества, но и совершенствовать спортивную технику.

С помощью так называемых подводящих упражнений облегчается и улучшается обучение спортивной технике, происходит ее совершенствование. Благодаря этим упражнениям педагог может постепенно подвести ученика от простого к более сложному, от выполнения отдельных элементов упражнения к освоению вида спорта в целом.

Подбирая специальные и подводящие упражнения для занимающихся, следует учитывать их влияние во всех отношениях.

В тренировке каждого спортсмена большое значение имеют занятия другими видами спорта, например лыжный спорт и кроссы для гимнастов, боксеров, борцов, футболистов и др. Соответственно преимущественному воздействию на организм эти упражнения применяются в целях приобретения, повышения и поддержания всесторонней физической подготовленности, развития требуемых физических качеств, а также для поддержания тренированности в периоды отдыха от тренировки в избранном виде спорта. Большое значение имеет также соблюдение гигиенического режима (питание, сон, распорядок дня, массаж и пр.) и использование естественных сил природы (солнца, воздуха, воды) — важных средств воздействия на организм спортсмена. Правильно установленный строгий гигиенический режим, в меру используемые естественные силы природы — способствуют укреплению здоровья, закаливанию, повышают жизнедеятельность организма, позволяют эффективнее тренироваться, достигать больших спортивных успехов, быстрее восстанавливать свои силы после занятий.

Обучение спортивной технике и ее совершенствование в процессе тренировки

Овладение техникой спортивных упражнений и ее совершенствование — одна из первоочередных задач на пути к повышению спортивного мастерства.

С обучения технике начинаются первые занятия новичков.

Мастера спорта постоянно уделяют внимание совершенствованию спортивной техники. Необходимость в этом никогда не исчезает для спортсмена любого вида спорта потому, что ни один спортсмен еще не достигал такой идеальной для себя техники, которая не требовала бы дальнейшего совершенствования. Кроме того, все улучшающаяся физическая подготовленность и дальнейшее развитие необходимых физических качеств дают возможность для нового улучшения техники. Чтобы поддержать достигнутый уровень спортивной техники, также требуется регулярная тренировка.

Повышение функциональных возможностей организма спортсмена в процессе тренировки

Достижение высокой тренированности связано с повышением функциональных возможностей организма. Чтобы повысить функциональную деятельность, необходимо применять такие упражнения, которые постепенно увеличивали бы физическую нагрузку, а также помогли поддержать достигнутую тренированность.

Под влиянием постепенного увеличения физической нагрузки в наибольшей мере развиваются физические качества, укрепляются органы и системы организма, координируются их функции.

Повышение функциональных возможностей организма спортсмена в связи с применением упражнений обуславливается в первую очередь перестройкой соответствующих процессов в коре головного мозга, а также морфологическими, биохимическими и функциональными изменениями, возникающими в результате целенаправленной спортивной деятельности.

Известный русский физиолог А. А. Ухтомский указывал: «...живое вещество характеризуется могучей способностью ассимиляции, которая постоянно восполняет текущие траты. Эта способность компенсационной ассимиляции так могуча, что, как убеждают опыты, сплошь и рядом ведет к тому, что именно работающий орган накапливает вещество и рабочие потенциалы в особенности. Возбуждающий стимул поднимает в органе процессы рабочего расходования потенциала, но одновременно и процессы ассимиляции, компенсирующие траты, а эти обратные процессы ассимиляции сплошь и рядом не только покрывают происшедшие траты, но и накапливают рабочие потенциалы выше того уровня, на котором они были до работы».

Так, благодаря подобным «компенсациям через край, весьма типичным для живого вещества, получаются известные картины, что именно работа и упражнение ведут к увеличению массы и развитию органов».

«Компенсация через край» происходит главным образом в местах наибольшей работы. Это обстоятельство позволяет спортсмену специализированными упражнениями изменять и развивать органы и системы так, как это необходимо для успеха в избранном виде спорта.

Морфологические и биохимические перестроения и изменения органа в свою очередь вызывают изменение его функциональных способностей. Вместе с тем изменение функций органа или системы ведет к соответствующим морфологическим и биохимическим перестроениям. Иными словами, «морфологические и физиологические явления, форма и функция обуславливают взаимно друг друга»¹.

Одновременно с морфологическими, биохимическими и функциональными перестроениями и усовершенствованиями органов и систем улучшается координация их функций. Это также способствует повышению работоспособности органов и систем человеческого организма. Во всех этих изменениях органов и систем, в координировании их функций определяющей, регулирующей и

¹ Ф. Энгельс, Дialeктика природы, Госполитиздат, 1941, стр. 249.

объединяющей является деятельность коры больших полушарий головного мозга.

Указанные процессы развития и совершенствования происходят как во время работы, так и после нее.

Для повышения тренированности большое значение имеют изменения, происходящие в организме после выполнения физических упражнений, после тренировочных занятий. Это связано с процессом восстановления понесенных организмом затрат, процессом, происходящим в значительной мере после работы — в восстановительный период.

Планомерное повышение нагрузки в процессе тренировочных занятий ведет к повышению тренированности и общей работоспособности.

Правильное планирование спортивной тренировки предусматривает чередование занятий с большой нагрузкой, с занятиями, дающими меньшую нагрузку. Большие нагрузки в тренировке должны применяться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, под контролем врача и обеспечивать рост спортивных результатов.

Во всех случаях, когда почему-либо прекращается интенсивная тренировка, в содержании занятий должны остаться упражнения, поддерживающие высокую работоспособность спортсмена.

Физические упражнения с умеренной нагрузкой применяются в периоды активного отдыха.

В тренировочном занятии активный отдых можно организовать посредством смены одних упражнений другими.

Однако следует помнить, что включение упражнений с целью активного отдыха не снижает физической нагрузки в целом.

Активный отдых полезно устраивать в тех случаях (особенно в соревнованиях), когда времени для обычного отдыха недостаточно.

Спортивный опыт показывает, что активный отдых может рассматриваться не только в плане одного тренировочного занятия, но и более широко. Известно, что полный и тем более длительный отдых после физической нагрузки не всегда является лучшим средством для ликвидации утомления и для восстановления. Активный отдых на следующий день после большой физической нагрузки способствует быстрее ликвидации утомления, более успешному восстановлению.

Потребность в активном отдыхе особенно велика в дни перед соревнованием и после него. Активный отдых необходим и при первых симптомах перетренировки (потеря желания тренироваться в избранном виде спорта). Активный отдых в виде переключения на другие физические упражнения проводится и в конце круглогодичной тренировки.

Развитие физических качеств спортсмена

Физическая сила, выносливость, быстрота, ловкость необходимы каждому спортсмену. Эти качества не могут проявляться изолированно одно от другого при любой сколько-нибудь значительной физической работе. Многие физические качества человека проявляются в их единстве. Большое значение здесь, безусловно, имеет характер выполняемой работы. При поднятии штанги, например, наиболее ярко выделяется силовая работа, при ходьбе на лыжах — выносливость, но в то же время здесь проявляются и развиваются сила, ловкость, быстрота действий.

Многие виды спорта разносторонне влияют на развитие организма и способствуют полноценному физическому развитию. Это относится к легкой атлетике, плаванию, футболу, баскетболу, лыжному, велосипедному спорту и многим другим. Между тем, в процессе спортивной тренировки нередко возникает необходимость избирательного, или преимущественного, воздействия на развитие у спортсмена либо силы, либо выносливости, либо быстроты, либо одновременно быстроты и выносливости, либо силы и быстроты.

Достигается это путем подбора соответствующих упражнений, выполнение которых есть не что иное, как работа на силу или выносливость или быстроту, имеющую конкретное выражение, обусловленное спецификой выполняемой работы.

Так как при этом развиваются и другие качества, хотя и в меньшей мере, то эти упражнения правильнее называть упражнениями, развивающими преимущественно силу («на силу»), развивающими преимущественно быстроту, и т. д. Такое деление упражнений очень удобно и важно для более эффективного и точного построения и проведения спортивной тренировки.

Для удобства анализа методы развития отдельных из упомянутых качеств спортсмена изложены порознь. Однако в едином процессе спортивной тренировки эти методы, определяющие в целом путь повышения функциональных возможностей спортсмена, способствующие повышению тренированности, органически взаимосвязаны.

Развитие силы

Сила — одно из важнейших качеств, необходимых человеку в его деятельности. Развитие силы имеет очень большое значение для повышения спортивного мастерства. Это качество в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль при работе, требующей выносливости и ловкости.

Сила мышц зависит от соответствующей деятельности коры головного мозга, регулирующей и направляющей все процессы в мышцах и в других органах и системах целостного организма,

от физиологического поперечника мышц, от биохимических процессов в мышцах, изменения их возбудимости, степени утомления и других факторов, воздействующих на силу нервных импульсов и величину сокращения мышечных волокон.

Под влиянием занятий физическими упражнениями увеличивается мышечная масса. «Увеличение мышечной массы происходит главным образом при силовых упражнениях и сказывается в увеличении поперечника мышц. Увеличение мышц происходит за счет увеличения клеточной протоплазмы «саркоплазмы»¹.

Под влиянием упражнений на силу в мышцах увеличиваются запасы энергетических веществ, усиливается кровообращение, улучшаются процессы обмена.

Увеличение физиологического поперечника мышц в результате однократной тренировочной работы практически неощутимо. Спортивный опыт показывает, что для значительного увеличения поперечника мышц нужно длительное время — месяцы и годы.

Увеличение мышечной массы под влиянием специальных упражнений происходит благодаря развитию отдельных мышечных групп, а именно тех, которым принадлежит главная роль при целостном выполнении движений, характерных для данного вида спорта.

Выполнение специальных упражнений, направленных на увеличение мышечной массы, должно сочетаться с выполнением целостного двигательного акта.

Упражнения, развивающие преимущественно силу, включают в себя упражнения с отягощениями (грузом) и упражнения в преодолении собственного веса и сопротивления партнера.

1. Упражнения с различными отягощениями. Большое разнообразие применяемых отягощений дает широкие возможности для развития мускулатуры. Упражнения с предметами различного веса могут выполняться в разном темпе, от очень быстрого до очень медленного. При этом, естественно, чем тяжелее груз, тем медленнее выполняется упражнение.

Выполнение упражнений с тяжелыми предметами, например со штангой, связано со статическим напряжением, нарушением ритма, а нередко и с некоторой задержкой дыхания. Это явление отрицательное, и поэтому упражнения с большим грузом не следует выполнять непрерывно. Упражнение с максимальным по весу отягощением надо делать однократно, повторяя его через небольшие промежутки времени в 1—5 минут (Крестовников, Корякина и Ермолаев). Упражнение с несколько меньшим грузом следует повторять 2—3 (иногда меньше) раза подряд, затем отдохнуть 2—5 минут и снова выполнять то же упражнение. Чем

¹ А. Н. Крестовников, Очерки по физиологии физических упражнений, ФиС, 1951, стр. 282.

меньше отягощение, тем большее число раз можно выполнить упражнение беспрерывно.

Во всех случаях общее количество повторений должно быть таким, чтобы спортсмен почувствовал утомление мышц. Ценность упражнений с большим грузом, например со штангой, заключается в более широком воздействии на мускулатуру всего тела, особенно на самые крупные и мощные группы мышц. Упражнения с предметами меньшего веса, например с набивными мячами, с мешком, наполненным песком, ценны тем, что при этом имеется возможность избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы.

Полезно выполнять с отягощением (пояс весом 4—5 кг, груз на спине и т. п.) упражнения данного вида спорта или его элементы. В таких упражнениях структура движения почти не изменяется, но спортсмену приходится тратить больше силы, чем обычно. В связи с трудностью, вызванной отягощением, развивается сила в условиях, наиболее приближенных к тому, что необходимо.

В спортивной практике упражнения с отягощением пока еще слабо используются для развития силы.

Подобные упражнения служат хорошим средством и для поддержания достигнутого уровня развития силы.

Не следует забывать, что упражнения с отягощением, как и другие, направленные на развитие силы, — только одно из многих средств тренировки. Длительное применение только таких упражнений нецелесообразно. Выполнение упражнений с отягощением должно чередоваться с выполнением упражнений без отягощения.

2. Упражнения в преодолении веса своего тела, а также веса и сопротивления с отягощением. Наиболее типичные упражнения с использованием веса своего тела — это приседания (главным образом на одной ноге), подтягивания в висе, выжимания в упоре и т. п. К ним же надо отнести упражнения, в особенности силового характера, на гимнастических снарядах.

Упражнения с преодолением тяжести своего тела позволяют осуществить постепенный переход от медленных движений к более быстрым, от легких к трудным.

В упражнениях с партнером воздействие на мускулатуру усиливается тем, что к собственному весу спортсмена прибавляется вес партнера. С партнером можно проводить бег, приседания, наклоны, элементы борьбы и т. п.

Упражнения с партнером в переноске, в сопротивлении, в перетягивании и переталкивании дают большие возможности для избирательного и общего воздействия на мускулатуру.

Начинающему спортсмену занятия избранным видом спорта рекомендуется начинать с применения разнообразных физических

упражнений, которые содействовали бы всестороннему развитию физических способностей и достаточной подготовке в избранном виде спорта.

Хорошо подготовленным спортсменам важно развить те группы мышц, от силы которых особенно зависит успех в избранном виде спорта.

Специальные упражнения для развития силы применяются в большом количестве в подготовительный период тренировки и значительно меньшем — в основной. В то же время развитие этой силы под влиянием выполнения целостного упражнения данного вида спорта в меньшей мере происходит в подготовительный период и в значительно большей — в основной период. Упражнения для развития силы должны систематически включаться в тренировочные занятия, но при этом не следует пытаться в каждом тренировочном занятии выполнять все упражнения, избранные для развития силы. Упражнения с большими тяжестями надо чередовать с упражнениями с меньшими тяжестями, проводя их преимущественно в разные дни.

С планированием занятия тесно связана дозировка упражнений на силу.

Общим правилом дозировки при проведении большинства упражнений, развивающих преимущественно силу, является такое число повторений их, при котором спортсмен начинает чувствовать усталость в мышцах.

Упражнение в таких случаях прекращается, несмотря на то, что, преодолевая волевым усилием чувство усталости, можно еще продолжать работу.

Нагрузка зависит и от темпа движений. Для большей эффективности упражнения выполняются с разной быстротой. Именно в процессе таких разнообразных по темпу упражнений, выполняемых с различным весом отягощения, спортсмен приобретает умение проявлять свою силу в максимальной мере и с предельной быстротой.

Развитие выносливости

Выносливость в физической работе — одно из важнейших качеств, необходимых советским людям в их трудовой деятельности и при выполнении священного долга защиты социалистического Отечества. Среди спортсменов этим качеством наиболее отличаются лыжники, бегуны, футболисты, баскетболисты, гребцы и др.

Выносливость характеризуется способностью организма к продолжительной и вместе с тем напряженной работе.

Каждый из видов спорта, способствующий развитию выносливости, накладывает некоторый специфический отпечаток, обусловленный характером выполняемой работы. Так, например, бегуны

на средние и длинные дистанции, велосипедисты, лыжники обла- дают различной выносливостью.

Наибольшее значение для развития выносливости имеет про- должительное выполнение таких упражнений, как ходьба, кроссы, ходьба и бег на лыжах, гребля, плавание. Они могут быть широко использованы спортсменами различных видов спорта для выра- ботки выносливости. На первых порах работа на выносливость должна выполняться не быстро. Это требование вызвано необхо- димостью постепенно повышать нагрузку при упражнениях, направ- ленных на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Это совпадает также с требованием на первых порах укреплять мускулатуру длительной, но малоинтенсивной работой. По мере выработки выносливости необходимо добиваться выполнения работы в меньшие промежутки времени, увеличивать скорость в беге, гребле, плавании, быстроту нанесения ударов в боксе и т. д.

Развитию выносливости должно уделяться большое внимание на протяжении всего года тренировки. В начале круглогодичной тренировки для развития выносливости следует использовать занятия другими видами спорта, способствующими выработке этого качества, а затем — занятия избранным видом спорта.

Основное правило при развитии выносливости — это постепен- ное, на протяжении многих занятий, увеличение продолжитель- ности и темпа выполнения упражнений, развивающих выносли- вость.

Однако выполнение упражнения на занятии не обязательно должно быть непрерывным. Спортивный опыт свидетельствует о большой эффективности процесса выполнения упражнений, когда в него включаются периоды относительного отдыха (пере- движение с малой скоростью, чередующееся с передвижением с большей скоростью).

Периоды относительного отдыха увеличивают общую продол- жительность работы на выносливость. Чередование ходьбы и бега — одно из лучших упражнений для развития выносливости. С большим успехом этот метод (часто называемый переменным) применяется и хорошо подготовленными спортсменами.

Новичку целесообразно начать развивать выносливость с выпол- нения упражнения с переменной скоростью, так как без периодов относительного отдыха ему не выполнить достаточно продолжи- тельной работы с заданной интенсивностью. Но в дальнейшем, по приобретении достаточной подготовленности, следует перейти к непрерывному, постепенно увеличивающемуся во времени выполнению упражнения с одной и той же интенсивностью.

На протяжении ряда лет вместе с ростом подготовленности спортсмена увеличивается и нагрузка в упражнениях для разви- тия выносливости. Это увеличение нагрузки происходит благо-

даря увеличению продолжительности работы и повышению скорости.

В процессе развития выносливости совершенствуются органы и системы организма спортсмена, повышаются волевые и физические качества, в известной мере улучшается и техника.

Футболистам, баскетболистам, спринтерам, метателям, гимнастам, штангистам, борцам и многим другим спортсменам приобретенная в течение нескольких месяцев выносливость путем занятий другими видами спорта служит основой для более эффективного совершенствования в избранном виде спорта.

Лыжникам, гребцам, пловцам, бегунам на средние и длинные дистанции, велосипедистам и другим спортсменам, выполняющим непрерывную продолжительную работу, особенно необходимо вначале использовать для выработки выносливости занятия другими видами спорта. Приобретая способность выполнять большую тренировочную работу, можно приступить к дальнейшему развитию выносливости при высоких нагрузках в занятиях избранным видом спорта.

Развитие выносливости, таким образом, осуществляется благодаря применению других видов спорта и тренировочной работе в избранном виде. При выборе средств для выработки выносливости всегда следует учитывать особенности избранного вида спорта.

В процессе тренировки очень важно постепенно приучить спортсмена выполнять более продолжительную работу на выносливость, чем та, с которой связано выступление в соревнованиях, приучить к меняющемуся темпу работы.

В тренировке это достигается путем повторной работы, нагрузка в которой постепенно увеличивается за счет увеличения числа повторений, усиления интенсивности работы. Для развития выносливости в избранном виде спорта применяется повторная (повторение упражнения после перерыва для отдыха), интервальная (повторение упражнения с постепенным уменьшением перерыва для отдыха) и переменная (повторение упражнения с включением интервалов относительного отдыха малой продолжительности) тренировка.

Соревнования предъявляют наивысшие требования к организму спортсмена и вызывают необходимость работать с предельной возможностью, «до отказа».

Участие в соревнованиях имеет очень большое значение для определения состояния тренированности и для дальнейшего повышения ее, поэтому выступать на соревнованиях нужно столько раз, сколько необходимо для того, чтобы добиться высокой тренированности и хороших спортивных результатов.

Работа по развитию выносливости должна сочетаться с тренировочной работой, позволяющей совершенствовать технику и так-

тику, приобретать нужный темп, увеличивать быстроту, силу, гибкость, улучшать умение координировать движения, поддерживать тренированность, активно отдыхать.

Выносливость необходимо развивать в течение всей круглогодичной тренировки.

Исключительное значение в тренировке выносливости имеет установление оптимальных интервалов отдыха между тренировочными днями.

Было бы неправильным искать единый рецепт планирования тренировки, без учета вида спорта, индивидуальных особенностей спортсменов, условий их труда и быта и других факторов.

В начальный период тренировка на выносливость проводится реже, чем в последующие. Следует указать, что частная тренировка не заполняется только предельной работой. Она весьма разнообразна и по характеру, и по нагрузке.

Перед тренировкой «до предела» и перед соревнованием необходим отдых такой длительности, который позволил бы полностью ликвидировать утомление от последней тренировки.

Для достижения рекордных результатов в беге на средние и длинные дистанции, в ходьбе, лыжных гонках, беге на коньках, езде на велосипеде и т. п. чрезвычайно важно сочетать работу на выносливость с работой на максимально возможную скорость передвижения. Вначале на небольших отрезках дистанции, а затем постепенно увеличивающихся следует добиваться повышения скорости прохождения всей дистанции.

При построении недельного или иного циклового расписания тренировок надо учесть, что занятия, на которых спортсмен должен преодолевать большие нагрузки, не должны проводиться часто. Обычно их проводится три в неделю, через определенное равное количество дней. Следует строго придерживаться расписания тренировочных занятий и отменять их или переносить на другие дни только в исключительных случаях (болезнь, занятость на работе и пр.). Систематические занятия в одни и те же дни цикла или недели надо проводить на протяжении ряда месяцев. В случае ухудшения самочувствия, наличия усталости и других причин занятие отменять не стоит, но дозировку надо значительно снизить. Как и во всем процессе тренировки, при развитии выносливости дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы спортсмен мог успешно тренироваться на следующем занятии.

Участие в соревновании или прикидку следует рассматривать как занятие с очень большой нагрузкой, поэтому оно не должно быть дополнительным в неделе. Если намечается участие в соревновании, — значит, оно проводится вместо занятия с очень большой нагрузкой.

Надо также считаться с тем, что участие в предварительных соревнованиях, а затем в финальных ставит спортсмена перед необходимостью участвовать в соревнованиях не только дважды в день, но и два, иногда и три дня подряд. Такая нагрузка даже для хорошо тренированного спортсмена весьма серьезное испытание, но в то же время это чрезвычайно могучий побудитель к дальнейшему повышению работоспособности. В связи с предстоящим многодневным соревнованием следует провести предварительные занятия так, чтобы они напоминали собой соревнования (такое же сочетание дней, такие же нагрузки).

Во всех случаях, когда напряженная, с большой нагрузкой, тренировка проводится 2—3 дня подряд, после нее следует давать и более продолжительный отдых.

Спортсмену, который стремится достигнуть высоких результатов, не следует забывать о правильно поставленном ритмичном дыхании. К сожалению, не все еще спортсмены работают над постановкой своего дыхания, упуская тем самым возможность улучшить свои спортивные достижения. Это относится в особенности к тем спортсменам, которым нужна большая выносливость.

Поставить бегуну дыхание, значит прежде всего научить его дышать во время небыстрого бега, ходьбы на лыжах, бега на коньках и т. д. глубоко и ритмично, применяя диафрагмальное дыхание. Необходимо много упражняться в таком дыхании. Первое время так дышать, даже в течение нескольких минут, будет трудно, будут быстро уставать дыхательные мышцы. Но с течением времени подобное дыхание, будучи хорошо поставленным, не потребует к себе большого внимания. После этого следует научиться правильно дышать при более быстром передвижении. Здесь сразу встанет важнейший вопрос о ритме дыхания. В ряде видов спорта ритм дыхания строится на основе ритма движений (плавание, гребля). В других видах спорта (бег, ходьба на лыжах и др.) равномерный ритм дыхания не обязательно должен соответствовать ритму движений, но дыхание должно быть ритмичным, с глубоким полным вдохом и выдохом.

В работе менее продолжительной, но более интенсивной ритм дыхания может быть учащен, однако желательно, чтобы глубина дыхания не уменьшалась.

В процессе тренировки, особенно на этапе развития выносливости, придется много поработать над дыханием. Весьма важно, чтобы в тренировке, а тем более в соревновании сразу, с первого шага, дыхание приобрело нужную глубину и ритм. Также важно непосредственно перед работой, после разминки, особенно в соревновании, провести глубокое дыхание в нормальном ритме в течение 2—5 минут при прогулочной ходьбе на лыжах, легком беге и т. п.

Развитие быстроты движений

Быстрота в движениях имеет значение не только в отталкивании прыгуна, в ударе боксера, в беге спринтера. Она необходима во всякой работе, в любом виде спорта.

Быстрота движений спортсмена зависит от факторов внешней среды, от подвижности нервных процессов, от силы и эластичности мышц, от подвижности в суставах, от выносливости спортсмена, от развития волевых качеств, от совершенства в спортивной технике.

Все указанные факторы, определяющие быстроту движений, только условно рассматриваются в отдельности. Фактически в целостном двигательном акте они связаны между собой, а также с деятельностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем и других органов, с процессами обмена и т. п.

Быстрота движений спортсмена может быть значительно повышена при хорошем развитии силы мышц.

Возросшая сила позволит легче преодолеть внешнее сопротивление и быстрее сделать движение. Разумеется, это не механический эффект от увеличения силы за счет утолщения мышц, а более высокое проявление мышечной силы, как результат соответствующих изменений в кортикальных процессах, во всем организме.

Быстрота движений может быть повышена благодаря лучшему использованию эластических свойств мышц, так как предварительно оптимально растянутая мышца сокращается с большей силой и быстротой. Это заставляет обратить внимание на улучшение эластичности мышц.

Быстрота движений с большой амплитудой может зависеть и от подвижности в суставах (гибкости). Эта подвижность определяется в первую очередь способностью мышц-антагонистов к растягиванию. При этом большое значение имеет кортикально обусловленное расслабление мышц-антагонистов и изменение их тонуса.

Большое нервное возбуждение, возникшее под влиянием обстановки соревнования, встречи с сильным противником и т. п., может вызвать нарушение установившейся системности нервных процессов в коре головного мозга, иррадиацию процессов возбуждения на другие нервные клетки и в результате возникновение излишних мышечных напряжений.

Чтобы избежать возникновения излишних напряжений, надо не только в совершенстве овладеть техникой, но и развить волевые качества. Смелость, уверенность в своих силах, воля к борьбе и победе ведут к высоким результатам, избавляют спортсмена от ненужных переживаний, мешающих ему успешно выступать в соревнованиях.

Буржуазные тренеры утверждают, что быстрота — качество врожденное, а не приобретенное в тренировке. Советская наука о физическом воспитании, стоящая на прочных материалистических позициях, отмечает подобные взгляды буржуазных «специалистов» в спорте. Советская наука не отрицает известного значения природных склонностей и дарований, но главным считает воспитание, обучение, развитие, целеустремленную, упорную систематическую тренировку.

В спортивной практике бывают случаи стабилизации быстроты движений на достигнутом уровне и прекращения дальнейшего развития этого качества. Стабилизация быстроты объясняется в первую очередь отсутствием тренировки, которая была бы направлена на дальнейшее развитие этого качества. Это часто имеет место при однотипности повторных предельно быстрых движений, выполняемых в одном ритме и темпе.

В результате многих повторений одних и тех же движений в неизменном ритме и темпе создается привычность движений, основанная на образовании стойкого динамического стереотипа в коре мозга. Это стабилизирует быстроту удара, частоту движений, скорость перемещения и т. п. В этих случаях спортсмен не всегда может разрушить образовавшиеся рефлекторные связи и перейти на новый, более быстрый, темп выполнения движений.

Для предотвращения явления стабилизации необходима совершенная методика тренировки быстроты, основанная на применении упражнений, более эффективно развивающих требуемое качество путем тончайшей отделки техники.

При стабилизации быстроты дальнейшее совершенствование методики развития этого качества должно также идти по пути применения таких средств, которые бы помогли разрушить старый темп движений и приобрести новый, более быстрый, темп. Этого можно достигнуть повторным выполнением упражнений с быстротой, превышающей установившуюся быстроту вследствие стабилизации.

Быстроту движений, необходимый ритм, темп можно приобрести в различных видах спорта по-разному. Прежде всего спортсмен должен проявить значительные волевые усилия, неоднократно заставляя себя пытаться выполнять движения более быстро, чем всегда. Благодаря такому сознательному волевому воздействию достигается определенное изменение в динамическом стереотипе. Этому можно помочь, облегчив условия выполнения упражнения с быстротой, превышающей стабилизовавшуюся, например: а) уменьшив вес снаряда для метаний, оружия для фехтования, б) сократив продолжительность упражнения, например укоротив период игры, раунд в боксе, в) применяя наклонную дорожку для бега, г) вводя ускорения, где спортсмен буквально с разгона пытается перейти максимальный предел быст-

роты и хотя бы небольшое расстояние преодолеть с еще большей скоростью, д) применив звуковой аппарат, ускоряющий ритм (звуколидер), е) используя лидирование.

Повышение быстроты движений достигается тренировкой, направленной на развитие и усовершенствование всего того, от чего зависит быстрота: умение, сила, гибкость, волевые качества и пр. Эти задачи решаются посредством применения специальных упражнений, целостного выполнения движений, характерных для избранного вида спорта, и применения других упражнений.

Специальные упражнения для развития быстроты состоят из различных движений, в том числе и максимально приближенных к элементам движений избранного вида спорта. Такие упражнения выполняются по возможности в условиях, облегчающих достижение максимальной быстроты.

Под влиянием специальных упражнений для развития быстроты улучшается сократительная способность мышц, их эластичность, подвижность в суставах и т. д. и в то же время совершенствуются функции нервной системы, от которых зависит быстрота движений. Спортивный опыт говорит о том, что применение специальных упражнений «на быстроту» способствует увеличению быстроты движений в избранном виде спорта.

Наиболее важное значение в развитии быстроты имеет тренировка в избранном виде спорта, повторное выполнение упражнений с максимальной быстротой.

Большое внимание в развитии быстроты движений должно быть уделено умению расслабляться. Прежде всего необходимо понять сущность расслабления в избранном виде спорта, постоянно стремиться выполнять движения легко, свободно.

Умение расслабляться легче достигается при наиболее совершенной технике движений, опирающейся на максимальное использование инерционных сил, на привычность движений.

Практическое овладение расслаблением должно происходить в процессе движений, выполняемых не в полную силу. По мере овладения расслаблением интенсивность усилий постепенно доводится до максимальной.

Овладению расслаблением способствуют такие приемы, как подсчет вслух в ритме движений, произнесение слов или фраз, подчеркивающих технику («выпрямляю руку, грудью вперед, рывок»), усилия («легко, свободно, теперь сильней, толчок»), характер движений и т. п. При передвижении по дистанции для развития умения расслабляться бывает полезно оглядываться назад, разговаривать с двигающимся рядом атлетом, наблюдать за его движениями. Важно научиться ощущать собственные движения, моменты напряжений и расслаблений, особенно в первые периоды тренировки.

В тренировке быстроты необходимо обращать внимание и на развитие умения проявлять мощные и целенаправленные волевые усилия. В этом смысле наиболее действенным средством является целеустремленность в действиях, предельно быстрое выполнение движений на тренировочных занятиях и в особенности на соревнованиях. При подборе упражнений для развития этого умения следует иметь в виду, что проявление волевых усилий в значительной мере зависит от ясности цели. Нужно не вообще стараться сделать движения быстрее, а стремиться к определенной цели.

Дозировка тренировочной работы, направляемой на развитие быстроты, определяется длительностью непрерывной работы в циклических движениях, количеством повторений непрерывной работы в циклических движениях, количеством одномоментных повторений (толчок, рывок) и смешанных (движения боксера, баскетболиста и др.). Повторные упражнения выполняются без снижения быстроты.

Отдых между повторными тренировочными упражнениями должен дать возможность спортсмену прийти в состояние готовности для повторения работы без снижения быстроты.

Упражнения, где требуется в значительной мере быстрота, лучше выполнять чаще, но непродолжительно.

При частой, например ежедневной, тренировке нагрузка в каждом занятии не должна быть большой. Иначе к следующим занятиям утомление не пройдет и они окажутся малоэффективными.

Развитие гибкости

Способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой называется гибкостью. Она зависит от развития подвижности в суставах, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий и мышц. На гибкость влияет и тонус мышц, зависящий от состояния центральной нервной системы. Гибкость — очень важное условие для достижения высокого спортивного мастерства.

В процессе тренировки, применяя специальные упражнения, спортсмен стремится достигнуть значительно большей гибкости, нежели это требуется при выполнении специальных (характерных для избранного вида спорта) движений. Если имеется «запас» гибкости, если, например, прыгун в высоту может сделать взмах ногой значительно выше, чем это нужно, то в прыжке такое движение при неполном использовании гибкости будет выполнено быстрее, энергичнее и относительно легче.

Обычно при выполнении большинства спортивных упражнений форма суставных поверхностей не имеет значения для достижения требуемой амплитуды движений. Но достижение максимальной

амплитуды, допускаемой устройством сустава, ограничивают связки и мышцы, поэтому чем эластичнее связки, тем это ограничение меньше. Связочный аппарат, по видимому, хотя и с трудом, под влиянием тренировки улучшает свою эластичность (проф. М. Ф. Иваницкий).

В ряде упражнений требуется также большая гибкость позвоночного столба. Его гибкость зависит от эластичности межпозвоночных дисков и от его связочных образований. Подвижность грудного отдела позвоночного столба несколько уменьшена, благодаря ребрам, создающим своеобразную конструкцию жесткости, более крепким и менее растяжимым связочным образованиям, соединяющим прилегающие друг к другу остистые отростки этого отдела.

Гибкость самого позвоночного столба вполне достаточна для выполнения любых физических упражнений. Но связки позвоночника и многочисленные сухожилия, а также мышцы туловища и таза значительно уменьшают его гибкость. Если посредством тренировки будет улучшена способность сухожилий и мышц к растягиванию, то, естественно, амплитуда изгиба позвоночного столба будет увеличена.

В движениях с широкой амплитудой сильно ограничивают подвижность в суставах проходящие около них мышцы. Суть этого ограничения состоит в следующем. Известно, что при любых движениях человека сокращение активно работающих мышц сопровождается растягиванием антагонистов, т. е. мышц противоположного действия. При небольшой амплитуде обычных движений человека растягивание расслабленных антагонистов бывает небольшим, легко осуществимым. Но в движениях с максимальной амплитудой подвижность в суставах в ряде случаев будет ограничиваться недостаточной податливостью даже расслабленных антагонистов. В особенности это относится к мышцам, проходящим около тазобедренного сустава.

Чем выше способность мышц-антагонистов растягиваться при движениях, тем лучше гибкость. Способность мышечных волокон к растягиванию под влиянием тренировки повышается.

Эластичность мышечных волокон, их способность удлиниться вследствие растягивания меняет в большом диапазоне гибкость тела в зависимости от различных внешних условий и состояния организма. Так, гибкость хуже тотчас же после сна, при охлаждении мускулатуры, в утомленном состоянии. Гибкость улучшается в более позднее время дня, при тепловом воздействии, после ликвидации утомления.

Разнохарактерные упражнения, применяемые в целях всестороннего физического развития, способствуют развитию гибкости. Кроме того, применяются специальные упражнения «на растягивание», выполняемые с той или иной амплитудой.

К выполнению движений с максимальной амплитудой необходимо подготовиться путем специальных упражнений «на растягивание» или «на гибкость». Эти упражнения обычно развивают гибкость узконаправленную, именно ту, которая нужна для избранного вида спорта. Структура упражнений «на растягивание» обычно более близка к движениям избранного вида спорта. Спортивный опыт показывает, что наибольшее воздействие на растяжимость мышц оказывают упражнения, проводимые сериями из 3—5 ритмических повторений в каждой, с постепенным нарастанием амплитуды. Из спортивного опыта известно также, что чем быстрее выполняется упражнение в растягивании, тем больше опасность в отношении повреждения мышечных волокон. Поэтому такие упражнения следует выполнять не только с постепенно нарастающей амплитудой, но также и с постепенно увеличивающейся быстротой.

Дозировка определяется количеством повторений, необходимых для того, чтобы достигнуть нужной амплитуды в данном движении.

Наиболее эффективной частью упражнения в растягивании является та, в которой достигается максимальная амплитуда, но без болевых ощущений. Болевое ощущение служит сигналом к прекращению упражнения. По мере развития гибкости количество повторений упражнений увеличивается. Для развития гибкости нужна ежедневная тренировка, проводимая даже дважды в день. В этих случаях дозировка каждого тренировочного занятия должна быть несколько уменьшена. Тренировочные занятия по развитию гибкости можно с успехом проводить и дома, в любое время дня, уделив этому 15—30 минут.

Развитие ловкости

Под ловкостью следует понимать способность легко и свободно совершать движения, чтобы решить неожиданно возникающие двигательные задачи, сопряженные с необходимостью быстро ориентироваться в обстановке и мгновенно действовать.

Развитие ловкости связано с улучшением координационных способностей. Ловкость движений — необходимое условие совершенной спортивной техники.

Для развития ловкости лучше всего применять большое количество разнообразных движений и прежде всего те из них, которые требуют находчивого, быстрого и эффективного решения двигательных задач.

Одним из лучших средств развития ловкости служат спортивные игры. Например, игра в баскетбол очень полезна для развития ловкости. Ценность этой игры заключается еще и в том, что она является прекрасным средством для развития быстроты движений, выносливости и других качеств, развиваемых в процессе коллективной деятельности.

Представители различных видов спорта могут использовать и другие спортивные игры (теннис, футбол, хоккей, волейбол) в той мере, в какой это необходимо.

Для развития ловкости может быть рекомендован горнолыжный спорт, проводимый в меняющихся внешних условиях.

Очень богата возможностями для комбинирования элементов и создания тем самым упражнений, развивающих ловкость, спортивная гимнастика. Ценность гимнастических упражнений повышается тем, что они одновременно способствуют развитию силы, гибкости и других качеств.

Для развития ловкости полезны многие акробатические упражнения. Развивается ловкость и при овладении легкоатлетическими упражнениями, отличающимися большим разнообразием и сложностью.

Перечисленные выше спортивные игры, горнолыжный спорт, спортивная гимнастика, акробатика, легкая атлетика и т. д. включаются в тренировку в первую очередь с целью всесторонней физической подготовки. В процессе такой подготовки спортсмены развивают и ловкость. Вот почему редко ставится задача специально развить ловкость. Многие полагают, что той ловкости, которую приобретает спортсмен в процессе всесторонней физической подготовки, вполне достаточно. Однако более правильно уделить развитию ловкости больше внимания. В особенности важно развивать такую ловкость, которая понадобится при тренировке в избранном виде спорта.

Развитие такой ловкости достигается посредством упражнений, весьма разнообразных, но близких по характеру и двигательной структуре к движениям избранного вида спорта.

Во всех случаях применения упражнений для развития ловкости нужно соблюдать постепенность, переход от простого к сложному. Поэтому при плохом самочувствии, утомлении и т. п. лучше не проводить упражнений, требующих от спортсмена ловкости.

Дозировка в упражнениях, требующих ловкости, зависит и от характера других тренировочных упражнений, проведенных перед этим. Естественно, что усталость после работы на силу, выносливость и т. п. ухудшает ловкость движений. Поэтому упражнения, специально направленные на развитие ловкости, должны проводиться так же, как работа на технику и быстроту — в начале основной части тренировочного занятия.

Развитию ловкости необходимо уделять наибольшее внимание в подготовительный период тренировки.

В основной период тренировки и тем более в период соревнований времени для специального развития ловкости следует уделять немного. В этот период происходит лишь попутное ее совершенствование.

Построение, содержание и планирование тренировочных занятий

Построение и содержание тренировочных занятий никогда не должно быть неизменным. Спортивная тренировка — процесс, непрерывно развивающийся и изменяющийся.

В построении и проведении тренировки необходимо исходить из закономерностей и положений, имеющих общий характер.

Общие вопросы, рассматриваемые в данном разделе и связанные с построением, содержанием и планированием тренировочных занятий, получают конкретное развитие в методике тренировки в отдельных видах спорта.

Организация тренировочных занятий

Основной формой организации тренировки спортсмена является групповой (иногда индивидуальный) учебно-тренировочный урок. Уроки проводятся для спортсменов всех разрядов: от начинающих до мастеров. Разумеется, содержание уроков будет различным, зависящим от подготовленности спортсменов, от специфики вида спорта, условий, в которых проводится урок.

В дополнение к учебно-тренировочным урокам (или занятиям) спортсмены проводят ежедневную утреннюю гимнастику. Фактически это — утренняя тренировка с малой нагрузкой, хотя у ряда спортсменов, специализирующихся в видах спорта, требующих большой выносливости, эта нагрузка нередко бывает значительной. Такие занятия могут проводиться и в другое время дня.

Широкое применение у многих спортсменов находят кроссы, ходьба на лыжах, баскетбол и другие виды спорта, нередко проводимые вне учебно-тренировочного урока. Например, легкоатлеты выезжают за город и устраивают там кросс или лыжную прогулку либо занимаются тяжелой атлетикой в зале.

При организации и проведении занятий должно соблюдаться основное правило построения любого спортивного занятия: постепенное начало, затем основная работа и снова постепенное, хотя более крутое, снижение нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Для новичков наиболее характерны уроки, насыщенные общеразвивающими упражнениями, упражнениями из комплекса ГТО, обеспечивающими всестороннее физическое развитие. Для более подготовленных спортсменов, особенно в период специальной тренировки, в вводной части занятия широко применяется разминка, а в основной части занятия проводится усиленная тренировка в избранном виде спорта.

На основании спортивного опыта давно было установлено, что в соревнованиях и тренировке спортсмены, не проводившие раз-

минки, достигали максимальной эффективности при выполнении упражнений лишь спустя некоторое время после начала работы.

Такая «вработываемость» заметно прослеживается и в трудовых процессах.

Явление вработываемости говорит о необходимости предварительного раскрытия функциональных возможностей спортсмена перед началом основной работы в тренировке или соревновании.

Легко понять, что физическое упражнение, выполненное в тренировке, а тем более в соревновании еще при нераскрытых функциональных возможностях спортсмена, будет менее эффективным. В этих случаях спортивный результат бывает всегда ниже возможного.

Принятый в спортивной практике термин «разминка» не раскрывает действительных процессов, происходящих в организме атлета за время перехода от обычного состояния к повышенной работоспособности. Но этот термин показывает направленность предварительных упражнений, и поэтому он получил самое широкое распространение в спортивной практике.

Разминка — это комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемый спортсменом с целью подготовки к предстоящей работе. Если упражнения для разминки будут подобраны неудачно, то ее эффект может быть не только незначительным, но и отрицательным.

Так, в разминку нельзя включать упражнения, требующие проявления очень больших усилий (силовые упражнения с большой нагрузкой, очень быстрый бег, большое количество различных прыжков, метание на дальность и проч.). Главное, не следует пытаться заменять постепенно нарастающую нагрузку в разминке кратковременной.

Как показывает спортивный опыт, кратковременная большая нагрузка в разминке нецелесообразна, так как это не позволяет полностью раскрыть функциональные возможности организма. Спортсмен должен всегда помнить, что его задача состоит в том, чтобы посредством разминки привести организм в состояние наилучшей работоспособности, настроиться на предстоящую работу и в то же время сохранить свои силы к основной части урока или к соревнованию. Поэтому нагрузка в разминке должна возрастать плавно и постепенно. Но нагрузка в разминке не должна быть слишком малой. Она будет увеличиваться вместе с повышением подготовленности занимающихся. Кроме этого, надо учитывать, что физические упражнения в разминке до некоторой степени способствуют также улучшению общей физической подготовленности.

Разминка состоит из двух частей. Первую часть проф. А. Н. Крестовников предложил назвать общей разминкой, а вторую — частной.

Первая часть имеет задачей поднять общую работоспособность организма, произвести то, что в спорте называют «разогреванием». Начинается она довольно продолжительной, но весьма умеренной работой, включающей в действие весь организм спортсмена (медленный бег, ходьба на лыжах, гребля и пр.). Затем проводятся упражнения, включающие в работу те группы мышц, которые были недостаточно затронуты до этого.

Далее проводятся упражнения на улучшение гибкости. Гибкость улучшается благодаря применению постепенно увеличивающихся по амплитуде упражнений, растягивающих антагонисты мышц, в особенности тех, которые будут активно участвовать в предстоящих движениях бега, прыжка или метания. Амплитуда движений в этих упражнениях, выполняемых легко и непринужденно, не должна быть выше требуемой при выполнении движений специализируемого вида спорта.

Длительность первой части разминки в зависимости от выработанной привычки и подготовленности спортсмена, метеорологических условий и одежды различна (от 5 до 20 минут, а иногда и больше).

Если разминка проводится в жаркую погоду, длительность первой части следует уменьшить. Соответственно дольше придется разминаться в холодную погоду. Такое же значение имеет и одежда; чем она теплее, тем относительно меньше понадобится разминочных упражнений для разогревания.

После первой части разминки выполняется вторая ее часть, имеющая задачей подготовить организм к первому тренировочному упражнению основной части занятия, «настроить» спортсмена на предстоящее действие. С физиологических позиций эта «настройка» спортсмена есть прежде всего «... установление наиболее оптимальных взаимоотношений между структурой предстоящего движения и деятельностью центральной нервной системы, осуществляющей через двигательный аппарат выполнение данного движения» (А. Н. Крестовников).

Во второй части разминки должны возникнуть оптимальные взаимоотношения процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, установиться соответствующие нервные процессы и связи, а в целом должен проявиться динамический стереотип предстоящего действия. Это осуществляется в связи с выполнением такого же упражнения, как то, которое идет в основной части занятия первым, но выполняемого вначале с малой, а затем с постепенно повышающейся интенсивностью. Нередко перед этим проводятся специальные упражнения, состоящие из элементов предстоящего целостного упражнения.

В тех случаях, когда первое упражнение в основной части повторяется многократно, то необходимость во второй части разминки отпадает. Первые повторные упражнения, выполняемые с

меньшей интенсивностью, будут решать задачу второй части разминки.

Без второй части разминки нередко обходятся те спортсмены, которым предстоит длительное непрерывное выполнение упражнения, когда после первой части они переходят непосредственно к бегу, гребле, передвижению на велосипеде, ходьбе на лыжах и т. п.

Продолжительность второй части разминки в учебно-тренировочном занятии колеблется в пределах 5—15 минут. Общая продолжительность разминки в тренировочном занятии — 20—30 минут.

Особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий

Вводная часть занятия может включать разминку, характерную для избранного вида спорта. Общая продолжительность вводной части в связи с этим может длиться 10—15 минут.

В основной части урока разрешаются задачи общего всестороннего физического развития и повышения спортивного мастерства в избранном виде спорта. В этих целях применяются общеразвивающие упражнения, осуществляется подготовка на основе комплекса ГТО, проводится обучение и тренировка в избранном виде спорта с применением, по мере необходимости, специальных и подводящих упражнений. Обращается внимание на совершенствование спортивной техники, на тактическое обучение. В занятиях с более всесторонне развитыми и подготовленными в избранном виде спорта удельный вес общеразвивающих упражнений снижается. В зимний период при занятиях на воздухе урок должен быть непрерывным, с планомерно повышающейся нагрузкой, обеспечивающим разностороннюю работу и по своему общему содержанию быть направленным на всестороннее физическое развитие и совершенствование в избранном виде спорта. В необходимых случаях уроки могут быть короче обычных, но с постепенно нарастающей интенсивностью работы и более энергичным завершением занятий, заканчивающихся переходом в теплое помещение.

Содержание основной части изменяется в зависимости от задач занятия, подготовленности занимающихся, их возраста и пола, периода тренировки, избранного вида спорта и других причин. Физические упражнения основной части должны располагаться в определенной последовательности. Эта последовательность, зависящая от преимущественной направленности упражнений, примерно следующая:

1. Упражнения с целью обучения спортивной технике и совершенствования ее (формирование навыка).

2. Упражнения, направленные преимущественно на развитие быстроты.

3. Упражнения, направленные преимущественно на развитие силы.

4. Упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

1. Упражнения с целью обучения технике и совершенствования ее должны выполняться при отсутствии утомления у спортсмена при максимальных его физических возможностях. Поэтому если в занятие включены упражнения с целью обучения технике и ее совершенствования, то эти упражнения выполняются после разминки в первую очередь. Сюда же относятся и специальные упражнения, применяемые с целью обучения и совершенствования техники. Обычно при обучении технике и совершенствовании ее усилия прилагаются средние и общая нагрузка бывает небольшой. Вследствие этого остается достаточно сил для выполнения последующих упражнений.

Если совершенствование техники происходит при максимальных усилиях, то такие упражнения проводятся позднее.

2. Упражнения, направленные преимущественно на развитие быстроты, обычно весьма интенсивны, но кратковременны и требуют напряжения всех сил. Это ведет не только к некоторой усталости, но и к притуплению восприятий, к ухудшению усвоения обучения. Поэтому упражнения, направленные преимущественно на развитие быстроты, проводятся в основной части урока после изучения и совершенствования техники. Если необходимо достигнуть максимального эффекта в скорости движений, не следует проводить упражнения на технику в начале основной части, а нужно приступать к упражнениям на скорость непосредственно после разминки.

3. Упражнения, направленные преимущественно на развитие силы, включают в себя многочисленные специальные упражнения с различными отягощениями и без них, упражнения на гимнастических снарядах и др.

Спортивный опыт убедительно показывает нецелесообразность проведения упражнений на скорость после упражнений на силу. Это объясняется тем, что после упражнений на силу, даже при средней дозировке, ухудшается скорость и нередко нарушается координация движений. Такие следы после упражнений, развивающих силу, держатся довольно долго, несмотря на то, что мышечная усталость при этом проходит скоро.

4. Упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости, проводятся обычно в конце основной части занятия.

Это объясняется тем, что для развития выносливости упражнения выполняются всегда со значительной, а часто и с очень большой нагрузкой. Естественно, что усталость спортсмена после

этого не позволит эффективно выполнить упражнения с целью обучения, развития быстроты или силы.

Указанный порядок расположения упражнений в зависимости от их направленности не следует применять догматически.

Необходимо учитывать, что в зависимости от ряда причин (подготовленность занимающихся, вид спорта и др.) последовательность может быть и несколько изменена. Например, нередко для подготовки к финишному ускорению после упражнения на выносливость дается упражнение на быстроту.

Заключительная часть в любых тренировочных занятиях должна проводиться обязательно, так как посредством ее решается очень важная задача: постепенным снижением нагрузки привести организм в состояние, близкое к нормальному.

Как показывает спортивный опыт, резкое прекращение тренировочной работы не только вызывает чувство неудовлетворенности от занятий, плохое самочувствие и т. п., но в отдельных случаях может привести к нежелательным последствиям (например, гравитационный шок). Постепенное же снижение нагрузки, обеспечивающее плавный переход к обычному состоянию, не вызывает отрицательных последствий.

Для заключительной части тренировочных занятий во многих видах спорта наилучшим средством является бег в спокойном, равномерном темпе, переходящий в ходьбу. В то же время для пловца заключительной частью будет медленное плавание, для лыжника — передвижение с малой скоростью и др.

В заключительной части можно также проводить упражнения на расслабление и упражнения с более глубоким дыханием. Заключительная часть в групповых занятиях может оканчиваться ходьбой с пением.

* * *

Для повышения и поддержания тренированности большую пользу могут принести тренировочные упражнения, проводимые дома (в помещении и на воздухе). Такие упражнения применяются для разрешения одной или нескольких задач, стоящих перед тренирующимся спортсменом. Они чаще всего используются для развития силы отдельных групп мышц.

Ежедневные упражнения особенно необходимы для развития гибкости, а также для развития умения расслаблять мышцы.

Дома можно отрабатывать и некоторые моменты техники (желательно перед большим зеркалом).

В особенности полезно заниматься совершенствованием техники в свободное время на воздухе. К дополнительным тренировочным упражнениям относится и утренняя гимнастика.

Дополнительные упражнения, проводимые дома, должны быть учтены при планировании всей тренировки.

Цикловое планирование тренировочных занятий

В спорте широко распространено планирование тренировки по дням (три занятия в неделю). Тренировка при таком планировании, как установлено спортивной практикой, вполне обеспечивает подготовку разрядников.

Однако для достижения высшего спортивного мастерства тренироваться три раза в неделю недостаточно, нередко необходима более частая тренировка. При планировании такой более частой тренировки надо исходить из учета индивидуальных особенностей занимающихся, возможности наилучшего разрешения поставленных задач и использования с наибольшей эффективностью применяемых тренировочных упражнений, а не из количества дней недели.

Планирование тренировки по дням в значительной мере зависит от целенаправленности упражнений в каждом занятии. Это объясняется тем, что группа упражнений, применяемая в целях совершенствования техники или развития того или иного качества, имеет свою частоту повторяемости по дням, при которой обеспечивается наибольшая эффективность тренировки. Так, развитие быстроты, гибкости, а также силы отдельных мышечных групп происходит успешнее при ежедневной тренировке. В то же время упражнения для приобретения выносливости, выполняемые с большой нагрузкой, проводятся относительно реже.

При планировании занятий следует также учитывать необходимость чередования работы с предельной нагрузкой в одних занятиях с работой, поддерживающей тренированность, в других и активным отдыхом в третьих. Значительно влияет на планирование тренировки подготовленность занимающихся: чем она лучше, тем чаще могут проводиться занятия. Частоту занятий определяет также общая нагрузка в них. Обычно чем реже занятия, тем насыщеннее они разнообразной тренировочной работой (иначе не решить всех задач), тем продолжительнее. В таких занятиях наиболее эффективны те упражнения, которые выполняются первыми.

При планировании тренировки по дням важно учитывать влияние каждого тренировочного занятия в связи с предыдущими и последующими занятиями.

Спортивный опыт говорит о том, что и при совершенствовании техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочных занятиях накануне. Если, например, предыдущая тренировка была посвящена развитию выносливости или совершенствованию техники при максимальных усилиях, то в последующий день работать над улучшением техники не целесообразно. В то же время совершенствование техники, сопровождающееся небольшими

усилиями в течение нескольких дней подряд, дает хорошие результаты.

Чрезвычайно важно установить определенный ритм в чередовании тренировочных занятий и отдыха. Пренебречь правильным сочетанием дней занятий с днями отдыха — значит не добиться успеха в тренировке.

Наконец, очень важно учитывать то, что правильное чередование различных тренировочных занятий, дней прикидок или соревнований, а также дней активного и обычного отдыха на протяжении цикла в несколько дней или недели обеспечивает повышение эффективности тренировки и стабильность спортивных достижений.

Чтобы лучше учесть все сказанное выше, занятия по дням можно планировать в виде тренировочного цикла. Этот цикл состоит из расположенных в определенной последовательности занятий, решающих на каждом данном этапе тренировки требуемые задачи. Один цикл повторяется до тех пор, пока для решения новых задач не потребуются другой. Цикл может быть семидневным (недельный), что встречается чаще, и меньшим.

Цикловое планирование тренировки по дням позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых благодаря не только свободным дням, но и целесообразному чередованию различных тренировочных работ.

Чтобы правильно построить тренировочные циклы, следует по возможности придерживаться в них определенной последовательности занятий.

В цикле может быть больше или меньше занятий, но принятая последовательность должна сохраняться даже тогда, когда в нем остается только два-три занятия.

Цикл может содержать несколько занятий, имеющих одинаковую основную направленность.

Цикловое планирование тренировки может не быть стабильным на протяжении всего времени. В зависимости от вида спорта, периодов и этапов тренировки, роста подготовленности, условий занятий и других причин цикл может изменяться как по количеству дней, так и по содержанию и преимущественной направленности занятий. Однако в период подготовки к соревнованиям и на протяжении спортивного сезона цикл меняться не должен.

В настоящее время цикловое планирование тренировки с успехом применяется советскими лыжниками, легкоатлетами, конькобежцами. К цикловому планированию тренировки необходимо подходить обдуманно, учитывать особенности вида спорта.

Круглогодичная тренировка

Чтобы достигнуть высокого уровня развития силы, быстроты, выносливости, овладеть совершенной техникой и тактикой, воспитать волю, смелость, настойчивость, приобрести все то, что необходимо для высшего спортивного мастерства, нужны годы непрерывной тренировки. Попытки заменить такую тренировку кратковременной форсированной подготовкой никогда не приведут к наивысшим результатам и могут оказаться вредными для здоровья. Это объясняется прежде всего тем, что нельзя в короткие сроки произвести в организме тренирующегося те положительные изменения, которые могут произойти лишь постепенно на протяжении длительного времени.

Объясняется это также тем, что после тренировки, проводившейся лишь в течение нескольких месяцев в году, следует весьма продолжительный отдых, за время которого спортсмен теряет почти все, что приобрел в процессе тренировки. Отдых от физических упражнений, даже в течение одного месяца, для человека, привыкшего к ним, снижает его тренированность, ухудшает работоспособность. Это тем более станет заметным при отсутствии тренировки в течение нескольких месяцев. Вот почему спортивная тренировка должна быть круглогодичной и многолетней.

Многолетняя тренировка создает к тому же все условия для лучшей организации коллектива, проведения большой работы по воспитанию дисциплинированных, волевых советских спортсменов, горячо любящих Родину. Такая круглогодичная тренировка создает лучшие условия для всесторонней физической подготовки, для овладения совершенной техникой, для достижения высших спортивных результатов.

Многолетняя круглогодичная тренировка — основное условие повышения спортивного мастерства.

Круглогодичная тренировка во многих видах спорта (лыжный спорт, конькобежный, фигурное катание, футбол, легкая атлетика) состоит из одного годичного цикла. В ряде других видов спорта (бокс, штанга, гимнастика, теннис и др.) круглогодичная тренировка разделяется на два полугодичных цикла.

Каждый годичный или полугодичный цикл делится на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период обычно делится на две части (два этапа): более общей подготовки и более специальной.

Тренировка в подготовительный период имеет следующие основные задачи: 1) улучшение всестороннего физического развития, 2) воспитание и развитие качеств применительно к избранному виду спорта, 3) овладение спортивной техникой и тактикой и их совершенствование, 4) решение воспитательных и образовательных задач.

На основе решения всех этих задач, а также на основе соблюдения гигиенического режима занимающиеся должны достигнуть намеченной цели — постепенно повысить тренированность до уровня, обеспечивающего успешное приобретение спортивной формы в начале следующего, основного, периода.

В подготовительный период тренировки применяются общеразвивающие упражнения без снарядов и со снарядами (набивные мячи, булавы, гантели, палки, скакалки и т. п.), специальные подготовительные упражнения для развития физических качеств и совершенствования навыков, необходимых в избранном виде спорта, вспомогательные виды физических упражнений (например, кроссы для конькобежцев, лыжников, гимнастов и др., штанга для легкоатлетов и т. д.), избранный вид спорта (для совершенствования элементов техники и тактики, а также целостного выполнения и для развития требуемых физических и волевых качеств).

Практикуется участие в соревнованиях в избранном виде спорта как контроль над процессом тренировки в подготовительный период. Во всех видах спорта, где это возможно, занятия в подготовительный период тренировки следует проводить в значительной мере на воздухе (занятия легкоатлетов на воздухе зимой, кроссы для штангистов, гимнастов, боксеров и борцов и т. д.).

Проводится подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

В подготовительный период особое внимание уделяется физической подготовке спортсмена.

Основной период тренировки — период, богато насыщенный соревнованиями. Обычно наибольшее количество соревнований проводится несколько позднее начала основного периода тренировки. Позднее проводятся и наиболее ответственные соревнования: первенства городов, областей, республик, первенство Советского Союза. Такое планирование соревнований правильно, так как даже после интенсивной тренировки в подготовительном периоде спортсменам необходимо некоторое время для подготовки в тех условиях, в которых будут проходить соревнования.

Вот почему можно считать обоснованным в ряде видов спорта деление основного периода на две части — предсоревновательную тренировку и тренировку в период соревнований.

Условный термин «предсоревновательная тренировка» не говорит о том, что спортсмен в это время не участвует в соревнованиях. Как известно, соревнования — важнейшее средство повышения тренированности, и они проводятся на протяжении всего основного периода. Но в процессе предсоревновательной тренировки участие в соревнованиях не должно вызывать изменения в принятом планировании тренировки: увеличения дней отдыха перед соревнованиями и снижения нагрузки перед ними. Участвуя в это время в соревнованиях, спортсмены привыкают к новым

условиям, проверяют свои возможности, повышают тренированность, оценивают эффективность своей тренировки. Обычно уже после первых соревнований можно сделать выводы о внесении соответствующих поправок в процесс тренировки и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

Таким образом, все, что было развито у спортсменов, приобретено и усовершенствовано ими за время тренировки в подготовительном периоде, в течение предсоревновательной тренировки должно быть применено и закреплено в условиях основного периода и на этой основе развито дальше.

В целом предсоревновательную тренировку, в особенности более подготовленным спортсменам, следует рассматривать как подготовку к наиболее ответственным соревнованиям, проводимым обычно позднее, в последующие месяцы спортивного сезона.

Задачи тренировки в основной период следующие: 1) овладение (и закрепление) спортивной техники и тактики в условиях соревнований, 2) дальнейшая физическая подготовка применительно к избранному виду спорта, обеспечивающая более высокий уровень физического развития; подготовка к сдаче норм комплекса ГТО, 3) дальнейшее и более высокое развитие воли к борьбе и победе.

На основе решения этих задач и выполнения строгого гигиенического режима спортсмены должны значительно повысить свою тренированность, приобрести спортивную форму, позволяющую успешно выступать в соревнованиях.

Между этапом предсоревновательной тренировки и этапом тренировки в период наиболее ответственных соревнований нельзя провести грани. Переход от одного этапа к другому совершается плавно, постепенно.

Упражнения, применяемые в основном периоде тренировки, обычно не столь разнообразны, как в подготовительном периоде.

В основном периоде применяются общеразвивающие упражнения со снарядами и без них. Эти упражнения предназначены в большей мере для начинающих и малоподготовленных спортсменов. Хорошо подготовленные спортсмены такие упражнения включают лишь в разминку. Применяются также специальные подготовительные упражнения с целью совершенствования техники и тактики, а также для улучшения качеств применительно к избранному виду спорта.

В основной период чаще всего применяются упражнения избранного вида спорта. Разнообразие при этом создается лишь различными методами и способами их выполнения.

В основном периоде тренировки еще больше, чем в подготовительном, построение и содержание занятий с начинающими и слабо подготовленными спортсменами отличаются от построения и содержания занятий с разрядниками.

В основном периоде большое значение для повышения тренированности имеют соревнования, прикидки и тренировочные занятия с большой нагрузкой. Однако эти занятия и прикидки не должны проводиться часто. В недельном цикле обычно можно допустить лишь в два раза большие (нередко предельные) нагрузки, например в воскресенье в соревновании, а в среду в тренировочном занятии. В другие дни этой недели занятия проводятся уже с меньшей нагрузкой. Если соревнований в воскресенье нет, то вместо них проводится прикидка или занятие с большой нагрузкой.

Когда приходится участвовать во многих соревнованиях, а также перед важнейшими соревнованиями не следует увлекаться большой нагрузкой в тренировочных занятиях. Однако, если ответственное соревнование намечено, например, в воскресенье через 2 или 3 недели и до этого других соревнований нет, то следует в воскресные дни устраивать прикидки или занятия с большой нагрузкой.

Очень большое значение при проведении тренировки в основной период имеет время занятий. Спортивной практикой широко подтверждаются положения академика И. П. Павлова, а также его учеников о возникновении привычности суточного режима в результате его повторения. А привычность суточного режима обеспечивает не только улучшение сна, пищеварения и т. д., но и повышение работоспособности, в том числе и в спорте, именно в те часы, в которые от организма постоянно требуется повышенная работоспособность. Поэтому при подготовке к ответственному соревнованию следует, как показывает спортивный опыт, не менее чем за 3—4 недели до него проводить тренировочные занятия и прикидки именно в тот час, в который будет происходить соревнование.

Следует учитывать также разницу во времени, которая может быть в связи с различным географическим положением места тренировки и места предстоящего крупного соревнования. Если приезд на соревнования не будет заблаговременным для акклиматизации и привычки к новому режиму, то свой режим следует перестроить так, как если бы спортсмен уже жил там, где будут происходить соревнования.

Соревнования большей частью проводятся в вечернее время, когда работоспособность человека наиболее высокая. Вместе с тем нередко соревнования проводятся в 11—13 часов. Если специально не готовиться к определенному соревнованию, то надо тренироваться вперемежку — то днем, то вечером. Это обеспечит возможность показывать хорошие спортивные результаты и днем и вечером.

В проведении тренировки в основной период важное значение имеет ее планирование на основе недельного или иного цикла.

Такие циклы должны быть одинаковы по дням, в которые проводятся тренировочные занятия, по преимущественной направленности каждого занятия и по характеру нагрузки. Разумеется, полного сходства между циклами не будет, хотя бы только потому, что меняются внешние условия и изменяется внутренняя среда спортсмена, а также применяется разная дозировка упражнений. Полное сходство будет в повторении из цикла в цикл определенного постоянного сочетания дней тренировочных занятий разной направленности, дней отдыха и дня соревнований либо прикидки, либо тренировочного занятия с очень большой, соответствующей соревнованию (и даже больше) нагрузкой.

Рассматривая повторение одинаковых циклов в свете учения академика И. П. Павлова о высшей нервной деятельности, можно полагать, что здесь, как и при повторении одинаковых суточных режимов, создается привычность, прочные условные рефлексы на определенные сочетания видов упражнений, восстановления в дни отдыха, максимального напряжения всех сил в день соревнования или прикидки, и все это в связи с определенными соотношениями времени.

Однако не следует думать, что если спортсмен участвует в соревнованиях, проводимых в другие дни и часы, то хорошего результата он не покажет. Отлично тренированный спортсмен может выступить в соревновании и показать неплохой результат в любое время и в любой день. Это объясняется огромной мобильностью центральной нервной системы и высокой моральной подготовкой советского спортсмена. Однако при специальной подготовке к определенному дню, месту и часу спортивные результаты будут более стабильными и более высокими.

Готовясь к наиболее важным соревнованиям, стремясь достигнуть наивысших спортивных результатов, спортсмен должен так спланировать тренировку, чтобы на тот день, который предназначен для занятий с максимальной нагрузкой, падало наибольшее количество дней соревнований. Если бы все соревнования проводились, например, только в воскресенье, то в эти дни в тренировочных занятиях всегда давались бы большие и максимальные нагрузки и тогда планировать тренировку было бы нетрудно.

Если точный срок предстоящего соревнования неизвестен, то и в этом случае обязательно соблюдение определенного недельного режима, недельного цикла тренировки. При этом на воскресенье планируется тренировочное занятие с наибольшей нагрузкой или прикидка, так как соревнования большею частью все же проводятся в воскресенье.

Все, о чем сказано выше, надо проводить в жизнь с первых дней предсоревновательного этапа с тем, чтобы в период соревнований иметь все возможности для достижения рекордных результатов.

Переходный период тренировки — это переход от длительного периода усиленных занятий спортом к активному отдыху и затем снова к усиленным занятиям в подготовительном периоде.

Цель тренировки в этот период — отдохнуть, с тем, чтобы в последующем повысить тренированность.

Продолжительность переходного периода во многих видах спорта полтора-два месяца.

В системе круглогодичной тренировки переходный период имеет важное значение. Дело в том, что регулярные на протяжении многих месяцев занятия более или менее однообразными физическими упражнениями, участие в соревнованиях и постоянная волевая направленность на повышение тренированности, на улучшение спортивных результатов вызывают в конце спортивного сезона некоторую усталость. Как известно, мышечная усталость проходит быстро, в худшем случае — через несколько дней. Но к концу спортивного сезона все больше сказывается утомление не мышц, а нервной системы.

Резкое прекращение усиленных занятий физическими упражнениями, резкий переход от регулярных тренировочных занятий к длительному периоду отдыха нецелесообразен. Необходим плавный, постепенный переход от занятий с большой нагрузкой к занятиям с малой нагрузкой и, наконец, к отдыху.

Таким образом, переходный период разделяется на две части — тренировку с постепенным снижением нагрузки и активный отдых. Снижение нагрузки происходит в результате проведения обычных занятий в своем виде спорта с постепенно уменьшающейся дозировкой и уменьшением их количества (но не менее двух в неделю).

Уменьшать нагрузку в занятиях можно начать и раньше, в конце основного периода, если из-за отсутствия соревнований или по другой причине спортсмен решил перейти к отдыху.

Однако отдых на протяжении нескольких недель не должен быть сопряжен с полной бездеятельностью. Спортивный опыт показывает, что уже 10—12-дневный полный отдых, без какой-либо поддерживающей тренировки, почти всегда несколько ухудшает тренированность. Это ухудшение в ряде случаев может начаться и раньше.

Продолжительный отдых отрицательно сказывается на состоянии центральной нервной системы спортсмена, привыкшего к тренировке.

Полный отдых без всякой тренировки в течение полутора-двух месяцев ведет к значительному снижению работоспособности, к снижению уровня физической подготовленности.

Тем не менее, период отдыха в круглогодичной тренировке спортсмена вполне закономерен и необходим. Но этот отдых должен быть активным. В период отдыха занятия физическими:

упражнениями продолжают, чтобы поддержать уровень здоровья спортсмена, его физическую подготовленность. Спортсмен в этом случае вполне может рассчитывать на то, что начнет тренировку в подготовительном периоде, имея почти ту же физическую подготовленность, которая была достигнута к концу спортивного сезона.

Все принципиальные положения переходного периода тренировки практически реализуются по-разному в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

Переходный период имеет огромное значение для разрядников и мастеров спорта, много тренирующихся и имеющих напряженный спортивный сезон. В переходном периоде нагрузка в их занятиях избранным видом спорта постепенно снижается, а затем наступает активный, а иногда и полный отдых. Полный отдых от физических упражнений предоставляется только тем, кому это необходимо из-за состояния центральной нервной системы. Полный отдых предоставляется по рекомендации врача обычно на срок не более 15—20 дней.

В первой части переходного периода разрядники и мастера спорта проводят несколько обычных занятий, постепенно уменьшая нагрузку.

Далее, во второй части переходного периода, разрядники и мастера занимаются различными упражнениями, чтобы поддержать физическую подготовленность.

Для активного отдыха рекомендуется и ежедневная гимнастика.

Несколько иначе должен протекать переходный период у начинающих и малоподготовленных спортсменов. У них, занимающихся обычно 3 раза в неделю и меньше участвующих в соревнованиях, нет такой острой необходимости в активном отдыхе, как у мастеров. Но это не значит, что начинающим и малоподготовленным спортсменам не нужен отдых от занятий одним и тем же видом спорта. Активный отдых нужен и им. Этот отдых обеспечивается сменой упражнений, но нагрузка в них не должна быть меньше, чем до переходного периода. А раз нагрузка не уменьшается, то первая часть переходного периода — тренировка с постепенным снижением нагрузки — отпадает.

Спортсмены, еще не ставшие разрядниками, должны заниматься в переходный период новыми упражнениями, направленными на дальнейшее улучшение всесторонней физической подготовленности, на укрепление здоровья.

Переходный период следует использовать также для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Таким образом, тренировка в переходный период проводится по-разному у разрядников и мастеров и у начинающих спортсменов.

Все вышесказанное о периодизации спортивной тренировки не может быть догмой. В соответствии с подготовленностью группы или отдельных спортсменов, полом и возрастом, в соответствии с местными климатическими условиями, особенностями данного вида спорта и другими причинами определяются задачи каждого периода и устанавливаются их сроки, подбираются средства, уточняется планирование и пр.

Очень важно для организации и проведения эффективной тренировки прежде всего определить задачи по периодам. Указанные ранее задачи тренировки должны решаться на протяжении всего года. Но решение их в разные периоды тренировки осуществляется не в равной мере. Например, в подготовительный период больше внимания уделяется всесторонней физической подготовке и меньше специальной тренировке. В основном же периоде наоборот.

В зависимости от совершенства спортивной техники, уровня развития силы, быстроты и других качеств спортсменов, их возраста, в зависимости от особенностей вида спорта, календаря соревнований и других причин для каждого периода тренировки (и частей его) определяется более точно: решению какой задачи следует уделить большее внимание, какой — меньшее.

Например, мастер спорта, всесторонне физически подготовленный, проводит в подготовительный период более специализированную тренировку. Новичок же должен обращать главное внимание на всестороннее физическое развитие на протяжении всего года, а в подготовительный период в особенности.

Но сколько бы места ни отводилось соответствующим упражнениям в том или ином периоде тренировки для решения поставленных задач, — всегда обязательно должна осуществляться плановость и непрерывность процесса тренировки, преемственность при переходе от одного периода к другому. Периоды служат только для лучшего планирования процесса тренировки, только для удобства построения круглогодичной тренировки.

Для основной массы спортсменов различных районов нашей страны единого по срокам планирования круглогодичной тренировки может и не быть (для всех видов спорта, проводимых на открытом воздухе). Эти сроки должны быть приведены в соответствие с местными условиями. Но для разрядников и мастеров спорта, принимающих участие в первенстве Советского Союза и в международных соревнованиях, совершенно необходимы более или менее одинаковые сроки планирования круглогодичной тренировки, независимо от климатических условий. Спортсменам, участвующим в соревнованиях по всеоюзному календарю, нужно быть в особенно хорошей форме в определенные месяцы.

Подготовка к соревнованиям

Успех в спортивных соревнованиях обеспечивается длительной подготовкой к ним. Важно также правильно провести тренировку непосредственно перед соревнованием. Выше уже освещался ряд вопросов, связанных с периодом соревнований. Здесь мы остановимся на вопросах непосредственной подготовки к предстоящему соревнованию.

В предсоревновательном периоде, как уже говорилось, не следует увеличивать число дней отдыха, по-иному планировать тренировочные занятия, изменять дозировку в них в связи с предстоящим соревнованием. Позднее, в разгар спортивного сезона, когда будет приобретена отличная тренированность, необходимо создать особые условия для наиболее успешного проявления этой тренированности, для достижения в соревновании возможно более высоких спортивных результатов. Для этого нужна особая подготовка к соревнованиям.

Подготовка к соревнованиям требует некоторого снижения напряжения тренировки в последние дни перед соревнованием. Нагрузка в занятиях уменьшается, однако привычное планирование рекомендуется не изменять. Последнее занятие с большой нагрузкой или прикидка в том упражнении, в котором атлет намеревается выступить в соревновании, должна быть проведена за несколько дней до начала соревнования. Выполнение этого упражнения с небольшой нагрузкой с целью подкрепления техники и повышения уверенности спортсмена может проводиться и незадолго перед соревнованием.

Основная задача занятий с уменьшенной нагрузкой — поддержание тренированности на достигнутом уровне и улучшение состояния центральной нервной системы.

Полный отдых от спортивной тренировки должен длиться 1—4 дня в зависимости от вида спорта, принятого планирования тренировки, возраста, подготовленности спортсмена, условий его работы и отдыха, режима и проч.

В большой зависимости длительность отдыха перед соревнованием находится от принятой частоты тренировочных занятий. Если принята более частая повторяемость занятий при уменьшенной общей нагрузке, то отдых может быть сокращен. Если же занятия проводятся редко и с большой нагрузкой, то отдых увеличивается.

Имеет значение и возраст спортсмена. Для юношей отдых должен быть больше, чем для взрослых. Дольше отдыхают и спортсмены старшего возраста.

Важнейшим фактором является степень тренированности. Чем лучше подготовлен атлет, тем меньше он нуждается в отдыхе перед соревнованием. И, наоборот, малотренированному отдыхать

следует больше. Естественно, что все условия (режим, питание и др.), которые могут улучшить или ухудшить спортивную форму атлета, соответственно будут влиять и на длительность отдыха перед соревнованиями.

Учитывая изложенное, каждый спортсмен должен испробовать ту или иную длительность отдыха и тщательно записывать в дневник, какие результаты он показал в соревнованиях, как себя чувствовал. С помощью таких записей очень скоро удастся найти наиболее подходящую длительность отдыха перед соревнованием. Но было бы неправильно в дальнейшем притерпываться раз навсегда установленного срока отдыха. Продолжительность отдыха может изменяться вследствие повышения тренированности, изменения методики тренировки и других причин.

Очень важно в последние дни перед соревнованием ничем не нарушать привычного образа жизни. Особенно это относится к режиму. Изменение питания непосредственно перед соревнованиями может привести к нарушениям в деятельности желудочно-кишечного тракта, к ослаблению работоспособности организма.

Нередко перед соревнованием применяют массаж те спортсмены, которые никогда не массировались. Это полезно только в том случае, если массаж производит опытный массажист. Массироваться перед соревнованием лучше всего только тем, кто регулярно применяет массаж.

Нельзя отдыхать больше, чем это делалось ранее, иначе спортсмен будет все время вялым, потеряет аппетит и т. п. Следует предостеречь от желания лечь спать накануне соревнования раньше, чем обычно, чтобы «набраться сил». Это почти неминуемо ведет к 2—3-часовому лежанию в постели без сна с мыслями о предстоящих соревнованиях, противниках, спортивной технике и т. п. Это излишне возбуждает и вызывает плохой сон. Поэтому следует выдерживать принятый режим.

Не всегда полезно посещать многодневные соревнования до дня своего выступления, так как это утомляет.

Однако нельзя удерживать от этого тех участников, которые хотят увидеть лучших спортсменов, мастеров и перенять их технику и опыт.

На соревнование нельзя опаздывать, не следует приезжать и слишком рано. Рекомендуется прибыть примерно за час до начала своего выступления. Это даст возможность спокойно переодеться и провести разминку.

Разминка перед соревнованием остается в принципе такой же, как и была в тренировке. Отличие заключается лишь в более спокойном, неторопливом проведении ее и в некоторых особенностях второй части разминки.

Нецелесообразно применять в разминке новые упражнения, не имевшие места ранее в тренировочных занятиях.

Так же, как и в тренировочных занятиях, настройка на предстоящее выполнение упражнений осуществляется посредством выполнения тех же упражнений как частями, так и в целом. Разминка перед соревнованием должна совершаться с еще более постепенным нарастанием интенсивности и с особой осторожностью, нежели в тренировочных занятиях. Все это позволит завершить разогревание и подготовить мышцы в отношении их эластичности, особенно те, которые активно работают в данном двигательном акте.

Проводя вторую часть разминки, также не следует спешить.

Общая продолжительность разминки перед соревнованием может превышать продолжительность разминки в тренировочных занятиях. Это объясняется спокойным, неторопливым проведением ее, включением пауз, заполненных очень легкими упражнениями. Как и перед тренировочным занятием, продолжительность разминки перед соревнованием уменьшается в теплую погоду и увеличивается в холодную.

Во время длительных соревнований надо уметь беречь свои силы и правильно отдыхать. В тех случаях, когда спортсмены имеют большие перерывы между выполнениями отдельных упражнений, они должны поддерживать в себе состояние повышенной работоспособности продолжительное время. Это обеспечивается в первую очередь сохранением состояния «разогретости». Поэтому очень важно в перерывы одеваться возможно теплее.

Во время разминки необходимо сосредоточить все свое внимание и мысли на предстоящем выступлении. Стремление достигнуть высшего результата должно сочетаться с ясным тактическим замыслом и, если нужно, вниманием, направленным на некоторые технические детали.

Советские спортсмены отличаются волей к победе, стремлением достигнуть намеченной цели, несмотря ни на какие трудности. Эти славные традиции должны быть законом для всех спортсменов, в каких бы соревнованиях они ни участвовали.

Утомление и перетренировка

Всякая продолжительная и напряженная работа, в конце концов, вызывает усталость и утомление. Появление чувства усталости есть первый признак наступающего утомления, т. е. понижения работоспособности.

После тренировочного занятия спортсмен должен чувствовать некоторое утомление, которое исчезает уже на следующий день, после сна. Если после занятия чувствуется большая усталость, которая проходит только через 2—3 дня, то это говорит о чрезмерной нагрузке, о чрезмерном напряжении в тренировке. Заканчивать тренировку большей частью нужно с желанием еще немного потренироваться.

При длительной тренировке с большой нагрузкой на организм, когда отдыха между занятиями не хватает на восстановление сил, сильно сказывается общее утомление, которое нередко называют переутомлением. Переутомление можно ликвидировать, устроив вначале полный отдых на протяжении 4—6 дней, а затем удлинив интервалы между занятиями.

Если не дать во-время нужного отдыха, не изменить планирования занятий, не уменьшить дозировки, то переутомление пойдет далеко, вызовет значительные изменения в центральной нервной системе. Такое далеко зашедшее переутомление и есть перетренировка.

Первым характерным признаком наступающей перетренировки является утрата желания тренироваться, снижение интереса к занятиям. Но спортсмен может и ошибиться в своих ощущениях, тем более, что отсутствие желания тренироваться может быть вызвано случайными причинами (плохой сон, нарушение режима и др.). Поэтому, чтобы распознать истинный характер нежелания тренироваться, придя на занятие, надо проделать разминку до появления пота. Если после этого желание заниматься не появится, надо немедленно обратиться к врачу. Потеря желания тренироваться обычно говорит о необходимости прекратить занятия на одну-две недели.

Но субъективные ощущения не заменяют собой данных врачебного контроля, они должны дополнять их. Регулярный врачебный контроль — это одно из основных условий в проведении тренировки. Необходимо уделять внимание и самоконтролю.

Перетренированность нередко на первых порах не влияет на спортивные результаты. Но почти всегда при перетренировке спортсмен теряет в весе, у него появляется бессонница, ухудшается самочувствие, пропадает аппетит, нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта. Возможны и другие патологические явления.

Как же предохранить себя от перетренировки? Прежде всего тренировка должна проходить в таких условиях, которые предохраняли бы спортсменов от утомления, помогали бы им сохранять силы. Таким условием в первую очередь служат разнообразные тренировочные занятия как в отношении места их проведения, так и в отношении задач, применяемых упражнений и методов. Однообразие занятий ведет к перетренировке.

Тренировочные занятия, кроме того, по возможности должны быть интересными, эмоционально насыщенными. Эти два условия хорошо предохраняют от нервного переутомления.

Важно также, чтобы тренировка чаще происходила за городом, на свежем воздухе и, разумеется, при этом в разнообразной обстановке. Это в особенности необходимо тем спортсменам, которые должны проявлять большую выносливость.

При первых признаках перетренировки надо значительно снизить нагрузку в занятиях, уменьшить их частоту и, главное, прекратить работу в избранном виде спорта. Это мероприятие, связанное с выполнением указаний врача и использованием данных самоконтроля, даст возможность за полторы-две недели вернуть прежнюю спортивную форму. Но если перетренированность зашла далеко, то на ее ликвидацию потребуется не менее одного-двух месяцев. В течение этого времени желательно не посещать соревнования. Вместо тренировки в избранном виде спорта следует заняться другими физическими упражнениями, в ином месте и не участвовать в соревнованиях. Хорошим средством для ликвидации перетренировки служит такой активный отдых, как прогулки, охота, катание на лодке и т. п.

Когда у перетренированного спортсмена после длительного отдыха появится желание вновь заняться своим видом спорта, можно, посоветовавшись с врачом, приступить к регулярной тренировке.

Глава VI

ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ЗАДАЧИ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ

ЦК Коммунистической партии в своих исторических решениях о физической культуре неоднократно указывал на то, что в советской стране физическая культура является одним из важных средств коммунистического воспитания трудящихся.

Являясь неотъемлемой частью коммунистического воспитания, физическое воспитание неразрывно связано с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. Единство физического и нравственного воспитания достигается планомерной целеустремленной воспитательной работой, которая ведется советским педагогом как в процессе учебно-тренировочной работы, так и вне ее.

Целеустремленная воспитательная работа в процессе занятий физической культурой и спортом способствует формированию личности советского спортсмена, воспитанию твердых коммунистических убеждений, благородных нравственных чувств и привычек нравственного поведения.

Высокие моральные качества советских спортсменов в сочетании с высоким уровнем спортивного мастерства помогают им одерживать победы на международной спортивной арене. В истории советского спортивного движения известно немало фактов, когда победу советским спортсменам в ряде соревнований приносила твердая, неуклонная воля к победе, источником которой является животворный советский патриотизм.

Нравственные качества человека проявляются в его поступках, в отношении к другим людям, к обществу, к труду. Вечных и неизменных моральных норм, требований не существует: мораль изменяется вместе с изменением социально-экономических условий жизни общества, имеет исторический и классовый характер, господствующей моралью в классовом обществе является мораль господствующего класса.

Ф. Энгельс в работе «Анти-Дюринг» указывает, что люди «...сознательно или бессознательно черпают свои этические взгляды, в последнем счете, из практических условий своего клас-

сового положения, из экономических отношений производства и обмена»¹.

В основе буржуазной морали лежат капиталистические общественные отношения, и для нее характерны эгоизм, корыстолюбие, индивидуализм, человеконенавистничество. Коммунистическая мораль коренным образом отличается от буржуазной. Она представляет собой систему норм поведения, вытекающих из социалистических общественных отношений и соответствующих задачам построения коммунизма.

Коммунистическая мораль — самая возвышенная и благородная мораль. Она указывает советскому человеку путь к великим подвигам, наполняет его радостью борьбы за коммунизм, делает его жизнь глубоко содержательной. Коммунистическая мораль диктует советскому человеку быть непримиримым ко всему тому, что мешает движению нашего общества вперед, активно содействовать осуществлению великой программы построения коммунизма.

«...Нравственность, — указывал В. И. Ленин в речи на III съезде комсомола в 1920 году, — это то, что служит разрушению старого эксплуататорского общества и объединению всех трудящихся вокруг пролетариата, создающего новое общество коммунистов»².

В условиях советского строя выросло новое поколение людей с новыми чертами характера, с новым моральным обликом. Воспитание нашей молодежи в духе коммунистической морали, формирование у нее социалистического сознания приобретает на современном этапе строительства коммунизма исключительно важное значение.

В процессе правильно организованных занятий физической культурой и спортом советская молодежь должна воспитываться в духе коммунистической морали.

Необходимо содействовать разрешению следующих задач нравственного воспитания: воспитанию у советских спортсменов глубокого и благородного чувства — советского патриотизма, чувства гордости за советский спорт, любви к советскому спорту, а также уважения к спортсменам других национальностей, к трудящимся других стран; воспитанию любви к социалистическому труду, привычки к трудовому усилию, бережного отношения к социалистической собственности; воспитанию любви к своему спортивному коллективу, чувства дружбы и товарищества, чувства чести за свой коллектив, долга и высокой моральной ответственности за свою работу в коллективе; воспитанию у советской спортивной молодежи высокой сознательной дисциплины, навыков и

¹ К. Маркс и Ф. Энгельс, Соч., т. XIV, стр. 93.

² В. И. Ленин, Соч., т. 31, стр. 268.

привычек дисциплинированного культурного поведения на учебно-тренировочных занятиях, на соревнованиях, в общественных местах, в быту, в труде; воспитанию у советской спортивной молодежи таких черт воли и характера, как принципиальность, честность, инициативность, настойчивость, решительность, смелость, жизнерадостность, бодрость, стойкость в преодолении трудностей, скромность, вежливость и т. д.

Все эти черты морального облика советского спортсмена формируются не только в процессе занятий физической культурой и спортом, а прежде всего, конечно, в общей системе коммунистического воспитания: в учебе, в труде, в общественной деятельности, в семье. Процесс спортивной деятельности, которому в жизни спортсмена принадлежит значительное место, должен быть направлен на разрешение задач не только всестороннего физического развития и высоких достижений в избранных видах спорта, но и формирования у советских спортсменов высоких моральных качеств. Советский спортсмен — это прежде всего советский человек, высокоидейный строитель коммунизма, горячий патриот своей Родины, решительный, смелый, проникнутый чувством долга, чести, ответственности за свою работу. Советские спортсмены вместе со всем советским народом борются за мир во всем мире. Каждая спортивная победа советских спортсменов является неоспоримым доказательством превосходства советского спорта над капиталистическим.

Дружба, коллективизм, подлинное товарищество — основа нашего советского спорта. Мораль советского спортсмена не только не допускает нечестного ведения борьбы, но и обязывает к взаимной выручке, поддержке. Помощь товарищу является законом наших спортсменов, так же как подчинение своих личных интересов интересам коллектива, команды.

Скромность, отсутствие кичливости, зазнайства — также отличительная черта характера советского спортсмена.

Важнейшей и ответственной задачей советских педагогов является воспитание у нашей советской спортивной молодежи именно таких, благородных, черт коммунистической морали.

ТРЕБОВАНИЯ К НРАВСТВЕННОМУ ВОСПИТАНИЮ СПОРТСМЕНОВ

Осуществляя воспитание советских спортсменов в духе коммунистической морали в процессе учебно-тренировочных занятий, в повседневном общении с ними, на соревнованиях, в походах, в труде, пользуясь многообразными средствами нравственного воспитания, педагог должен руководствоваться следующими требованиями.

Весь многогранный процесс нравственного воспитания советского спортсмена должен быть пронизан коммунистической целе-

направленностью. Воспитание убеждений, чувств, навыков и привычек поведения, черт воли и характера должно осуществляться в соответствии с целями и задачами всестороннего коммунистического воспитания. Основой воспитания у советского спортсмена коммунистической морали является политико-воспитательная работа. Советский педагог должен разъяснять спортсменам политику нашей партии и правительства, показывать их заботу о развитии физической культуры и спорта в нашей стране, о советских спортсменах. Он должен раскрыть перед занимающимися значение занятий физической культурой и спортом, которые расцениваются как патриотический долг каждого советского человека, ибо в процессе этих занятий осуществляется подготовка к социалистическому труду и защите советской Родины.

Нравственные качества советского спортсмена проявляются в конкретных делах на благо своего коллектива и через коллектив — на благо советской Родины. Патриотические чувства советского спортсмена выражаются в его неустанной работе над совершенствованием своих спортивных результатов, в умении сочетать свою спортивную деятельность с трудовой, учебной, общественной деятельностью, в умении содействовать своим личным успехом успеху всей команды, в дисциплинированном, культурном поведении, в уважении к товарищам. Воспитывая спортсменов, педагог должен добиваться соблюдения ими норм нравственного поведения не только в процессе спортивных занятий, но и в труде, в учебе, в бытовой обстановке.

В работе по нравственному воспитанию советского спортсмена педагог должен учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность, индивидуальные особенности.

Один и тот же метод нравственного воспитания (беседа, пример, общественный труд и пр.) будет применяться по-разному в зависимости от возраста спортсменов, от их подготовленности, индивидуальных особенностей. Советский преподаватель физического воспитания должен знать, что в переходном возрасте (подростковом, юношеском) формируется мировоззрение молодого человека, складываются его убеждения, вырабатывается характер. Решающее значение в этом возрасте приобретает воспитание у юных спортсменов сознательного и дисциплинированного отношения к своим обязанностям, к своему общественному долгу. Очень важно именно в этот период воспитать у подростка, юноши серьезное и ответственное отношение к своим спортивным занятиям, использовать их горячий интерес к спорту как эмоциональную основу для повседневного и целеустремленного воспитательного воздействия. Надо помнить, что подростки, а порой даже и юноши, сознавая всю важность дисциплинированного, организованного поведения, все же в отдельных случаях нарушают дисциплину, бывают неорганизованными. Авторитет педагога, требо-

вательного и справедливого, повышенные требования к поведению как в процессе учебных занятий, так и вне их, строгий режим, воздействие коллектива в этом возрасте являются чрезвычайно эффективными средствами нравственного воспитания. Резкость, нетактичность поведения, излишняя нервозность воспитателей, необидительность доводов, несправедливость требований, слабая ориентировка тренера в общеизвестных политических, научных событиях — все это вызовет критическое отношение со стороны подростка, подрыв авторитета преподавателя. И это будет вполне закономерно, ибо такой «преподаватель» не сможет полноценно осуществить благородное дело воспитания молодых спортсменов.

В спортивном коллективе могут быть и новички, и опытные спортсмены. Новички могут не сразу усвоить требования и традиции спортивного коллектива, у них могут быть срывы в поведении, отклонения от норм спортивной этики. Все эти недостатки искореняются вдумчивой, кропотливой воспитательной работой. Если же, например, член спортивного коллектива знает все требования и традиции этого коллектива и все же допускает нарушения правил поведения, воздействие на него должно быть иным, наказание — более суровым.

Огромное значение в воспитательной работе имеет учет индивидуальных особенностей спортсмена. Если одному достаточно сделать замечание, чтобы он исправил свое поведение, то для другого нужна мера более сильного воздействия.

Тщательный учет возрастных и индивидуальных особенностей является необходимым условием нравственного воспитания.

Огромное значение для успешного воспитания спортсмена в духе коммунистической морали имеет требовательность педагога, сочетающаяся с уважением к личности воспитанника. Некоторые педагоги в погоне за мнимым авторитетом прощают своим воспитанникам мелкие, а подчас и крупные проступки. Такая снисходительность, кроме вреда, ничего не принесет. Передовые педагоги нашей страны совершенно правильно указывают, что справедливая требовательность в большом и малом — непреложный закон для каждого преподавателя, что чем большую требовательность к своим ученикам проявит тренер, тем большим уважением он будет пользоваться у них. Однако при этом надо твердо помнить, что самая требовательная форма обращения должна быть вежливой, проникнутой уважением к личности спортсмена. Требуя от учащихся выполнять твердо установленные нормы поведения на спортивных занятиях и вне их в отношении к старшим, товарищам, зрителям, надо добиваться того, чтобы это требование не было похоже на упрасивание, было бы посильным, разумным, не противоречило другим требованиям и осуществлялось педагогом настойчиво и вежливо. Требовательный и вежливый препода-

ватель скорее добьется высокой дисциплины своих воспитанников и воспитает у них привычки культурного поведения.

Единство педагогических требований также является важным условием нравственного воспитания.

Спортсмен находится под многосторонним воспитательным влиянием: тренера в процессе учебно-спортивных занятий и вне их, судьи, общественных организаций, коллектива, семьи, врача. Очень важно, чтобы все требования, которые предъявляются советскому спортсмену от различных лиц и организаций, были бы едиными, не противоречили одно другому, действовали в одном направлении. Тренер в присутствии своих воспитанников не должен осуждать действия судьи, подрывая его авторитет и вызывая недоверчивое отношение к нему со стороны спортсменов, это не способствует воспитанию сознательной дисциплины у спортсменов, а, напротив, разрушает ее. Чрезвычайно отрицательно на молодых спортсменов действуют в воспитательном отношении такие факты, когда, например, дирекция школы из-за плохой успеваемости ученика запрещает ему участвовать в соревнованиях, а спортивные организации, без ведома школы, включают его в эти соревнования. Такое же вредное влияние оказывает на спортсмена расхождение требований различных преподавателей, нарушение тренером распоряжений врача, несогласование действий педагога с просьбами семьи и т. д. Только единой системой не противоречащих друг другу воспитательных воздействий и требований можно воспитать у спортивной молодежи высокую сознательную дисциплину, чувство долга и ответственности за свое поведение, честность и другие высокие моральные качества.

В своей воспитательной работе со спортсменами тренер должен опираться на коллектив. Ему следует внимательно и заботливо вырабатывать этот коллектив, добиваться его сплоченности и организованности. У членов коллектива необходимо воспитывать стремление к общей цели, дружеские отношения между ними, правильно распределять определенные полномочия и обязанности среди членов коллектива, добиваться согласованности в работе.

Сплотить коллектив — нелегкая задача. Для этого нужны не только распоряжения и административные меры, а прежде всего повседневная кропотливая работа по воспитанию у спортивной команды духа коллективизма. Сплотить коллектив тренеру всегда помогут спортсмены-активисты, в первую очередь коммунисты и комсомольцы. Когда сплочен и организован коллектив, когда он представляет единую монолитную силу, тогда он является сам под руководством тренера активным воспитателем своих членов; в коллективе разбираются поступки спортсменов, коллектив поощряет отличившихся и наказывает провинившихся, принимает участие в выработке планов различных мероприятий и т. д. Доверие, оказанное тренером коллективу, повышает ответственность

спортсменов за свою работу, укрепляет дружбу в коллективе. Окончательное решение во всех вопросах работы коллектива принадлежит тренеру, однако без помощи коллектива он не сможет многого добиться. Коллективное обсуждение проступков отдельных физкультурников имеет большое воспитательное значение для всего коллектива. Молодежь приучается критически относиться к себе, проявлять непримиримость к недостаткам, устранять их.

Воспитание спортсмена нельзя рассматривать только лишь как прямое воздействие на него со стороны тренера. Наши спортсмены воспитываются в коллективе, и коллектив влияет на формирование личности каждого из них. Опора на коллектив спортсменов является необходимым условием воспитания сознательного отношения к делу, готовности поступиться своими личными интересами ради общих, умения приказывать товарищу и подчиняться ему. Авангардная роль в работе коллектива принадлежит спортсменам — коммунистам и комсомольцам.

Руководящая роль тренера должна умело сочетаться с активностью и самостоятельностью самих спортсменов, тренер в своей работе должен всегда уметь найти положительное у спортсмена и опираться на это положительное. Требования и указания, направленные на воспитание спортсмена, должны быть конкретными, а процесс нравственного воспитания — непрерывным.

Многообразные воспитательные средства следует использовать с учетом всех вышеизложенных требований.

ПУТИ И СРЕДСТВА НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Воспитание коммунистической морали у советских спортсменов и физкультурников осуществляется самыми разнообразными путями и системой самых различных воспитательных средств и методов нравственного воспитания, при помощи которых педагог оказывает систематическое целеустремленное воздействие на личность своих воспитанников.

Советский тренер должен тесно общаться со своими воспитанниками. Он внимательно следит за ними в процессе спортивных занятий, интересуется всей жизнью своих воспитанников, много времени проводит с ними и в часы досуга.

Если взять область спортивной деятельности, то здесь можно определить следующие пути, по которым осуществляется воспитание советских спортсменов:

в процессе спортивных занятий, на которых тренер раскрывает спортсменам цели этих занятий, их значение для всестороннего развития физических способностей, для подготовки к активной трудовой деятельности и к защите социалистической Родины. Приобретая в процессе обучения необходимые знания, умения и навыки, занимающиеся развиваются не только физически, но и

умственно, и эстетически, что очень важно для воспитания коммунистической морали;

в процессе соревнований, когда советский спортсмен имеет возможность в конкретных условиях своей спортивной деятельности показать преданность Родине, коллективу, проявить высокую дисциплинированность, настойчивость, волю к победе и т. д.

в специальных беседах, проводимых тренером вне занятий, по технике и тактике спорта, методике тренировки, по истории нашего отечественного спорта, по вопросам спортивной этики, коммунистической морали и т. д.;

в процессе различных массовых мероприятий, организуемых спортивным коллективом: на спортивных вечерах, встречах с мастерами спорта, стахановцами, писателями, рекордсменами нашей страны, в походах, экскурсиях, на лыжных вылазках, прогулках;

в повседневном общении тренера со своими воспитанниками, во время совместных посещений кино, театров, лекториев, спортивных соревнований.

Выбор методов нравственного воспитания зависит от содержания данной нравственной проблемы, возраста и подготовленности занимающихся, от конкретных условий воспитательной деятельности, от индивидуальных особенностей воспитанника. При помощи многообразных методов нравственного воспитания у спортсменов воспитываются коммунистические убеждения, взгляды, навыки и привычки коммунистического поведения, передовые черты воли и характера.

МЕТОДЫ УБЕЖДЕНИЯ, РАЗЪЯСНЕНИЯ, ПОБУЖДЕНИЯ

Методы убеждения, разъяснения, побуждения применяются тогда, когда осуществляется воздействие на сознание и чувство спортсмена в целях формирования у него коммунистических убеждений, взглядов. Огромное значение для формирования мировоззрения спортсмена имеет воспитательное воздействие и те знания, которые он приобретает в процессе спортивного обучения и тренировки.

Остановимся в связи с этим кратко на воспитывающем значении обучения и спортивной тренировки. В процессе учебно-тренировочной работы не только развиваются и совершенствуются двигательные, спортивно-технические навыки, но и воспитывается личность человека в целом, и в умственном, и в нравственном, и в эстетическом отношениях. Всестороннее развитие советского спортсмена в процессе спортивной тренировки должно быть подчинено общим задачам коммунистического воспитания.

Не всякая спортивная тренировка будет оказывать правильное воспитательное воздействие на личность советского спортсмена.

смена. Спортивно-тренировочные занятия лишь тогда дадут большой воспитательный эффект, когда их задачи, содержание, методы обучения и воспитания, организация будут тщательно продуманы и педагогически правильно осуществлены педагогом.

Единый процесс обучения и тренировки должен способствовать развитию мыслительных способностей спортсмена, умения анализировать свои ошибки и достижения, самостоятельно решать ряд задач, развитию памяти, восприятию произвольного, сосредоточенного внимания, умения наблюдать и правильно оценивать как свою собственную работу, так и работу своих товарищей, умения творчески подходить к своей работе. Все это составляет очень важное условие успешного воспитания у спортсмена коммунистической морали.

Воспитание коммунистической морали в процессе учебно-тренировочных занятий тесно связано с эстетическим воспитанием, так как задачей последнего является формирование у занимающихся умения правильно воспринимать, чувствовать и понимать красивое в труде, движении, музыке, нравственном поведении человека.

Какие же моменты в процессе учебно-тренировочной работы оказывают воспитывающее влияние на занимающихся? Прежде всего следует отметить воспитывающую роль тщательно продуманного, в соответствии с воспитательными целями, содержания занятий. Разнообразие, новизна упражнений, правильно определенная их трудность, эмоциональность — все это способствует развитию мыслительных способностей, вкусов, эмоций, воли, характера. Различные сведения, которые педагог сообщает занимающимся в процессе занятий в связи с объяснением упражнений, из области смежных научных дисциплин, из истории и теории данного вида спорта, из жизни советских спортсменов также могут иметь большой воспитательный эффект. Умело включенные в объяснение рассказы о передовых людях страны, о высоких моральных качествах советских спортсменов, об их героических подвигах в дни войны, о трудовых подвигах в мирное время, об упорной работе над собой, о помощи товарищам для достижения высоких спортивных результатов будут иметь большое значение для воспитания патриотических чувств, социалистического гуманизма, коллективизма.

Большое воспитательное влияние оказывают те пути, которыми тренер-педагог ведет своих воспитанников к овладению знаниями, умениями и навыками, а в дальнейшем — к спортивному совершенствованию, те способы и средства, при помощи которых он вооружает учащихся системой научных знаний, умений и навыков. В этом отношении все имеет значение: и способ изложения, и оценки, и характер объяснения и показа, и разнообразие методов

обучения, их эмоциональность, активность и т. д. Догматическое, формальное обучение без опоры на сознание, на мысль учащихся не способствует развитию познавательных способностей, воспитанию активности и инициативы, воли и характера.

В процессе учебно-тренировочной работы педагог ставит перед учащимися цели и задачи и мобилизует их на достижение этих целей и задач. Эти цели могут быть как далекие, так и близкие, как более общего, так и более частного характера. Общей целью для каждого спортсмена и физкультурника является достижение такой физической, моральной и волевой подготовленности, которая обеспечила бы ему плодотворное участие в социалистическом труде на благо Родины, а также готовность к ее защите, если в этом появится необходимость. Более близкими и более конкретными задачами, вытекающими из этой общей цели, могут быть завоевание рекорда или одного из первых мест в соревновании, сдача норм на значок ГТО, получение разряда или просто овладение каким-либо сложным упражнением.

Умение педагога во-время предупредить ошибку занимающихся, заметить ее и настойчиво добиваться устранения является также одним из важных условий воспитания в процессе обучения. Глубоко отрицательно в воспитательном отношении такое положение, когда в процессе обучения об ошибках не говорят: не разъясняют их, не исправляют настойчивой и кропотливой работой. Это приводит занимающихся к неверию в свои силы, снижает интерес к спорту.

Задача педагога — вызвать желание со стороны занимающихся устранить ошибки, добиться успеха, воспитать настойчивость в преодолении затруднений.

Преодолевая трудности в процессе обучения, спортсмен закаляет свой характер. Задача преподавателя — учить своих воспитанников самостоятельно преодолевать возникающие трудности.

Сами учащиеся не всегда правильно расценивают допущенные ими ошибки, иногда не находят в себе сил побороть нерешительность, боязнь. Преподаватель обязан внимательно отнестись к учащемуся, тактично указать ему на ошибку, оценить его поведение, использовать этот факт для воспитательных целей. Огромную неудовлетворенность у обучающихся оставляют такие занятия, в процессе которых тренер не оказывает одинакового внимания всем занимающимся, работает только с одиночками, более способными, по его мнению. Такое поведение тренера умаляет значимость спортивного коллектива и не дает желательных результатов в воспитательной работе.

Кроме указанных моментов, можно привести еще целый ряд примеров, говорящих о том, что методы обучения имеют большое воспитательное значение (например, привлечение занимающихся

к оценке выполнения упражнений их товарищами, к анализу их ошибок, достижений, творческие задания различного характера, введение в урок соревновательных моментов, подведение итогов занятий в краткой беседе и т. д.).

Большое значение в воспитании у занимающихся дисциплинированности, организованности имеет организационная четкость в проведении занятий. Хорошая организация урока повышает дисциплину занимающихся, их активность, внимание, эмоциональное состояние и т. д.

В процессе обучения педагог нередко обращается к таким методам нравственного воспитания, как убеждение, разъяснение, упражнение, поощрение и наказание.

Прибегая к убеждению, разъяснению, педагог показывает спортсмену, почему тот или иной поступок или все его поведение недостойно советского спортсмена, подсказывает ему, как нужно поступать, чтобы это соответствовало требованиям нашей коммунистической морали. Убедительность разъяснения заключается в умении тренера ярко и образно показать, почему надо поступать именно так, в чем нравственный вред данного плохого поступка, к чему он может привести и т. д.

Однажды на тренировке по гимнастике в одной из юношеских спортивных школ учащийся старшей группы отошел в сторону, в то время как остальные занимались на снарядах, и стал делать различные упражнения. Тренер подозвал его и сказал: «Ты неплохой гимнаст, но этого делать не следует. Ведь с тебя берут пример младшие. Будь хорошим примером для них не только как гимнаст, но и как дисциплинированный спортсмен». Убедительность данного замечания, разъяснения заключается в его обоснованности, в том, что простыми и понятными словами спортсмену показаны все вредные последствия такого поведения, чего он, очевидно, не понимал раньше.

Внимательная, серьезная, своевременная беседа тренера со своими учениками, беседа, где учтены и индивидуальные особенности воспитанника, и его внутреннее состояние, продуман тон обращения к нему, где указываются пути, как следует поступать дальше, — хорошее оружие в руках воспитателя.

Одной из форм убеждения как метода нравственного воспитания являются так называемые этические беседы, проводимые вне учебно-тренировочных занятий на темы коммунистической морали, которые особенно необходимы и интересны для спортсменов. Темы этических бесед могут быть самые разнообразные, например о дружбе и товариществе, о культуре поведения, о спортивной чести, о традициях советского спорта, о воспитании воли, о мужестве и т. д. Беседы, построенные на примерах из жизни, обычно достигают своей цели. Такого рода беседы в коллективе

можно умело увязать с прочитанной книгой, с просмотренным спектаклем или кинофильмом. Очень полезно организовать в коллективе специальное обсуждение лучших произведений советской художественной литературы, где особенно ярко показан облик передовых людей, страстных борцов за полную победу коммунизма. Чрезвычайно интересные споры, дискуссии могут разгореться вокруг таких произведений или специальных тематических бесед, посвященных этике спортсмена, культуре поведения. Дискуссионные обсуждения подобных вопросов, особенно в молодежной среде, имеют большое значение в воспитании у молодежи коммунистической морали.

При выборе тематики бесед, определении их содержания необходимо руководствоваться общими задачами воспитания у советского спортсмена коммунистической морали, учитывая при этом возраст и подготовленность воспитанников. Успех этической беседы зависит от того, насколько разнообразен и интересен для слушателей привлеченный к беседе политический, публицистический и литературный материал. Этические беседы могут строиться на разборе поступка, совершенного кем-либо из воспитанников. В этических беседах следует прибегать к положительным примерам, характеризующим высокие моральные черты советского спортсмена.

Убеждение, разъяснение, беседа будут иметь тем больший эффект, чем больше они будут подкрепляться показом, примером. Пример выдающихся людей, лучших сынов нашего народа, положительный пример товарищей, наконец, личный пример самого воспитателя — все это имеет очень большое воспитательное значение.

Убедительные и яркие примеры воздействуют неизмеримо сильнее, чем продолжительные нравственные назидания. Очень велика иногда может быть сила воздействия путем убеждения каким-либо действием, наглядным поступком, постановкой воспитанника в такие условия, в которых он действительно убеждается в неправильности своего поведения.

Огромное воспитывающее значение имеет личный пример самого воспитателя. Советский тренер должен быть человеком принципиальным, высокоидейным, горячо любящим и хорошо знающим свое дело, культурным и образованным, вежливым, дисциплинированным и аккуратным; он должен быть скромным и честным человеком, настойчивым и терпеливым, творчески инициативным и вдумчивым. М. И. Калинин всегда подчеркивал, что «учителя копируют ученики», что «мировоззрение учителя, его поведение, его жизнь, его подход к каждому явлению так или иначе влияют на всех учеников. Это часто незаметно, — говорил М. И. Калинин. — Но этого мало. Можно смело сказать, что если учитель

очень авторитетен, то у некоторых людей на всю жизнь остаются следы влияния этого учителя»¹.

Воспитывающее значение личного примера тренера заключается прежде всего в заинтересованности его своей работой, в результате этой работы, в отношении к процессу занятий, к учащимся, в его справедливости и объективности. Когда занимающиеся видят, как искренне радуется их педагог каждому их успеху, каждому достижению, — они сами начинают с энтузиазмом отдаваться своему делу, прикладывая как можно больше усилий, чтобы побороть трудности и препятствия.

Большое воспитывающее влияние оказывает педагогический такт тренера, заключающийся в умелом подходе к учащимся, в уважении их человеческого достоинства. Бодрый, уверенный, убедительный тон, которым тренер разговаривает с учащимися, соответствующим образом отражается на настроении, состоянии, поведении занимающихся. Когда нужно, надо быть и строгим, и ласковым, и шутливым, но всегда справедливым.

Личный пример тренера в быту, его отношение к окружающим, его поведение на соревнованиях, в общественных местах — все это должно быть достойным подражания. Тренер обязан очень требовательно относиться и к своему внешнему виду, и манере держаться перед группой, перед учащимися. Если во время рапорта преподаватель разрешает себе стоять в стойке «вольно», — это сейчас же сказывается и на настроении, и на позах занимающихся. Если у преподавателя, тренера небрежный, неаккуратный костюм, то ему трудно добиться опрятности от своих учеников.

А. С. Макаренко так писал о желательном внешнем облике учителя: «Я должен быть эстетически выразителен, поэтому я ни разу не вышел с невычищенными сапогами или без пояса... Я тоже должен быть таким же радостным, как коллектив. Я никогда не позволил себе иметь печальную физиономию, грустное лицо. Даже если у меня были неприятности, если я болен, я должен уметь не выкладывать всего этого перед детьми».

Выразительная, правильная, культурная речь педагога имеет огромное воспитательное влияние на учащихся. Необходимо избегать бессмысленных слов и выражений, подменяющих простую и ясную речь. Советский тренер должен упорно работать над своей речью, уметь пользоваться ясным, точным, образным и выразительным словом как могучим средством общения между людьми. Кроме того, советский тренер должен следить за речью своих воспитанников, исправлять недостатки в ней, бороться за ее чистоту и культуру. Речь человека во многом является показателем его культуры.

¹ М. И. Калинин, О коммунистическом воспитании, «Молодая гвардия», 1947, стр. 40—41.

МЕТОДЫ УПРАЖНЕНИЯ, ПРИУЧЕНИЯ

В деле нравственного воспитания советского спортсмена огромное значение имеет упражнение его в нравственном поведении, приучение к такому поведению.

А. С. Макаренко указывал, что воспитать мужественного человека с помощью одних «душеспасительных» разговоров невозможно. Если ребенку, указывал А. С. Макаренко, рассказывать о мужественных делах и людях, закутав его при этом в вату и закрыв форточки, то мы воспитаем только циничного наблюдателя, способного лишь «глазеть» на чужие подвиги. Спортивная деятельность в этом отношении обладает очень большими возможностями, ибо занимающиеся часто ставятся в такие условия, где им приходится преодолевать трудности: боязнь, страх, нерешительность, усталость, а иногда даже и болевые ощущения. Так как деятельность советского спортсмена носит благородный, целеустремленный характер, так как в процессе соревнований он борется не за свои личные интересы, а за интересы команды, района, города, всей страны, наш советский спорт является хорошей школой воспитания воли, мужества, смелости, средством воспитания навыков и привычек нравственного поведения. Спортивные соревнования ограничены рамками таких правил, выполнение которых требует уважения противника, умения сдерживать себя, подчинять свое поведение определенным требованиям. Все это при многократных, неуклонных и осознанных повторениях ведет к формированию полезных навыков, привычек дисциплинированного, вежливого поведения. Полезные навыки и привычки необходимо закреплять длительным и регулярным повторением соответствующих действий и на занятиях, и на соревнованиях, и в повседневной жизни. Огромное дисциплинирующее значение в этом отношении имеет режим как определенный распорядок труда, тренировки, отдыха. Режим дисциплинирует человека, помогает выработать полезные привычки, которые в свою очередь освобождают энергию спортсмена для решения более сложных задач. Как же выработать необходимые навыки и привычки поведения у занимающихся?

В связи с этим следует помнить о следующих требованиях:

- 1) необходимо, чтобы воспитанник совершенно ясно понимал, для чего нужно закрепить то или иное правило поведения, т. е. для чего, например, надо соблюдать режим, заниматься утренней гимнастикой, быть вежливым и т. д.;
- 2) чтобы это правило поведения имело определенную эмоциональную окраску, побуждало бы воспитанника соблюдать установленные правила поведения;
- 3) в соблюдении правил поведения прежде всего должны по-

давать пример сами воспитатели, педагоги, тренеры, а также старшие учащиеся;

4) необходимо, чтобы весь коллектив боролся за соблюдение этих правил;

5) необходимо, чтобы педагог проявлял неуклонную требовательность к поведению воспитанников и осуществлял систематический контроль над ними;

6) требования всех тренеров, педагогов, руководителей, судей, врачей должны быть едиными;

7) действия, которые должны стать полезными навыками и привычками поведения, должны регулярно и длительное время повторяться.

Режим, как мы указывали выше, является мощным средством воспитания полезных навыков и привычек. Он приучает спортсмена к определенному порядку в труде, отдыхе, поведении, воспитывает точность, аккуратность, дисциплинированность. Личный пример тренера в соблюдении режима, в ведении нормального, здорового образа жизни имеет исключительно важное значение.

Режим включает не только установление точного времени для труда, отдыха, занятий спортом, но и ряд гигиенических требований к костюму, хранению вещей, рабочему месту, требованиям к поведению в раздевалке, зале, на стадионе, площадке, в отношениях к педагогам, к старшим, к товарищам и т. д.

В нравственном воспитании огромную роль играет трудовая деятельность, осуществляемая спортсменами для пользы своего коллектива, своей организации и т. д. Виды такого общественно-полезного труда спортсменов могут быть самые разнообразные: приведение в порядок помещения для занятий, расчистка и уборка площадки, стадиона, изготовление всякого рода щитов, альбомов, выставок для своего коллектива, починка и приведение в порядок спортивного инвентаря. Выполнение спортсменами общественной работы приучает их жить интересами общества, коллектива, помогать товарищам, преодолевать трудности и т. д. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем воспитывает у спортсменов чувство бережливости.

Такая общественно-полезная работа воспитывает не только ценные трудовые навыки и привычки бережного обращения со спортивным инвентарем, но и хозяйское отношение к общественной собственности, навык коллективного труда.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ВОСПИТАНИЕ КОЛЛЕКТИВА

Особенно большое значение приобретает общественно-полезная деятельность спортсменов, когда она осуществляется в коллективе.

А. С. Макаренко, создатель замечательной системы воспитания

человека в коллективе, через коллектив и для коллектива, говорил: «Только участие в коллективном труде позволяет человеку выработать правильное нравственное отношение к другим людям — родственную любовь и дружбу по отношению ко всякому трудящемуся, возмущение и осуждение по отношению к лентяю, человеку, уклоняющемуся от труда»¹.

Каковы же пути организации коллектива?

Коллективизм — основа нашей советской школы спорта. Поэтому каждый тренер, педагог должен прежде всего думать об организации и воспитании крепкого, сплоченного коллектива.

Занятия физической культурой и спортом в коллективе при соответствующей их организации, при правильном руководстве ими со стороны педагога располагают большими возможностями для воспитания занимающихся в духе коллективизма. В занятиях физическими упражнениями всегда имеются моменты коллективной работы, так как целый ряд физических упражнений выполняется коллективно; коллективно выполняемые упражнения, подвижные и спортивные игры, командные выступления в спортивных соревнованиях требуют от занимающихся согласованных, дружных действий. Правильно поставленные перед спортивным коллективом цели и задачи способствуют воспитанию у занимающихся стремления бороться за честь и достоинство своего коллектива. В процессе достижения поставленных задач у занимающихся воспитывается чувство коллективизма.

Спортивная секция, коллектив физической культуры, спортивная школа — это коллективы советских юношей и девушек, имеющих перед собой ясные общественные цели и интересное содержание деятельности.

Опыт работы передовых спортивных коллективов нашей страны свидетельствует о том, что спортивные успехи коллективов находятся в тесной связи с тем, насколько воспитаны занимающиеся в духе коллективизма.

Спортивный коллектив формируется в результате большой воспитательной работы со стороны тренеров, педагогов, обеспечивающей сплочение занимающихся в крепкую организацию, у которой есть общая цель и у каждого из ее членов осознанное стремление к достижению поставленной цели.

Спортивный коллектив воспитывается прежде всего педагогом, который должен привить учащимся любовь к спорту, к своему спортивному коллективу. Нельзя отделять деятельность любого советского спортивного коллектива от общих задач, которые стоят перед нашей страной, перед всем советским народом.

Коллектив организуется, живет и развивается тогда, когда,

¹ А. С. Макаренко, Избранные педагогические сочинения, М., 1946, стр. 100.

изучив особенности своих учащихся, тренер как руководитель коллектива ставит перед ним конкретные цели и задачи, организует интересную по содержанию совместную деятельность членов коллектива не только в процессе учебно-тренировочных занятий, но и вне их и воспитывает истинно товарищеские, дружеские отношения между членами коллектива. Любовь к коллективу воспитывается отличной постановкой учебно-спортивной работы, содержательными спортивными занятиями. Немаловажное значение имеет и создание привлекательной обстановки для занятий, особенно если в этом принимали участие сами члены коллектива, если их труд вложен в благоустройство места для занятий, приведение в порядок инвентаря и т. д. Четкость в работе спортивного коллектива, высокая дисциплина способствуют воспитанию у учащихся чувства гордости за свой коллектив, созданию здоровых традиций коллектива. Необходимо установить четкий порядок прихода учащихся на занятия, поведения на занятиях и вне их. Требования педагогов в отношении дисциплины должны быть едины и поддерживаться всем коллективом занимающихся как установившиеся, твердые порядки коллектива. С этими требованиями новички должны знакомиться на первых же организационных собраниях секций, а затем их выполнение в процессе учебных занятий и массовых мероприятий закрепляется и превращается в навыки, привычки. В каждой секции нужно вести точный учет опозданий и пропусков, бороться с текучестью, так как постоянный состав членов является очень важным условием воспитания коллектива.

Интересное, постоянно усложняющееся содержание занятий, постепенное повышение трудностей и требований в работе, заставляющие учащихся снова и снова стремиться к достижению новых, более трудных, целей, — все это создает в коллективе дружную деловую обстановку.

В процессе совместной деятельности по осуществлению поставленных перед коллективом целей среди занимающихся спортом укрепляются дружеские, товарищеские связи, воспитывается чувство уважения друг к другу.

Дружба между занимающимися — залог успешной работы спортивного коллектива.

Воспитанию чувства дружбы и товарищества среди членов коллектива способствует организация взаимопомощи в процессе спортивных занятий, шефство старших над младшими, разрядников над новичками, мероприятия для всех членов коллектива во внеучебное время, коллективные посещения соревнований, музеев, театров, кино, вечеров и т. д.

Огромное значение для воспитания коллективизма имеют соревнования. Организованная дружная подготовка к соревнова-

ниям сплочивает коллектив, а в процессе самих соревнований эта сплоченность еще более укрепляется, растет чувство ответственности за свою команду, коллектив, школу, район, город и т. д.

Учитывая большое значение спортивных соревнований в воспитании у спортсменов чувства советского патриотизма, коллективизма, сознательной дисциплины, необходимо обратить большое внимание на организацию и проведение соревнований. В каждом спортивном коллективе должны быть и свои традиционные соревнования, а также показательные выступления, приуроченные к революционным праздникам, юбилейным датам, производственным победам, уборке урожая.

В работе коллектива большое значение имеет накопление традиций, которые передаются от одного поколения спортсменов к другому.

«Ничто так не скрепляет коллектив, как традиция, — писал А. С. Макаренко. — Воспитать традиции, сохранить их — чрезвычайно важная задача воспитательной работы»¹.

Важнейшим условием нормальной работы коллектива является товарищеская критика, которая должна иметь место и на собраниях коллектива и в стенной печати, играющей важную роль в жизни коллектива. Стенная газета должна стать зеркалом работы коллектива: живо откликаться на положительные и отрицательные факты, поощрять отличившихся, наказывать нерадивых.

В своей работе с коллективом тренер должен опираться на актив, в первую очередь на коммунистов и комсомольцев, воспитывать этот актив, растить его, повышать ответственность за работу коллектива, ставить на обсуждение актива ряд серьезных вопросов. В коллективе должны быть органы самоуправления, помогающие тренеру в работе и в воспитании коллектива.

Если в коллективе имеются значительные успехи и достижения, тренер вправе прибегнуть к поощрению отличившихся спортсменов. Виды поощрений могут быть самые различные в зависимости от заслуг спортсмена, его индивидуальных особенностей, обстановки. Тренер может и похвалить, и вынести благодарность перед всем коллективом, и наградить призом, и организовать какое-либо мероприятие, которое доставит удовольствие коллективу. Следует только опасаться переხваливания отдельных спортсменов, что приводит к зазнайству, кичливости, ведущей в свою очередь к недисциплинированности, снижению требовательности к себе, а в конечном счете и к снижению спортивных результатов.

¹ А. С. Макаренко, Избранные педагогические сочинения, М., 1946, стр. 79.

Если в коллективе имеют место злостные нарушения порядка, правил поведения, спортивной этики отдельными спортсменами, то после соответствующего убеждения и предупреждения тренер прибегает к наказанию, которое может осуществлять и сам, и через коллектив. Наказанием может быть замечание, выговор перед строем, временное запрещение посещать занятия, участвовать в соревнованиях и, наконец, исключение из коллектива. При этом следует учитывать характер и причины совершенного поступка, а также возраст спортсмена и его индивидуальные особенности и никогда не бояться наказывать способного спортсмена из тех соображений, что это может отразиться на успехах спортивной организации. Надо помнить, что прежде всего мы воспитываем советского человека и, следовательно, воспитательные задачи должны стоять на первом плане.

Применяя разнообразные методы нравственного воспитания, следует помнить, что нет каких-то универсальных методов воспитания и что каждый из рассмотренных нами методов должен применяться в зависимости от конкретных условий.

При воспитании советского спортсмена необходимо руководствоваться прежде всего задачами всестороннего коммунистического воспитания — воспитания людей идейных, стойких, бодрых, жизнерадостных, не боящихся трудностей и умеющих их преодолевать, способных добиваться высоких трудовых результатов, готовых всюду и везде отстаивать честь социалистического Отечества.

В воспитании спортсменов активными советскими гражданами огромное значение имеют критика и самокритика. Критика и самокритика, учит наша партия, есть особый метод воспитания кадров в духе революционного развития. Говоря о роли критики и самокритики в развитии советского общества, товарищ Сталин указывал: «Критика и самокритика — ключ, при помощи которого мы вскрываем и устраняем недостатки социалистического строительства и движения вперед. В этом секрет нашего прогресса»¹.

Критика и самокритика — главный метод вскрытия и преодоления ошибок и недостатков в работе. Критика и самокритика, указывает товарищ Маленков, способствуют укреплению Советского государства, советского общественного строя, являются признаком его силы и могущества. «Последовательное проведение в жизнь лозунга критики и самокритики требует решительной борьбы со всеми, кто препятствует ее развертыванию, кто учиняет преследования и гонения за критику»².

¹ «Правда» от 2 августа 1935 г.

² Г. М. Маленков, Отчетный доклад XIX съезду партии о работе Центрального Комитета ВКП(б), Госполитиздат, 1952, стр. 88.

Задача педагога состоит в том, чтобы правильно применять критику как метод воспитания в процессе воспитательной работы, разъяснять занимающимся значение критики и самокритики в развитии советского общества, воспитывать занимающихся в духе борьбы с недостатками в поведении, в отношении к учебе, к трудовой деятельности, к спорту, повышать их сознательность и активность, использовать критику и самокритику как могучий инструмент продвижения советских людей вперед во всех областях хозяйственной и культурной жизни.

Глава VII

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Успешное решение задач физического воспитания во многом зависит от организации учебного процесса. Вопрос о формах организации учебно-педагогического процесса является одним из важнейших в теории и практике физического воспитания.

Достижения советских ученых и большой опыт работы, накопленный преподавательскими кадрами, дают возможность по-научному подойти к организации процесса физического воспитания.

Занятия, преследующие учебные цели, проводятся в форме уроков и самостоятельных занятий.

УРОЧНАЯ ФОРМА ЗАНЯТИЙ

В постановлении ЦК Коммунистической партии «Об учебных программах и режиме в начальной и средней школе» от 25 августа 1932 года указывается, что основной формой организации учебной работы в начальной и средней школах должен являться урок. Это директивное указание партии имеет прямое отношение и к физическому воспитанию.

Урок является основной формой организации физического воспитания как учебно-педагогического процесса.

Уроки проводятся с постоянным составом занимающихся. Это позволяет предварительно учитывать особенности занимающихся и конкретизировать программу и методику проведения занятий. Урок дает возможность применять разнообразные методы работы, что очень важно для обучения. Уроки проводятся на основе расписания, которое обеспечивает планирование работы и учет результатов педагогического процесса. Ведущую роль на уроках играет преподаватель, благодаря чему педагогический процесс достигает наибольшей эффективности.

Физическое воспитание в нашей стране подчинено борьбе советского народа за построение коммунизма. Оно осуществляется в неразрывной связи с другими сторонами коммунистического воспитания. Педагог в процессе физического воспитания обеспечивает активное и сознательное отношение занимающихся к занятиям, прививает им умение использовать всестороннее развитие физических способностей в трудовой деятельности.

Воспитательное значение урока зависит от четкости его организации. Преподаватель должен поддерживать на уроке дисциплину и порядок, следить за тем, чтобы учащиеся являлись на занятия в опрятной спортивной форме, бережно относились к оборудованию и инвентарю, точно выполняли распоряжения преподавателя. Твердый распорядок занятий, требовательное отношение преподавателя к учащимся, четкое и энергичное проведение урока, сплоченность коллектива и дисциплинированность занимающихся являются необходимыми условиями успешного проведения учебного процесса.

Создав сплоченный и целеустремленный коллектив и опираясь на него, педагог добивается успешного осуществления задачи нравственного воспитания обучаемых в духе требований коммунистической морали.

Наряду с уроками практикуются самостоятельные занятия физическими упражнениями, имеющие большое воспитательное значение. Они дополняют учебную работу, проходящую под непосредственным руководством преподавателя.

Эффективность самостоятельных занятий во многом зависит от их организации. Задания должны быть по силам учащимся и исходить из реальных возможностей их выполнения. В частности, преподавателю необходимо учитывать следующую особенность занятий физическими упражнениями: если ученики занимаются не в одиночку, а коллективно, занятия проходят с большим интересом и пользой. Задания подробно разъясняются, они должны быть хорошо поняты учащимися. Целью самостоятельной работы является как повторение, закрепление учебного материала, пройденного на уроках, так и расширение знаний и навыков. Очень важно, чтобы задания выполнялись в назначенный срок и самостоятельные занятия из эпизодических превратились бы в систематические. Проверка выполнения заданий обязательна. Проверка и оценка заданий повышают ответственность учащихся и заставляют их работать систематически.

Не во всех случаях возможны и допустимы самостоятельные занятия. Сложность организации занятий по некоторым видам физических упражнений (например, необходимость использования специального инвентаря и места занятий) и другие причины ограничивают возможность самостоятельных занятий. Однако там, где эти причины могут быть устранены, необходимо всемерно развивать различные формы самостоятельных занятий.

СТРУКТУРА УРОКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Вопрос о построении урока физического воспитания всегда считался наиболее важным, решить его пытались многие методисты, предлагавшие различные схемы урока.

В советском физкультурном движении в первое время пользовались многосерийными схемами урока. Так, в первых официальных программах по физической культуре для школ, изданных Наркомпросом в 1927 и 1928 годах, схема урока для школы II ступени состояла из 8 серий: 1-я серия — порядковые упражнения, ходьба, фигурная маршировка; 2-я серия — подготовительные упражнения воспитательного и образовательного характера; 3-я серия — метания, равновесия; 4-я серия — сопротивления, поднимание и переноска тяжестей, лазание, приемы борьбы, приемы защиты и нападения палкой; 5-я серия — прыжки; 6-я серия — специальные упражнения профилактического и корригирующего характера для отдельных групп мышц; 7-я серия — быстрая ходьба, бег, танцы и пляски; 8-я серия — медленная ходьба, дыхательные упражнения, отвлекающие упражнения. Эта схема была формальной, поскольку физические упражнения, распределенные по сериям урока, давались в неизменной последовательности и, таким образом, не были связаны ни с общими задачами урока, ни с задачами его отдельных частей; физические упражнения превращались в самоцель. Практическая непригодность схемы вскоре стала очевидной, и уже в последующих школьных программах от нее отказались.

На Первой всесоюзной гимнастической конференции (1933 г.) было предложено при распределении материала в уроке руководствоваться задачами. Урок разбивался на части, каждая часть имела свои задачи, соответственно которым подбирались упражнения. Схема состояла из 5 разделов: 1-й раздел — введение занимающихся в работу; 2-й раздел — общая проработка мускулатуры и укрепление органов дыхания и кровообращения (имелись в виду преимущественно гигиенические задачи); 3-й раздел — совершенствование общей координации движений и выработка двигательных навыков (имелись в виду преимущественно образовательные задачи); 4-й раздел — овладение умением применять усвоенные навыки и физические качества (имелись в виду преимущественно прикладно-воспитательные задачи); 5-й раздел — завершение работы занимающихся.

Данная схема урока была большим шагом вперед в вопросе построения урока. Однако она имела недостатки: искусственность постановки задач в основных разделах урока, некоторый формализм в требовании соблюдать определенный порядок расположения упражнений, громоздкость.

Недостатки схемы, принятой на гимнастической конференции 1933 года, заставили преподавателей перейти к более простому и более отвечающему требованиям практики построению урока. Начали пользоваться схемой, состоящей из четырех частей. Такая схема была принята в программе по физической культуре Наркомпроса и в программе для вузов. Схема урока школьных про-

грамм Наркомпроса, изданных в 1940 году, была такова: 1-я часть — вводная, задача: организовать занимающихся; 2-я часть — общеподготовительная, задача: общее физическое развитие и выработка умения владеть своими движениями; 3-я часть — основная, задача: привитие прикладных навыков, тренировка в спортивных видах физических упражнений и выработка умения применять усвоенные навыки в усложненной обстановке; 4-я часть — заключительная, задача: привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. Эта схема, подобно схеме, принятой гимнастической конференцией 1933 года, была построена по принципу задач; она оказалась более жизненной и практически пригодной.

Однако и эта схема, состоявшая из 4 частей, нередко подвергалась критике. Некоторые вопросы структуры урока были спорными, иные решены ошибочно, например требование делить урок на 4 части, независимо от его задач, смешение задач вводной и подготовительной частей урока, формальное распределение физических упражнений по частям урока. Продолжалась дальнейшая разработка вопроса о структуре урока.

Для всех этих настойчивых исканий характерен отказ от формального понимания схемы урока. В настоящее время, когда наши знания в области теории и методики физического воспитания несоизмеримо повысились, всякие формальные схемы и жесткие методические правила недопустимы, так как они лишь стесняют преподавателей и мешают им осуществлять свои творческие замыслы в таком ответственном и не допускающем формализма деле, как физическое воспитание.

Структура урока определяется задачами и содержанием физического воспитания. Исходя из задач, мы подбираем для урока учебный материал и методы обучения.

Урок должен иметь точно определенные задачи, намечаемые в соответствии с задачами всестороннего физического воспитания.

Конкретные задачи урока определяются программой предмета и последовательностью прохождения учебного материала. Новый учебный материал строится на основе пройденного, а задания даются таким образом, чтобы учащиеся, справившись с одним заданием, непосредственно переходили к другому.

Уроки для детей школьного возраста и начинающих взрослых содержат разнообразные задачи и обширный учебный материал, поскольку здесь преследуются главным образом цели общего физического воспитания. Уроки для физически подготовленных лиц, для спортсменов, специализирующихся в избранном виде спорта, носят более предметный характер, задачи занятий устанавливаются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями учащихся, сами учащиеся проявляют все большую самостоятельность,

Как правило, кроме упражнений, назначаемых с целью формирования и совершенствования двигательных навыков, в каждом уроке применяются общеразвивающие упражнения. Занятия на уроке ведутся фронтально, т. е. одновременно со всеми учащимися. В случае необходимости преподаватель разбивает учебную группу на отделения.

Определив общий характер урока, его конкретные задачи, объем учебного материала и соответствующие методы обучения, преподаватель разрабатывает структуру и методику проведения урока. Урок строится таким образом, чтобы учащиеся сознательно и прочно овладевали программным материалом и чтобы преподаватель имел возможность в процессе самого занятия влиять на воспитание дисциплинированности, развитие волевых качеств и т. д.

При построении и проведении урока необходимо учитывать работоспособность занимающихся.

На протяжении урока работоспособность занимающихся изменяется. Этот факт подтверждается практикой физического воспитания и научными исследованиями.

Различаются три периода работоспособности: период нарастающей, максимальной и снижающейся работоспособности.

Период нарастающей работоспособности может быть большим или меньшим в зависимости от характера работы и степени тренированности занимающихся. Иногда переход к максимальной работоспособности происходит бурно, сопровождаясь такими явлениями, как «мертвая точка», «второе дыхание»; в других случаях этот переход незаметен.

Период максимальной работоспособности имеет свои характерные особенности. Работоспособность может быть одинаковой в течение всего рабочего времени, несколько повышаться или постепенно снижаться. Возможны и резкие колебания ее, когда на некоторое время и несколько раз работоспособность то падает, то повышается.

Тренированные спортсмены отличаются высокой работоспособностью, могут выполнять интенсивную работу в течение продолжительного времени. Нередко перед окончанием работы происходит прилив сил, работоспособность на некоторое время повышается.

Изменчивость работоспособности заставляет принимать меры к сокращению периода нарастающей работоспособности, поскольку он малоэффективен; относить выполнение главных задач урока на период максимальной работоспособности; стремиться увеличить этот период и вместе с тем сократить в пределах допустимого период снижающейся работоспособности.

Физические упражнения распределяются в уроке в соответствии с особенностями работоспособности учащихся. В начале

урока назначаются упражнения, сокращающие период «вхождения» в работу, затем следует напряженная физическая деятельность, а в заключение даются упражнения, не требующие больших физических усилий.

Необходимость сообразовываться при построении и проведении урока с особенностями работоспособности занимающихся часто находит выражение в требовании постепенного увеличения нагрузки в уроке.

Кривая нагрузки в уроке (ее постепенность, скачкообразный характер, плато и т. п.) устанавливается преподавателем в зависимости от конкретных задач и тренированности занимающихся. Здесь преподаватель руководствуется пониманием значения физических упражнений и тем, какая нагрузка в данном случае допустима.

Часто уроки строятся по нарастающей кривой нагрузки (имеется в виду основная часть урока), так как она в большинстве случаев и в общем совпадает с фактической работоспособностью занимающихся. По такой кривой нагрузки строятся уроки для начинающих и малотренированных лиц.

Однако возможны и другие варианты кривой нагрузки. Урок может быть построен так, что нагрузка в его основной части будет то повышаться, то падать. Таков, например, урок спортивной гимнастики, где интенсивные упражнения на снарядах чередуются с отдыхом. Конечно, после упражнений, требующих длительного и общего напряжения (например, после бега, прыжков), резкий переход к полному отдыху на длительное время недопустим.

Иногда намеренно отступают от соблюдения постепенного нарастания нагрузки в уроке. Намеренно применяют в уроке упражнения, требующие большой затраты физических сил, раньше или позже, чтобы выработать у занимающихся привычку быстро и правильно справляться с любой двигательной задачей. С этим спортсмены нередко встречаются в спортивных состязаниях, например в состязаниях по бегу, плаванию, гребле, начинающих броском. Строить уроки таким образом можно только при условии, если учащиеся достигли определенной степени тренированности.

В процессе занятий необходимо поддерживать бодрое настроение у занимающихся, добиваться от них высокой активности, успешного выполнения поставленных задач.

Урок физического воспитания строится так, чтобы: 1) организовать и подготовить занимающихся к выполнению задач урока, 2) выполнить основные задачи урока, 3) организованно завершить занятия.

Исходя из этого, следует различать вводную часть, основную часть урока и заключительную.

Деление урока на части относительно. Урок — это целостное педагогическое мероприятие, в котором лишь для удобства, из практических соображений, различаются отдельные части.

Вводная часть урока. Назначение вводной части урока состоит в том, чтобы подготовить обучающихся к наиболее успешному решению задач данного урока. Специальная подготовка, необходимая для решения конкретных задач урока, проходит в основной части занятия.

В начале урока необходимо, во-первых, организовать занимающихся в такой коллектив, который может действовать согласованно и выполнять указания и распоряжения преподавателя. Во-вторых, надо объяснить цели занятия, возбудить внимание занимающихся и повысить их эмоциональное состояние. Такая подготовка, обеспечивающая целенаправленность занятия и бодрое настроение, необходима, так как рассеянность занимающихся и вялое состояние отрицательно влияют на педагогический процесс. В-третьих, надо способствовать усилению деятельности нервной системы, внутренних органов, подготовить мышечный аппарат («разогреть» мышцы). Такая подготовка обязательна на всех уроках, она имеет большое значение для повышения работоспособности занимающихся и, кроме того, является мерой предупреждения травм, вполне возможных в тех случаях, когда к интенсивным упражнениям приступают без предварительной подготовки.

Обычное содержание вводной части урока — построение занимающихся и рапорт преподавателю, краткое объяснение цели и содержания урока и выполнение физических упражнений вводного характера. Рапорт старшего по группе или дежурного обязателен, это сразу же придает уроку определенную направленность и приучает занимающихся к дисциплине. Пояснить цель и содержание урока необходимо, иначе учащиеся не поймут целесообразности упражнений и методов работы преподавателя, отчего эффективность педагогического процесса снизится.

Вводные упражнения могут быть следующими: строевые упражнения, ходьба в усиленном темпе и с дополнительными движениями рук и ног, бег в течение короткого времени, бег с незначительными препятствиями, подпрыгивания и т. п. Для этой части урока подходят все упражнения, оказывающие общее влияние на занимающихся и легко регулируемые по нагрузке. Вообще же вводная часть урока насыщается упражнениями умеренной интенсивности, но всегда достаточно энергичными, которые могут быстро подготовить к выполнению задач урока.

Конкретное содержание начала урока зависит от задач занятия, физического развития и тренированности учащихся, от намеченного учебного материала, от метеорологических условий (если занятие проводится на открытом воздухе). Привыкшим к боль-

шой нагрузке дают небольшое количество вводных упражнений, а для начинающих, с трудом втягивающихся в интенсивную работу, их назначают больше. Имеет значение также характер работы учащихся, предшествующей занятиям (физический или умственный). Внешние причины, например температура воздуха, тоже влияют на подбор упражнений для вводной части урока (если холодно, то назначается больше «разогревающих» упражнений).

Очень важно, особенно при работе с детьми и начинающими, чтобы урок с самого начала вызывал интерес к занятиям.

Длительность вводной части урока — 5—7 минут в 45-минутном уроке.

За вводными упражнениями следует вторая часть урока.

Интервал между первой и второй частью урока (если он необходим) должен быть коротким, чтобы сохранилось благоприятное влияние вводных упражнений.

Основная часть урока. Главными задачами основной части урока являются: 1) развитие физических качеств занимающихся — силы, быстроты, выносливости, ловкости; 2) улучшение деятельности внутренних органов, преимущественно органов дыхания и кровообращения; 3) формирование и совершенствование двигательных навыков; 4) выработка умения применять физические способности в изменяющихся условиях и в сложной обстановке.

Физические упражнения, применяемые в основной части урока: общеразвивающие, подготовительные и упражнения, назначаемые с целью формирования и совершенствования определенных двигательных навыков.

Преимущественное назначение общеразвивающих упражнений — общее физическое развитие, развитие всех физических функций и свойств целостного организма.

Преимущественное назначение подготовительных упражнений — специальное развитие физических качеств и овладение отдельными движениями, обеспечивающими успешное формирование конкретных двигательных навыков. Подготовительные упражнения особенно специфичны в спорте; их часто называют спортивно-подготовительными или спортивно-вспомогательными. Для каждого из видов спорта характерны специальные упражнения, более всего отвечающие задачам совершенствования в том или ином избранном виде спорта.

Что же касается упражнений, назначаемых с целью формирования и совершенствования двигательных навыков, то перечень их зависит от характера урока. В секциях общей физической подготовки, на учебных уроках в школе, на учебных занятиях в вузе это будут упражнения, совершенствующие основные двигательные навыки: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелезание,

поднимание и переноска тяжестей, элементы нападения и защиты; в легкой атлетике — упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях; в гиревом спорте — упражнения классического пятиборья и т. д.

Все задачи основной части урока находятся в тесной взаимосвязи. Так, например, совершенствуя двигательные навыки, мы одновременно развиваем физические качества занимающихся и укрепляем их здоровье. Следовательно, можно говорить лишь о том, что та или иная задача в отдельный момент имеет преимущественное значение. То же самое следует сказать и о физических упражнениях. Когда речь идет об общеразвивающих, подготовительных или иных упражнениях, то подразумевается их преимущественное назначение. Так, упражнения, способствующие формированию двигательных навыков, одновременно будут и общеразвивающими упражнениями.

Заключительная часть урока. Общая задача заключительной части урока состоит в том, чтобы правильно завершить работу занимающихся. Частные же задачи сводятся к следующим: создать условия, обеспечивающие быстрое протекание восстановительных процессов, устранить по возможности утомление и подвести итоги занятия.

Урок заканчивается такими упражнениями, которые привели бы учащихся в более спокойное состояние. Быстрый переход от интенсивной работы к полному и длительному покою нецелесообразен; поэтому в конце урока нужно уменьшить нагрузку. Нет особой необходимости стремиться привести организм к полной норме. Этого и нельзя достичь, так как урок обычно продолжается долго и во время него выполняются интенсивные физические упражнения.

В заключительной части урока проводятся упражнения средней интенсивности, хорошо известные занимающимся и не сложные по координации движений, служащие средством активного отдыха от напряженной работы. Обычно применяются элементарные упражнения для рук, ног и туловища, ходьба и бег в умеренном темпе, последними применяются упражнения на расслабление, чтобы понизить мышечное напряжение и дать мышцам полный отдых.

На уроках основной гимнастики в заключительной части могут проводиться подвижные игры и упражнения эмоционального характера.

Длительность заключительной части урока — 3—5 минут в 45-минутном уроке. Длительность может быть увеличена или уменьшена в зависимости от того, какая нагрузка давалась в основной части урока. Несколько минут, отводимых на заключительную часть урока, — время очень короткое для завершения работы занимающихся, поэтому обычно уже в конце основной

части урока не предлагают максимально интенсивных упражнений и начинают снижать нагрузку.

Конец урока обычно бывает одинаковым для всей группы занимающихся. Организованное завершение занятия крайне желательно, но не во всех видах спорта применимо. В борьбе, например, окончившие тренировку раньше других делают заключительные упражнения в индивидуальном порядке.

Заканчивая урок, преподаватель подводит итоги проделанной работы, кратко отмечает успехи, достигнутые во время урока, и сообщает задачи дальнейшей работы.

Построение урока должно находиться в соответствии с задачами и содержанием занятия.

От основной структуры урока могут быть отклонения. Например, урок может состоять из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Отличие этого варианта построения от основной структуры урока состоит в том, что здесь особое внимание уделяется решению задачи общего физического развития. Во всех случаях, когда задача общего физического развития имеет первенствующее значение, целесообразно выделять общеразвивающие и подготовительные упражнения в отдельную часть урока.

Задача общего физического развития в таком уроке осуществляется на всем его протяжении. Она выполняется в подготовительной части урока, состоящей из специально подобранных для этого упражнений; в равной степени она имеется в виду и в основной части урока, где выполняются упражнения, имеющие целью формирование и совершенствование определенных двигательных навыков. Следовательно, во второй части урока задача общего физического развития осуществляется лишь преимущественно.

Физическая нагрузка в подготовительной части урока определяется с таким расчетом, чтобы занимающиеся были достаточно работоспособны в основной части урока.

Описанный вариант построения урока чаще всего применяется в основной гимнастике и в подготовительном периоде спортивной тренировки.

В спортивной тренировке подготовка учащихся к выполнению задач, стоящих в основной части урока, часто выполняется путем разминки.

Разминка и вводная часть урока близки по своему содержанию, но разминка, в отличие от вводной части, всегда специфична и состоит из специальных, спортивно-подготовительных упражнений.

Цель разминки — подготовить к тем именно видам работы, которые будут выполняться. В тренировочных занятиях обычно ограничиваются одним или двумя видами работы, поэтому специфичность разминки становится еще более заметной.

В практике работы часто различают общую и специальную разминку. Первая проводится в самом начале урока, ее задача — обеспечить общую подготовку организма к предстоящей работе. Специальная же разминка непосредственно предшествует упражнениям, назначаемым с целью формирования и совершенствования двигательных навыков. Ее преимущественная задача — восстановить координационные механизмы. Так, первые одно-два упражнения на кольцах гимнаст считает пробными, спринтер делает небольшую пробежку, прежде чем стать на старт, они «настраиваются» на предстоящую работу. В уроке может быть несколько специальных разминок.

Необходимость разминки обоснована практикой тренировки в спорте и научными исследованиями.

В некоторых случаях в зависимости от физической подготовленности обучающихся и периода тренировки в уроке можно обойтись и без специального решения задачи общего физического развития. Например, гимнасты в период тренировки, приближающийся ко времени состязаний, после короткой разминки сразу же переходят к упражнениям на основных снарядах и затем заканчивают урок. Вариант урока без общеразвивающих упражнений допустим лишь при условии хорошей физической подготовленности обучающихся, достигнутой в результате предшествующих занятий, и только в периоды специальной тренировки.

Иногда общеразвивающие и подготовительные упражнения проводятся после упражнений, предназначенных для совершенствования двигательных навыков. Это вызывается необходимостью сохранить силы для тренировки. Гимнасты, например, очень часто после упражнений на основных снарядах дополнительно занимаются развитием силы и гибкости.

Возможен и такой вариант урока, когда каждому из видов работы непосредственно предшествуют подготовительные упражнения. Так, на уроке легкой атлетики, в котором намечено пройти прыжки и метания, упражнения могут следовать в таком порядке: подготовительные упражнения к прыжкам, прыжки, подготовительные упражнения к метаниям, метания.

Место в уроке общеразвивающих и подготовительных упражнений определяется конкретными задачами обучения. Термин «общеразвивающие», «подготовительные» упражнения говорит о назначении этих упражнений, а не о месте в уроке.

ПЛАН УРОКА

Преподаватель составляет план каждого урока, конкретизируя его задачи и содержание.

План обеспечивает систематичность и последовательность в обучении, дает возможность вести педагогический процесс в соот-

ветствии с программой занятий, позволяет рационально использовать время урока и избежать ошибок, облегчает повседневную работу преподавателя.

Выполненный план служит основанием для учета результатов преподавания.

При составлении плана урока принимается во внимание следующее:

1. Задачи урока. Главная задача — всестороннее физическое воспитание; она выполняется всей системой уроков и в той или иной степени в каждом отдельном занятии. Конкретный урок имеет точно определенные и четко сформулированные задачи, устанавливаемые преподавателем в соответствии с общими целями физического воспитания.

2. Связь урока с предыдущими и последующими уроками физических упражнений. Урок — это звено системы уроков. Задачи и содержание отдельного урока всегда связаны с тем, что предстояло и предстоит пройти в последующих уроках. Вместе с тем урок представляет собой относительно законченное мероприятие. В конкретном уроке выполняются свои, частные, задачи и проходит материал, имеющий самостоятельный, законченный характер.

3. Контингент занимающихся. Учитывается возраст и пол занимающихся, их физическое развитие, спортивная подготовленность, тренированность — все то, что характеризует учебную группу.

4. Учебный материал и методы обучения. От методов, выбор которых определяется задачами урока, его конкретным содержанием и условиями работы, в определенной мере зависит построение занятия.

5. Место для занятия, оборудование и инвентарь. Учет этих реальных условий и возможностей работы крайне важен. Преподаватель, принимая все меры к созданию наилучших условий и обстановки для занятий, должен уметь с большой пользой проводить уроки даже при ограниченных возможностях.

6. Микроклиматические и атмосферные условия. Они имеют значение для структуры урока, методики проведения занятий, в прямой зависимости от них находится, например, продолжительность, содержание и характер вводной части урока.

7. Продолжительность урока.

8. Требование сберегать время на уроке и добиваться наибольшей его эффективности.

План урока оформляется в виде конспекта. Конспект урока обязателен для преподавателя, независимо от того, где и по какому виду гимнастики, спорта проводятся занятия.

Учебный материал подбирается в соответствии с общепедагогическими принципами обучения и тренировки.

Здесь особенно важны принципы систематичности, доступности и прочности. Придерживаясь принципа систематичности, учебный материал располагают в уроке в методической последовательности; принцип доступности заставляет при подборе упражнений считаться с силами и подготовленностью обучающихся, а принцип прочности обязывает прибегать к повторению упражнений.

Располагать учебный материал следует таким образом, чтобы глavo проходила в первую очередь.

На уроке гимнастики проходятся, например, равновесия и метания; если равновесия считаются в данном уроке наиболее важной группой упражнений, именно с них надо и начинать. Правило распределять учебный материал по его значению дает возможность углубленно работать над той или иной задачей урока.

При расположении учебного материала надо считаться также с трудностью применяемых упражнений. Иначе может случиться так, что после выполнения ведущей задачи, связанной с большой физической нагрузкой, у занимающихся не останется сил для выполнения остального.

Подбирая упражнения в соответствии с поставленными задачами, надо помнить о том, что физические упражнения влияют на весь организм в целом.

Основное положение павловской физиологии гласит: «Организм состоит из массы крупных отдельных частей и из миллиардов клеточных элементов, производящих соответственно массу отдельных явлений, однако между собой тесно связанных и образующих объединенную работу организма»¹. Поэтому, определяя пригодность физических упражнений по их преимущественному, избирательному воздействию, надо иметь в виду влияние их на весь организм.

При решении конкретных задач урока принимается во внимание возможность и целесообразность сочетания различных физических упражнений.

Чередование работающих частей тела повышает эффективность мышечных усилий и дает возможность увеличивать нагрузку. Этот факт впервые был научно установлен И. М. Сеченовым и в дальнейшем подтвержден исследованиями современных ученых (А. Н. Крестовников и др.).

Объяснение этих фактов мы находим и в учении И. П. Павлова об особенностях протекания процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга. Однообразная работа ведет к утомлению в центральной нервной системе, чере-

¹ И. П. Павлов, Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. Полн. собр. трудов, т. III, М.—Л., АН СССР, 1949, стр. 437.

дование же работы различного характера поддерживает высокий функциональный уровень коры больших полушарий.

В практике преподаватели постоянно прибегают к чередованию упражнений по принципу взаимодействия работающих мышц. Например, при проведении общеразвивающих упражнений их комбинируют таким образом, чтобы движения отдельных частей тела чередовались. Чередование физических упражнений по такому принципу, конечно, не может быть механическим. Здесь нужно учитывать также характер мышечной деятельности; в частности, принимать во внимание, насколько сложно данное действие, является ли оно прочным двигательным навыком.

Из упражнений на скорость и на ловкость первыми лучше проводить упражнения на скорость.

Если в один урок включены упражнения на скорость и на выносливость и особенно если та и другая работы однотипны (например, бег на разные дистанции), то вначале проводятся упражнения на скорость. После них сохраняется нормальная реакция сердечно-сосудистой системы на физические упражнения длительного характера. После упражнений на выносливость ухудшается приспособляемость органов дыхания и кровообращения к скоростным физическим напряжениям. Однако следует помнить, что сумма физических напряжений при повторении скоростных упражнений (например, бег на короткую дистанцию с повторением) приближается к той работе, которую выполняют при упражнениях на выносливость.

Для упражнений на скорость, ловкость и силу более целесообразны следующие чередования: упражнения на скорость — упражнения на силу; упражнения на ловкость — упражнения на силу; упражнения на скорость — на ловкость — на силу. Во всех случаях упражнения на скорость лучше ставить первыми, а упражнения на силу — последними.

НОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Физические упражнения полезны лишь в том случае, если они сообщают нужную нагрузку. Применять физические упражнения слишком легкие — значит не использовать полностью физических возможностей обучающихся; переоценивать силы обучающихся, давать им слишком трудные упражнения — значит рисковать их здоровьем. Преподаватель отвечает за то, как его учащиеся совершенствуются в физическом отношении, следовательно, он не может переходить той меры, за которой начинается отрицательное влияние физических упражнений. Использовать все физические возможности обучающихся, не причинив вреда их здоровью, — основное правило методики физического воспитания, и для выполнения его необходимо регулировать физическую нагрузку.

Преподаватель должен в совершенстве владеть методикой нормирования нагрузки, чтобы проводить занятия физическими упражнениями с наилучшим результатом.

Нормирование нагрузки представляет некоторые трудности, так как физические упражнения и способы их выполнения весьма разнообразны. Преподаватели не имеют в своем распоряжении абсолютно точных показателей влияния физических упражнений. Вообще такие показатели имеются, но ими неудобно пользоваться во время занятий; исследованием газообмена, состава крови, измерением кровяного давления, температуры тела преподаватель не может заниматься во время урока. Все же, как показывает практическая работа, преподаватели могут научиться правильно устанавливать нагрузку в соответствии с подготовленностью учащихся.

Преподаватели исходят при этом прежде всего из своих теоретических знаний и практического опыта. Глубокие знания в области анатомии, физиологии, гигиены и психологии помогают преподавателю оценить влияние физических упражнений и дают возможность более правильно решать вопрос нормирования нагрузки.

Преподаватели основываются также на опыте личной тренировки в спорте и своей педагогической деятельности. Такой разносторонний опыт помогает преподавателю представить, насколько велика нагрузка, предлагаемая занимающимся.

При нормировании нагрузки принимаются во внимание показатели утомления. Самочувствие занимающегося имеет большое значение. Особенно критически надо подходить к самочувствию детей. Субъективное чувство усталости следует отличать от объективного утомления. Подлинное утомление иногда не сопровождается чувством усталости (при «захватывающей» работе), а усталость нередко может наступить задолго до утомления (при скучной работе). Но и чувство усталости имеет большое значение, так как оно является предвестником утомления, оно сигнализирует преподавателю, что утомление уже приближается и необходимо изменить или прекратить работу.

Весьма показательны внешние объективные признаки, отчасти характеризующие состояние занимающихся при выполнении упражнений. Эти признаки надо уметь улавливать и по совокупности их оценивать нагрузку. Одышка, дрожание рук и ног, усталое выражение лица, небрежная осанка и тому подобные признаки позволяют оценить с большей или меньшей достоверностью состояние занимающихся.

О нагрузке можно, наконец, судить по качеству выполнения физических упражнений. При утомлении движения теряют точность и ритмичность, скорость их снижается, выполнение действий требует все большего и большего контроля.

При составлении конспекта предстоящего урока предварительно по возможности точнее определяется та физическая нагрузка, которая будет дана на занятии. При определении нагрузки имеет значение следующее:

1. Цель, с которой проводятся занятия физическими упражнениями. Нагрузка на занятиях, проводимых преимущественно с целью обучения и общего физического развития, например учебных занятиях в вузе, будет, конечно, иной, чем на тренировке и при подготовке к состязаниям, когда спортсмен не может обойтись без большой нагрузки.

2. Физическое развитие и подготовленность занимающихся. Возраст, пол, физическое развитие, тренированность, режим труда и отдыха — все это тщательно учитывается. Так, нагрузка, вполне допустимая для хорошо физически развитых и тренированных спортсменов, может оказаться чрезмерной для школьников. Учитывая подготовленность занимающихся разного пола, надо иметь в виду, что разница в способности переносить физическую нагрузку между нетренированными и тренированными мужчинами меньше, чем между нетренированными и тренированными женщинами.

3. Влияние физических упражнений, которые будут применяться. Влияние упражнений меняется, оно целиком зависит от характера выполняемых заданий, от степени подготовленности занимающихся и методов обучения и тренировки. Легко утомляют, например, движения, выполняемые с непривычной скоростью; быстрое утомление вызывается нарушением привычного ритма движений, весьма утомительны статические усилия; к меньшему утомлению приводит выполнение привычных движений и интересных заданий; перемена физических упражнений (если они различны по характеру) оказывает «освежающее» влияние и может отодвинуть время наступления утомления.

4. Обстановка и условия проведения занятий. Метеорологические условия и санитарно-гигиеническое состояние места занятий имеют большое значение при определении нагрузки (температура, влажность воздуха и вентиляция гимнастического зала, направление и сила ветра при занятиях лыжным спортом и т. п.). При регулировании физической нагрузки преподаватель имеет в виду как всю группу занимающихся, так и отдельных лиц. Считаться при групповых занятиях с каждым обучающимся отдельно — это задача сложная, но справляться с нею преподавателю необходимо. Преподаватель ориентируется на средних по силе учащихся, но не забывает о слабых и сильных. Со слабыми надо быть осторожным, чтобы не дать им чрезмерной нагрузки, а сильные могут потерять интерес к работе, если постоянно предлагать им легкие для них упражнения. При нормировании нагрузки необходимо считаться с индивидуальными особенностями занимающихся.

СБЕРЕЖЕНИЕ ВРЕМЕНИ НА УРОКЕ

Экономия времени на занятиях дает возможность наиболее уплотнить работу, а уплотненность работы при физиологической полноценности упражнений обеспечивает выработку выносливости. Для выработки выносливости назначают специальные упражнения (продолжительный бег и т. п.), но решение данной задачи зависит и от того, насколько велика общая сумма физических усилий, прилагаемых на уроке. Техническая сложность организации занятий физическими упражнениями также заставляет интересоваться вопросом плотности урока.

Сбережение времени на занятиях зависит от умения преподавателя обучать. Глубокое знание теории обучения и педагогическое мастерство дают возможность преподавателю использовать занятия наиболее эффективно. Преподаватель должен хорошо продумать организацию предстоящего занятия и тщательно подготовиться к нему.

Сбережение времени в уроке зависит от дисциплины занимающихся. Чтобы обеспечить хорошую дисциплину, необходимо правильно организовать занятия, четко их провести, умело влиять на занимающихся. Следует решительно пресекать всякие нарушения правил поведения, воспитывать сознательную дисциплину положительными указаниями, а не подменять ее «дисциплиной торможения» (Макаренко): «то нельзя», «этого не делай», «третье запрещено», заинтересовывать учащихся предметом занятий; рассматривать недисциплинированность как неуважение по отношению к группе. Для установления дисциплины особенно важны первые 2—3 занятия; учащиеся, присматриваясь к новому преподавателю, всегда склонны принять предлагаемый им порядок и режим.

Преподавателю важно правильно определить время, отводимое на различные виды занятости занимающихся.

Виды занятости занимающихся на уроке физических упражнений следующие: 1) восприятие и осмысливание объяснений и показа упражнений; 2) непосредственное выполнение упражнений; 3) наблюдение за работой других обучающихся, помогающее осмыслить предлагаемое преподавателем задание; 4) отдых — пассивный или активный; 5) вспомогательные действия (установка снарядов, переходы с одного места на другое, построения, необходимые для выполнения новых упражнений, и т. п.); 6) перерывы в занятии, которых могло бы не быть при правильной организации педагогического процесса (ожидание очереди для выполнения упражнений, время, потраченное в результате несвоевременной подготовки спортивного инвентаря, и т. п.).

Следовательно, непосредственное выполнение упражнений — это всего-навсего один из видов занятости обучающихся, конечно,

основной, но все же не заполняющий всего времени урока. Это необходимо подчеркнуть, так как вопрос о соотношении видов занятости обучающихся часто суживается и понимается как отношение времени, заполненного непосредственным выполнением упражнений, ко всему времени урока.

Вопрос сбережения времени на уроках решается таким образом: нужно ликвидировать простой, максимально сократить вспомогательную работу и установить правильное соотношение между непосредственным выполнением упражнения, с одной стороны, и осмысливанием объяснения, наблюдением за работой других обучающихся и отдыхом, с другой стороны.

Преподаватель должен умело организовывать условия для занятий.

После общей части урока (например, при упражнениях на гимнастических снарядах, при прыжках, метаниях) желательно разбить группу на отделения, доведя число занимающихся в них, в зависимости от подготовленности, до 6—8 человек. Это значительно сокращает простой.

Там, где это возможно, следует предпочесть групповой метод упражнений. Элементарные подтягивания, например, лучше выполнять на гимнастическом бревне, а не на кольцах, так как на бревне могут упражняться одновременно несколько человек. В этом отношении наиболее пригодны такие гимнастические снаряды, как бревно, стенка, решетчатая лестница, скамейка.

При выполнении общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами) можно прибегнуть к поточной форме занятий. Для этого комбинируют упражнения так, чтобы заключительное положение каждого предыдущего упражнения служило исходным положением для последующего; объясняют упражнения «на ходу» и не перед самым выполнением нового упражнения, а при окончании предыдущего; назначают знакомые упражнения и такие, которые не требуют предварительного изучения.

Занятия нужно проводить при достаточном количестве инвентаря. Без этого невозможно добиться большой плотности урока. Имеет значение не только количество инвентаря, но и то, как организуется работа с предметами и на снарядах.

Необходимо заботиться о своевременной подготовке спортивного инвентаря. Инвентарь следует подготавливать заранее и держать в таком месте, чтобы его можно было без лишней затраты времени взять или установить.

Надо стараться избегать лишних перестроений. Важно с первых же занятий приучить занимающихся строиться, не теряя времени, без лишней суеты.

Преподаватель, принимая меры к большему уплотнению занятий, должен добиваться и того, чтобы уроки физических упражнений продолжались в течение установленного для них времени.

Переход группы из класса, аудитории в гимнастический зал, переодевание делается до начала урока. На проверку присутствующих, рапорт, отводится минимальное время.

Экономя время, не следует нарушать педагогического процесса, который должен протекать нормально.

Необходимость в той или иной степени экономить время зависит от задачи занятий. Если поставлена задача — дать большую физическую нагрузку, то для работы используется каждая минута. Если же упражнения назначаются с целью обучения, то много времени уходит на инструктирование. Решение вопроса о той или иной насыщенности урока действиями зависит также от трудности выполняемых упражнений и от расположения учебного материала в уроке. Так, например, если не соблюдается чередования легкого и трудного, то чаще делаются перерывы для отдыха. Насыщенность урока действием зависит и от состава занимающихся; для тренированных урок может быть более плотным.

Урок не может быть непрерывным, паузы необходимы. Они дают небольшой отдых. Паузы бывают нужны и по чисто техническим причинам (перемена места, установка снарядов для дальнейших занятий); они вызываются необходимостью объяснить задание и сделать замечания по поводу работы занимающихся; они нужны и для того, чтобы переключить внимание и интерес занимающихся с одного задания на другое, так как трудно браться за новую работу, находясь под впечатлением только что сделанного. К тому же последующая работа может иногда препятствовать закреплению результатов предшествующих упражнений, если не сделать хотя бы кратковременного перерыва в занятиях. Без пауз нельзя обойтись, но желательно, чтобы их было меньше и чтобы они были покороче, иначе сильно уменьшится плотность урока.

Глава VIII

ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА РАБОТЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

РОЛЬ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА

Одной из характерных особенностей Советского государства является плановая деятельность и повседневный учет ее результатов во всех областях хозяйственного и культурного строительства. В Конституции СССР записано: «Хозяйственная жизнь СССР определяется и направляется государственным народнохозяйственным планом в интересах увеличения общественного богатства, неуклонного подъема материального и культурного уровня трудящихся, укрепления независимости СССР и усиления его обороноспособности»¹.

Плановая деятельность и учет ее результатов необходимы для успешного разрешения задач советской системы физического воспитания. В выполнении постановления ЦК партии от 27/XII 1948 года планирование и учет учебно-воспитательной работы играют немаловажную роль. Наличие планов позволяет смотреть вперед, наметить задачи и пути их решения не только на ближайшие, но и на дальнейшие годы работы.

План развития физкультурного движения в СССР является частью пятилетнего народно-хозяйственного плана развития промышленности, сельского хозяйства и культуры.

Планирование и учет всей работы по физической культуре и спорту у нас в стране проводятся в нескольких направлениях.

Планируется и подвергается учету работа по развитию физкультурного движения, осуществляемая Главным управлением по физической культуре и спорту Министерства здравоохранения СССР. Реализация планов и учет их выполнения осуществляются на местах при соответствующем руководстве и контроле со стороны государственных руководящих органов по физической культуре и спорту, центральных советов добровольных спортивных обществ, ведомств и министерств.

В низовых физкультурных организациях (коллективы физической культуры, учебные заведения, спортивные школы) осуществляется планирование и учет организационно-массовой, хозяй-

¹ Конституция Союза Советских Социалистических Республик, ст. 11.

ственной, учебно-воспитательной работы (педагогического процесса), работы преподавательского состава.

В осуществлении задач работы по физическому воспитанию исключительно важное значение имеет учет, который дает возможность увидеть результаты проведенной работы. Количество построенных физкультурных сооружений, количество подготовленных значкистов ГТО и спортсменов-разрядников, результаты выполнения контрольных упражнений по физическому воспитанию, результаты, показанные на спортивных соревнованиях, изменения в состоянии здоровья и физическом развитии занимающихся и другие данные могут служить показателями качества проведенной работы. Данные учета дают возможность оценить работу руководящих организаций, преподавателей и физкультурного актива.

Планирование и учет любой работы находятся в органической связи между собой. Никакая плановая работа немыслима без правильного учета.

Каждый план должен всегда строиться на основе конкретных, реальных сведений, т. е. на основе материалов учета. При планировании развития физической культуры и спорта наряду с данными учета ранее проделанной работы учитываются задачи, поставленные нашей партией и правительством перед советским физкультурным движением. При планировании педагогического процесса в каждом конкретном случае важно иметь в виду задачи работы с данным коллективом и характеризующие его показатели.

Учет работы используется не только для составления планов. Материалы учета служат показателями выполнения плана, помогают внести соответствующие уточнения и исправления. С этой целью необходимо проанализировать полученные данные и сделать соответствующие выводы. Например, хорошо поставленный учет учебно-тренировочных занятий даст возможность внести необходимые изменения в подбор упражнений, их дозировку, частоту тренировок. Уточнения всегда должны вноситься после того, как будут проанализированы данные учета: изменения в физическом развитии, спортивных достижениях, общем самочувствии занимающихся.

Для успешной педагогической и организационной работы необходима хорошая постановка планирования и учета.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ РАБОТЫ

Плановая деятельность должна обеспечить достижение желаемых результатов — наилучшее разрешение задач в области физического воспитания. Составление планов — это только начало плановой деятельности. Основное в планировании — это осу-

ществление планов в процессе педагогической и организационной деятельности.

Выступая на XVI съезде партии с политическим отчетом, И. В. Сталин сказал: «Только бюрократы могут думать, что плановая работа *заканчивается* составлением плана... Настоящее плановое руководство разворачивается лишь после составления плана, после проверки на местах, в ходе осуществления, исправления и уточнения плана».

Планы надо составлять с учетом ряда требований. К этим требованиям следует отнести: учет задач и условий работы, простоту, конкретность, возможную вариативность; преемственность и перспективность плана.

При составлении планов необходимо принимать во внимание цели и задачи физического воспитания, решения партии и правительства о физическом воспитании, государственные задания по развитию физкультурной работы, типовые государственные программы, степень физического развития и подготовленности занимающихся, структуру учебного года (сроки отпусков, каникул, экзаменов), климатические условия местности, материальную базу.

План должен быть простым и конкретным. Записи следует делать предельно краткими, но раскрывающими содержание и объем намеченной работы. Подробность изложения должна определяться сроками действия планов.

Планы, составленные на длительный срок, не содержат подробного описания мероприятий или перечня физических упражнений. В таких планах трудно предусмотреть все детали намечаемой работы. Слишком подробная запись делает эти планы громоздкими и не удобными для использования в повседневной деятельности.

В процессе работы в планы обычно приходится вносить изменения, уточнения, определяемые условиями работы, спортивным ростом занимающихся и т. п.

При составлении любых планов надо принимать во внимание планы предыдущего периода — их задачи, содержание, степень выполнения и ошибки, допущенные в процессе работы. Так, например, очередной рабочий план спортивной секции будет всегда содержать относительно более трудные упражнения по сравнению с пройденными. Трудность увеличивается постепенно, от плана к плану, и заключается в повышении требований к занимающимся как в отношении общей нагрузки, так и в отношении сложности упражнений.

Составление планов должно осуществляться с учетом частичного разрешения задач последующего периода работы. При составлении, например, рабочих планов обязательных занятий по гимнастике для студентов высших учебных заведений следует

включать в них и такие средства, которые обеспечили бы создание предпосылок для успешных занятий лыжным спортом (воспитание силы, выносливости и других важных качеств). Перспективность — требование к плану любого срока действия.

В учебных заведениях, спортивных школах и коллективах физической культуры необходимо составить план организационно-массовой работы, педагогического процесса и работы преподавателя физического воспитания.

Организационно-массовая работа предусматривается общим планом работы, календарным планом массовых мероприятий, специальными планами, планами подготовки значкистов ГТО и спортсменов-разрядников.

Общий план работы обычно составляется на год, в учебных заведениях — на $1/2$ года (семестр).

Содержание общего плана необходимо распределить по разделам: организационная работа, учебно-методическая, спортивно-массовая, идейно-политическая, врачебно-контрольная, повышение квалификации кадров, финансово-хозяйственная работа.

Организационная работа заключается в проведении конференций, собраний физкультурников, постановке отчетных докладов, приеме новых членов и т. п.

Учебно-методическая работа включает мероприятия по составлению рабочих планов, методических материалов к теоретическим занятиям, по разработке контрольных упражнений, методических материалов к проведению выступлений, праздников, соревнований.

Спортивно-массовая работа предусматривает проведение соревнований, мероприятий по подготовке спортсменов-разрядников и значкистов ГТО, проведение работы на каникулах, в выходные дни, организацию учета рекордов и т. п.

Работа по идейно-политическому воспитанию заключается в проведении общих лекций и бесед с физкультурниками, политинформаций, в посещении выставок, музеев, театров, кино, т. е. во всей той работе, выполнение которой обязательно, но выходит за рамки уроков или учебно-тренировочных занятий.

В разделе врачебно-контрольной работы планируется организация систематических врачебных осмотров, наблюдений за санитарным состоянием спортивных баз и безопасностью занятий, проведение бесед и лекций по общесанитарным темам и самоконтролю, обработка материалов врачебных осмотров.

Раздел повышения квалификации кадров предусматривает мероприятия, направленные на подготовку и переподготовку общественного актива, повышение идейно-политического уровня и специальной квалификации преподавателей.

Финансово-хозяйственный раздел работы предполагает составление смет, оборудование мест занятий, приобретение и ремонт

спортивного инвентаря, определяет сроки проведения инвентаризации и т. п.

В общий план работы высших учебных заведений следует, кроме того, включить вопросы научно-исследовательской работы, проведение которой обязательно для каждого преподавателя.

Любой раздел общего плана следует составлять по следующей форме: номера по порядку, перечень мероприятий, сроки, кто проводит, отметка о выполнении, примечания.

Календарный план массовых мероприятий составляется на год. При составлении его необходимо иметь в виду план работы профсоюзной организации, даты красного календаря, а также особенно ответственные периоды производственной работы занимающихся (например, сроки зачетов, экзаменов учащихся, уборочных работ в деревне и т. д.). Кроме того, не следует забывать и об особенностях коллектива занимающихся.

В календарном плане следует предусмотреть проведение физкультурных праздников, выступлений, массовых прогулок, экскурсий и походов, вечеров самодеятельности.

К составлению плана желательно привлечь физкультурный актив.

Плану целесообразно придать следующую форму: порядковый номер, наименование мероприятия; сроки проведения; место проведения; предполагаемое количество участников; фамилии ответственных; отметка о выполнении.

Помимо календарного плана массовых мероприятий, необходимо составлять специальные планы на каждое мероприятие — планы подготовки и проведения праздников, парадов, экскурсий. Эти планы должны быть развернутыми. Например, в плане туристского похода необходимо предусмотреть выбор и проверку маршрута, подбор и подготовку участников, распределение обязанностей между участниками, проведение самого похода и подведение итогов проделанной работы.

Планирование подготовки значкистов ГТО и спортсменов-разрядников проводится в двух направлениях — по организационно-массовой работе и по линии педагогического процесса работы. По организационно-массовой работе планирование начинается с получением государственных заданий.

На основе заданий в низовой организации составляется план сроком на один год. Предварительно следует провести совещание совета коллектива совместно с преподавателями, тренерами, где нужно распределить задания между отдельными подразделениями (классами, цехами, учебными группами, спортивными секциями и т. п.). Кроме того, важно установить, сколько значкистов ГТО и спортсменов-разрядников будет подготовлено каждым из преподавателей. Такое распределение заданий целесообразно проводить в организациях, имеющих несколько преподавателей физи-

ческого воспитания. Кроме полученных государственных заданий, коллективы физической культуры могут брать на себя дополнительно, по своей инициативе, обязательства по подготовке значкистов ГТО и спортсменов-разрядников.

План подготовки спортсменов-разрядников желательнее составлять по следующей форме.

План подготовки спортсменов-разрядников

Виды спорта	Количество занимающихся в секциях	Количество разрядников				Сколько надо подготовить за год			
		юноши	3-й разряд	2-й разряд	1-й разряд	юноши	3-й разряд	2-й разряд	1-й разряд

По такой же форме можно составлять план подготовки значкистов БГТО и ГТО, только вместо вида спорта и количества занимающихся следует проставить учебные группы, классы или цеховые организации, между которыми распределено задание.

Государственные задания по подготовке значкистов ГТО и спортсменов-разрядников и ход выполнения их должны доводиться до сведения учащихся, рабочих и служащих предприятия. С этой целью соответствующие данные необходимо систематически делать предметом широкого обсуждения на физкультурных, комсомольских и профсоюзных собраниях.

По линии педагогического процесса планирование подготовки значкистов ГТО и спортсменов-разрядников осуществляется во всех документах планирования.

В учебном плане предусматриваются такие виды спорта, изучение которых при соответствующем количестве часов обеспечивает необходимый уровень разносторонней физической подготовленности и овладение нормативами по гимнастике, лыжному спорту, легкой атлетике и плаванию. В программу и рабочий план следует включить в достаточном объеме необходимые для данного вида спорта упражнения.

В календарном плане спортивных соревнований предусматриваются классификационные соревнования, соревнования по многоборью ГТО и другие, целью которых является сдача отдельных норм по комплексу ГТО.

Планирование учебно-воспитательной работы с занимающимися осуществляется в ряде документов, различных по своему содержанию и срокам действия.

Содержание и объем работы определяются программой, учебным планом и графиком, рабочим планом, планом урока. В календаре спортивных соревнований указываются сроки их проведения и масштабы. Расписанием устанавливается систематичность и продолжительность занятий.

Сроки действия планов различны. Программы и календари спортивных соревнований рассчитаны на год. Конспект урока — на одно занятие. Ценность расписания заключается в его стабильности на длительный период времени (семестр, учебная четверть, период тренировочной работы).

В настоящее время некоторые тренеры (Н. Озолин и другие) предлагают практиковать многолетнее планирование спортивной тренировки, что особенно ценно для юношеских и молодежных спортивных школ.

Документом, определяющим систематизированный объем знаний, умений и навыков по разделам учебного плана, является программа. Содержание программ зависит от общих целей советской системы физического воспитания, которые конкретизируются в виде частных задач в соответствии с видами спорта, особенностями групп занимающихся (возраст, пол, состояние здоровья, физическая подготовленность) и количеством часов, отведенных на уроки.

В нашей стране составлены и изданы единые государственные программы. Они обеспечивают единство целей, плановость и преемственность в работе по физическому воспитанию с различными коллективами занимающихся. Программы разработаны на основе данных научных исследований и практического опыта работы лучших коллективов.

В настоящее время имеются программы по физическому воспитанию детей в детском саду, начальной и средней школах, воспитанников ремесленных училищ, студентов техникумов, высших учебных заведений, воспитанников юношеских спортивных школ, молодежных спортивных школ, спортивных секций коллективов физической культуры, Советской Армии и Флота. Одна часть этих программ рассчитана на проведение обязательных занятий по физическому воспитанию. Это программа для детского сада, учебных заведений и т. п.

Содержание программ обязательных занятий направлено на то, чтобы занимающиеся овладели гимнастическими упражнениями (преимущественно основной гимнастики), играми и отдельными видами спорта в целях достижения необходимого уровня общей физической подготовленности. В отдельных коллективах предусматривается достижение и некоторой специальной физической подготовленности занимающихся (военнослужащие различных родов войск).

Программы обязательных занятий включают ознакомление занимающихся с некоторыми вопросами теории физического воспитания (например, комплекс ГТО, задачи советской системы физического воспитания, индивидуальная гимнастика). Тематика и объем изучаемых вопросов определяются особенностями групп занимающихся (школьники, студенты педагогических и медицинских учебных заведений).

Другая часть программ составлена для занятий по физическому воспитанию в самостоятельном физкультурном движении. Все они, за исключением программы для секции общей физической подготовки, рассчитаны на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта, спортивной гимнастики или спортивных игр.

Содержание программ складывается из упражнений, характерных для изучаемого вида спорта, гимнастики и игр, и других упражнений, которые помогают занимающимся подготовиться к овладению нормами комплекса ГТО (дополнительные виды). Такая комплексность позволяет реализовать в практической работе основные положения советской системы физического воспитания. Это дает возможность не только обеспечить необходимый уровень общей физической подготовленности населения, но и вести дальнейшую спортивную специализацию на основе постоянно улучшающейся физической подготовленности спортсменов.

В программах для занятий в самостоятельном физкультурном движении известное место занимают вопросы теории. Они складываются из сведений о советской системе физического воспитания и спортивной специализации занимающихся (техника, тактика, судейство, планирование и др.). Объем изучаемых вопросов и глубина их изложения определяются возрастом, уровнем общего образования и спортивной подготовленностью занимающихся.

Обязательными разделами каждой программы являются объяснительная записка, программный материал и приложения.

Объяснительная записка определяет частные задачи, форму организации занятий, дает общие методические указания, отмечает особенности построения и проведения занятий с различными контингентами занимающихся.

Программный материал должен быть изложен достаточно подробно в соответствии с принятой терминологией и классификацией упражнений в данном виде спорта и распределен по темам или видам физических упражнений. Внутри каждой группы физических упражнений программный материал излагается в порядке постепенного возрастания трудности.

По теоретическим темам курса следует иметь подробный перечень вопросов.

В приложении приводятся зачетные требования (нормативы, нормы комплекса ГТО, классификационные испытания), пример-

ные уроки, формы учета, перечень необходимого инвентаря, список литературы и т. п.

На местах государственные программы могут быть несколько изменены с учетом климатических условий, особенностей коллектива занимающихся и степени выполнения программы в прошлом учебном году. Вносимые поправки не должны менять существа государственной программы.

Для учебно-тренировочных сборов и обычных занятий со спортсменами первого разряда и мастерами спорта единых государственных программ нет. Они должны составляться с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, а для учебно-тренировочных сборов — кроме того, и с учетом их задач и продолжительности.

Во всех подобных случаях программа должна состоять из теоретического и практического разделов.

В первом особое внимание уделяется вопросам техники и тактики, основанных на использовании данных смежных наук (физиологии спорта, психологии спорта и других). В практическом разделе следует отвести наибольшее место упражнениям избранного вида спорта. Однако в программе занятий необходимо предусмотреть и другие виды, необходимые для повышения общего уровня физической подготовленности.

В учебном плане определяются средства физического воспитания, необходимые для решения поставленных педагогических задач, количество часов на использование этих средств и распределение их по годам обучения или периодам учебно-тренировочной работы.

Следует иметь учебные планы обязательных занятий по физическому воспитанию (учебные заведения) и учебные планы для проведения самостоятельной работы (спортивные секции коллективов физической культуры). Первые призваны обеспечить общую физическую подготовку занимающихся. Во вторых предусматривается спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

В учебном плане должно быть два раздела. В первом перечисляются темы теоретических занятий. Во втором дается перечень видов физических упражнений, планируемых для занятий.

Тематика теоретических занятий определяется государственными программами по физическому воспитанию для соответствующих контингентов занимающихся, в том числе и для общественного физкультурного актива.

Во втором разделе учебного плана следует дать несколько видов физических упражнений, так как прохождение одного вида спорта без использования ряда других может привести к односторонней подготовке занимающихся. В обязательном курсе учебных заведений и секциях общей физической подготовки количество видов физических упражнений и их объем (в часах) должны быть

достаточными для подготовки занимающихся к овладению нормами комплекса БГТО, ГТО I и II ступеней. Перечень видов физических упражнений регламентируется государственными программами, в которых приводится содержание типового учебного плана. Программами по легкой атлетике для спортивных секций предусматриваются, кроме специальных легкоатлетических (бег, прыжки, метания) и общеразвивающих упражнений, занятия гимнастикой, подвижными и спортивными играми, лыжами и плаванием, а также тяжелой атлетикой. Такой подбор упражнений позволяет успешно овладеть нормами комплекса ГТО и разрядными требованиями по спортивной специализации. Учебный план занятий со спортсменами старших разрядов, выполнившими нормы комплекса ГТО II ступени, составляется тренером с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Во всех случаях тренер должен широко использовать ряд различных видов физических упражнений во избежание узкой подготовки спортсмена, приводящей к одностороннему развитию его физических качеств.

При составлении учебного плана работы с конкретной группой преподаватель должен руководствоваться типовым планом государственной программы, учитывая выполнение плана в прошлом учебном году, подготовленностью занимающихся и климатическими условиями местности. Например, для спортсменов-легкоатлетов, хорошо подготовленных по лыжному спорту (в объеме требований комплекса ГТО II ступени) число часов на лыжный спорт следует значительно сократить и использовать излишки для спортивной специализации или других видов занятий, имеющих существенное значение для специализации в легкой атлетике. Уточнения, вносимые в типовой учебный план при составлении конкретного плана, не должны изменять сущность первого, так как он определяет направление в педагогической работе.

Для проведения занятий важно не только определить объем отдельных теоретических тем или видов физических упражнений. Существенное значение имеет установление последовательности их изучения. Для этого необходимо составлять на год учебные графики, что всегда и делается на практике.

Если на занятия физическими упражнениями отводится один урок в неделю (старшие классы школы, высшие учебные заведения), то начинать учебный год надо с занятий по легкой атлетике, затем переходить к гимнастике и т. п. Изучать одновременно два вида физических упражнений в данном случае нецелесообразно. При двух занятиях в месяц по каждому из видов нельзя добиться необходимого закрепления двигательных навыков.

Если в неделю проводится несколько занятий (спортивные секции, спортивные школы, учебно-тренировочные сборы и т. д.), целесообразно и в подготовительном, и в основном периодах тре-

нировки предусматривать в графике занятия одновременно несколькими видами. Опыт лучших тренеров Советского Союза показывает, что из пяти занятий в неделю зимой с копьеметателями целесообразно одно занятие посвятить акробатике, одно прогулке на лыжах, три занятия легкой атлетике¹.

Теоретические занятия по таким темам, как основы советской системы физического воспитания, индивидуальная гимнастика, самоконтроль спортсмена, следует планировать на период межсезонья. Изучение таких тем, как основы техники, тактической подготовки спортсмена, правила соревнований, целесообразно провести в подготовительном и основном периодах тренировки.

В графике необходимо предусмотреть и отметить сроки экзаменов (в учебных заведениях), а также сроки отпусков (в производственных коллективах).

При оформлении учебного плана и графика теоретические темы и виды физических упражнений записываются по вертикали. Против каждой темы или вида физических упражнений соответственно проставляется количество часов, отводимых на них. По горизонтали проставляются месяцы и недели учебного года. Условными обозначениями — сроки сдачи нормативов. В примечании следует дать перечень контрольных упражнений (нормативов). В школе контрольные упражнения обычно записываются в рабочий план (план на четверть).

В отдельных случаях составляются графики, показывающие последовательность изучения упражнений данного вида (легкая атлетика, лыжи, бокс и другие). Дальнейшее более детальное планирование содержания занятий на основе программы осуществляется в рабочем плане.

Сроки действия рабочих планов не должны быть длительными. Это позволит вносить необходимые изменения в зависимости от усвоения программного материала занимающимися.

Для обязательных занятий в школе принято иметь рабочие планы на учебную четверть, в конце которой учащийся получает оценку за свои успехи. В других учебных заведениях сроки действия рабочих планов приравниваются к продолжительности занятий каждым видом спорта, предусмотренным графиком. Если студенты 1-го курса в порядке обязательных занятий в сентябре и мае занимаются легкой атлетикой, в феврале и частично марте — лыжным спортом, а в остальные учебные месяцы — гимнастикой, то обычно составляется пять рабочих планов для занятий (1 по лыжному спорту и по 2 для занятий легкой атлетикой и гимнастикой). Продолжительность сроков действия рабочих планов учебно-тренировочных занятий в самостоятельном физкуль-

¹ Так строилась тренировка сборной команды СССР на Зимнем стадионе в Ленинграде в январе — феврале 1952 года.

турном движении определяется учебными задачами, разрешаемыми в том или другом периоде тренировки.

Рабочие планы следует составлять отдельно для каждой классной группы или курса. В спортивных секциях должны быть отдельные планы для разных групп.

При составлении рабочего плана следует руководствоваться программой занятий, задачами периода работы, выполнением предыдущего плана. Во многих случаях надо иметь в виду календарные сроки участия в соревнованиях. Такими соревнованиями могут быть первенства города, добровольного спортивного общества, классификационные соревнования и ряд других. От подготовленности занимающихся к классификационным соревнованиям будет зависеть выполнение государственного задания по подготовке спортсменов-разрядников.

Составление рабочего плана должно начинаться с определения частных педагогических задач. Они обычно относятся к основной части урока и выражаются в нормативных требованиях программы данного года обучения (в нормах комплекса ГТО, нормативах для данного класса, классификационных испытаниях или специально составленных упражнениях, например обучить лазанию по канату в 3 темпа или продолжить обучение и тренировку в беге на короткие дистанции с целью сдачи норм ГТО I ступени). Частные задачи могут определяться содержанием других частей урока. Задачи, например, могут быть сформулированы так: «обучить повороту во время ходьбы в колонне по одному» или «продолжить работу над мягкостью и слитностью движений при выполнении общеподготовительных упражнений». Необходимо, кроме того, выделять задачи, направленные на овладение тактическими приемами и воспитание нравственных качеств личности занимающихся, навыков поведения в коллективе.

После определения частных педагогических задач необходимо определить содержание рабочего плана. С этой целью следует выбрать упражнения из программы и, кроме того, включить дополнительные упражнения. Упражнения надо расположить в порядке возрастающей трудности. Подобное распределение облегчает дальнейшую работу — составление уроков. Сначала нужно установить содержание основной части урока. Такой порядок диктуется некоторым подчинением средств остальных частей урока основной (главной) части. Однако это не означает, что каждое из упражнений может быть использовано только в данной части урока. Напротив, задачи урока предопределяют особенности методического оформления физических упражнений. В результате одни и те же упражнения могут быть применены с различными целями (бег, прыжки, метание и другие).

Затем излагаются методические указания. Устанавливается частота повторений отдельных упражнений, последовательность их

прохождения, методические приемы, направленные на усложнение упражнений.

В практической работе встречаются два способа составления рабочих планов. В первом случае весь программный материал группируется только по видам (метания, игры, упражнения в равновесии и т. д.). Распределение по урокам и частям урока отсутствует. Такой план невелик по объему благодаря сжатости изложения. Но пользование этим планом связано с большой затратой времени при подготовке к очередному уроку.

При втором способе планирования упражнения распределяются по частям урока, внутри которых они записываются в порядке возрастающей трудности. Такое предварительное распределение упражнений по частям урока облегчает подготовку к очередному занятию. Этот способ планирования наиболее удобен.

Составление плана по второму способу заключается в том, что одновременно с определением содержания рабочего плана устанавливается содержание каждого урока. Такое поурочное планирование, однако, может привести к формализму в работе. Преподаватель, стремящийся пройти программу, невольно придерживается составленных уроков и проводит занятия, не учитывая в какой-то мере освоение предыдущего материала. Подобное планирование может быть допущено в работе общественного актива, но в этих случаях рабочие планы должны составлять квалифицированные педагоги.

Иногда к рабочему плану, если он составлен без распределения упражнений по урокам, следует приложить график. В нем определяются последовательность и частота повторения видов упражнений в основной части урока. Такие графики постоянно применяются в работе по спортивной гимнастике.

Рабочий план целесообразно составлять, пользуясь определенной формой записи.

В заголовке следует указать, для какой организации, группы занимающихся и по какому виду физических упражнений составлен рабочий план. Тут же проставляются срок действия плана и количество часов занятий с учебной группой. Затем излагается содержание рабочего плана. Слева надо указать части урока, для которых подобраны физические упражнения. В следующей графе перечислить частные задачи и дать перечень упражнений. Далее справа принято давать методические указания к целым группам и даже к отдельным упражнениям. Последнюю графу необходимо оставить свободной. В процессе практической работы сюда следует вносить заметки о качестве изучения отдельных групп упражнений.

Задачи, содержание и некоторые наиболее существенные моменты организации урока раскрываются в плане (конспекте) урока.

Подобные планы следует составлять только на один-два урока. Разработка планов нескольких уроков сразу нецелесообразна. При проведении уроков в план обычно вносятся некоторые изменения, обусловленные состоянием группы к началу занятий и окружающими условиями (температура, ветер, снежный покров и т. п.). Все это приводит к необходимости частично изменять содержание последующих уроков.

Составление плана урока начинается с определения его задач. В зависимости от группы и содержания рабочего плана задачи могут быть различными: овладение техникой физических упражнений, тактическим мастерством; улучшение физического развития, а также воспитание различных морально-волевых качеств и т. д. Урок может быть направлен на разрешение задачи воспитания у занимающихся навыков поведения в коллективе.

Задачи в плане урока должны быть максимально узкими и конкретными, иначе их нельзя будет решить в процессе занятия, например: «совершенствовать технику передачи мяча от груди двумя руками и броска мяча в кольцо»; «ознакомить с тактикой бега (коньки) на дистанцию 3000 метров (раскладка времени по кругам, распределение сил, финиширование и т. д.)»; «продолжить работу по укреплению мускулатуры, главным образом мышц спины и брюшного пресса»; «продолжить работу по воспитанию инициативности и товарищеской взаимопомощи, используя игру «Переправа».

При составлении плана урока надо четко представлять себе влияние каждого из упражнений.

Подбор упражнений начинается, как было указано, с выбора их для основной части урока. Содержание остальных частей увязывается с содержанием основной части урока.

Каждый урок должен иметь некоторое количество знакомых занимающимся упражнений. Это обеспечивает преемственность в обучении, не перегружает внимания, способствует закреплению двигательных навыков и повышает плотность урока. Вместе с тем упражнения должны быть обновленными, что достигается изменением исходных положений, наличием элементов соревнования и т. п.

При проведении уроков с группами, состав которых неоднороден (по полу или подготовленности), в основной части урока надо дать упражнения различной трудности. Запись упражнений в других частях урока, дающих большую общую нагрузку или требующих сильного напряжения местного характера, должна сопровождаться указаниями о дифференцированной дозировке.

При составлении плана урока совершенно необходимо иметь в виду последующие задачи и начать работу над их частичным разрешением. Например, работа с младшими школьниками над овладением мягким приземлением при исполнении прямого

прыжка в высоту с разбега начинается задолго до его изучения и проводится в форме прыжков на месте, прыжков со скакалкой, прыжков в глубину с гимнастической скамейки и т. п.

Определив содержание, в план урока следует записать указания по организации отдельных упражнений и методике их проведения¹. Например: «упражнения провести в парах с чередованием атак (бокс — изучение защиты)»; «судейство игры поручить самим занимающимся»; «после исполнения вольных упражнений дать 5—7 минут на самостоятельную работу над трудными элементами».

Желательно привести отдельные приемы, необходимые для правильного овладения техникой изучаемых упражнений, и, кроме того, предусмотреть способы устранения возможных ошибок. Например: «в целях достижения нужной высоты выталкивания ядра предложить занимающимся толкать его через планку, установленную на высоте 2 метров»; «использовать звуколидер для постоянного увеличения скорости разбега (прыжки в длину с разбега)».

В организационно-методических указаниях следует описать приемы, с помощью которых педагог может влиять на поведение занимающихся. Например, для повышения активности могут быть использованы следующие приемы: «упражнения в прыжках провести в виде соревнования между двумя колоннами»; «предложить разминку выполнить самостоятельно, учесть отношение занимающихся к заданию, техническое исполнение, интенсивность движений и т. п.».

Запись упражнений сопровождается указаниями о дозировке. Не следует ограничиваться определением лишь числа повторений или времени исполнения заданий. В плане урока могут иметь место и такие записи: «упражнение исполнить в индивидуальном, максимально быстром темпе»; «мужчины исполняют упражнение на 2 счета, женщины на каждый счет (упражнения для мышц брюшного пресса)»; «исполнение упражнения «велосипед» сопровождать словами: «едем тихо», «быстро», «медленнее», «приехали».

При оформлении плана урока необходимо придерживаться строго определенной формы записи.

Календарный план спортивных соревнований составляется на календарный год. Этот срок определен всесоюзным календарем соревнований.

При составлении календарного плана спортивных соревнований следует учитывать целый ряд обстоятельств. В первую очередь необходимо иметь в виду план соревнований вышестоящих организаций. Так, например, при составлении календаря спортив-

¹ Указания по организации урока и методике обучения записываются в графе «Организационно-методические указания».

Форма плана (конспекта) урока

Урок № _____

Учебная дисциплина дата проведения

Наименование учебной группы

Задачи урока:

Части урока, их продол- жительность	Содержание	Дозировка (темы, коли- чество пов- торений, продолжи- тельность)	Организа- ционно-ме- тодические указания	Замеча- ния

но-массовой работы вуза необходимо иметь в виду сроки городских соревнований, розыгрыша первенства министерства, сроки всесоюзных студенческих соревнований и соответствующего добровольного спортивного общества («Наука», «Искра», «Медик» и т. д.). Соревнования внутри низового коллектива: первенство секции, соревнования между факультетами, классами — должны быть согласованы по срокам с соревнованиями более крупного масштаба.

При планировании спортивных мероприятий необходимо учитывать учебную и производственную деятельность членов коллективов: экзамены, зачеты, уборочные работы на селе и т. д. В это время не следует проводить соревнований.

Составление спортивного календаря должно быть тесно связано с планированием педагогического процесса. Поэтому при определении сроков соревнований (внутри коллектива) надо исходить не только из календаря спортивных соревнований вышестоящих организаций, но и, что очень важно, из задач учебно-тренировочной работы, особенностей коллектива занимающихся.

Надо принимать во внимание сроки периодов учебно-тренировочной работы. В подготовительном и переходном периодах следует проводить главным образом сдачу норм БГТО и ГТО, организуя соревнования по отдельным видам и многоборьям. В основном периоде надо устраивать соревнования по спортивной специализации. Наибольшее количество соревнований должно падать на вторую половину основного периода (первенство коллектива, города, ЦС ДСО, закрытие сезона и другие).

Следует учитывать особенности коллектива занимающихся (пол, возраст, подготовленность). В зависимости от этого будет планироваться большее или меньшее количество соревнований, определяться их характер (личные, командные) и трудность самой программы.

Календарный план должен включать соревнования по всем видам спорта для разных групп занимающихся. Он должен предусматривать соревнования по таким видам, выполнение которых не требует длительной подготовки участников. Это даст возможность сделать участие в соревнованиях доступным для начинающих.

План составляет преподаватель при участии члена совета коллектива физической культуры. Готовый план следует обсудить и утвердить на совещании преподавателей, физкультурного актива, а в низовом коллективе — на заседании совета коллектива или физкультурном собрании.

Календарный план целесообразно составлять по следующей форме:

Месяц	Вид спорта	Мероприятия	Срок проведения	Место проведения	Участники	Ответственные

В практической работе существенное значение имеет расписание занятий. Следует иметь расписание обязательных занятий и занятий повышения спортивного мастерства.

При составлении расписания необходимо иметь в виду количество часов (по учебному плану), размеры мест занятий, их оборудование, подготовленность занимающихся.

Расписание должно быть стабильным и рассчитанным на относительно длительный срок. В учебных заведениях такими сроками являются учебная четверть, семестр. Для спортивных секций расписание хорошо составлять на период учебно-тренировочной работы. Стабильность расписания позволяет спортсмену спланировать свое время, разумно сочетая спортивную тренировку с общественной работой, посещением культурно-просветительных учреждений, подготовкой к зачетам и семинарским занятиям (в учебных заведениях).

Между занятиями, если они проводятся несколько раз в неделю с одной и той же группой, должны быть равные промежутки

времени. В основном периоде целесообразно проводить 3 занятия в неделю, в другие периоды достаточно иметь по два занятия.

В некоторых случаях количество занятий в неделю может быть увеличено (учебно-тренировочные сборы). Отдельные бегуны на короткие дистанции тренируются по два раза в день для развития быстроты.

Во время соревновательного периода количество занятий и нагрузку следует уменьшить.

В расписании надо предусмотреть разные часы для занятий с мужскими и женскими группами (спортивные школы, спортивные секции).

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Индивидуальный план необходим каждому преподавателю, который должен знать объем своей работы и планомерно ее исполнять.

В процессе составления индивидуального плана педагогу следует уточнить круг своих обязанностей и сроки выполнения их. Кроме того, преподаватель при разработке плана должен оценить свою подготовленность и наметить пути повышения своей квалификации.

В индивидуальном плане следует подробно раскрыть педагогическую деятельность: проведение уроков, учебно-тренировочных занятий, занятий с активом, проведение лекций, бесед, консультаций, занятий со слабо успевающими, прием нормативов, проведение спортивных соревнований и массовой работы. Затем следует перечислить мероприятия по разработке методических материалов, ведению учета и отчетности.

В плане надо подробно изложить мероприятия по повышению идейно-политического уровня преподавателя, улучшению или сохранению спортивных достижений, овладению новыми данными в технике и методике обучения отдельным видам физических упражнений, а также по ознакомлению с отдельными наиболее существенными вопросами в смежных науках (психологии, физиологии и т. д.). Затем следует написать о предполагаемом участии в общественной работе.

УЧЕТ

Учет — важнейшее звено в учебно-воспитательной работе.

Для достижения высокого качества работы необходим хорошо поставленный учет ее результатов. Полноценные материалы учета позволяют судить о состоянии работы по физическому воспитанию в данной организации. Данные учета дают возможность выявить состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, спортивную подготовленность, их отношение к занятиям и поручаемым заданиям. Материалы учета помогают педагогу су-

дить о полноценности избранных им средств, методов и методических приемов работы с занимающимися и позволяют критически оценить работу и определить пути для повышения уровня учебно-воспитательной работы.

Учет работы осуществляется следующими путями. Состояние здоровья и уровень физического развития определяются с помощью регулярных медицинских осмотров и данных самоконтроля.

За ростом спортивной подготовленности занимающихся преподаватель следит в процессе занятий. С этой целью он должен учитывать успеваемость, а также проверять подготовленность занимающихся во время сдачи нормативов программы, норм БГТО и ГТО, разрядных требований, по итогам выступления в соревнованиях.

Отношение к занятиям, качество выполнения общественных поручений должны оцениваться при систематических наблюдениях с помощью соответствующих регулярных записей. Посещаемость, успеваемость и активность занимающихся свидетельствуют об их отношении к занятиям и всей работе коллектива физической культуры.

Требования к учету педагогической работы определены постановлением ЦК партии от 25 августа 1932 года об учебных программах и режиме в начальной и средней школах, где указывалось, что в основу школьной работы должен быть положен текущий, индивидуальный, систематически проводимый учет знаний учащихся, и предлагалось исключить всякие сложные схемы и формы учета и отчетности. В процессе занятий преподаватель должен внимательно изучать каждого ученика. Учет должен быть подным, систематическим, простым и наглядным.

Учет ведется преподавателем. Отдельные разделы учета целесообразно поручить вести спортсменам. Желательно, чтобы каждый спортсмен вел личный спортивный дневник.

Виды учета

В педагогической практике применяется три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет содержит главным образом сведения, характеризующие группы, с которыми в дальнейшем будут проводиться занятия. Кроме того, следует иметь в виду условия проведения занятий и государственные программы. Данные предварительного учета дают возможность составить полноценный рабочий план, конкретизировать методику проведения занятий и хорошо организовать весь процесс работы.

Предварительные сведения о занимающихся складываются из анкетных данных, данных врачебного контроля, спортивно-техни-

ческих показателей и данных педагогических наблюдений, а также ряда других материалов, характеризовавших группу в прошлом учебном году или периоде учебно-тренировочной работы.

Анкетные данные должны содержать сведения о возрасте, спортивном стаже, сдаче норм ГТО, наличии спортивного разряда. Сюда же следует отнести сведения о профессии и общественной деятельности занимающихся.

Материалы врачебного контроля должны характеризовать физическое развитие и состояние здоровья каждого члена физкультурного коллектива.

Для получения более точных предварительных сведений о занимающихся преподаватель может провести несколько уроков с группой и только потом, после тщательного изучения особенностей занимающихся, приступить к планированию работы.

Для выявления спортивно-технической подготовленности занимающихся преподаватель может воспользоваться нормативами БГТО и ГТО, разрядными требованиями или специально разработанными упражнениями с учетом пола, возраста и предстоящих задач занятий.

Степень развития силы, гибкости и других качеств может быть установлена с помощью специально подобранных упражнений. Результаты должны оцениваться простыми способами, объективно.

Навыки поведения в коллективе, инициатива в действиях и своевременность реакции, а также активность занимающихся могут быть выявлены в процессе игр и соревновательной деятельности.

Текущий учет является основным. Он должен проводиться систематически, в течение всего периода занятий. Текущий учет помогает определить качество учебно-воспитательной работы преподавателя, выполнение поставленных задач на планируемый период занятий.

Основное содержание текущего учета заключается в систематическом учете количества занимающихся, учете посещаемости и поведения занимающихся в коллективе, их активности, сознательного отношения к занятиям, состояния здоровья, физического развития, а также прохождения программы и успеваемости.

В спортивной деятельности текущий учет имеет исключительное значение. Он позволяет своевременно выявить результаты работы, внести необходимые коррективы. Так, например, имея представление об успеваемости занимающегося, преподаватель может предложить ему ряд упражнений для самостоятельных занятий. При недостаточном овладении занимающимися техникой упражнений по спортивной гимнастике и хорошем самочувствии преподаватель имеет право увеличить количество тренировочных

занятий в неделю. Уменьшить количество занятий, снизить нагрузку необходимо, если у спортсмена наблюдаются плохой сон, пониженная работоспособность, нежелание тренироваться, так как эти явления свидетельствуют о переутомлении занимающегося.

Итоговый учет осуществляется в результате суммирования показателей работы за учебную четверть, семестр, период учебно-тренировочной работы, месяц или весь учебный год. Он позволяет определить выполнение поставленных задач, выявить положительные и отрицательные стороны в работе.

В зависимости от особенностей коллектива и раздела работы сроки итогового учета могут быть различными. Итоги учебных занятий в школе должны подводиться по окончании каждой учебной четверти и всего учебного года. Итоговый учет работы по подготовке и сдаче норм БГТО и ГТО I и II ступеней в низовых физкультурных организациях в соответствии с утвержденной инструкцией проводится один раз в квартал.

При подведении итогов работы необходимо получить следующие данные:

а) состав занимающихся, б) посещаемость занятий, в) изменения в состоянии здоровья и физическом развитии занимающихся; спортивные достижения занимающихся и степень выполнения программы занятий.

Данные итогового учета следует проанализировать, чтобы установить причины, вызывающие недостатки в работе, а также достижения. Для преподавателей итоговый учет — это проверка правильности выбора средств и методов проведения занятий. Для занимающихся данные итогового учета являются показателями изменения их состояния здоровья, роста спортивного мастерства и изменения физического развития.

Основными показателями итогового учета служат данные о спортивной подготовленности, которые выявляются при сдаче нормативов, в процессе спортивных соревнований, на уроках физического воспитания. Большое значение имеют данные об изменениях в состоянии здоровья.

Формы учета

В соответствии с официальными указаниями в каждой организации учет должен проводиться в групповом журнале, дневнике преподавателя, дневнике спортсмена, учетной карточке спортсмена и классификационном билете, книге учета рекордов, документации по комплексу ГТО, в документации по врачебному контролю и спортивному травматизму.

Групповой журнал. Групповой журнал следует иметь отдельно для каждой группы занимающихся. Срок действия журнала — учебный год. Журнал заполняется преподавателем, ответственным за проведение занятий в группе.

Содержание журнала может несколько изменяться в зависимости от группы занимающихся и задач работы, но ряд данных будет обязательным для каждого журнала. К таким данным относятся:

- 1) общие сведения (фамилия, имя, отчество, год рождения, национальность, партийность);
- 2) данные врачебных осмотров;
- 3) посещаемость занятий (она отмечается на каждом занятии, при этом для отметки пропусков, опозданий, нарушений дисциплины, дежурств следует пользоваться условными обозначениями);
- 4) успеваемость (выполнение зачетных норм, нормативов комплекса ГТО, норм и требований спортивной классификации, результаты соревнований).

В учебных заведениях, кроме результатов, показанных учащимися во время сдачи нормативов, в графах успеваемости надо проставлять оценки в баллах. При определении оценки всегда следует иметь в виду их воспитательное значение. Выставленные оценки должны сопровождаться некоторыми указаниями о положительных сторонах и недочетах в выполнении норматива. Оценка всегда должна быть объективной и стимулировать дальнейшее совершенствование занимающихся.

В журналах для групп занимающихся в возрасте 14 лет и старше необходимо иметь ведомость учета сдачи норм по комплексам БГТО и ГТО.

Во второй части журнала ведется учет пройденного материала, записываются дата и содержание урока. Затем следует роспись преподавателя.

Дневник преподавателя. Первая часть дневника должна состоять из подробных планов уроков, где, кроме того, фиксируются замечания по проведенному уроку (выполнение плана, качество овладения отдельными упражнениями, заинтересованность занимающихся и т. п.).

Вторая часть дневника необходима педагогу, занимающемуся тренировочной работой, особенно с разрядниками. В ней ведутся индивидуальные записи о каждом спортсмене. Они заключаются в описании усвоенной техники и тактических приемов, домашних заданий спортсмену, результатов, показанных на курсовках, поведения спортсмена. Эти систематические записи позволяют своевременно вносить коррективы в план тренировок, дают представление об усвоении техники изучаемого вида спорта, о тактической подготовленности, о волевом развитии, воспитанности спортсмена.

Дневник спортсмена. Это форма личного учета спортивных результатов. Ведение дневника способствует выработке более

сознательного отношения к процессу тренировки, советам тренера, врача. Регулярные записи заставляют спортсмена анализировать свои успехи, неудачи, причины слабого роста спортивных результатов.

Дневник должен иметь каждый учащийся юношеской спортивной школы и взрослый спортсмен, регулярно повышающий свое спортивное мастерство. В дневник спортсмена заносится следующее: результаты антропометрических измерений и функциональных проб сердечно-сосудистой системы, сведения об общем самочувствии (сон, аппетит, настроение, боли в мышцах), спортивные достижения, показанные на соревнованиях, курсовках, во время сдачи норм ГТО, результаты тренировки. Следует коротко излагать содержание каждой тренировки, изменения, внесенные в намеченный план занятий, делать выводы по итогам работы. Случаи занятий и соревнований, проходивших в очень трудной обстановке (сильный ветер, высокая влажность, оттепель), должны также находить отражение в личном дневнике спортсмена. Запись содержания тренировок должна проводиться с помощью консультаций преподавателя. Врач и преподаватель должны систематически совместно с занимающимися просматривать дневник. Результатом просмотра являются выводы по режиму, а также частоте, нагрузке и содержанию тренировок.

Учетная карточка спортсмена и классификационный билет — документы учета спортсменов-разрядников.

Форма карточки установлена инструкцией. На лицевой стороне карточки содержатся анкетные сведения о спортсмене. Здесь, кроме обычных данных, указываются сведения о физкультурном образовании, имеется ли значок ГТО, судейская категория, спортивный разряд. На обороте учетной карточки спортсмена записываются спортивные результаты, которые берутся из протоколов соревнований с указанием места и времени их проведения.

Классификационные билеты выдаются руководящими физкультурными организациями по месту проживания данного спортсмена. Вместе с билетом должен выдаваться значок (начиная с третьего разряда). Билеты и значки выдаются по ведомости, имеющей официально установленную форму.

Классификационный билет должен быть зарегистрирован в коллективе физической культуры. Классификационный билет служит удостоверением на право участия в соревнованиях. Для участия в соревнованиях областного масштаба и выше предъявление классификационного билета обязательно для всех участников.

Книга учета рекордов¹. Для учета лучших спортивных дости-

¹ При изложении этого вопроса использованы материалы Н. Макареца из книги «Физкультурный коллектив на предприятии». Профиздат, 1949.

жений и чемпионов коллектива физической культуры необходимо иметь книгу учета рекордов и чемпионов. Книга учета рекордов представляет своеобразную летопись спортивных достижений и традиций коллектива физической культуры. Высшие спортивные достижения должны учитываться по каждому виду спорта, туризму, спортивным играм, гимнастике, по которым регистрируются рекорды в СССР. Рекорды регистрируются независимо от того, на каких соревнованиях (по масштабу) был показан высокий спортивный результат. Звание чемпиона следует разыгрывать на соответствующих первенствах коллектива физической культуры.

Рекорды в книгу учета записываются в хронологическом порядке по определенной форме на основе протоколов спортивных соревнований.

Форма записи рекордов и чемпионов в книгу учета

Легкая атлетика

Дата и место розыгрыша	Наименование соревнования	Вид	Результат	Сведения о рекордсмене и чемпионе					
				фамилия, имя, отчество	звание, разряд	год, дата рождения	национальность	партийность	профессия
26 VIII 1952 г. Иваново	Городские соревнования	Прыжки в высоту с разбега	1,44 м	Васильева Анна Николаевна	III	14. IV 1930 г.	русская	член ВЛКСМ	ткачиха

Протоколы должны являться исходной документацией, в которой регистрируются результаты, показанные на спортивных соревнованиях, и проставляются занятые места (отдельными лицами, командой в целом).

В протоколы записываются фамилия, принадлежность к коллективу или учебной группе, спортивный результат и занятое место. Протоколы соревнований должны храниться в делах спортивной секции и служить документами для зачета по сдаче норм ГТО и для присвоения спортивных разрядов.

Учет по комплексу ГТО осуществляется по единым, утвержденным формам, опубликованным в официальных материалах по комплексу ГТО.

Учет работы по комплексу ГТО проводится преподавателем физического воспитания учебного заведения, коллектива физиче-

ской культуры или специально выделенным лицом из физкультурного актива.

Врачебно-контрольная карточка. Учет работы по врачебному контролю и учет спортивных травм должен проводиться врачами учебных заведений и специалистами из врачебно-физкультурных кабинетов в соответствии с требованиями, определенными Министерством здравоохранения СССР.

Лица, систематически занимающиеся физическими упражнениями, должны регулярно подвергаться врачебно-контрольным исследованиям.

Форма врачебно-контрольной карточки установлена Министерством здравоохранения. Карточка должна быть заведена на каждого занимающегося. Записи следует вносить не реже двух раз в год — до начала занятий и во время итогового осмотра. Спортсмены, систематически участвующие в спортивных соревнованиях, а также лица, допущенные к занятиям с ограничениями по состоянию здоровья, подвергаются более частым периодическим осмотрам, результаты которых заносятся в карточки. Карточка должна содержать следующие сведения: а) общие сведения о занимающемся; б) показатели физического развития, полученные в результате антропометрических измерений; в) показатели, характеризующие деятельность отдельных систем организма и внутренних органов занимающихся. Особое внимание врач должен уделить состоянию нервной системы, органов дыхания и кровообращения; г) общее заключение врача.

Результаты врачебного контроля должны суммироваться и анализироваться. Они служат преподавателю исходными данными для составления рабочих планов и планов отдельных занятий или внесения изменений в уже составленные методические материалы.

Журнал учета спортивных травм. Все случаи спортивного травматизма (ушибы, вывихи, переломы, растяжения и т. п.) должны регистрироваться в специальном журнале лицами, оказавшими первую помощь (врачом, медицинской сестрой).

В журнале следует указать общие сведения о пострадавшем (фамилия, имя и отчество, возраст), дату и характер проведения занятий (урок, соревнование и т. п.), условия, при которых произошла травма, характер травмы и предполагаемый диагноз, оказанную помощь.

При наличии тяжелых травм, кроме записи в журнал, следует составлять акт — специальное отношение. Все случаи спортивного травматизма должны анализироваться преподавателями для предупреждения травм на будущее. Известно (по статистическим данным), что большинство травм происходит по вине педагога, допустившего нарушения в методике обучения.

Отчетность. Популяризация данных учета

По окончании учебного года или другого более короткого периода необходимо определить результаты проделанной работы. Затем следует составить отчет, где важно не только суммировать полученные результаты, но и проанализировать, сопоставляя отдельные данные друг с другом. Анализ результатов позволит избежать повторения ошибок в дальнейшей работе.

Отчеты следует составлять ежегодно и направлять их в соответствующую руководящую организацию.

В сводном отчете необходимо отразить все стороны и участки работы: дать характеристику контингентов занимающихся (здоровье, физическое развитие, посещаемость и отношение к занятиям); перечислить достижения лучших занимающихся и всей организации в целом; показать качество выполнения контрольных заданий по подготовке спортсменов — разрядников и значкистов БГТО и ГТО; охарактеризовать работу по идейно-политическому воспитанию, показать, как выполнены учебный план и программа занятий, описать условия проведения работы (материальную базу, места занятий, преподавательский состав, общественных инструкторов и их подготовку).

В отчете особое внимание следует уделить характеристике и анализу учебно-воспитательной работы, качество которой проявляется во всех разделах работы по физическому воспитанию. Улучшения в состоянии здоровья занимающихся, рост спортивных достижений, повышение активности и дисциплинированности свидетельствуют о плодотворной работе преподавателя. В отчете должна быть освещена проделанная работа по реализации постановлений и приказов, имеющих непосредственное отношение к деятельности данной организации.

Годовой отчет коллектива должен быть рассмотрен и утвержден на заседании совета коллектива физической культуры. Данные учета и отчетности следует доводить до сведения занимающихся и общественности.

Данные итогового учета оформляются в виде таблиц, диаграмм, фотоснимков, которые располагаются в специальных витринах или на досках. Красиво оформленные материалы привлекут внимание не только физкультурников, но и остальных работников предприятия или учебного заведения. Достижения или неудачи в работе коллектива физической культуры станут предметом широкого обсуждения и помощи. В виде таблиц целесообразно оформлять результаты спортивных соревнований, ход подготовки спортсменов-разрядников и значкистов ГТО.

Ряд данных по итогам работы следует публиковать в печати, сообщать по радио, на конференциях, собраниях.

Через печать, радио физкультурные организации знакомятся с опытом работы отдельных коллективов, деятельностью советских спортсменов, опытом работы педагогов физического воспитания и т. п. Все это создает возможность улучшить качество работы физкультурных организаций и вовлечь более широкие массы населения в ряды физкультурников.

Данные учета и отчетности позволяют осуществлять необходимый контроль за состоянием работы на местах силами не только местных работников, но и вышестоящих организаций.

*

ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ
И УЧАЩЕЙСЯ
МОЛОДЕЖИ

*

Глава IX

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Воспитание всесторонне физически развитых, здоровых, активных, сознательных строителей коммунизма в нашей стране начинается с раннего детства. Физическое воспитание детей дошкольного возраста преследует цель нормального физического развития подрастающего поколения, развития творческих сил детей, навыков коллективных действий, воспитания чувства товарищества, дисциплинированности, развития инициативности, активности, сообразительности, закаливания растущего организма, привития необходимых в жизни гигиенических навыков и привычек.

Физическое воспитание детей в раннем возрасте имеет особенно важное значение. От правильной его постановки в системе дошкольных учреждений в значительной мере зависят успехи в деле всестороннего развития физических способностей подрастающего поколения через школу.

Советская педагогика ставит своей задачей руководить развитием ребенка, вести его по определенному пути, пользуясь для этого научно обоснованными и проверенными на практике методами.

Естественно-научной основой физического воспитания является физиологическое учение И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. Центральная нервная система ребенка, кора его мозга, обладает особой пластичностью. У детей легко образуются новые нервные связи, при правильной постановке воспитания они постепенно закрепляются, становятся прочными и часто остаются на всю жизнь.

Детям в нашей стране Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют постоянное внимание. Физическое воспитание детей является делом большой государственной важности.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ЯСЛЯХ

Общественное воспитание детей с раннего возраста стало возможным в нашей стране в результате победы Великой Октябрьской социалистической революции.

В яслях и домах ребенка воспитываются дети в возрасте до 3 лет. Советское государство неустанно заботится о том, чтобы они имели прекрасные условия: строятся специальные здания, отвечающие всем медицинским и педагогическим требованиям, в научно-исследовательских институтах изучаются вопросы развития и воспитания детей раннего возраста, готовятся кадры врачей и медицинских сестер, ежегодно увеличивается количество коек в яслях и домах ребенка. Решения XIX съезда Коммунистической партии предусматривают дальнейшее значительное расширение сети дошкольных детских учреждений.

Задачи физического воспитания в яслях вытекают из общих задач физического воспитания в нашей стране и осуществляются с учетом особенностей организма детей.

Ясельный возраст — период наиболее быстрого развития организма: увеличения роста, веса, развития двигательных функций, нервной системы.

Для организма детей ясельного возраста характерна малая сопротивляемость различного рода заболеваниям, особенно желудочно-кишечным, неблагоприятным условиям внешней среды. Поэтому первой задачей физического воспитания в яслях должно быть обеспечение нормального развития, укрепление здоровья и закалка детей, принятие всех мер, предупреждающих заболевания.

Вся сеть яслей находится в ведении Министерства здравоохранения, что указывает на особую важность задачи укрепления здоровья детей и облегчает ее выполнение. В яслях дети находятся под постоянным наблюдением врача и медицинских сестер. Твердо установленный режим, рациональное питание, гигиена быта — все эти предпосылки правильного физического воспитания в яслях и домах ребенка соблюдаются со всей строгостью. Целесообразно используются естественные факторы природы: воздух, вода, солнце. Детей приучают к нормальной одежде, одевают так, чтобы не возникало ни охлаждения, ни перегревания, чрезвычайно вредных для организма маленьких детей; организуют сон на воздухе в течение круглого года (зимой в ватных мешках), умывают прохладной водой. Летом дети пользуются солнцем и водой (обтирания, обливания).

Одной из важных задач физического воспитания в яслях является своевременное развитие у детей способностей производить необходимые движения. Если с первых дней или недель жизни ребенок попадет в хорошие гигиенические условия, но не подвергнется правильному воспитанию, то он резко отстанет в своем общем развитии.

Каждую возрастную группу в яслях необходимо обеспечивать достаточно просторной комнатой и соответствующим оборудова-

нием для игр. Путем воспитательных воздействий нужно вызывать активность детей.

Грудных детей во время их бодрствования кладут в специально устроенные манежики, дают им игрушки, преимущественно звучащие, удобные для схватывания; время от времени детей кладут на живот. В этом положении ребенок лучше учится держать головку; поднимая верхнюю часть туловища, он укрепляет и мышцы спины («напряженное выгибание»); если положить перед ним игрушку, ребенок будет тянуться к ней и быстрее начнет ползать.

Детям, уже умеющим ползать, дают предметы, помогающие научиться ходить: каталочки-стулья, ящики на колесах, устраивают деревянные горки со ступеньками и скатом и др.

Для детей старшего ясельного возраста (от 2 до 3 лет), которые уже свободно ходят и бегают, на площадках для игр устраивают «мостики» из досок, ставят устойчивые заборчики-шестигранники, дают игрушки-двигатели, мячи и шары для катания.

Дети привыкают играть совместно, у них развивается потребность общения с другими детьми и со взрослыми. Руководство взрослого и помощь его при этом необходимы.

С детьми проводят специальные занятия: примитивные игры подвижного характера, несложные движения под музыку, ритмические похлопывания (в ладоши, по коленям, притоптывания, пляски).

Кроме того, с детьми, особенно слабыми по состоянию здоровья и недостаточно физически развитыми, проводят специально подобранные гимнастические упражнения.

Существует довольно подробно разработанная система гимнастики грудных детей. Детям дается ряд упражнений, выполняемых с помощью воспитательницы; с ними чередуются упражнения, вызванные усилиями самого ребенка. Постепенной и последовательной проработке подвергаются мышцы передней поверхности грудной клетки, мышцы позвоночника и спины, брюшного пресса, мышцы бедра, голени и, наконец, мускулатура всего тела в целом.

Длительность сеанса вначале 2—4 минуты, а затем она постепенно доходит до 12—15 минут. Необходимо внимательно следить за самочувствием и настроением ребенка. Обычно дети проделывают упражнения очень охотно; в случае же отрицательного отношения проведение упражнений прекращается с тем, чтобы выявить причину.

Проведение гимнастических упражнений сочетается с организацией соответствующей обстановки для развития движений ребенка (манежики, игрушки) и воспитательной работы с детьми.

Детям постепенно прививают гигиенические навыки, их учат выполнять доступные действия, круг которых со временем

расширяется: между 2 и 3 годами можно научить детей самостоятельно есть, снимать одежду, умываться с небольшой помощью взрослого. При этом развивается активность детей и совершенствуются двигательные функции.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Общественное дошкольное воспитание в СССР проводится через сеть детских садов, детских домов, летних площадок и т. п. Цели, задачи и государственный характер этих учреждений четко определены Уставом детского сада: «Детский сад является государственным учреждением общественного советского воспитания детей в возрасте от 3 до 7 лет, имеющим целью обеспечить им всестороннее развитие и воспитание». Там же указывается, что детский сад дает возможность женщинам-матерям участвовать в производственной, государственной, культурной и общественно-политической жизни.

Задачи физического воспитания. Физическому воспитанию в детском саду отводится одно из первых мест. Задачи физического воспитания детей многообразны, они теснейшим образом связаны между собой, а также с другими сторонами воспитания в детском саду (музыкальное воспитание, эстетическое, развитие речи).

Среди задач физического воспитания можно выделить следующие.

1. Наилучшее физическое развитие и укрепление здоровья детей. Для осуществления этой задачи надо создать все необходимые условия: учредить режим, соответствующий особенностям возраста, организовать правильное питание, обеспечить гигиеническую обстановку, бороться с заболеваниями и т. д. Воспитатель не только заботится об организации гигиенической обстановки, но и воспитывает у ребенка культурно-гигиенические привычки и навыки, т. е. стремление к чистоте и опрятности, умение самостоятельно выполнять элементарные требования гигиены в отношении тела, одежды, помещения, игрушек.

С целью улучшения физического развития широко применяются физические упражнения.

При организации физических упражнений дошкольников забота о здоровье и наилучшем физическом развитии детей конкретно выражается: в методически правильном подборе физических упражнений в соответствии с силами и возможностями данной возрастной группы детей, с учетом их подготовленности; в тщательно продуманной дозировке упражнений, в особой требовательности к гигиеническим условиям занятий, в строгом соблюдении всех мер, обеспечивающих безопасность занятий (меры страховки), в постоянном врачебном и педагогическом контроле.

2. Повышение выносливости и сопротивляемости организма ребенка. Чтобы решить эту задачу, используются естественные силы природы — воздух, вода, солнечные лучи.

При систематическом в определенной последовательности воздействии на ребенка воздухом, водой, солнцем создается ряд условных рефлексов, в результате которых подготовка организма к влиянию внешней среды совершается заблаговременно. Например, усиленное образование тепла у приученных к холодному воздуху и воде детей происходит не тогда, когда начинается охлаждение кожи, а заранее, как только они выходят на прогулку зимой или летом, когда еще только собираются окунуться в прохладную воду. Это повышает выносливость детского организма, его приспособляемость к различным условиям.

Закаливание детей повышает стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями. Кроме того, оно помогает воспитать у детей потребность в свежем воздухе, приучает их не бояться холодной воды и т. п.

Закаливание детей-дошкольников имеет очень большое значение для укрепления их здоровья.

3. Формирование навыков правильного выполнения основных движений, развитие быстроты, ловкости, согласованности движений. В возрасте 3—7 лет постепенно формируется умение правильно ходить, бегать, прыгать, лазать, метать. Движения эти, вначале недостаточно определенные, под влиянием окружающей обстановки и воспитания приобретают характер двигательного стереотипа, закрепляются, переходят в навыки. Очень важно с самого начала научить детей выполнять движения правильно. Одновременно надо приучать двигаться быстро, экономно, в соответствии со стоящей задачей. Для всего этого нужна систематическая работа с детьми.

4. Воспитание при помощи подвижных игр и доступных физических упражнений, активности, инициативности, дисциплинированности, умения действовать в коллективе. Воспитателю надо стремиться к тому, чтобы ребенок уже в дошкольном возрасте приобрел эти ценные, с точки зрения коммунистического воспитания, качества и соответствующим образом направлять действия и поведение детей.

Перечисленные выше задачи физического воспитания решаются не изолированно друг от друга, а во взаимной связи.

Проводя, например, с детьми подвижные игры, воспитатель организует тем самым влияние на функциональную деятельность их организма, что положительно сказывается на физическом развитии и здоровье детей. Одновременно развиваются двигательные способности детей, их ловкость, проворство, воспитывается чувство товарищества.

Организация физического воспитания в детском саду. В детском саду существует деление на группы по возрастному признаку: 3—4 года — младшая группа, 4—5 лет — средняя, 5¹/₂—6¹/₂ лет — старшая группа. Количество детей в группе — 25 человек.

Дети проводят в детском саду 9—12 часов (в соответствии с условиями работы родителей). День в детском саду имеет определенный распорядок.

Наличие твердого режима очень важно для детей. Известно, что потребность в еде, сне, деятельности, отдыхе появляется в определенное время в том случае, если человек ест, спит, работает и отдыхает не как случится, а в установленные часы. Согласно учению И. П. Павлова, потребность эта объясняется тем, что в ответ на «внешний стереотип» (периодически повторяющиеся во времени воздействия внешней среды) в центральной нервной системе вырабатывается и постепенно закрепляется внутренний динамический стереотип, создается то, что называется привычкой.

Воспитательное значение режима очень важно. Дети привыкают к порядку, стремятся во-время закончить игру, убрать игрушки, подготовиться к еде или сну.

В режиме детского сада деятельности детей, связанной с движением, отведено определенное место: ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и упражнения во время прогулки на территории детского сада, один раз в неделю обязательные занятия гимнастикой и подвижными играми, аналогичные школьному уроку.

Основными документами, которыми руководствуются все дошкольные учреждения в работе с детьми, являются Устав и Руководство для воспитателя детского сада. Общее педагогическое руководство, контроль за работой и подготовка кадров осуществляются министерствами просвещения союзных республик. Основным руководящим центром является Управление по дошкольному воспитанию Министерства просвещения РСФСР. Здесь разрабатываются программы, инструкции и методические указания, обязательные для детских садов.

Методическое руководство на местах организуется через дошкольные методические кабинеты. Существует Центральный научно-методический кабинет и широкая сеть республиканских, краевых, областных, городских, районных кабинетов. Методические кабинеты проверяют работу детских садов, оказывают методическую помощь воспитателям, изучают и обобщают передовой опыт работы, организуют научно-практические конференции по дошкольному воспитанию. Кабинеты проводят систематическую работу по повышению квалификации заведующих и воспитателей детских садов: семинары, кружки, открытые занятия воспитателей по различным вопросам воспитания.

Ответственность за организацию работы по физическому воспитанию, как и за всю постановку работы в детском саду, несет заведующий детским садом. Заведующий планирует работу в целом, обеспечивает ее выполнение, руководит работой воспитателей, контролирует ее, систематически ставит на обсуждение педагогического совета детского сада те или иные конкретные вопросы физического воспитания. Заведующий заботится также о соответствующем оборудовании и инвентаре для проведения физических упражнений и игр детей¹.

В детских садах нет специальных руководителей физического воспитания. Вся работа по физическому воспитанию проводится воспитателем каждой группы и планируется на основе программы Министерства просвещения.

Руководящая, воспитывающая, активная роль педагога детского сада требует от него разносторонних знаний в области физического воспитания детей. Он должен быть знаком с общими теоретическими установками по физическому воспитанию в нашей стране, знать особенности детей различных возрастов и учитывать это при выборе и методике проведения физических упражнений, игр, мер закаливания, при организации гигиенических условий жизни и деятельности детей. Личность самого воспитателя, его пример, умение заинтересовать детей и правильно подойти к каждому из них имеет огромное значение в работе с дошкольниками.

В физическом воспитании детей активно участвует врач детского сада. Он наблюдает за физическим развитием и состоянием здоровья каждого ребенка, определяет дозировку проводимых мероприятий для детей, имеющих слабое здоровье и развитие, контролирует гигиенические условия проведения подвижных игр и физических упражнений, организацию закаливающих процедур, ведет работу с персоналом и родителями.

В организации физического воспитания принимает участие и музыкальный руководитель. В целях музыкального воспитания детей широко используются движения под музыку в виде игр, плясок, различных упражнений. Зная, что музыка придает движениям особую эмоциональную окраску и улучшает качество выполнения таких движений, как ходьба, бег, подскоки, воспитатель всегда, когда это возможно, использует музыкальное сопровождение. При составлении плана занятий воспитатель и музыкальный руководитель согласуют свои действия, совместно составляют программу детских праздников.

Таким образом, организация физического воспитания является общим делом всего коллектива детского сада.

¹ Перечень необходимого оборудования имеется в «Руководстве для воспитателя детского сада».

Физическое воспитание в детском саду проводится на основе программ, которые даны в Руководстве для воспитателя (для каждой возрастной группы).

В программе приведены физические упражнения и методические указания. Перечислены виды занятий с детьми: подвижные игры, обязательные занятия гимнастикой и подвижными играми (урок), утренняя гимнастика.

В программе имеется специальный раздел «Закаливание», в котором изложены формы и методы закаливания, обязательные для той или иной группы детей. Кроме того, в программе говорится о воспитании гигиенических навыков, об организации режима дня, питания и т. п.

Подвижные игры

Подвижные игры являются одним из средств коммунистического воспитания детей.

Н. К. Крупская и А. С. Макаренко указывают, что игры помогают подготовить детей к дальнейшей жизни, учебе, труду, воспитывают в детях качества будущего работника и гражданина.

Нельзя рассматривать подвижную игру, даже по отношению к детям дошкольного возраста, только как средство увеселения, развлечения. Воспитатель, учитывая и всячески поддерживая тот большой интерес, который дети проявляют к играм, должен целенаправленно руководить играми. Это руководство направлено на всестороннее развитие и прежде всего на нравственное и физическое воспитание детей. Нужно приучать детей согласованно, дружно действовать в коллективе, подчиняться правилам игры, выполнять обязанности, порученные им в игре, с должной ответственностью.

Воспитатель старается развить в детях активность, самостоятельность, смелость. Конкретные и нетрудные задания, которые ставятся перед детьми в играх, приучают самостоятельно преодолевать небольшие препятствия, добиваться поставленной цели.

Воспитатель широко использует подвижные игры для развития у детей двигательных способностей, закрепления двигательных навыков, умения применять их в несколько измененных условиях. Игры дают возможность развить у детей ловкость, быстроту, быстрые реакции на сигнал. Последнее особенно важно, так как процессы активного торможения еще недостаточно развиты в этом возрасте.

Подвижная игра вызывает приятные эмоции, создает бодрое, жизнерадостное настроение, что благотворно влияет на поведение детей, укрепляет нервную систему.

В детском саду подвижные игры проводятся преимущественно на воздухе. Это помогает укреплению и закаливанию организма ребенка.

Согласно Руководству для воспитателя детского сада, подвижные игры следует проводить ежедневно, за исключением дней, которые отведены на экскурсии или длительные прогулки за пределы территории детского сада. Кроме того, подвижные игры входят в план обязательных занятий и время от времени включаются также в утреннюю гимнастику.

Подвижные игры дошкольников имеют своеобразные общие черты, несмотря на то, что характер их содержания и построения в значительной степени изменяется по мере перехода детей-дошкольников из одной возрастной группы в другую.

В играх дошкольников играющий коллектив не разделяется на команды. Дети одновременно выполняют одинаковые для всех действия (все бегают, прыгают и т. п.). Лишь небольшое количество детей (1—2) выделяется для выполнения особых ролей в играх, требующих иных действий («Зайцы и охотники», «Мыши и кот»). Все дети обязаны соблюдать правила игры, хотя действия их более или менее самостоятельны, не зависят от действий других играющих. В игре «Ловишки с лентами» перед каждым играющим стоит задача сохранить свою ленту. Однако каждый осуществляет ее по-своему: один старается держаться подальше от «ловишки», другой, уверенный в своих силах, действует более смело.

Игры дошкольников характерны простотой сюжета, действий, заданий, доступностью и немногочисленностью правил, частым чередованием подвижных моментов со спокойными.

Для детей дошкольного возраста характерны также игры, в которых действие разворачивается довольно быстро, благодаря чему в процессе игры можно легко наблюдать результаты своих действий: успел перебежать на другую сторону площадки, не будучи пойманным; сам успел поймать нескольких и т. п.

В ряде игр действия детей (особенно старшего дошкольного возраста) начинают принимать соревновательный характер. Каждый старается выполнить задание как можно лучше, а если это требуется, то и как можно быстрее. Групповые соревнования, где каждая группа старается добиться лучших результатов, стать победительницей, отсутствуют в играх детей дошкольного возраста.

В детском саду применяются разнообразные виды подвижных игр: игры с игрушками (мячами, скакалками, обручами), которые используются преимущественно как индивидуальные и представляют собой своеобразные игровые упражнения, не имеющие строго зафиксированных правил; подвижные игры с правилами — сюжетные и бессюжетные.

Темой для сюжетных игр служат, главным образом, непосредственно окружающие детей явления, близкие и доступные их пониманию. Сюжет игры постепенно обогащается. Бессюжетные игры чаще всего строятся на выполнении несложного задания: найти флажок, пролезть в обруч, не задев за погремушку, не остаться

без пары и т. п. Проводятся также игры с пением (типа хороводных), игры с музыкальным сопровождением, где построения, правила игры, характер движений тесно связаны с музыкой.

Выбор игры и методика ее проведения должны быть, прежде всего, направлены на осуществление основных воспитательных задач. Особенно внимательно следует отнестись к содержанию игры. Недопустимы игры, сюжет которых может вызвать у детей неправильное представление об окружающем или натолкнуть детей на нежелательные проявления (например, грубое отношение к товарищу, небрежное пользование игрушками и т. п.).

Игры должны способствовать достижению конкретной цели воспитателя. Например, стремясь развить в детях активность, инициативность, воспитатель выберет такую игру, которая даст ему большую возможность, чем другие игры, развить у детей именно эти черты.

При выборе игр нужно учитывать возраст детей. Естественно, что игры детей младшей группы детского сада (3—4 года) значительно отличаются от игр детей более старшего возраста (6 лет).

Игры младших дошкольников строятся на выполнении не более одного доступного и интересного для детей задания (принести флажок, найти свой «домик» и т. п.). Сюжет игры предельно прост. Обычно правила игры сводятся к тому, чтобы выполнить действие по словесному или звуковому сигналу («Домой, домой», — говорит воспитательница, — и все бегут на свои места). В играх используются только те движения, которыми дети владеют свободно (бег, подскоки на месте, прыгивания). В младших группах воспитатель непосредственно участвует в игре, выполняя более сложные роли.

Игры средней и особенно старшей группы детей детского сада приближаются к играм школьников-первоклассников. Сюжет их более богат, увеличивается количество правил, изменяется их характер. Повышаются требования к выполнению правил. В играх дети совершают разнообразные движения: бегают, прыгают, метают, лазают. В них вводится элемент соревнования. Включаются задания, требующие большой ловкости, смелости, согласованных действий в коллективе. В старшей группе, руководя игрой, воспитатель предоставляет детям больше самостоятельности.

Помимо возраста, при выборе игры необходимо учитывать и степень подготовленности детей к коллективным играм. Дети старшего возраста (6 лет), недавно пришедшие в детский сад, в большинстве случаев не имеют навыков совместных действий. Это обязывает воспитателя подобрать для них более простую игру. Однако не надо долго давать детям один и тот же игровой материал. Полезно, особенно для детей старшего дошкольного возраста, иногда давать задания, выполнение которых требует некоторых усилий.

Для выбора игры имеет значение и время года. Так, зимой применяются игры большей подвижности, игры, правила которых обязывают всех детей быть активными и подвижными; игры, которые дают возможность использовать своеобразие зимних условий (метание снежков, катание ледяных шариков и пр.). Учитывается и место проведения игр (помещение, участок).

Воспитатель во всех группах использует игры с целью воспитания у детей организованности, активности, более сознательного отношения к выполнению правил. Понятно, что и здесь требуется учет возраста и подготовленности детей. Воспитатель следит также за тем, чтобы дети не были чрезмерно возбуждены, не переутомились, во время отдыхали. Эмоциональный характер должен быть придан играм детей всех групп. Дети должны заинтересоваться игрой, получить удовольствие и вместе с тем развить полезные навыки и привычки.

Обязательные занятия гимнастикой и подвижными играми

Обязательные занятия — форма работы, аналогичная школьному уроку. Обязательные занятия гимнастикой и подвижными играми проводятся в детских садах по плану, один раз в неделю.

Систематическое проведение подобных занятий способствует осуществлению основных задач физического воспитания детей: улучшению физического развития и состояния их здоровья, правильному формированию основных двигательных навыков, воспитанию необходимых волевых качеств и черт характера.

В процессе занятий дети учатся правильно выполнять движения, которыми они пользуются в жизни, приучаются выслушивать и выполнять указания воспитателя, согласованно действовать в коллективе. Постепенно у детей развивается активность, более сознательное отношение к выполняемым действиям.

Обязательные занятия являются наиболее целесообразной формой организации обучения. Они строятся на основе программного материала, который располагается в определенной последовательности. Дети постепенно усваивают двигательные умения и закрепляют их в процессе занятий, в подвижных играх, на утренней гимнастике.

Каждое занятие состоит из 3 частей. Целью первой части является организация детского коллектива, привлечение внимания детей к предстоящему.

В этой части занятия детям можно дать несложные задания в процессе ходьбы: переменить направление, сменить вожатого, провести кратковременный бег и неожиданно остановиться по сигналу воспитателя и т. п. Материал дается простой, который нетрудно выполнить без предварительной подготовки. Продолжительность этой части занятия 3—4 минуты.

В основной части занятия воспитатель осуществляет наиболее важную задачу: систематическое и последовательное прохождение программного материала, обучение детей новым упражнениям и играм, закрепление ранее пройденного.

Последовательность расположения материала в этой части занятия в большинстве случаев такова: сначала с детьми проводят 3—4 упражнения гимнастического типа (упражнения с палками, обручами, на ковриках), затем 1—2 упражнения в основных движениях (прыжки, лазание, бросание, ловля мячей) и обязательно подвижную игру. Часть материала (примерно $\frac{1}{3}$) новая для детей, остальное повторяется, закрепляется ранее изученное.

Задача заключительной части — привести к норме пульс и дыхание ребенка, которые учащаются в результате полученной нагрузки.

Заключительную часть занятия нужно проводить обязательно, поскольку она обеспечивает плавный переход к последующей деятельности. В заключительной части дают спокойные игры, ходьбу.

Примерная продолжительность занятий в средней группе 20—25 минут, в старшей — 25—30 минут.

Физическая нагрузка, которую дети получают во время занятия, зависит от его продолжительности, игр и упражнений, их дозировки, темпа выполнения, а также плотности занятия в целом.

Большое значение имеют и условия проведения занятия. Так, если занятие проводится в прохладную погоду в легкой одежде (с целью закаливания), дети должны сразу согреться под влиянием усиленного движения. При этом нагрузка сразу несколько увеличивается. В дальнейшем она держится на протяжении всего занятия на довольно высоком уровне, с волнообразными колебаниями, которые образуются в результате предоставления кратковременного отдыха. Если же занятие проводится в теплый летний день, то физическая нагрузка почти все время остается на невысоком уровне. Воспитатель, согласно намеченному плану и учету условий, регулирует нагрузку в занятии, постепенно увеличивает или снижает ее.

В младшей группе построение обязательных занятий носит своеобразный характер.

В первые месяцы пребывания детей в детском саду с ними проводятся занятия, включающие подвижные игры или же несложное упражнение в одном из основных видов движений (прыжки, ползание, катание предметов и пр.). Постепенно объем занятий увеличивается: в них входят и упражнения и игры. К концу года построение занятия приближается к обычной структуре занятий средней группы. Продолжительность занятий в младшей группе — 12—15 минут.

При составлении плана занятия следует учитывать возраст детей и их подготовленность. Довольно быстрая утомляемость

внимания у дошкольника, неумение еще в достаточной степени правильно выполнять движения, быстрая смена настроений, легкая возбудимость обязывают воспитателя особенно внимательно относиться к выбору игр и упражнений, к дозировке и расположению их в занятиях.

Для средней группы следует выбирать более простые игры и упражнения; чаще повторять знакомый материал, ограничивать количество новых игр и упражнений в занятии.

В отношении старшей группы можно действовать уже несколько смелее. Однако и здесь нужно внимательно следить за чередованием движений большой напряженности, требующих большой силы нервных процессов (возбуждения и торможения), с более легкими движениями.

Для недостаточно подготовленной старшей группы приходится строить занятие на материале средней группы.

Решающая роль в осуществлении задач занятий принадлежит воспитателю, который должен выполнять ряд общих методических требований.

1. Воспитателю необходимо подготовиться к занятию. В подготовку входит: составление плана занятия на основе программного материала для данной возрастной группы; организация необходимых гигиенических условий; подготовка необходимого инвентаря.

План занятия должен быть составлен заранее с учетом пройденного материала на предыдущих занятиях. Должно быть точно установлено, чему нужно научить новому, что повторить, закрепить. Важно, чтобы сам воспитатель ясно представлял, в чем ценность каждого упражнения, чему следует научить детей и какие приемы могут способствовать быстрейшему его усвоению.

В организацию необходимых гигиенических условий входит обеспечение чистоты помещения, доступа свежего воздуха, удобной одежды и пр.

Воспитатель заранее подготавливает требуемые пособия и соответствующим образом раскладывает их.

2. Задания, которые воспитатель дает детям, должны быть понятны и доступны им. Сложные, неясно изложенные задания снижают качество выполнения движений. Но не следует и недооценивать возможности детей. Преодоление некоторых трудностей при выполнении заданий является прекрасным воспитательным средством.

3. Воспитатель должен правильно оценивать выполняемые детьми движения. Не надо бояться указывать на ошибки, но тут же следует помогать их исправить. Оценка должна соответствовать качеству выполнения движения, конечно, при учете возраста и подготовленности детей.

4. Необходим индивидуальный подход к детям. Предъявляя им те или иные требования, воспитатель должен учитывать состояние

здоровья и особенности характера детей. Так, детей, недавно перенесших какое-нибудь заболевание, нужно ограничивать в движении (уменьшать количество повторений упражнения, продолжительность бега, подскоков и т. п.). У детей вялых, с замедленной реакцией на сигнал, нужно вызвать активность. Легко возбудимых детей, наоборот, надо успокоить, дав им соответствующие этой цели задания.

Методические приемы. В процессе занятия воспитатель применяет те или иные методические приемы, с помощью которых он систематически обучает детей правильному выполнению движений, воспитывает у них умение слушать и выполнять указания, действовать согласованно, дружно, развивает их активность, организованность, сознательное отношение к выполняемому действию (в пределах, доступных данному возрасту). Вот основные из этих приемов.

1. Прием показа и объяснения. Проводя обязательные занятия с любой из возрастных групп детей, следует помнить указания И. П. Павлова о взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, о возможности регулирования словом произвольных движений. Показывая движение, воспитатель тут же поясняет, как его надо выполнить. При этом он обращает внимание детей на самое важное для них в данном движении: например, на энергичный отрыв от почвы и мягкое приземление в прыжке, на правильную позу во время метания, на легкость в беге и т. п.

2. Словесные указания. Хорошо освоенные детьми упражнения воспитатель может и не показывать, а только назвать их и коротко напомнить самое существенное. Более широкое применение этот прием находит в старшей группе и частично в средней. По отношению к младшим дошкольникам он мало пригоден, так как двигательный опыт детей 3—4-летнего возраста еще очень мал. Без показа детям бывает трудно правильно выполнить движение.

3. Прием выполнения движения в форме конкретных заданий. Конкретные задания помогают детям уяснить, что они должны сделать, дают возможность им контролировать свои действия, приучают действовать более самостоятельно. Чаще всего эти задания имеют в виду действия с предметами: пролезть через обруч, не задев за погремушку, подвешенную к его ободку, пройти по шнуру, не уронив положенного на голову мешочка, и т. п. Этот прием используется главным образом в старшей и средней группах.

4. Прием подражания (имитации). Дети в движении передают тот или иной образ: зверей, птиц, движение поезда, самолета. Выбирать надо понятные детям и удобные для воспроизведения образы. При объяснении воспитатель подчеркивает наиболее типичные и пригодные для отображения черты: мыши бегают тихо, поезд идет то быстро, то медленно и т. п. Этот прием очень удобен для применения в младшей и средней группах.

5. Сочетание игр и упражнений с музыкой. Музыка способствует развитию у детей чувства ритма, четкости, грациозности движений.

Однако выполнение далеко не всех упражнений следует сопровождать музыкой. В ряде движений музыка только мешает детям (лазание, метание, прыжки через препятствия и др.). Хорошо сочетаются с музыкой ходьба, бег, подпрыгивания, несложные игры с мячом.

Этот прием используется в занятиях со старшей и средней группами.

Все перечисленные выше приемы применяются воспитателем на обязательных занятиях в тесной связи одних с другими. Показывая движение, воспитатель тут же объясняет его детям, при подражании тому или другому образу использует музыку и т. п.

Приемы воспитателя должны вызвать у детей интерес к выполняемому. Это достигается разными путями: бодрым тоном воспитателя, его активным участием в играх, использованием красочно оформленных пособий.

Однако не следует злоупотреблять эмоциональностью при обучении детей. Сильное возбуждение затрудняет процесс активного торможения. Между тем, как указывает И. П. Павлов, одной из задач воспитания является выработка баланса между возбуждением и торможением.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком с детьми средней и старшей групп.

Систематическое проведение специально подобранных упражнений содействует формированию правильной осанки у детей, благоприятно воздействует на органы дыхания и кровообращения, помогает организации детского коллектива, воспитывает у детей хорошую привычку каждое утро заниматься гимнастикой. Летом и в более теплые дни весной и осенью гимнастика по утрам проводится на воздухе, зимой — в достаточно просторной комнате или отдельном зале. В детских садах, где нет благоприятных условий для проведения гимнастики в помещении (тесно, недостаточная вентиляция), занятия по утрам и в зимнее время следует переносить на площадку.

Утренняя гимнастика состоит из ходьбы, упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, спины, живота, кратковременного бега и заключительной ходьбы.

Последовательность расположения упражнений такова. Дети бодрым шагом обходят площадку или комнату. После ходьбы дается непродолжительный бег (10—15 сек.), который снова сменяется короткой ходьбой. Ходьба заканчивается построением в

круг, звеня и т. п., после чего приступают к выполнению упражнений.

Первыми следует провести упражнения, способствующие большему выпрямлению туловища и тем самым благоприятно воздействующие на формирование правильной осанки у детей. Таковы упражнения для плечевого пояса: например, покачать одновременно обеими руками вперед-назад или хлопнуть перед грудью и убрать обе руки за спину. Затем проводятся упражнения (1—2) для укрепления мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника: например, присесть на корточки, спрятать голову в колени и хорошо выпрямиться; нагнуться, дотронуться концами пальцев до пола и выпрямиться. Эти упражнения дают сравнительно большую нагрузку, поэтому их не следует проводить первыми.

В заключение снова дается упражнение, способствующее расширению грудной клетки (поднять руки в стороны и опустить; поднять руки перед собой вперед-вверх, в стороны и опустить и др.). Эти упражнения, так же как и первые, прививают детям навык правильно держать туловище.

После упражнений проводится бег друг за другом или враспынную. Продолжительность бега 20—25 секунд для средней группы, 25—30 секунд — для старшей. Бег можно заменить не сильно возбуждающей игрой. Утренняя гимнастика заканчивается непродолжительной ходьбой.

Подбор упражнений для проведения утренней гимнастики на воздухе (в осенне-зимний период) производится с учетом одежды и возможного охлаждения детей. В ряде дошкольных учреждений утренняя гимнастика с успехом проводится на воздухе в течение всего осенне-зимнего периода в облегченной одежде (в лыжных костюмах, свитерах, рейтузах). Это заставляет особенно внимательно отнестись к подбору упражнений. Зимой следует использовать упражнения более подвижного, комплексного характера, включающие в действие одновременно большую группу мышц. Последовательность проведения упражнений на воздухе та же, что и в помещении.

Количество повторений каждого упражнения (в помещении и на воздухе) зависит от характера движения и подготовленности детей. Упражнения, дающие большую нагрузку (приседания, наклоны), повторяются 3—4 раза и после небольшой паузы еще 2—3 раза. Упражнения с меньшей нагрузкой (для плечевого пояса) повторяются 5—6 раз и после паузы еще 2—3 раза.

Упражнения утренней гимнастики сменяются, когда воспитатель убедится, что дети хорошо овладели ими (примерно через 6—8 дней). Необязательно менять сразу все упражнения, дети легче осваивают движения, если смена происходит постепенно.

Общая продолжительность утренней гимнастики в средней группе — 4—6 минут, в старшей — 5—8 минут. В младшей группе утренняя гимнастика в том виде, в каком было указано, не проводится. Для детей 3—4 лет такая организация сложна, упражнения, требующие четкости, слаженности действий в коллективе, трудны. Утреннюю гимнастику им можно заменить игрой имитационного характера: поезд идет, лошади скачут, птицы машут крыльями и т. п. Такие игры не должны быть продолжительными.

Четкая организация утренней гимнастики имеет большое значение. Воспитатель должен мобилизовать внимание детей и направлять его в течение всего занятия. Нужно целиком использовать короткое время утренней гимнастики для движения, избегать длительных объяснений, указаний. С этой целью следует предварительно разучить упражнение, особенно сложное, во время обязательных занятий.

Упражнения проводятся из различных исходных положений, стоя и сидя. Так, например, поворот туловища целесообразнее в первое время выполнять из положения сидя. При таком положении таз закреплен и ребенку легче дается требуемое движение. Когда дети освоят движение, его можно выполнять из положения стоя.

При выполнении таких упражнений, как наклоны вперед-вниз, ноги ставятся на ширину плеч. В упражнениях с меньшей амплитудой движения (большинство упражнений для плечевого пояса) ступни ног лишь немного отставлены одна от другой. При полуприседании и полном приседании с прямой спиной ноги ставятся в положение пятки вместе, носки врозь.

Для детей дошкольного возраста в утренней гимнастике применяются следующие исходные положения для рук: руки вдоль туловища, на пояс, за спину, в стороны. Следует научить детей правильно дышать при выполнении упражнений: при сужении грудной клетки делать выдох, при расширении — вдох. Чтобы можно было контролировать дыхание, рекомендуется выдох сочетать с произнесением коротких слов («вниз», «ух»), шипящими или свистящими звуками («шш»). Произносить их следует достаточно протяжно. Более длительный выдох, естественно, повлечет за собой и более глубокий вдох. Однако не следует злоупотреблять этим, чтобы не утомить детей.

Большинство упражнений утренней гимнастики дети выполняют после показа их воспитателем. Первое время показ сопровождается объяснением. При объяснении воспитатель обращает внимание детей на способ выполнения движений, стараясь, чтобы они поняли, что от них требуется. Этому в значительной степени помогают легкие пособия (флажки, гимнастические палки, обручи и пр.). Например, детям предлагают нагнуться и взять флажки с пола, перешагнуть через гимнастическую палку, не выпуская ее

из рук, и т. п. Когда дети хорошо осваивают упражнение, его можно уже не показывать. С детьми младшего возраста (4—5 лет) можно использовать прием имитации (движение паровоза, самолета).

Обязательным условием правильного проведения утренней гимнастики является бодрый, энергичный тон воспитателя, вызывающий у детей соответствующее настроение и интерес к выполняемому. Приводим примерное сочетание упражнений утренней гимнастики.

Для средней группы: 1. Ходьба, бег, ходьба. 2. Построение в круг. 3. Покачать руками вперед — назад. 4. Присесть на корточки, похлопать по коленям и выпрямиться. 5. Поднять руки в стороны и опустить. 6. Бег в разные стороны (найти себе пару). 7. Заключительная ходьба.

Для старшей группы: 1. Ходьба, бег, ходьба; на ходу взять палки. 2. Построение в звеня. 3. Поднять палку обеими руками перед грудью и опустить. 4. Перешагнуть через палку, не выпуская ее из рук. 5. Нагнуться и тихо положить палку на пол. Выпрямиться. 6. Подняться на носки, одновременно поднимая руки вверх. 7. Бег друг за другом по краям площадки. 8. Заключительная ходьба.

Закаливание

Закаливание организма ребенка рассматривается как одно из важных мероприятий в деле физического воспитания в детском саду. Физическое воспитание можно считать полноценным лишь в том случае, если оно подготавливает ребенка к борьбе с трудностями, которые могут встретиться в его жизни, повышает его способность противостоять неблагоприятным условиям.

В детском саду закаливание осуществляется в повседневной жизни детей.

Воспитатель приучает детей к свежему воздуху в помещении (открытые фрамуги в течение всего осенне-зимнего периода), к длительному пребыванию на воздухе. Дети гуляют ежедневно, зимой не менее 3—4 часов в день, а летом вся жизнь детей по возможности проходит на воздухе. Дети привыкают к нормальной одежде, ежедневному умыванию до пояса, мытью ног водой комнатной температуры. Днем дети спят на застекленных верандах с открытыми окнами, зимой — в ватных мешках.

Физические упражнения, проводимые с детьми, обязательно должны быть использованы в целях закаливания. Увеличение тепла, связанное с движением, компенсирует потерю тепла, неизбежную при пониженной температуре окружающей среды. Это дает возможность применять более энергичные меры закаливания, не опасаясь переохлаждения. К тому же оздоровительная ценность физических упражнений повышается, если они проводятся на от-

крытом воздухе или при условии широкой аэрации помещения. Открытое окно или форточка во время утренней гимнастики и занятий физическими упражнениями — обязательное требование.

Большое внимание следует уделять также одежде детей. Перед началом занятий их одевают в специально имеющиеся для этого костюмы (трусы и майки, если занятия проходят в помещении, костюмы типа лыжных — если на воздухе) или же снимают часть обычной одежды.

Как специальные меры закаливания в детском саду применяют: воздушные ванны в движении, солнечные ванны и водные процедуры.

Воздушные ванны в движении означают плановое проведение занятий подвижными играми, гимнастикой со специальной установкой на закаливание. Игры, продолжительность физических упражнений во время принятия воздушных ванн меняются в зависимости от метеорологических условий и предварительной подготовленности детей.

Весной и летом воздушные ванны проводятся на открытом воздухе, осенью и зимой при благоприятных условиях они могут быть организованы в комнате.

При проведении всех мер необходимо строго соблюдать основные принципы закаливания: постепенность, систематичность, учет индивидуальных реакций детей.

Одежда детей постепенно становится более легкой (вначале снимается только верхнее платье), и в конце концов дети остаются в одних трусиках.

Если воздушные ванны проводятся в комнате, температура воздуха также постепенно снижается (с 16 до 12°).

Систематичность выражается в том, что воздушные ванны принимаются в определенные сроки (не реже чем через день), по заранее выработанному плану. Изменение метеорологических условий не служит основанием для отмены воздушной ванны — переходят лишь в другое место (например, в случае дождя занятие переносится в комнату), меняются упражнения и методика проведения их, иногда и одежда детей.

Учитывая индивидуальные особенности детей, воспитатель применяет различные методические приемы по отношению к отдельным детям, более осторожно подходит к дозировке.

Солнечные ванны проводятся под наблюдением и контролем медицинского персонала. Они могут продолжаться от 4 до 20—30 минут и заканчиваются обливанием.

Положительная сторона закаливания водой заключается в возможности точно дозировать водные процедуры и тем самым более последовательно соблюдать указанные выше принципы закаливания. Однако применение воды — средства более сильно действующего.

щего, чем воздух, — требует большей осторожности. При закаливании детей дошкольного возраста водой надо придерживаться следующих правил:

1) перед началом водной процедуры детям не должно быть холодно;

2) по окончании охлаждающей процедуры надо добиться хорошей кожной реакции (растиранием, движением);

3) чем холоднее вода, тем меньше нужно с ней соприкасаться.

Все виды закаливания водой — обтирание, обливание и купание — можно проводить не только как самостоятельные процедуры, но и сочетая их с физическими упражнениями.

В некоторых детских садах утренняя гимнастика детей заканчивается обтиранием всего тела или обливанием верхней половины тела. При четкой организации процедура эта отнимает немного времени. Летом возможны и другие формы сочетания закаливания водой с движением: игры в воде на мелком месте, в бассейне, устройством на участке детского сада, которые заканчиваются принятием душа; купание в естественном водоеме, сопровождающееся движениями. Характер этих движений может быть произвольным. При благоприятных условиях воспитатель может заняться обучением детей движениям, подготавливающим к плаванию.

Во время проведения водных процедур необходимо строго применять меры страховки.

Гигиенические требования к организации занятий физическими упражнениями

Выполнение требований гигиены имеет исключительно большое значение. Не останавливаясь на организации режима, питания и других важных вопросах дошкольной гигиены, укажем лишь на некоторые требования, связанные с проведением физических упражнений.

1. Чистота мест занятий. Для поддержания чистоты помещения, где происходят занятия с детьми, важно, чтобы в нем не было лишней мебели и вещей, вбирающих в себя пыль (мягкие диваны, кресла, ковры и др.). Полы должны быть чистыми, без щелей. Перед началом занятий их следует протирать влажной тряпкой.

Если игры и занятия происходят на участке, площадка должна быть очищена от сучьев, корней и колких трав (или же засеяна специальными травами), хорошо утрамбована, в сухую погоду предварительно полита. Поблизости не должно быть выгребных и помойных ям. Зона зеленых насаждений хорошо может защитить от пыли.

2. Свежий, чистый воздух. Лучше всего проводить физические упражнения под открытым небом, на воздухе. В тех случаях, когда по климатическим условиям это невозможно, необходима широкая

аэрация помещения. Фрамуги или форточки во время занятий следует держать открытыми, если погода не очень холодная, неветренная.

3. Легкая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего одеть занимающихся в специальные костюмы (майки, трусики, тапочки). Во всех случаях необходимо снимать с детей свитера, рейтузы или другие теплые вещи, освобождать их от всего, что затрудняет движение (кушаки, подвязки, тесные воротнички) и переодевать в легкую обувь. Летом дети занимаются в трусиках и босиком.

4. Пособия должны соответствовать возрасту и силам детей по своим размерам, весу и удобству пользования ими. При использовании детьми этих пособий необходимо соблюдать меры безопасности.

Организация и методика проведения прогулок

По установленному режиму дети должны находиться на воздухе в холодное время не менее 4 часов в день. Это время распределяется следующим образом: утреннее пребывание на воздухе $1\frac{1}{2}$ —1 час, прогулка до обеда $1\frac{1}{2}$ —2 часа, прогулка во вторую половину дня после полдника — 2 часа. В летнее время дети проводят на воздухе целый день.

Прогулки в значительной степени заполняются разнообразными играми и занятиями подвижного характера. В летнее время применяются игры с мячами, катание обручей, прыжки через короткие скакалки; в зимнее — катание на санках, ходьба на лыжах и пр. Кроме того, во время прогулок воспитатель организует и проводит с детьми подвижные игры с упражнениями в метании, лазании, прыжках. Все это требует создания соответствующих условий, систематического и планового руководства, направленного прежде всего на развитие разумной и активной деятельности детей.

На участке, где обычно гуляют дети, должно быть отведено специальное место для проведения подвижных игр и физических упражнений. В летнее время здесь сооружаются заборчики, трибунки с лесенками для лазания, бревна для упражнений в равновесии, ставятся стойки для прыжков, щиты для метания. В зимнее время устраиваются деревянные или снежные горки, снежные валы, ледяная дорожка для скольжения. Вокруг всего участка пролагается лыжня. Зимой особенно важно заставить детей полюбить прогулки, чтобы они не стремились поскорее вернуться в помещение. С этой целью участок красиво оформляется флагами, цветным льдом, скульптурами из снега.

В достаточном количестве нужно иметь игрушек: лопаток, движков, саней, разнообразных каталок, а в летнее время — мячей, скакалок, вожжей.

Более старшим детям можно дать велосипед и индивидуальные качели.

Не следует устраивать на территории детского сада гигантских шагов, высоких гор с металлическим скатом.

Не рационально давать детям упражнения, вызывающие длительное статическое напряжение мышц, а также типичные силовые упражнения, которые выполняются в положении, не выгодном для дыхания (лазание по канату, толкание тяжелых предметов).

Значительное время на прогулке отводится самостоятельным, творческим играм детей. Воспитатель следит за детьми в процессе их самостоятельной деятельности: подбирает игрушки и пособия, помогает отдельным детям, следит, чтобы они играли дружно, помогали друг другу. По мере надобности воспитатель предлагает детям сменить занятие, посидеть или, наоборот, побегать.

На прогулках удобно проводить непродолжительные занятия по отдельным видам движений (метанию, прыганию). Обычно этим занимаются с небольшой группой детей. Пока большинство детей играет самостоятельно, воспитатель организует небольшую группу в 6—8 человек. Одна группа сменяется другой. Такие занятия позволяют воспитателю лучше проверить каждого ребенка, исправить его ошибки, закрепить у детей соответствующие навыки движений.

В зимнее время воспитатель, кроме того, проводит с детьми катание с гор на санках и ходьбу на лыжах.

Катание с гор доступно всем возрастным группам дошкольников, высота горки меняется в зависимости от возраста детей. Ходьба на лыжах проводится со старшей группой. Лыжи должны подходить по размеру (120—124 см) и иметь хорошие крепления. Следует научить детей правильно надевать лыжи, ходить «движками» (не отрывая ноги от снега), постепенно переходя к более широкому и быстрому шагу, делать небольшие повороты. Когда дети освоят необходимые приемы движения, можно разрешить им скатываться с небольших холмиков. Палки детям дошкольного возраста не даются, так как они затрудняют им движение. Ребенок скорее научится ходить на лыжах, если руки у него будут свободны. Такое положение помогает детям лучше сохранять равновесие.

Ходьба на лыжах дает большую физическую нагрузку, поэтому она должна чередоваться с отдыхом. Первое время после каждых 4—5 минут ходьбы дается 1—2 минуты отдыха. Постепенно длительность непрерывной ходьбы увеличивается до 6—8 минут с общей продолжительностью не более 20—25 минут при условии благоприятной погоды. По окончании занятий дети должны вытереть лыжи и убрать их на место.

Для детей дошкольного возраста полезны движения, подготовляющие к катанию на коньках: скольжение на ногах по ледяной дорожке или катание на специальных детских коньках с двумя полозьями. Ребенок привыкает к ледяной поверхности, перестает бояться, упражняется в равновесии. После такой подготовки можно дать детям 6—7 лет обычные детские коньки.

Помимо подвижных игр и разнообразных занятий на своем участке, воспитатель организует прогулки с детьми за его пределы, особенно летом. Во время таких прогулок дети под руководством воспитателя проводят время очень интересно: бегают с горки на горку, ходят по стволу упавшего дерева, подлезают под нависшие ветви деревьев, метают камешки, шишки и т. п.

Планирование и учет работы

Воспитатель планирует работу по физическому воспитанию на основе программного материала, указанного в Руководстве для воспитателей детских садов.

Первое место в программе по физическому воспитанию занимают основные движения: ходьба, бег, упражнения в равновесии, прыжки, метание, лазание. В программе указано, чему нужно научить детей по каждому виду движений, дана примерная последовательность освоения материала. Помимо основных движений, туда включены специальные упражнения для укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, небольшой объем упражнений на ориентировку в пространстве; коллективные действия (построения, перестроения).

Воспитатель подбирает материал на месяц, а затем распределяет его по неделям. Подробный план занятий составляется на каждый день.

При отборе программного материала необходимо соблюдать постепенность и последовательность, указывать повторность.

В детском саду часть программного материала выполняется во время прогулок: в подвижных играх, в занятиях с небольшими группами (по прыжкам, метаниям), а также в индивидуальных занятиях с детьми. Все это должно найти свое отражение в ежедневном плане.

Все проведенное по намеченному плану и как прошли занятия учитывается. Воспитатель отмечает, как дети справились с программным материалом, какие были затруднения, что требует повторения. Записываются и наиболее удачные методические приемы проведения занятий. В некоторых случаях, кроме общего учета, воспитатель ведет записи в отдельном дневнике. В конце года он проводит учет достижений детей по отдельным движениям: бегу, прыжкам, метаниям.

Закаливающие мероприятия планируются совместно с врачом детского сада и учитываются по специально разработанным формам учета.

Контроль за правильным планированием и учетом работы входит в обязанности заведующего детским садом.

Работа по физическому воспитанию в школе должна явиться прямым продолжением работы, проведенной в детском саду. Процесс физического воспитания детей должен представлять непрерывную линию развития, тогда он будет наиболее полноценным.

Глава X

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛЕ

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

Физическое воспитание в школе является органической частью процесса коммунистического воспитания учащихся, осуществляемого советской школой.

Физическое воспитание учащихся проводится в неразрывном единстве с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием детей. Его основная цель — подготовить подрастающее поколение к социалистическому труду и защите советской Родины.

Как самостоятельный предмет в учебно-воспитательной работе школы физическое воспитание осуществляется на основе государственной программы.

Основными задачами физического воспитания учащихся являются:

- 1) укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, закаливание и повышение работоспособности учащихся;
- 2) усвоение учащимися определенного объема предусмотренных программой знаний, навыков в выполнении жизненно важных движений, развитие ловкости, быстроты, физической силы и выносливости;
- 3) привитие устойчивых привычек и интереса к систематическим занятиям гимнастическими упражнениями, спортом, играми;
- 4) выработка навыков личной и общественной гигиены, необходимых в процессе школьных занятий и в повседневной жизни.

В результате прохождения программы по физическому воспитанию учащиеся должны быть подготовлены к сдаче норм БГТО (6—7 классы) и норм ГТО I ступени (8—10 классы).

Педагогический процесс, направленный на осуществление перечисленных задач, должен помочь воспитать учащихся в духе любви к Родине и преданности великому делу построения коммунизма, способствовать развитию чувства коллективизма, социалистического отношения к труду и общественной собственности, укреплению сознательной дисциплины, воспитанию стойкости и бодрости, сильной воли и твердого характера.

Процесс физического воспитания должен помочь формированию новых людей социалистического общества, способных к борьбе за полную победу коммунизма.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

Руководство физическим воспитанием

Ответственность за правильную постановку физического воспитания в школе возлагается на директора.

Директор школы лично и через заместителя по учебной части направляет и контролирует работу преподавателей физического воспитания, заботится о повышении их идейно-политического уровня и педагогической квалификации, обеспечивает условия для физического воспитания учащихся, привлекая к участию в этой работе родителей, педагогов и шефствующие организации; ставит на педагогических советах школы вопросы физического воспитания и контролирует выполнение принимаемых решений.

Учитель физического воспитания несет личную ответственность за качество проведения уроков физического воспитания, за усвоение учащимися материала программы.

В обязанности учителя физического воспитания входит организация внеклассной работы по физической культуре и спорту, подготовка учащихся к сдаче норм БГТО и ГТО, проведение гимнастики до занятий. Организуя и проводя эту работу, он тесно связывается с комсомольской и пионерской организациями школы. Для того, чтобы правильно подходить к учащимся, учитель физического воспитания должен изучить поведение и способности учеников не только путем личных наблюдений, но и прислушиваясь к отзывам других педагогов.

В школьной практике нередко бывает необходимо согласованно воздействовать на того или другого ученика со стороны всего педагогического коллектива. Поэтому учитель физического воспитания должен беседовать с классными руководителями, отдельными учителями по поводу успеваемости, способностей, прилежания и поведения учеников, а также активно участвовать в работе педагогических совещаний и школьного совета.

В контакте со школьным врачом учитель физического воспитания изучает состояние здоровья и физического развития учащихся и учитывает это в своей работе.

Учитель физического воспитания, учитывая особенности занятий в данной школе, направляет деятельность родителей, педагогов и представителей шефствующих над школой организаций (спортсменов-разрядников, мастеров спорта), участвующих в массовой работе по физической культуре и спорту, и в свою очередь использует их педагогический опыт.

Большое значение в деятельности учителя физического воспитания имеют его указания родителям учащихся о том, что следует предпринимать в домашнем быту в целях укрепления здоровья, физического развития и закаливания детей, подростков и юношей. Учитель физического воспитания должен заботливо выращивать физкультурный актив учащихся, опираясь в этом на помощь комсомольской и пионерской организаций.

Одной из обязанностей учителя физического воспитания является постоянное наблюдение за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий физическими упражнениями и за выполнением учащимися санитарно-гигиенических правил. Учитель физического воспитания заботится о надлежащем оборудовании мест занятий спортивным и гимнастическим инвентарем, а также о своевременном ремонте, сохранности и исправности этого инвентаря.

Врач школы проводит медицинское обследование учащихся, изучает состояние их здоровья, ведет учет своих наблюдений за каждым учащимся. Он посещает уроки, проводимые учителем физического воспитания, занятия кружка физической культуры, спортивных секций и спортивные соревнования, проверяя, насколько эти занятия соответствуют показателям врачебного контроля и санитарно-гигиеническим требованиям. В содержание работы школьного врача входит также проведение лекций и бесед с учащимися по вопросам врачебного контроля, гигиены занятий физическими упражнениями и закаливания. Врач беседует с родителями учащихся о физическом воспитании детей в семье.

Физическое воспитание учащихся — длительный педагогический процесс, требующий упорной, дружной работы всего педагогического коллектива и общественных организаций школы. Все учителя школы должны пропагандировать вопросы физического воспитания среди учащихся и родителей, развивать у учеников гигиенические навыки, заботиться о правильной организации активного отдыха учащихся между уроками, следить за соответствием условий и обстановки занятий санитарно-гигиеническим требованиям. Эта работа проводится учителями в ходе занятий общеобразовательными предметами, во время дежурств на переменах, на экскурсиях, а также при всех других удобных случаях, когда учитель общается с учащимися.

Большое воспитательное и гигиеническое значение имеет проведение физкультминуток на общеобразовательных уроках (в 1—2-х классах). Ученикам в течение ряда лет обучения должна прививаться привычка правильно держать свое тело при письме, чтении, стоя у доски при ответах учителю, сидя в столовой, при ходьбе.

Преподаватели биологических дисциплин, увязывая прохождение своего предмета с разрешением задачи физического образования учащихся, должны разъяснять ученикам старших классов,

в чем заключаются физиологические основы спортивной тренировки.

Классный руководитель в плане своей работы предусматривает в режиме учебного дня мероприятия по физическому воспитанию. Например, классный руководитель следит за тем, чтобы ученики ежедневно проделывали гимнастику до занятий; он помогает проводить внутриклассные спортивные соревнования; советует вожакам пионерских звеньев и вожатому пионерского отряда, как лучше, интереснее и содержательнее провести игры, занятия гимнастикой и спортом в звеньях и отряде, и т. д.

Комсомольская и пионерская организации, руководствуясь решением ЦК ВЛКСМ, оказывают активную помощь школе в деле массового развития физической культуры и спорта среди учащихся.

Формы организации физического воспитания

Основной формой организации физического воспитания в школе являются уроки, проводимые учителем физического воспитания по учебному плану и твердому расписанию. Помимо этого, в школе организуются мероприятия по физическому воспитанию в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультминутки и игры на больших переменах между уроками), а также внеклассная работа по физической культуре и спорту: самостоятельные занятия в классах, занятия в кружках физической культуры, спортивные соревнования, школьные физкультурные праздники и спартакиады, прогулки и экскурсии с играми и упражнениями, агитационно-пропагандистская работа по физической культуре и спорту, занятия по подготовке физкультурного актива и другие мероприятия в зависимости от профиля и условий работы школы.

Во многих школах практикуются также задания учащимся на дом для самостоятельной физической тренировки. В свободное от учебы время учащиеся проводят самостоятельные занятия на школьных спортивных площадках и в гимнастических залах под наблюдением дежурных учителей, а также привлекаемых в помощь школе родителей.

Работа по физической культуре и спорту с учащимися проводится в детских парках, в пионерских лагерях, в детских спортивных секциях ДСО.

Задачи физического воспитания учащихся разрешаются прежде всего благодаря правильной организации педагогического процесса.

Физическое воспитание должно строиться на всестороннем изучении учащихся с учетом условий и обстановки, в которых проводятся занятия.

Работа по физическому воспитанию, органически связанная со всей учебно-воспитательной работой школы, содействует повышению успеваемости и укреплению сознательной дисциплины учеников.

Тесная связь должна существовать и между всеми формами организации работы по физическому воспитанию. Одно мероприятие подкрепляет и углубляет другое. Например, подготовка физкультурного актива, начинаясь на уроках, проводимых учителем физического воспитания, должна продолжаться в разнообразной внеклассной работе (на занятиях спортивных секций, на сборах пионерских звеньев и отрядов и т. д.).

Учебный материал программы по физическому воспитанию должен быть полностью усвоен всеми учащимися (за исключением освобожденных от занятий врачом).

Внеклассная работа по физической культуре и спорту, не перегружающая режим учебного дня школьника, содействует организации здорового и содержательного досуга учащихся, лучшему усвоению программного материала, совершенствованию учащихся в избранных видах спорта.

Одним из необходимых условий правильной постановки физического воспитания в школе является четкая организация медицинского контроля за состоянием здоровья и физическим развитием учащихся.

Работа в области медицинского контроля должна включать: а) медицинские обследования учащихся, б) санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями занятий, в) врачебно-педагогический контроль за учебной и внеклассной работой по физическому воспитанию.

Медицинское обследование всех учащихся проводится в течение месяца после начала учебного года с тем, чтобы своевременно распределить их по медицинским группам для занятий играми, гимнастикой, спортом.

На основании данных медицинского обследования учащиеся распределяются врачом на три группы (согласно Положению Министерства здравоохранения СССР).

К основной группе относятся учащиеся без отклонений от нормы в физическом развитии и состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но с достаточной физической подготовленностью. Они допускаются: 1) к занятиям по программе физического воспитания, 2) к сдаче норм БГТО и ГТО I ступени (последовательно) и 3) к занятиям в кружке физической культуры или в одной из спортивных секций, а также к участию в спортивных соревнованиях.

К подготовительной группе относятся учащиеся, имеющие незначительные отклонения от нормы в физическом развитии и состоянии здоровья без существенных функциональных

изменений. Такие учащиеся допускаются к занятиям по программе физического воспитания при условии некоторых ограничений; заниматься они могут в секции общей физической подготовки.

Наконец, специальную группу составляют учащиеся, имеющие значительные отклонения от нормы в состоянии здоровья постоянного или временного характера, при которых занятия по программе физического воспитания противопоказаны. С этими учащимися можно проводить занятия типа лечебной или корригирующей гимнастики.

Помимо ежегодного общего медицинского обследования школьников, проводятся периодические наблюдения за учащимися, которые имеют те или иные отклонения от нормы в состоянии здоровья; кроме того, врачебный контроль проходят участники спортивных соревнований. Перевод из специальной группы в подготовительную и из подготовительной в основную производится при ежегодном обследовании, а досрочно — после дополнительного обследования по представлению преподавателя физического воспитания.

При проведении санитарно-гигиенического надзора за местами занятий учащихся, играми, гимнастикой и спортом отмечаются недочеты и обеспечивается выполнение утвержденных Государственной санитарной инспекцией санитарных правил и требований в отношении устройства, оборудования и содержания мест занятий.

Необходимо, чтобы в гимнастическом зале школы (или другом помещении, где проводятся физические упражнения и игры) был гладкий деревянный пол, гладкие стены и соответствующее оборудование. Помещение должно убираться влажным способом, хорошо проветриваться, отапливаться (температура воздуха 13—14° Ц) и иметь достаточное освещение. Необходимо также соблюдать соответствующие правила и требования в отношении устройства и содержания площадок и спортивного инвентаря.

При проведении занятий на открытом воздухе, которые очень полезны, надо учитывать метеорологические условия (климат и сезон). Занятия на открытом воздухе допустимы (при отсутствии сильного ветра) с учащимися 1—4-х классов при температуре не ниже 12°, с учащимися 5—7-х классов — не ниже 14° и с учащимися 8—10-х классов — не ниже 17—18° мороза. В местах с более холодным климатом занятия могут проводиться при температуре на 5° ниже, а с более теплым на 5—7° выше.

Врачебно-педагогическому контролю (врача и преподавателей) подлежат все занятия физическими упражнениями, организуемые с учащимися.

Когда врач посещает эти занятия, то он оценивает не только их санитарно-гигиеническую сторону, но и методику проведения. Учитель физического воспитания знакомит врача с планом занятия и его целевой установкой.

Для проверки результативности педагогического процесса и плотности занятий рекомендуется проводить хронометраж, отмечать выполнение или невыполнение намеченного плана.

При наблюдениях важно учитывать следующее: а) отвечает ли план занятия поставленным педагогическим задачам; б) соответствуют ли даваемый материал и дозировка упражнений возрасту и силам занимающихся; в) учитываются ли особенности учащихся, отнесенных к подготовительной группе; г) хороша ли дисциплина занимающихся; д) достаточно ли эмоциональны занятия; е) следит ли руководитель за осанкой и правильным дыханием детей; ж) правильно ли используются снаряды и проводится страховка, т. е. предупредительные меры при выполнении упражнений.

Наблюдая за ходом урока, врач старается выяснить, как быстро наступает утомление и скоро ли оно проходит после снижения нагрузки. Контролирующий принимает во внимание все: степень покраснения или побледнения, степень потливости у школьников, изменение дыхания, характера движений (ослабление координации и точности выполнения движений) и самочувствие школьника.

Врачебно-педагогический контроль осуществляется и в отношении мероприятий по закаливанию учащихся. Врач следит за тем, чтобы занятия проводились преимущественно на воздухе; помещение (классы, гимнастический зал, коридоры) часто проветривалось; перемены проводились во дворе; учащиеся занимались в легкой спортивной одежде; занятия проходили при открытых фрамугах (окнах); после физических упражнений учащиеся умывались или обтирались.

Данные врачебных и педагогических наблюдений обобщаются, о них докладывается на педагогическом совете школы, и в необходимых случаях их доводят до сведения родителей, отделов народного образования, здравоохранения.

ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО КЛАССАМ

Объем учебного материала для учащихся устанавливается программой по физическому воспитанию. Учебный материал в программе излагается систематично и последовательно, с учетом доступности применения его в различных климатических условиях, для всей массы учителей физического воспитания.

Особенности занятий с отдельными возрастными группами учащихся, с девочками и мальчиками (начиная с 3-го класса), с девушками и юношами составляют как соответствующая дозировка нагрузок, так и подбор материала для каждой группы занимающихся.

В методических указаниях даются советы учителю физического

воспитания о том, как применять изложенный материал в занятиях со слабыми по состоянию здоровья и физически менее развитыми школьниками.

Особенности материала программы для учащихся 1—4-х классов

Подвижные игры в учебном материале программы (особенно для 1—2-х классов) занимают значительное место.

В первых двух классах отдается преимущество играм без деления коллектива играющих на команды. Играющие состязаются с водящим в единоборстве. Такие игры имеют простые правила и носят подражательный характер (например, «У медведя на бору»). Типичными действиями — движениями — в играх являются: бег вдогонку и с увертыванием, короткие перебежки, подпрыгивание и перепрыгивание, катание, передача, бросание и ловля мяча.

Игры детей 3—4-х классов, в основе которых лежит борьба против водящих, предусматривают нередко взаимопомощь и взаимоподдержку участников («Пятнашке мяча не давай»). Для детей этого возраста добавляются игры с разделением играющих на команды. Однако участники, как правило, не входят в непосредственное соприкосновение с командой противника (эстафеты, «Удочка»).

Правила и этих игр не сложны. Типичные действия в играх — бег наперегонки, перебежки с увертыванием, свободные прыжки через небольшие препятствия, метание мяча в цель и на дальность, перебрасывание и ловля мяча.

Элементы строя и порядковые упражнения представляют материал, усвоение которого должно создать основу, необходимую для успешных занятий по обучению строевым приемам и более сложным порядковым упражнениям в старших классах.

В первых и во вторых классах программой предусматривается обучение учащихся выполнению простейших команд, что позволяет стройно и без задержек размещать учеников для занятий гимнастикой и играми.

В третьих и четвертых классах материал усложняется дополнительными заданиями.

Подготовительные упражнения для занятий с учениками 1—4-х классов подобраны в основном такие, которые помогают: а) развитию мышц, б) развитию органов дыхания и кровообращения, в) выработке правильной осанки и г) овладению общими основами координации движений и необходимых навыков. Этой же цели служат упражнения с малыми и большими мячами, указанные в программе для 1—2-х классов, а также более сложные упражнения с малыми и большими мячами, с набивными мячами и гимнастическими палками для 3—4-х классов.

Упражнения в ходьбе, предлагаемые для 1—4-х классов, направляют внимание учителя физического воспитания на обучение учащихся стройному, с правильной осанкой передвижению шагом в различных построениях в составе группы. Ряд упражнений, рекомендуемых программой, указывает на использование упражнений в ходьбе для выработки у занимающихся навыков передвижения в различном темпе, некоторые упражнения в ходьбе сочетаются с дополнительными заданиями (движения рук, внезапные остановки и т. п.), направленными на развитие быстроты реакции и координации движений. В 4-х классах упражнения в ходьбе применяются, кроме того, в целях тренировки в смешанном беге на 300 м и в беге на время в течение не более 2-х минут.

Материал программы по бегу дается в целях обучения учащихся 1—4-х классов совершать короткие быстрые перебежки по прямой и с изменением направления свободным маховым шагом, наиболее правильно и экономно (с наименьшей затратой сил) преодолевать во время бега простейшие препятствия, начинать бег тотчас же после сигнала. Для учащихся 4-х классов предусматриваются упражнения, знакомящие учеников с элементами техники спортивного бега на скорость, к концу учебного года учащиеся должны уметь пробегать 50 м. Бегая на время, учащиеся осваивают легкое, непринужденное передвижение, совмещая его с ровным, без задержки, дыханием.

Материал программ по прыжкам должен помочь обучить учащихся элементарным способам преодоления препятствий прыжками. Для 1—2-х классов даются упражнения, посредством которых в основном должны выработываться навыки правильного энергичного отталкивания тела от опоры и мягкого приземления с сохранением равновесия в момент окончания прыжка. В 3 и 4-х классах ведущей задачей этих упражнений является освоение толчка и полета, прыжка в целом. В программе приводятся упражнения в прыжках: в высоту, длину и глубину с примерными, ориентировочными для учителя, результатами, которые должны показать учащиеся в каждом классе. Для девочек 3—4-х классов нормативы по прыжкам в длину и высоту с разбега несколько снижены по сравнению с требованиями, предъявляемыми к мальчикам.

Упражнения в метании малых мячей, снежков, камешков, чурок (в 4-х классах — городошных палок) в цель и на дальность предусматриваются программой для учащихся всех классов. В первых двух классах метание производится с места, в 3 и 4-х классах — с шага и с разбега. Из класса в класс условия метания в цель усложняются путем увеличения расстояний до мишеней, уменьшения размеров мишеней. По метаниям в цель для девочек 3—4-х классов требования несколько снижены по сравнению с требованиями для мальчиков.

Упражнения в лазании и перелезании определены программой также для всех классов. Для 1—3-х классов рекомендуются упражнения в лазании по гимнастической скамейке и по гимнастической стенке, упражнения в перелезании через невысокие препятствия (например, бревно). В 4-х классах изучаются основные способы лазания по вертикальному шесту, канату с помощью ног, способы перелезания через различные гимнастические снаряды, через бревно высотой до 130 см. Окончившие 4-й класс учащиеся должны знать основные, наиболее удобные и экономные по затрате сил и времени приемы лазания и перелезания через различные препятствия и уметь использовать их.

В программах для 3—4-х классов приводятся упражнения в поднимании и переноске груза (набивных мячей, гимнастических скамеек группами по 6—8 человек, упражнения в различных способах переноски товарищей четвером, втроем, вдвоем). Учащиеся изучают наиболее экономные и целесообразные способы поднимания, переноски и опускания небольших грузов различного веса и разной формы, находясь в разнообразных положениях.

Упражнения в равновесии прививают учащимся навыки сохранять правильное и устойчивое положение тела при уменьшенной площади опоры. Упражнения в равновесии, начиная с простейших упражнений в 1-м классе и кончая довольно трудными приемами, включающими дополнительные задания на координацию движений в 4-м классе, сочетаются с прыжками в глубину (спрыгивание со снаряда) или с лазанием (по наклонному снаряду).

Трудность этих упражнений возрастает постепенно, главным образом за счет дополнительных заданий, а не увеличения высоты снаряда, на котором проделываются упражнения: например, перешагивание через веревочку при ходьбе по рейке гимнастической скамейки, ходьба по бревну непосредственно после прыжков или бега и т. п.

Передвижение на лыжах включено в учебный материал для 3—4-х классов. В состав упражнений для 3-х классов входят: передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок и с палками, упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом, повороты на месте, подъемы, спуски и торможения с пологих склонов. В 4-х классах, кроме этого, школьники учатся выполнять основные команды с лыжами и на лыжах, знакомятся с одновременным двухшажным ходом, подъемом полуелочкой, с более сложными приемами торможения и поворотов.

Учащиеся 3 и 4-х классов тренируются в прохождении небольших дистанций (до 2 км) на время, причем для мальчиков установлено более короткое время прохождения дистанций, чем для девочек. В качестве дополнительного материала рекомендуется ряд игр на лыжах («Охотники», «По следу» и т. п.).

Особенности материала программы для учащихся 5—7-х классов

Практическая часть программы для каждого из этих классов распределена по четырем разделам: 1) гимнастика и легкая атлетика, 2) подвижные игры, 3) лыжная подготовка, 4) дополнительный материал (легкоатлетические упражнения для бесснежных районов взамен лыжной подготовки).

Строевые приемы и порядковые упражнения помогают учащимся овладеть элементарными навыками строевой подготовки и научиться выполнять довольно сложные гимнастические построения и фигурную маршировку. В 7-м классе изучаются строевой и походный шаг.

В подготовительные упражнения для каждого класса входят:

а) упражнения, применяемые в основном с целью выработать правильную осанку, подготовить нервно-мышечный и костно-связочный аппараты к выполнению бега, метаний и прыжков легкоатлетического характера, а также с целью развить координацию движений; эти упражнения проводятся без снарядов, с палками и на гимнастических скамейках и стенке;

б) упражнения типа заданий, проводимые с целью развить расторопность, ловкость, с целью общего воздействия на мышцы, связки, суставы и внутренние органы; упражнения выполняются без снарядов и с малыми мячами, с набивными мячами, с палками, а также на гимнастической скамейке и стенке;

в) упражнения преимущественно общефизиологического воздействия: подпрыгивания на одной и обеих ногах, прыжки со скалкой.

Упражнения в ходьбе и беге применяются для обучения учащихся технически правильным навыкам в этих видах движений, тренировки в беге на скорость (до 50—60 м в 5-х классах и до 100 м в 6—7-х классах), освоения техники бега с преодолением несложных препятствий и тренировки в беге на выносливость (до 500 м в 5—6-х классах, до 1000 м в 7-х классах). Техника бега осваивается с помощью разнообразного материала с использованием игр.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега, в глубину, опорные даются с целью овладения необходимыми навыками. В способах прыжков изображена их прикладная направленность.

Для развития ловкости, глазомера, точности движений, овладения техникой метания гранаты и толкания ядра даются различные метания. Сюда же включаются такие упражнения, как бросание и ловля мячей, метание палок, снежков на дальность и в цель.

Упражнения в висах, упорах и перелезании подобраны с тем, чтобы обеспечить равномерное укрепление мышц, овладение навыками в лазании и перелезании. В 5 и 6-х классах применяются

приемы лазания только с помощью ног, в 7-х — к ним добавляется подтягивание на руках. Используются такие снаряды для лазания, как, например, наклонная скамейка, забор, канаты и шесты.

Цель применения равновесий состоит в том, чтобы развить у обучающихся чувство равновесия, выработать навыки преодоления препятствий с узкой площадью опоры (с помощью, главным образом, упражнений типа заданий). Передвижение по узкой площади опоры сочетается с переноской небольших предметов, упражнениями в сопротивлении (сталкивание), с метаниями в цель и т. п.

Упражнения в поднимании и переноске груза даются с целью обучения согласованным действиям при коллективном поднимании и переноске громоздких предметов, развития сноровки при поднимании и переноске посильных грузов в одиночку и вдвоем.

Акробатические упражнения подобраны с целью развить способность ориентироваться в пространстве при необычных положениях тела, усовершенствовать вестибулярный аппарат. Материал включает простейшие кувырки и стойки.

Обучение танцам и пляскам направлено на развитие чувства ритма, стремления сохранять правильную осанку и упорядочить свои движения. В программу включены простейшие танцевальные шаги, несложные танцы и пляски.

В разделе подвижных игр приведены коллективные подвижные игры с разделением участников на команды. Игры носят характер подготовительных к спортивным играм. Некоторые из них предусматривают непосредственное соприкосновение игроков каждой из команд, действия которых направлены на борьбу за победу («Борьба за мяч»). В ряде игр встречаются элементы единоборства, сочетающиеся с взаимоподдержкой и взаимопомощью товарищей по команде («Борьба за флажки»). Типичными действиями — движениями в играх — являются: бег наперегонки с дополнительными заданиями, перебрасывание и ловля мяча из различных положений, метание мяча на дальность и в цель, сопротивление силе условного противника. Изучаются элементы техники и тактики некоторых спортивных игр (волейбол, баскетбол, ручной мяч).

Раздел лыжной подготовки предусматривает обучение учащихся основным способам передвижения на лыжах по пересеченной местности и основам горнолыжной техники. Учащиеся проходят на лыжах дистанции от 2 до 5 км.

Дополнительный раздел легкой атлетики (взамен лыжной подготовки для бесснежных районов) составлен с учетом спортивных интересов учащихся и необходимости овладения ими основами технически сложных видов легкой атлетики. В программы для всех классов включены игры, подготавливающие к легкоатлетическим упражнениям (бегу, метаниям). В 5-х классах используются те же

непосредственно легкоатлетические упражнения, какие указаны в основном материале, в 6 и 7-х классах к ним добавляются прыжки в высоту с разбега способом «перекат», в длину с разбега способом «прогнувшись», а также метание гранаты.

В каждом классе следует проводить беседы по вопросам гигиены, основным правилам спортивной тренировки и подготовки к сдаче норм комплекса БГТО.

Программный материал для девочек 5—7-х классов имеет те же разделы, что и материал для мальчиков. Отличия его заключаются лишь в следующем:

- 1) облегчаются подготовительные упражнения, требующие значительной физической силы (например, некоторые висы и упоры лежа);
- 2) уменьшается трудность акробатических упражнений;
- 3) уменьшается нагрузка в беге, прыжках, метаниях и преодолении препятствий путем сокращения дистанций, уменьшения высоты преодолеваемых препятствий, веса снарядов (наиболее значительны различия в упражнениях в лазании, перелезании, висах и упорах, поднимании и переноске груза, опорных прыжках, а также в дополнительном материале по легкой атлетике);
- 4) уменьшаются тренировочные дистанции в лыжной подготовке (усвоение навыков то же, что и у мальчиков).

Прохождение материала программы подводит мальчиков и девочек 7-х классов к овладению нормами и требованиями комплекса БГТО, которое завершается на внеклассных занятиях или в процессе внешкольной работы (например, овладение нормами по плаванию).

Особенности материала программы для учащихся 8—10-х классов

Программный материал для учащихся 8—10-х классов характерен меньшим количеством гимнастических упражнений общеразвивающего характера. Исключаются элементы танцев и плясок, сокращается объем подготовительных упражнений, упражнений в равновесии. Вместе с тем возрастает удельный вес упражнений, сочетающих несколько заданий.

Общая установка в подборе материала — совершенствование навыков, уже усвоенных учащимися 5—7-х классов, с расширением круга этих навыков в результате изучения новых упражнений и способов их выполнения, повышение спортивной подготовки учащихся, овладение спортивной техникой и тактикой (виды легкой атлетики, спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч).

В дополнительном материале предусматриваются занятия по лыжной подготовке и легкой атлетике (взамен лыжной подготовки для бесснежных районов).

С учащимися 8—10-х классов надо проводить беседы о гигиене занятий спортом, о спортивной тренировке и подготовке к сдаче норм комплекса ГТО I ступени.

В программном материале для девушек 8—10-х классов имеются подготовительные упражнения, состоящие из движений, которые учащиеся могут выполнить ритмично. Танцы и пляски усложняются танцевальными комбинациями, требующими более сложных согласованных действий, ориентировки в пространстве, координации движений.

После изучения программного материала учащиеся будут подготовлены к сдаче норм ГТО I ступени. Этому должна способствовать также систематическая внеклассная, а также внешкольная работа по физической культуре и спорту.

УРОК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Урок — основная форма организации учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию в школе.

При правильном руководстве со стороны учителя физического воспитания на уроках успешно проходит материал программы.

В процессе уроков учитель может вести как общеклассные, так и индивидуальные занятия с учащимися в соответствии с их физическим развитием, полом и состоянием здоровья.

Учитель физического воспитания, проводя уроки, должен обеспечивать всестороннее развитие учащихся, воспитывать у них чувство советского патриотизма, организованность и целеустремленность.

Уроки характеризуются преемственностью и необходимой методической взаимосвязанностью.

Правильно организуемые уроки физического воспитания способствуют развитию у детей интереса к занятиям спортом.

Организация урока в школе

Уроки физического воспитания проводятся по расписанию 1 или 2 раза в неделю, каждый продолжительностью 45 минут. Уроки могут сдвигаться (два учебных часа вместе) только при занятиях лыжной подготовкой.

В сельских начальных двухкомплектных школах уроки физического воспитания могут проводиться отдельно, по 20—25 минут, путем получасового попарного соединения предметов. Например, первые 25 минут один из классов занимается самостоятельно чистописанием или рисованием, а другой класс в это время занимается с учителем играми и гимнастикой. Последние 20 минут этого урока те, кто рисовал или писал, будут заниматься

играми и гимнастикой, а кто играл — начнет рисовать или читать. То же самое может быть и в последующие дни.

В школах северных районов и там, где нет оборудованного помещения для занятий, количество часов на лыжную подготовку может быть увеличено за счет упражнений в висах, упорах, лазании и перелезании. При подходящих условиях лыжная подготовка может быть введена в 1—2-х классах в объеме 12—16 часов. В южных бесснежных районах часы, отведенные на лыжную подготовку, в 3—4-х классах используются для игр и занятий гимнастикой на площадке, а в 5—10-х — для занятий легкой атлетикой.

Замена уроков физического воспитания уроками по другим учебным предметам недопустима. На уроки учащиеся обязаны являться в соответствующей спортивной форме. Поведение учащихся на уроке определяется требованиями «Правил для учащихся».

Учитель физического воспитания должен добиться хорошей посещаемости своих уроков.

В каждый урок для 5—10-х классов включается задание для самостоятельной работы учащихся. Задание на дом для самостоятельной работы должно быть рассчитано на 1—2 тренировки на спортивной площадке, на местности, в гимнастическом зале или в домашних условиях. Задание дается с целью совершенствования техники выполнения избранных упражнений и повышения выносливости учащихся.

Подготовка учителя к уроку

Подготовку к урокам учитель начинает еще до начала учебного года. Он изучает материал программы для тех классов, с которыми ему придется работать, знакомится с новой методической литературой, с опытом работы квалифицированных учителей в педагогических кабинетах. На осенних учительских конференциях учитель получает основные установки на предстоящий год работы. В школе он собирает сведения о своих будущих учениках.

Сообразуясь с местными условиями работы, а также с физической подготовленностью и состоянием здоровья учащихся, учитель составляет тематический учебный план работы на год (по четвертям) и подготавливает конспекты нескольких первых уроков.

Уроки строятся по общепринятой схеме на основе задач обучения.

Задачи каждого урока должны быть ясны и четко сформулированы.

Они исходят из конкретной целевой установки — обеспечить успешное усвоение учащимися программного материала, намеченного на данную четверть учебного года.

В каждой четверти учащиеся должны изучать материал нескольких разделов программы. Содержание каждого урока составляют различные упражнения, взятые из разных разделов материала, запланированного на данную четверть.

Например, в один урок могут войти: строевые приемы и порядковые упражнения, подготовительные упражнения, прыжки, подвижная игра (указанный порядок не обязателен).

На каждом уроке необходимо:

- а) изучать новый материал, используя ранее усвоенные учащимися знания и навыки, которые могут помочь этому изучению;
- б) повторять, закреплять знания и навыки, приобретенные учащимися на предыдущих уроках;
- в) проверять усвоение пройденного.

Учитель дает направление учебному процессу и определяет удельный вес того или иного материала на каждом уроке с таким расчетом, чтобы учащиеся успешно усвоили намеченный материал. Следует учитывать, что учебный материал не одинаков по трудности. Одни упражнения окажутся для учащихся более трудными и на овладение ими потребуется много времени, другие, наоборот, имея сравнительно небольшую трудность, будут усвоены в более короткий срок.

Обычно в уроке физического воспитания от упражнений и игр, требующих малой подвижности, постепенно переходят к материалу, который выполняется более интенсивно. Упражнения, связанные с большим напряжением внимания, сосредоточенности, целесообразно давать в начале или в середине урока, а в конце, когда восприимчивость занимающихся, как известно, ослабевает, следует использовать материал, требующий меньшей затраты умственной энергии.

Однако допустимы и такие, например, варианты урока. Проводя занятия на зимней площадке или в прохладном помещении, надо вначале «согреть» занимающихся, используя, например, кратковременную подвижную игру, пробежку, подпрыгивания и т. п. Тем самым лучше организуется и внимание учащихся для последующего прохождения материала.

В старших классах в начале урока обычно дается разминка, состоящая из нескольких энергично выполняемых подготовительных упражнений на месте или в движении. Разминка необходима для достижения наилучшего гигиенического и воспитательного результата. Следует помнить о том, что некоторые упражнения при первоначальном разучивании требуют от занимающихся гораздо больших усилий и большей затраты энергии, чем при последующем их повторении. Игры же, почти все, при ознакомлении с ними проводятся менее интенсивно, чем тогда, когда учащиеся усвоят их правила и овладеют новыми приемами и комбинациями движений, необходимыми в игре.

Чем моложе дети, тем более разнообразным должно быть содержание урока, тем чаще следует переходить от общих оживленных действий к кратковременному активному отдыху. В конце урока не рекомендуется проводить упражнения и игры, которые могут вызвать излишнее возбуждение занимающихся.

Время, отведенное на разрешение тех или иных задач урока, может изменяться в зависимости от того, насколько трудными окажутся задания, как организован процесс обучения (групповое или индивидуальное выполнение упражнений), каковы самочувствие и общая работоспособность занимающихся. Время, отводимое на прохождение нового материала, на тренировку или повторение старого, может зависеть также от окружающей обстановки, от погоды, когда занятия проводятся на площадке или на местности.

В старших классах значительная часть времени урока может затрачиваться на разрешение определенных (двух или даже одной) основных задач. Например, на одном уроке учитель может дольше остановиться на разучивании техники нового легкоатлетического упражнения и на совершенствовании ее; на другом — больше времени может быть затрачено на закрепление, совершенствование технических приемов и тактических действий в спортивной игре.

В младших классах время урока, отводимое на различные задачи обучения, распределяется более или менее равномерно.

Основные требования к проведению урока

Построение и проведение урока должно отвечать научным требованиям и соответствовать намеченному учебному материалу.

Учитель физического воспитания, применяя различные методы и приемы обучения, должен обеспечить четкую идейную направленность урока, сознательность и активность учащихся, прочное закрепление ими знаний и навыков. Он должен позаботиться о наглядности преподавания, систематичности и последовательности в обучении, доступности и посильности физических упражнений для занимающихся.

Очень важно, чтобы организация, содержание и методы проведения урока соответствовали условиям сезона и той обстановке, в которых проходит занятие.

Для того, чтобы уроки проходили успешно, учителю надо хорошо знать всех своих учеников, внимательно наблюдать за ними и индивидуально подходить к каждому из занимающихся.

К наиболее способным ученикам следует предъявлять повышенные требования, побуждая их к еще более серьезным занятиям.

Надо своевременно выявить недостаточно дисциплинированных учеников, если такие найдутся в классе, и уделить им особое внимание с тем, чтобы повысить их дисциплинированность и успеваемость.

Учащихся следует привлекать к выполнению различных обязанностей по ходу урока: показать упражнение, помочь при судействе игр, раздать инвентарь, расставить пособия.

Совершенно недопустимо форсированное прохождение материала без достаточного усвоения его учениками. Это снижает воспитательную ценность занятий и ведет к бесцельному «натаскиванию» учащихся.

В каждом уроке обучение должно соединяться с достаточной общей тренировкой организма учащихся.

При изучении бега, прыжков, метаний, упражнений на гимнастических снарядах, ходьбы на лыжах в старших классах школы надо обращать внимание на овладение учащимися правильной спортивной техникой выполнения физических упражнений.

Подвижные игры следует использовать для закрепления ранее полученных двигательных навыков.

Новые упражнения учитель обязан показать лично. Иногда показ требуется повторить неоднократно или выполнить его в замедленном темпе, чтобы ученики лучше поняли движение, подметили сущность и детали упражнения.

Опытные учителя много работают над тем, чтобы лучше, доходчивее объяснять учащимся задачу урока, отдельные упражнения.

Умение руководителя владеть словом — существенное условие полноценной организации урока. От того, как будут доводиться до сознания учащихся задачи занятия, насколько понятно, убедительно и красочно будет объяснение учителя, в каком плане будет использовано живое слово при руководстве играми для направления взаимодействий участников, во многом зависит и заинтересованность учащихся и воспитательный результат урока в целом.

Надо побуждать занимающихся к преодолению трудностей в ходе овладения учебным материалом. Усвоение новых приемов выполнения движений, позволяющих легко преодолевать препятствия, обычно сопровождается чувством удовлетворения, радостными переживаниями учащихся. Интерес к уроку повышается.

Вводя в уроки элементы спортивного соревнования, следует наблюдать за тем, чтобы интерес учащихся к личным достижениям, их стремление добиться победы для своей команды не переходили в нездоровый азарт, а самое выполнение упражнений исключало случаи травм участников и не было опасным для окружающих (зрителей, случайных прохожих, если урок проходит на площадке).

Не все упражнения могут быть одинаково интересными для учащихся. С самых младших классов следует приучать детей настойчиво, терпеливо усваивать назначаемые им упражнения, для того, чтобы научиться выполнять их правильно.

Каждая минута урока должна быть использована наиболее полноценно. Для этого необходимо добиваться экономии времени при объяснениях, показе и приготовлениях к упражнениям.

Следует стремиться к тому, чтобы ученики вовлекались в занятия одновременно или проделывали упражнения в две-три очереди; ряд знакомых и хорошо усвоенных упражнений можно проводить потоком, преимущественно в старших классах.

Учащимся надо обеспечивать полную безопасность при выполнении упражнений. Учитель должен быть всегда готовым оказать помощь каждому из занимающихся. Однако было бы ошибкой превращать эту помощь в «опеку» занимающихся, которая может приучить их во всем полагаться только на учителя, а не на свои силы.

Заканчивается урок по звонку. К этому времени учителю надо подытожить результаты проведенного занятия и подготовить класс к организованному уходу с урока.

Каждый урок физического воспитания должен проходить интересно, увлекательно, не вызывая переутомления или перевозбуждения занимающихся. Он должен способствовать воспитанию у занимающихся коллективизма, сознательной дисциплины, активности, инициативности.

Особенности занятий с подготовительной группой учащихся

Практические занятия на уроках физического воспитания в школе с подготовительной группой проводятся по общей программе для их класса с применением специальной методики и учетом индивидуальных особенностей детей.

Большинство учащихся подготовительной группы имеют пониженный вес, повышенную возбудимость нервной системы и сердечно-сосудистой, отличаются быстрой утомляемостью. В связи с этим для них необходимо соблюдать особую умеренность в дозировках силовых упражнений и упражнений на выносливость. Надо ограничивать количество прыжков, бег на скорость и лазание по канату, исключать бег на длинные дистанции и тренировку в передвижении на лыжах.

Технику гимнастических и спортивных упражнений учащиеся подготовительной группы изучают на общих основаниях в пределах требований программы. Однако нагрузка несколько снижается и осуществляется возможно большая индивидуализация в подборе упражнений и дозировке нагрузок.

Школьников, имеющих недостатки в функциональной деятель-

ности сердца (последствия инфекционных заболеваний), надо особенно осторожно и постепенно втягивать в упражнения на выносливость. Для учащихся, имеющих повышенную возбудимость нервной системы, эмоциональная нагрузка уменьшается (более спокойные роли в играх).

Учащихся, имеющих пониженный тонус нервной системы и слабую физическую подготовленность, нужно активизировать, постепенно втягивать в занятия гимнастикой, обращая особое внимание на развитие и укрепление правильной осанки и дыхания.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ ШКОЛЫ

Гимнастика до занятий

Гимнастикой до занятий называются занятия учащихся физическими упражнениями, которые проводятся ежедневно перед началом первого урока.

Гимнастика до занятий хорошо организует учащихся и благоприятно отражается на продуктивности последующих уроков. Кроме того, она способствует выработке привычки регулярно заниматься физическими упражнениями, умения согласовывать свои действия с действиями коллектива. Правильно организованная гимнастика до занятий содействует укреплению здоровья и нормальному физическому развитию детей. Гимнастика, проводимая на площадке при школе на свежем воздухе, помогает закаливанию организма занимающихся.

Учащиеся, которые проделывают утреннюю гигиеническую гимнастику дома, не освобождаются от гимнастики до занятий в школе. Эти мероприятия, имея много общего, в то же время отличаются своими задачами и занимают неодинаковое место в режиме дня школьника. Поэтому одним из них нельзя заменять другое.

Утренняя гимнастика (зарядка) — это главным образом оздоровительно-гигиеническая процедура ребенка, подростка и юноши. Гимнастика до занятий, помимо того, что она содействует укреплению здоровья и физического развития школьников, используется в качестве одного из средств в системе воспитательного воздействия школы на учащихся.

Общее руководство гимнастикой до занятий принадлежит учителю физического воспитания.

Учитель физического воспитания может проводить гимнастику лично, в дни его отсутствия она проводится другим учителем или пионервожатым. В школе с большим количеством классов в помощь учителю физического воспитания выделяются другие учителя. Если позволит помещение, один руководитель может провести гимнастику с двумя или тремя классами одновременно.

В больших школах организаторами гимнастики могут назначаться учащиеся (начиная с 4-го класса) по два на каждый класс; в случае необходимости один может заменить другого. Учитель физического воспитания инструктирует выделенных для проведения гимнастики учителей и отдельно организаторов-учащихся.

Занятия гимнастикой проводятся ежедневно, для чего учащиеся приходят в школу немного раньше. Начинается гимнастика и заканчивается по звонку; первый звонок дается за 20, а второй за 5 минут до начала первого урока. Лучше всего проводить гимнастику на площадке, во дворе при школе. В помещении гимнастика до занятий может проводиться в исключительных случаях. При плохой погоде гимнастика может быть организована в гимнастическом зале, комнатах или коридорах. Помещение, где проводится гимнастика, должно вполне отвечать санитарно-гигиеническим требованиям. Как на площадке, так и в помещении для каждого класса и отдельных учащихся отводятся постоянные места.

Для учащихся 1—2, 3—4, 5—7, 8—10-х классов составляются особые комплексы упражнений, различные по трудности и степени физической нагрузки.

Упражнения, которые входят в содержание гимнастики до занятий, должны быть знакомы учащимся или же представлять собой несложные варианты известного материала. Весь комплекс упражнений должен разносторонне влиять на мышечную систему, умеренно активизировать сердечную деятельность, не утомляя и не перевозбуждая учащихся. Комплекс гимнастики до занятий может состоять из 6—8 различных общеразвивающих упражнений и прыжков или пробежки (в младших классах применяется недолговременная подвижная игра). Прыжки, пробежка или игра проводятся после 3—4 общеразвивающих упражнений с тем, чтобы закончить гимнастику до занятий более спокойными упражнениями комплекса и организованно перейти к урокам. При проведении гимнастики в помещении подскоки, бег, подвижные игры исключаются.

Чтобы осуществить постепенный переход от легких упражнений к более сложным, а также поддержать интерес учащихся к занятиям, надо время от времени менять упражнения. Однако слишком часто этого делать не следует. Материал заменяется новым только тогда, когда старый будет хорошо усвоен.

Учитель физического воспитания и учителя, выделенные ему в помощь, повседневно следят за качеством занятий по гимнастике. Они наблюдают за выполнением упражнений, влиянием их на поведение и самочувствие учащихся, за выполнением санитарно-гигиенических требований. Учет посещаемости занятий по гимнастике ведется классными руководителями.

Физкультминутка

Физкультминуткой называется проведение нескольких (обычно двух-трех) физических упражнений в классе во время урока.

Физкультминутки применяются преимущественно в первых, а иногда и во вторых классах.

Основное назначение физкультминутки — повысить восприимчивость и активизировать внимание детей на уроке.

Время проведения физкультминуток устанавливается в каждом отдельном случае учителем, ведущим урок. Использование физкультминутки наиболее целесообразно тогда, когда дети начинают уставать, становятся беспокойными, рассеянными. Это чаще всего наблюдается в середине или в конце урока, при прохождении материала, требующего от детей значительного напряжения внимания. Физкультминутка не должна превышать 1—1,5 минут. При проведении двух или трех упражнений последнее должно быть более спокойным, чем предыдущее. Перед физкультминуткой необходимо открыть окно или форточки.

Для физкультминуток подходят простейшие движения туловищем, ногами, руками. Физкультминутка не должна физически утомлять или перевозбуждать детей.

Упражнения, входящие в состав физкультминутки, подбираются с учетом характера учебных занятий на уроке.

Например: после письменной работы в физкультминутку можно включать движения руками, сопровождающиеся активным разгибанием пальцев и последующим сжиманием их в кулаки; свободные потряхивания плечами и кистями рук, опущенных вдоль тела. После сравнительно длительного малоподвижного сидения за партами хорошо проделать с детьми несколько движений, выпрямляющих спину (типа потягиваний с глубоким дыханием через нос), провести упражнения для ног (встать и сесть, встать и сесть и т. д.). Возможны также простейшие комбинированные упражнения, отвечающие нескольким требованиям. Например, после того, как ученики довольно долго занимались чистописанием, можно провести упражнение, состоящее из трех элементов: встать, согнуть руки к плечам, пальцы разогнуть, «потянуться», затем сесть, положить свободно кисти рук на крышку парты или стола, расслабить мышцы туловища. Упражнение повторяется несколько раз.

Такое упражнение, предоставляя детям активный отдых-разминку, способствует устранению застойных явлений крови в области живота, таза и нижних конечностей, вовлекает в активную работу мышцы-разгибатели позвоночника, устраняет часто наблюдающееся у первоклассников неприятное для них ощущение «онемения» пальцев после письма.

Перемены на воздухе с подвижными играми

Правильно организованные перемены в школе способствуют полноценному отдыху учащихся между уроками.

Наибольшую оздоровительную ценность имеют перемены, которые проходят на свежем воздухе.

Подвижные игры и спортивные развлечения на школьной площадке, дворе между уроками не только оказывают благотворное влияние на здоровье учащихся, но и способствуют их культурному отдыху, укреплению сознательной дисциплины в школе. Многие учителя не без оснований отмечают, что от характера поведения учащегося на перемене в определенной степени зависит и качество его занятий на последующем уроке.

Большие перемены в школе должны проводиться, как правило, на воздухе не только в теплое время года, но и зимой, если позволяет погода.

Для проведения больших перемен на воздухе необходимо создать санитарно-гигиеническую обстановку, обеспечить педагогический контроль и руководство, привлечь к организации подвижных игр и спортивных развлечений актив учащихся (физоргов). Хорошо, если учащиеся будут снабжены простейшим игровым оборудованием и инвентарем. Как правило, во всех мероприятиях, проводимых на переменах, учащиеся принимают добровольное участие.

При подборе игр и спортивных развлечений для перемен следует учитывать интересы учащихся различных возрастов. Целесообразно подвижные игры или спортивные развлечения проводить одновременно. Это дает возможность учащимся выбрать наиболее интересное. Игры подбираются простые, хорошо известные, позволяющие изменять состав участников.

Учащиеся могут заниматься и самостоятельно, без непосредственного руководства со стороны педагога или физорга, со скакалками, мячами, серсо и т. п. Можно организовать самостоятельные игры, спортивные развлечения на снежной горке, катке, на волейбольной площадке, в гимнастическом городке.

Мелкий инвентарь по окончании перемены сдается дежурным физоргам.

Мероприятия, проводимые на перемене, не должны переутомлять и слишком возбуждать детей, к тому же не каждую из них следует насыщать этими мероприятиями.

ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Внеклассная работа по физическому воспитанию является продолжением учебной работы в этой области и имеет те же задачи. Внеклассная работа учащихся основывается на их самодея-

тельности и является одним из очень важных участков самодеятельного физкультурного движения страны.

Внеклассная работа по физической культуре и спорту, проводимая в школе во внеурочное время, призвана обеспечить всестороннее физическое воспитание и с определенного возраста — спортивную подготовку учащихся. Внеклассная физкультурная работа сплачивает учащихся в дружный коллектив, прививает им любовь к спорту. Она способствует воспитанию подрастающего поколения физически сильным, выносливым, бодрым и жизнерадостным, не боящимся трудностей.

В процессе внеклассной физкультурной работы разрешаются следующие задачи:

а) укрепление здоровья, закаливание и разностороннее развитие физических способностей учащихся;

б) развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости и привитие необходимых умений и навыков в ходьбе, беге, плавании, передвижении на лыжах и т. д., спортивное совершенствование в избранных видах спорта на основе всестороннего развития;

в) воспитание учащихся в духе коллективизма, сознательной дисциплины, развитие инициативности и активности, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах, смелости и других ценных качеств советского человека;

г) развитие организационной самодеятельности учащихся.

Разрешая общие задачи внеклассной физкультурной работы, следует конкретизировать их в соответствии с возрастом и подготовленностью учащихся.

Школьников 1—4-х классов приучают к систематическим занятиям играми, гимнастикой, лыжной подготовкой и т. д., работают с ними над совершенствованием техники выполнения основных движений, особенно ходьбы, бега, прыжков, бросания и ловли, метания в цель и на расстояние, лазания и перелезания, передвижения по узкой площадке опоры, сохраняя равновесие, передвижения на лыжах; развивают их умение ловко и согласованно действовать в подвижных играх, закрепляют гигиенические и организационные навыки, приобретаемые учащимися на обязательных уроках гимнастики и игр.

В работе с учащимися 5—7-х классов преследуют цели: всестороннего физического развития учащихся на основе комплекса ГТО (ступень БГТО);

овладения основами спортивной техники и тактики видов спорта, включенных в комплекс ГТО (ступень БГТО), и спортивного совершенствования в избранных видах спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный и конькобежный спорт, баскетбол, волейбол и др.).

В работе с учащимися 8—10-х классов основными задачами будут:

- а) подготовка к сдаче и сдача норм комплекса ГТО I ступени;
- б) спортивное совершенствование в избранных (одном или двух) видах спорта, обеспечивающих достижение спортивного разряда не ниже юношеского.

Юношеский разряд — обязательный минимум для учащихся 8—10-х классов, занимающихся в спортивных секциях школьного коллектива физической культуры. Школа подготавливает и спортсменов III, II и I разрядов из числа наиболее физически развитых учащихся.

Для реализации воспитательных и образовательных задач внеклассной работы по физическому воспитанию в школе необходимо обеспечить места для занятий и организовать гигиенический надзор за ними (спортивные площадки, гимнастический зал или соответствующее помещение), а также приобрести спортивный инвентарь. В систематические внеклассные занятия и соревнования по играм, гимнастике, спорту должны быть вовлечены массы учащихся. При школе создается коллектив (для учащихся 3—4-х классов — кружки) физической культуры с регулярно работающими секциями по важнейшим видам спорта, где широко развивается организационная самостоятельность учащихся. Для практической работы необходимо подготовить и правильно использовать школьный физкультурный актив (физкультурных организаторов классов, общественных инструкторов и судей по играм, гимнастике и видам спорта, занятия по которым проводятся в данной школе, и др.). Учащиеся, занимающиеся спортом, должны систематически проходить врачебный контроль.

В организации внеклассной работы и руководстве ею чрезвычайно важна роль учителя физического воспитания. От него главным образом зависит, насколько успешно осуществляется процесс физического воспитания как на обязательных уроках, так и во внеучебное время.

Организация внеклассной работы и ее формы

Директор школы и учитель физического воспитания несут полную ответственность за постановку внеклассной работы по физической культуре и спорту в школе. Учитель физического воспитания отчитывается в своей работе перед директором и педагогическим советом школы, на котором обсуждаются важнейшие вопросы внеклассной работы по физической культуре и спорту (планы и отчеты за год и полугодие, массовые мероприятия, кандидатуры инструкторов-общественников и т. п.). Планы, отчеты и сметы на проведение внеклассной работы утверждает директор школы. Учитель физического воспитания в процессе работы поддерживает тесный контакт с врачом школы.

В развитии самодеятельной работы по физической культуре и спорту в школе большую роль играют комсомольская и пионерская организации. Учитель физического воспитания видит в них своих ближайших помощников, всемерно содействующих развитию творческой инициативы и организации самодеятельности комсомольцев и пионеров.

Для проведения внеклассной работы школа организует кружок физической культуры (для учащихся 3—4-х классов) и коллектив физической культуры (для 5—10-х классов). В этих организациях разворачивается учебно-спортивная и физкультурная работа, охватывающая большое количество учащихся.

В кружке физической культуры учащиеся 3—4-х классов занимаются гимнастикой, играми, лыжной подготовкой во внеучебное время.

Руководит кружком учитель физического воспитания соответствующих (3—4) классов, а если такового нет, то один из учителей, имеющий подготовку по физическому воспитанию. Руководитель кружка несет полную ответственность перед директором школы.

Для практической работы с учащимися в кружке создаются группы (по 20—30 человек), команды мальчиков и девочек (по 5—10 человек) с учетом физической подготовленности учащихся. В помощь руководителю кружка привлекаются хорошо подготовленные физкультурники-активисты из учащихся старших классов, а также родители. Занятия в кружке проводятся 1—2 раза в неделю.

Продолжительность отдельного занятия 45—50 минут. Содержание и методика занятий кружка близки к содержанию и методике обязательных уроков физического воспитания. Благодаря этому обеспечивается более углубленное прохождение программы физического воспитания, особенно той ее части, которая предусматривает овладение техникой основных движений (бег, прыжки, метания, лазание и т. д.) и ходьбы на лыжах. Большое место в занятиях кружка отводится командным играм, которые не требуют сложных тактических навыков (русская лапта, два мяча через сетку, перестрелка и т. п.).

Кружок физической культуры проводит показательные гимнастические выступления на школьных праздниках, организует массовые игры и физкультурные развлечения среди учащихся 1—4-х классов.

Желательно систематически, не менее одного раза в неделю, организовывать игры, прогулки, катание на санках и т. п. в каждом классе под руководством учителя.

Коллектив физической культуры организуется на добровольных началах из числа учащихся 5—10-х классов для содействия

школе в решении задач по внеклассной физкультурной и спортивной работе.

Для проведения организационной и учебно-воспитательной работы общее собрание членов коллектива ежегодно избирает совет в составе 5—9 человек. Совет выбирает председателя, секретаря и распределяет обязанности между членами по разным видам работы: учебно-спортивной, агитационно-пропагандистской и другим.

Совет собирается не реже одного раза в месяц. По мере надобности на заседание совета приглашаются председатели секций, старшие групп, капитаны команд и другой актив учащихся. Совет совместно с учителем физического воспитания отчитывается в своей работе перед директором школы и не реже двух раз в год — перед общим собранием членов коллектива.

Учебная работа с членами коллектива проводится в секциях по различным видам спорта. На общем собрании каждой секции избирается председатель, который и возглавляет ее работу.

Для проведения практических занятий с учащимися секции разбиваются на группы (15—25 человек) и команды (5—12 человек) с учетом пола и возраста.

В младшую группу входят мальчики и девочки — 11—12 лет и отдельно 13—14 лет.

В среднюю — юноши и девушки 15—16 лет, в старшую — юноши и девушки 17—18 лет.

В группах избираются старшие, а в командах — капитаны.

Занятия в секциях (группах, командах) проводятся 1—2 раза в неделю по расписанию, утвержденному директором школы. Занятия в секциях проводят учитель физического воспитания, а также наиболее подготовленные учащиеся старших классов. Продолжительность секционного занятия может изменяться в зависимости от возраста и подготовленности учащихся в пределах от 50 до 90 минут.

Коллектив помогает учителю физического воспитания и учителям-классным руководителям организовать самостоятельную физкультурную работу внутри классов и проводить внутришкольные соревнования.

В каждом классе из числа активных физкультурников, членов коллектива, избирается физкультурный организатор. Он ведет работу в классе под непосредственным руководством классного руководителя. В обязанности физкультурного организатора входит агитация за физическую культуру и спорт, организация в своем классе практических занятий, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО, соревнований по играм, легкой атлетике, лыжному спорту и т. п., формирование спортивных команд для участия в первенствах школы по различным видам спорта. Кандидатуры членов команды обсуждаются на общем собрании класса.

Во всей этой работе физкультурному организатору помогают его одноклассники, члены коллектива, а также, по заданиям совета, учащиеся старших классов.

Коллектив физической культуры принимает активное участие в организации массовых общешкольных физкультурных мероприятий. Он проводит спортивно-гимнастические выступления, организует лекции, беседы, доклады, выставки и уголок физической культуры и спорта; помогает учителю физического воспитания организовывать и проводить физкультурные праздники, массовые внутришкольные соревнования, экскурсии, туристские походы и т. д.

Учащиеся, состоящие в коллективе, обязаны прилежно и хорошо учиться, быть дисциплинированными, регулярно заниматься в одной из секций (групп, команд) коллектива и сдать нормы БГТО и ГТО I ступени.

К участию в соревнованиях вне школы учащиеся допускаются в каждом отдельном случае только с разрешения директора.

Важнейшими формами массовой спортивной работы в школе являются проводимые во внеучебное время занятия и соревнования внутри классов и между классами вплоть до школьных спортивных первенств и спартакиад. Подобными систематическими мероприятиями школа обеспечивает массовость внеклассной физкультурной работы с учащимися, завершает их разностороннее физическое развитие в объеме комплекса ГТО.

Организуя физкультурную самостоятельность в классах, учитель физического воспитания закладывает тем самым фундамент для широкого развертывания всех основных форм внеклассной работы и повышения ее качества.

Вот почему, приступая к организации коллектива физической культуры, полезно предварительно провести ряд соревнований в классах и между классами, выявить таким путем наиболее заинтересованных и подготовленных учащихся, которые составили бы ядро организуемого коллектива.

При правильной постановке учебно-спортивной и физкультурно-массовой работы в школе в кружки и коллектив физической культуры входит подавляющее большинство учащихся. Это содействует их сплочению в единый коллектив. Однако такой результат достигается лишь в том случае, если внеклассная работа по физической культуре и спорту строится с учетом интересов и запросов учащихся при широком и организованном развитии их самостоятельности.

Организатором этой самостоятельности является физкультурный актив учащихся, руководимый учителем физического воспитания совместно с классными руководителями.

Подготовка физкультурников-активистов осуществляется в трех направлениях: 1) подготовка помощников учителя по прове-

дению практических внеклассных занятий, массовых и секционных; 2) подготовка судей по различным видам спорта, объединенных в школьную судейскую коллегию, которая обслуживает под руководством учителя все внутришкольные соревнования; 3) подготовка организаторов массовой и секционной внеклассной работы по физической культуре и спорту. Каждый физкультурник-активист проходит подготовку по всем этим направлениям, а в дальнейшем специализируется на том участке работы, который его более всего интересует.

На обязательных уроках физического воспитания выявляются учащиеся-активисты в физкультурной работе. Правильно организованные уроки физического воспитания являются важнейшим условием подготовки и выявления физкультурников-активистов.

Следующая ступень подготовки физкультурного актива — практическая работа по проведению физкультурных и спортивных мероприятий во внеучебное время в составе своего класса. Эту работу ведут физкультурные организаторы классов, прибегая к помощи наиболее активных физкультурников. В 3—4-х классах физкультурные организаторы работают под наблюдением классного руководителя, а в последующих — самостоятельно, советуясь с учителем физического воспитания и классным руководителем, который контролирует работу. Физкультурных организаторов классов следует вовлекать в кружок физической культуры и в спортивные секции школьного коллектива. Здесь они наряду с другими физкультурниками-активистами будут усваивать новые все более сложные организационные и методические навыки и использовать их в своей практической работе. Кроме того, учитель физического воспитания еженедельно инструктирует физкультурных организаторов классов, давая им указания по предстоящей работе.

В ходе секционных занятий, руководимых учителем, осуществляется дальнейшая подготовка физкультурников-активистов и их распределение по специальностям: помощников учителя по видам спорта, старших подгрупп и капитанов команд; младших судей по видам спорта, выполняющих свои обязанности под руководством старших судей (например, судьи-измерители по прыжкам и метаниям, судьи-счетчики очков в баскетболе, боковые судьи в футболе и т. д.).

Выявив наиболее активных, аккуратных, пользующихся авторитетом среди учащихся помощников по видам спорта и младших судей, учитель организует для них краткие (6—8 часов) семинары, где они готовятся получить звание школьного инструктора-общественника или старшего судьи внутришкольных соревнований по определенному виду спорта. По окончании семинара учащиеся проходят практику — 3—5 занятий с секционной группой или судейство в качестве старшего судьи по тому или иному виду

(прыжкам, бегу на определенную дистанцию, волейболу, баскетболу и т. п.).

Лучшие школьные общественные инструкторы по видам спорта и старшие судьи из 8—9-х классов направляются на семинары подготовки инструкторов-общественников и судей, организуемые отделами народного образования.

Содержание и методика проведения занятий в секциях

В школьном коллективе в первую очередь необходимо создать секции по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм, плаванию (в южных районах), лыжному спорту (в средней полосе и на севере Союза). Занятия в секциях проводятся по утвержденным программам для школьного коллектива физической культуры.

Занятия должны иметь такое содержание, чтобы спортивная специализация сочеталась с разносторонним физическим воспитанием учащихся. При этом, чем моложе учащиеся, тем больше времени уделяется разностороннему физическому воспитанию. С этой целью в занятия с учащимися 5—7-х классов, независимо от вида спорта, обязательно включаются основные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании и перелезании, передвижении при узкой площади опоры и т. п. и также элементы акробатики и игры (подготовительные к спортивным и спортивные). Особенно широко применяется материал, рассчитанный на всестороннее физическое развитие учащихся, в подготовительном и переходном периодах тренировки. Спортивная специализация в младших секционных группах, объединяющих детей 11—12 лет (5—6 классы), носит подготовительный характер к занятиям данным видом спорта. Группы учащихся 13—14 лет постепенно вытягиваются в более серьезную спортивную тренировку, имеющую однако существенные отличия (в дозировке нагрузок, применении игр и т. д.) от тренировки учащихся старшего школьного возраста (15—18 лет). Основное внимание в спортивной специализации учащихся 5—7 классов уделяется овладению спортивной техникой.

Начиная с 8-х классов, время, отводимое на спортивную специализацию, увеличивается, а количество часов, предусматриваемых на разностороннюю физическую подготовку, соответственно уменьшается. Тренировка учащихся 8-х классов строится таким образом, чтобы умеренные и средние нагрузки чередовались на занятиях с большими. В циклических движениях после вытягивания учащихся в работу методом переменной тренировки переходят на повторную, постепенно, в соответствии с индивидуальными особенностями каждого тренирующегося, ускоряя темп, увеличивая дистанции и количество повторных пробежек. Пользуясь секундомером, учащиеся с помощью учителя находят свой оптимальный темп для определенной дистанции. Следует стремиться

выработать у занимающихся чувство времени. С этой целью всякий раз, когда учащийся закончит пробежку очередного отрезка дистанции, ему предлагается определить показанное время. Результат, названный учащимся, сверяется с данными секундомера. Бóльшее значение, чем на занятиях с учащимися среднего школьного возраста, получают специальные упражнения на растягивание, силу, быстроту. Наиболее подготовленные ученики выполняют специальные комплексы тренировочной гимнастики дома, составленные учителем с учетом индивидуальных особенностей тренирующихся.

Применяемая на занятиях методика обучения и тренировки прежде всего подчиняется задачам воспитания учащихся в духе коммунистической морали. Воспитание у занимающихся советского патриотизма, коллективизма, сознательной дисциплины, коммунистического отношения к труду, к учебе, бережного отношения к социалистической собственности являются основными задачами нравственного воспитания. В свете этих задач учитель воспитывает учащихся, уверенными в своих силах, решительными, смелыми, настойчивыми, упорными в борьбе с трудностями, честными, инициативными, дисциплинированными. Он старается воспитать у них все ценные качества советского человека.

В этой воспитательной работе огромное значение имеют личный пример учителя, его идейно-политическая, специальная подготовленность, его отношение к работе и своим ученикам.

Необходимым условием успешного разрешения воспитательных задач является ясная перспектива роста членов коллектива, их стремление к цели, которое побуждает учащихся упорно учиться и тренироваться. Если учащиеся знают, чему они научатся на занятии, видят, как растут их практические достижения в играх, гимнастике, спорте, то это создает благоприятные условия и для успешного нравственного их воспитания.

Учащиеся часто не замечают происшедших изменений в своем физическом развитии, в двигательных навыках. Поэтому опытные учителя всегда фиксируют внимание учащихся на практических достижениях, широко используют на занятиях соревнования, которые особенно ярко показывают рост достижений каждого ученика и коллектива в целом. В воспитательном отношении чрезвычайно важно отмечать те успехи, которые достигнуты благодаря упорной работе не только в овладении спортивной техникой, но и в том, что учащиеся стали более организованными, научились оказывать помощь друг другу и т. д.

Чем моложе учащиеся, тем ближе по времени достижения должна стоять перед ними очередная задача: например, научиться согласованно играть в русскую лапту и поддержать спортивную честь своего класса на предстоящих через 2—3 недели школьных соревнованиях; добиться, чтобы все занимающиеся

научились хорошо ходить в ногу и продемонстрировать это достижение на гимнастическом выступлении в школе и т. п. Подобные задачи побуждают учащихся 5—6-х классов к систематическим занятиям. Чем старше учащиеся, тем большее значение получают дальние перспективы: например, подготовиться к сдаче норм комплекса ГТО, юношеского спортивного разряда, получить категорию спортивного судьи, инструктора-общественника, больше набрать очков на спортивном соревновании для своего коллектива и установить новый школьный рекорд.

Поощряя учеников, отмечая лучших, наиболее упорных в занятиях, относясь с большим уважением к каждому школьнику, учитель в то же время должен быть достаточно требовательным. Беспрекословное выполнение требований, установленных для занимающихся, должно войти в традицию, поддерживаемую не только учителем, но и самими учащимися. Для введения такой традиции важно опереться на актив, убедить учащихся в необходимости действовать именно так, а не иначе.

Учитель должен предъявлять одни и те же требования ко всем учащимся, независимо от их спортивных успехов. Если учитель не обращает внимания на проступки учащихся, имеющих хорошие спортивные достижения и быстро овладевающих спортивным мастерством, то этим самым он способствует ослаблению коллектива, подрыву своего авторитета.

Процесс обучения и воспитания немислим без четкой организации учащихся в ходе секционных занятий.

Еще до занятия старший группы или капитан команды организует учащихся. Он следит за порядком и чистотой в помещении, где учащиеся переодеваются, требует, чтобы каждый аккуратно складывал свою одежду, ставил на определенное место обувь и т. д. Старший группы ведет учет соревнования между отделениями на лучшую организованность при подготовке к занятию. Построив учащихся, он ведет их к месту занятий, где, остановив и выравнив группу в шеренге, отдает рапорт руководителю (учителю, инструктору-общественнику) о готовности подразделения к занятиям и количестве присутствующих.

Большое организующее значение имеет сообщение учащимся задач данного занятия. Задачи должны быть конкретными и понятными для учащихся. Например, если руководитель, намереваясь провести тренировку в беге на скорость, сообщит учащимся, что главная задача занятия состоит в развитии «скоростной выносливости», то вряд ли ему удастся мобилизовать их на активное проявление физических усилий в скоростном беге. Напротив, если он напимит учащимся, что на прошедшей тренировке было зафиксировано лучшее время каждого участника в повторном беге на 20 м, а сегодня надо постараться пробежать 20 м пять раз, показывая при каждом повторении свое лучшее время и стараясь

его уменьшить, то задача тренировки будет вполне ясна школьникам.

В ходе занятия учитель организует учащихся так, чтобы они чувствовали ответственность за действия своих товарищей, учились оказывать друг другу помощь при выполнении физических упражнений, привыкали руководить действиями небольших групп учеников и подчиняться распоряжениям товарища, избранного или назначенного старшим. При умелом руководстве со стороны учителя это развивает организационную самостоятельность учащихся, их инициативу, дисциплинированность, содействует воспитанию коллективизма.

Спортивные соревнования

Большое место в практике физического воспитания занимают спортивные соревнования. Они содействуют успешному осуществлению задачи всестороннего физического развития учащихся, повышения их спортивного мастерства, сплочения школьного коллектива, развития у учащихся чувства ответственности за свой класс, школу, воспитания их в духе советского патриотизма. Четко проводимые соревнования укрепляют дисциплину, повышают организованность, способствуют развитию настойчивости и упорства, повышают интерес к спорту, развивают волю к борьбе и победе. К организации и проведению соревнований учитель физического воспитания должен относиться особенно серьезно, тщательно обдумывая весь процесс их подготовки, организуя систематическую тренировку учащихся, используя соревнования в воспитательных целях и предупреждая тем самым возможные отрицательные проявления со стороны отдельных участников соревнований (пренебрежение к коллективу, зазнайство и т. п.).

Требования разностороннего физического воспитания школьников диктуют необходимость так организовать систему школьных соревнований, чтобы в процессе подготовки к ним учащиеся овладели двигательными навыками, умениями и знаниями, предусмотренными для сдающих нормы ГТО. В зависимости от возрастных особенностей и подготовленности участников изменяются масштаб и характер соревнований, количество соревнований, объем и содержание их программ.

По масштабу соревнования, проводимые со школьниками, делятся на две большие группы: внутришкольные и междушкольные соревнования.

Внутришкольные соревнования охватывают всю массу школьников, начиная с учащихся 3-х классов, междушкольные организуются для наиболее подготовленных учащихся, начиная с 13 лет.

Участники как внутришкольных, так и междушкольных соревнований делятся на возрастные группы и выступают в сорев-

нованиях лишь по своей возрастной категории: 9—10, 11—12, 13—14, 15—16 и 17—18 лет. Допускается проведение внутришкольных соревнований с делением участников по классам.

Масштаб внутришкольных соревнований может быть различным в зависимости от того, в пределах какой части коллектива разыгрывается первенство: внутри каждого класса; между параллельными классами (например, команды классов 5а, 5б, 5в и т. д.), между сборными командами параллельных классов (например, сборные команды 9-х классов соревнуются со сборными командами 10-х классов).

Учащиеся 3—4-х классов привлекаются преимущественно к внутриклассным соревнованиям и лишь в 4-х классах, после того как школьники приобретут необходимый опыт в соревнованиях этого масштаба, допускается организация соревнований между командами этих классов. Соревнования между командами классов подытоживают результаты длительной подготовки, проведенной в процессе ряда соревнований внутри каждого класса в отдельности.

В работе с учащимися 5—6-х классов соревнования внутри классов и между командами параллельных классов получают равное значение. Здесь необходимо стремиться, чтобы каждое соревнование внутри классов завершалось соревнованиями между их командами.

Для учащихся 7-х классов и старше (как исключение 6-х) соревнования организуются внутри классов, между командами параллельных классов (например, 7 с 8-ми, 9 с 10-ми).

Наиболее массовыми являются соревнования внутри классов. При правильной их организации они охватывают всех учащихся, допущенных к соревнованиям врачом. Следует стремиться к тому, чтобы и соревнования между командами параллельных классов были возможно более массовыми. С этой целью увеличивается состав команд или каждый класс выставляет несколько команд (по играм), причем первые команды соревнуются с первыми, вторые со вторыми и т. д. В соревнованиях между сборными командами параллельных классов участвуют лишь лучшие, наиболее подготовленные учащиеся.

Все перечисленные виды соревнований являются основными формами организации массовых соревнований в школе. Кроме них, практикуются соревнования в секциях коллектива физической культуры. Эти соревнования носят преимущественно учебный характер (прикидки). На школьных первенствах по различным видам спорта учащиеся — члены физкультурного коллектива — выступают в составах команд своих классов и команд параллельных классов.

Вначале соревнования проводятся в наиболее привычной для учащихся обстановке: в школе, в составе своего класса, без при-

глашения зрителей. Далее в подобной обстановке организуются соревнования между классами и лишь после этого уместно приглашать на внутришкольные соревнования зрителей (родителей, представителей организаций). В основном период втягивания в соревнования начинается в школе в 3—4-х классах и завершается в 5—6-х классах. После такой подготовки учащиеся с 13 лет (6—7-е классы) могут успешно участвовать в междушкольных соревнованиях.

Масштаб междушкольных соревнований также может быть различным. Подростки 13—14 лет допускаются к районным, городским и областным соревнованиям, юноши и девушки 15—16 лет — к республиканским, а в отдельных случаях и к всесоюзным, юноши и девушки 17—18 лет — к соревнованиям любого масштаба.

Организуя соревнования в школе по играм, гимнастике, спорту, необходимо умело сочетать соревнования с личным, лично-командным и командным зачетом. Соревнования с личным зачетом проводятся только внутри класса, где они сочетаются с соревнованиями с командным зачетом сначала по подвижным играм (3—4-е классы), затем подготовительным к спортивным (5—6-е классы) и спортивным играм (7-е классы и выше). Соревнования между командами классов и сборными командами параллельных классов проводятся с лично-командным (гимнастика, легкая атлетика и т. д.) и командным (игры) зачетом. Особенно большое значение для воспитания школьников в духе коллективизма получают соревнования с командным зачетом в работе с учащимися младшего и среднего школьного возраста. Начиная с 8-х классов, когда у учащихся уже укрепились коллективные навыки, наибольшую ценность приобретают соревнования с лично-командным зачетом.

Объем программы соревнования зависит от количества включенных в нее упражнений.

Соревнования по одному виду менее продолжительны и поэтому предъявляют менее высокие требования к центральной нервной системе и физическим силам участников, чем соревнования по нескольким видам, а тем более по многоборьям. В соревнованиях по одному виду легче вовлечь всех учащихся. Такое соревнование можно провести непосредственно после уроков в течение 30—40 минут. Повторяя соревнования по отдельным видам и изменяя их программы, нетрудно обеспечить выполнение требований разностороннего физического воспитания школьников. Вот почему соревнования по отдельным видам физических упражнений широко и успешно практикуются в школах, начиная с 3-го и кончая 10-м классом. Каждое такое соревнование начинается с внутриклассного первенства, где выявляются лучшие участники по данному виду упражнений. Из их числа форми-

руются команды классов, участвующие по той же программе в соревнованиях между классами.

Соревнования по нескольким видам упражнений и многобориям сложнее в организационном отношении. Они требуют больше времени на их проведение, более высокого уровня физической подготовленности учащихся, дают значительно большую нагрузку. Поэтому такие соревнования проводятся реже.

Уже в 3—4-х классах учащиеся могут участвовать в соревнованиях — двоебориях и троебориях, а начиная с 7-го класса, при хорошей подготовленности, — и в пятибориях.

Содержание программ внутришкольных соревнований определяется с учетом нормативных требований программ физического воспитания учащихся соответствующих классов, норм БГТО и ГТО I ступени. Содержание программ междушкольных соревнований соответствует по трудности нормам БГТО и ГТО I ступени.

Внутришкольные соревнования по отдельным видам упражнений могут проводиться несколько раз в год — осенью, зимой и весной, до начала подготовки к экзаменам.

Сроки для проведения массовых школьных соревнований зависят от прохождения материала на обязательных уроках физического воспитания, где вся масса занимающихся готовится для участия в соревнованиях по программам, соответствующим школьным нормативам. Поэтому массовые соревнования, например, по легкой атлетике уместно организовать через 2—3 недели после начала учебного года. Для подготовки к этим соревнованиям во внеучебное время в каждом классе проводятся 2—3 занятия легкой атлетикой. Затем, не прекращая дополнительных тренировок (1—2 раза в неделю), организуют соревнования в классах и между параллельными классами по бегу на короткие дистанции, в течение следующих двух недель проходят соревнования по прыжкам и метаниям и, наконец, по бегу на средние дистанции. В заключение организуются соревнования между сборными командами учащихся параллельных классов по троеборью (7—8-е классы) или пятиборью (9—10-е классы). Одновременно с соревнованиями по легкой атлетике рекомендуется проводить осенний розыгрыш по играм. Например, 3—4-е классы соревнуются в игре «Два мяча через сетку» («Пионерский мяч»), 5—6-е классы — по волейболу, 7—8 и 9—10-е — по баскетболу. Желательно вести розыгрыши по круговой системе.

В ноябре — декабре организуются массовые соревнования по гимнастике и, если имеется соответствующее помещение, то и по играм; в феврале — начале марта — по лыжам; в апреле — начале мая — по легкой атлетике и спортивным играм.

В зависимости от местных условий программы внутришкольных соревнований могут быть расширены. Например, школа,

имеющая свой каток, может провести внутришкольные соревнования по конькобежному спорту, хоккею.

Осенние соревнования в классах и между командами классов — центральные мероприятия осенней спартакиады, завершаемой физкультурным праздником, посвященным началу учебного года. Соревнования по лыжам и конькам составляют основное содержание зимней, а по легкой атлетике и играм — летней спартакиады школы.

Если к внутришкольным соревнованиям учащиеся готовятся, старательно занимаясь на уроках физического воспитания и на массовых тренировках, проводимых по классам, то в междушкольных соревнованиях они участвуют, пройдя углубленную подготовку в секциях школьного коллектива физической культуры. Отличная работа школы в области спорта предполагает умелое сочетание массовой подготовки участников к внутришкольным соревнованиям с хорошей подготовкой команд для междушкольных соревнований.

В периоды специальной подготовки команд к междушкольным соревнованиям работа с занимающимися в секциях, но не попавшими в составы команд, не должна свертываться. Занятия для них на короткий срок можно ограничить одним днем в неделю, но ни в коем случае не прерывать их полностью.

Команды для междушкольных соревнований рекомендуется формировать после проведения внутришкольных соревнований, чтобы все занимающиеся боролись за почетную обязанность защищать спортивную честь своей школы.

На соревнованиях учитель продолжает воспитательную работу с учащимися. Он направляет ее на укрепление коллективизма, организованности, чувства ответственности за спортивную честь своего класса, школы, города, на дальнейшее развитие патриотизма. Педагог не должен забывать и о воспитании упорства, настойчивости в борьбе с трудностями, воли к победе, выдержки, умения владеть собой при поражениях и не кичиться своими победами. Большое внимание уделяется воспитанию товарищеского отношения к «противникам».

Высокая честь выступать за коллектив своего класса и школы на соревнованиях предоставляется только тем учащимся, которые не имеют неудовлетворительных отметок. Хорошо и отлично учиться — долг каждого школьника перед своей Родиной. Прививая эту мысль учащимся и подкрепляя ее организационными требованиями, учитель внушает занимающимся, что спорт в школе должен помочь им стать более способными и лучше учиться.

Соревнования являются проверкой не только спортивных достижений учащихся, но и их организованности, упорства, выдержки, сплоченности коллектива, что находит свое выражение

в поведении команд и отдельных участников на соревнованиях, в их стремлении к победе.

Своевременное начало, отличная подготовка мест соревнований, четкое судейство — все это является необходимыми условиями плодотворной воспитательной работы. Большое значение имеет четкая организация выхода участников соревнований, обмена приветствиями капитанов команд, порядок в передвижении участников по площадке, порядок выхода на старт. Если участники перебегают через площадку, садятся, где им вздумается, то соревнования лишаются организованности и порядка, соблюдение которого требует от участников сознательной дисциплины. Четкая организация соревнования предохраняет участников от излишнего возбуждения, создает более спокойную обстановку и тем самым содействует воспитанию выдержки и дисциплинированности.

Большую работу проводит учитель, приучая учащихся точно соблюдать правила соревнований. Он разъясняет школьникам, что нарушение правил — это бесчестный поступок по отношению к другим участникам соревнований, что добиваться победы на соревнованиях следует путем упорной систематической тренировки и настойчивой борьбы за победу в ходе соревнования. Нельзя сходить с дистанции, небрежно действовать при попытках в прыжках или метаниях только потому, что отстал от сильнейших; также недопустимо вступать в пререкания друг с другом во время игры. И отдельные участники, и команды в целом побеждают только в том случае, если они борются до конца с полным напряжением сил. Тот, кто сходит с дистанции, приходит в уныние при первых признаках поражения команды в игре и т. п., — обнаруживает свою нравственную слабость, неспособность к борьбе, неуважение к своему коллективу. Можно оказаться последним по результатам, но в ходе соревнований нужно приложить все силы в борьбе за спортивную честь своего коллектива.

Особенно важно воспитать в учащихся уважение к судьям. Споры с судьями, неисполнение их распоряжений отдельными участниками порочат спортивную честь коллектива.

Учитель с помощью физкультурников-активистов ведет воспитательную работу и со зрителями, поддерживая необходимый порядок, сдерживая эмоции зрителей, когда это необходимо.

Большое внимание следует уделять подведению итогов соревнований. Это делается в торжественной обстановке на спортивной площадке либо в зале на собрании учащихся. Собрание открывает директор школы, учитель физического воспитания выступает с сообщением о результатах соревнований. Производится награждение команд и отдельных учащихся, показавших лучшие спор-

тивные достижения, проявивших себя отличными организаторами и судьями при подготовке и проведении соревнований.

Командные призы в виде грамот, вымпелов и т. п. вывешиваются в уголке физической культуры.

Прогулки, экскурсии и походы

Прогулки, экскурсии и походы проводятся в школе с общеобразовательной целью, а также с целью развития у школьников выносливости и привития им навыков туриста (ориентировка на местности, самообслуживание в походе и т. п.).

Прогулки организуются с учащимися 1—4-х классов. Каждый класс проводит прогулку отдельно под руководством своего учителя. Дистанции прогулок не должны превышать: в теплое время года — для 1—2-х классов 4 км, для 3—4-х классов 6 км; в холодное — для 1—2-х классов 3 км, для 3—4-х классов 4 км. Осенью и весной организуются пешие прогулки, во время которых проводятся игры на местности, а начиная с 3-х классов, — разбивается бивуак, готовится пища на большом привале и т. п. Зимой желательны прогулки с катанием на санках (преимущественно в 1—2-х классах) и на лыжах (преимущественно в 3—4-х классах).

Экскурсии отличаются от прогулок тем, что в них включается больше общеобразовательных элементов, например ознакомление с местными достопримечательностями, жизнью леса и т. д. Экскурсии могут проводиться с учащимися любого класса под руководством учителей географии, естествознания и других. Задача учителя физического воспитания — консультировать руководителей экскурсий по вопросам организации мероприятия, выбора места для привалов, проведения игр в походе и т. п.

Туристские пешие и лыжные походы организует учитель физического воспитания для учащихся, начиная с 5-го класса. Дистанции походов подбираются в соответствии с возрастом и подготовленностью школьников: пешие походы 5—6-х классов до 12 км, 7—8-х классов до 18 км, 9—10-х классов до 20—25 км.

Маршрут каждого похода намечается и исследуется заранее. Необходимо наметить места малых и большого привалов, произвести санитарную разведку (пригодность воды для питья и т. п.). Если нужно, то надо договориться с местными организациями о предоставлении помещения для отдыха и с пожарной охраной по вопросу разведения костров на большом привале.

Участников похода заблаговременно оповещают о дне и часе старта, инструктируют о том, как одеться, обуаться, чтобы предохранить ноги от потертостей, что и как уложить в вещевой мешок. Непосредственно перед отправлением в поход руководитель лично проверяет снаряжение и одежду участников.

В походе руководитель регулирует темп передвижения, следит за порядком, проводит упражнения и игры на лучший глазомер, лучшую ориентировку на местности и т. п. Колонну в походе замыкает специально назначенный учащийся, следящий за тем, чтобы не было отстающих.

Если проводится лыжный поход, то его участники распределяются по командам, составленным в соответствии со спортивно-технической и физической подготовленностью. В походной колонне впереди идет слабейшая, а позади сильнейшая команда. Темп передвижения соответствует силам слабейших участников. Время от времени руководитель предлагает сильнейшей команде лыжников выйти из походной колонны и под руководством своего капитана пройти 1—3 км окружным путем к определенному пункту основного маршрута. Во время лыжных походов особенно тщательно нужно следить за тем, чтобы участники не обмороживались и не отставали. Если у кого-либо из участников похода порвется носковый ремень или случится еще что-нибудь, то останавливается вся колонна и ждет, пока не будут устранены неполадки. Лыжник, замыкающий колонну, имеет в вещевом мешке все необходимое для мелкого ремонта лыжного инвентаря (запасные носковые ремни, дратву, шило и т. п.) и оказывает помощь товарищам. Если лыжа не может быть исправлена, то руководитель похода обязан принять меры к тому, чтобы доставить вышедшего из строя домой.

Агитационно-пропагандистская работа

С помощью совета коллектива и школьного врача учитель физического воспитания организует агитационно-пропагандистскую работу по вопросам физического воспитания и спорта среди учащихся и среди учителей и родителей.

Агитация и пропаганда среди учащихся ведется путем организации бесед, лекций и докладов, коллективных просмотров учебных кинофильмов, встреч с мастерами спорта. Большое агитационно-пропагандистское значение имеет организация уголка физической культуры, где размещаются таблицы норм комплекса ГТО, спортивных разрядов, портреты чемпионов школы и т. д.

Пропагандируя физическую культуру и спорт среди учителей, следует привлекать их в качестве зрителей и помощников на внутришкольные соревнования и выступления, на уроки и внеклассные занятия по физической культуре и спорту. Эта форма агитации сочетается с индивидуальными беседами учителя физического воспитания и его выступлениями на педагогическом совете школы. Очень хорошо, если для учителей школы организуется лыжная прогулка, катание на коньках, спортивная игра. На родительских собраниях полезно устраивать лекции, доклады и

беседы о физическом воспитании в семье и школе, о значении урочной и внеклассной работы по физической культуре и спорту. На собрании можно заслушать отчет учителя физического воспитания и врача об их работе и т. д. Школа приглашает родителей на школьные физкультурные выступления и соревнования, на показательные уроки и внеклассные занятия гимнастикой, играми, спортом. Выявив актив родителей-спортсменов, школа привлекает их в качестве помощников в работе по проведению и судейству школьных соревнований, праздников, экскурсий и туристских походов.

Тесный контакт с родителями поддерживает учитель физического воспитания. Он дает индивидуальные консультации по вопросам физического воспитания детей, по мере возможности посещает родителей и лично знакомится с жизнью своих учащихся в семье. В этом деле большую помощь ему оказывают учителя-классные руководители.

ВНЕШКОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Внешкольная работа по физической культуре и спорту проводится юношескими спортивными школами, городскими (районными) домами юных пионеров, а также летними и зимними пионерскими лагерями во время школьных каникул, детскими парками культуры и отдыха, детскими туристскими станциями, детскими оздоровительными площадками при домоуправлениях, ведущими работу преимущественно с учащимися младшего школьного возраста (1—4-е классы) и дошкольниками.

Юношеские спортивные школы организуются отделами народного образования министерств просвещения союзных республик, Министерством путей сообщения, а также добровольными спортивными обществами и другими организациями.

Основной задачей этих школ является повышение спортивного мастерства юных спортсменов, подготовка из них достойной смены старшему поколению мастеров спорта, воспитание юных спортсменов в духе советского патриотизма. Работа в школах юных спортсменов организуется так, чтобы учащиеся не отрывались от коллектива своей общеобразовательной школы, совмещали спортивную тренировку с хорошей и отличной успеваемостью в учебе, выступали на междушкольных соревнованиях в своем районе и городе за свой школьный коллектив физической культуры и вели в нем в необходимых случаях работу в качестве помощников учителя, инструкторов-общественников, судей по видам спорта.

В больших городах, где имеется несколько юношеских спортивных школ, между ними проводятся спортивные соревнования. При разработке календарного плана этих спортивных соревнований следят за тем, чтобы сроки их проведения не совпадали со

сроками проведения спортивных соревнований между командами общеобразовательных школ.

Юношеские спортивные школы могут иметь отделения по видам спорта (комплексные школы) или вести работу только по одному из видов спорта (специализированные школы). В специализированных школах и отделениях комплексных школ создаются классы по годам обучения: 1-й год обучения — первый класс, 2-й год обучения — второй класс, 3-й год обучения — третий класс. Классы подразделяются на учебные группы: в 1-м классе — 12—15 человек, во 2-м — 10—12, в 3-м — 8—10 человек. К каждой учебной группе для проведения занятий прикрепляется отдельный тренер. При юношеской спортивной школе могут быть созданы подготовительные классы.

В школе обучаются юноши и девушки от 14 до 18 лет включительно. В подготовительные классы принимаются мальчики и девочки в возрасте 13 лет, а в отделения по фигурному катанию, теннису и плаванию — 12 лет.

В юношескую спортивную школу зачисляются юноши и девушки, допущенные к занятиям спортом врачом-специалистом по физкультуре, активно занимающиеся физической культурой, имеющие способности и склонности к занятиям одним из видов спорта.

Школьники принимаются в спортивную школу только с письменного разрешения родителей и директора общеобразовательной школы.

Заявление о приеме рассматривается директором юношеской спортивной школы, после чего поступающий допускается к приемным испытаниям, от которых освобождаются лишь учащиеся, имеющие спортивный разряд. Приемные испытания проводятся в соответствии с нормативами программ школ юных спортсменов. Учащиеся, способности которых вызывают сомнение, зачисляются в школу временно. Тренер всесторонне изучает их на занятиях в течение 2—4 недель. После такого длительного испытания в школу зачисляются наиболее способные и успевающие школьники.

При переходе из подготовительного класса в первый учащиеся подвергаются приемным испытаниям наравне с вновь поступающими. При переходе из 1-го класса во 2-й, а затем в 3-й учащиеся сдают переводные испытания. Не сдавшие переводных испытаний, а также норм ГТО I ступени (по достижении 16 лет) отчисляются из юношеских спортивных школ.

По окончании юношеской спортивной школы учащемуся, получившему III или II спортивный разряд, выдается свидетельство, а получившему I спортивный разряд — диплом. Фамилии выпускников-отличников заносятся в книгу почета школы.

Учебные занятия в школе проводятся не реже двух раз в не-

делю по два часа, а в подготовительном классе — два раза в неделю по полтора часа.

В юношеских спортивных школах осуществляется круглогодичная спортивная тренировка, направленная на разностороннее физическое развитие учащихся, овладение ими техникой избранного вида спорта и достижение высокого спортивного мастерства.

Содержание занятий и их нагрузка изменяются в соответствии с периодами тренировки: подготовительным, основным и переходным. В подготовительном и переходном периодах проводится преимущественно разносторонняя физическая подготовка, завершаемая сдачей норм БГТО и ГТО. Кроме того, в подготовительном периоде большое внимание уделяется овладению техникой и тактикой избранного вида спорта и совершенствованию их. Основной период характеризуется постепенным ростом тренировочных нагрузок, дальнейшим совершенствованием техники и тактики, участием в соревнованиях. В переходный период нагрузка снижается, и на протяжении одного-двух месяцев учащиеся активно отдыхают.

Обучение спортивной технике в подготовительных классах ведется при широком использовании различных заданий. Методика занятий имеет тот же характер, что и в общеобразовательной школе. Методика занятий по спортивной специализации с группами занимающихся 15—16 и 17—18 лет приобретает черты методики работы со взрослыми спортсменами по обучению и совершенствованию спортивной техники и тактики. Особенности возраста учитываются главным образом при использовании методов тренировки и при дозировке тренировочных нагрузок.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПИОНЕРСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Организация юных пионеров СССР, руководимая Коммунистической партией и ее верным помощником — комсомолом — имеет своей задачей коммунистическое воспитание советских детей.

Разрешая эту задачу, она отводит в своей работе одно из важнейших мест физическому воспитанию. Пионерская дружина активно помогает школе вырастить детей — будущих строителей коммунизма — здоровыми, всесторонне физически развитыми, закаленными, бодрыми, не боящимися трудностей и умеющими их преодолевать, готовыми к труду на благо социалистической Родины.

Являясь составной частью педагогического процесса и подчиняясь учебно-воспитательным задачам школы, работа пионерской дружины должна способствовать здоровому, содержательному досугу детей, лучшему усвоению учащимися материала программы по физическому воспитанию, помогать школьникам 6—7-х классов успешно подготовиться к сдаче норм БГТО и сдать их.

Правильная постановка физического воспитания в пионерской организации содействует повышению качества учебно-воспитательной работы школы.

VII пленум ЦК ВЛКСМ отметил, что пионерские организации в СССР, выполняя решения IX съезда ВЛКСМ, ведут огромную работу, способствующую здоровому и разумному отдыху пионеров и школьников. Указания пленума, потребовавшего дальнейшего улучшения работы по физическому воспитанию учащихся, еще большей заботы об укреплении здоровья детей, подчеркивают почетную роль пионерской организации в деле широкого и разностороннего развертывания внеклассных самостоятельных занятий гимнастикой, играми, спортом, туризмом.

Согласно указаниям ЦК ВЛКСМ, работа по физическому воспитанию пионерской дружины проводится под непосредственным руководством пионерских вожатых.

Всеми мероприятиями по физическому воспитанию, организуемыми пионервожатыми, руководит одновременно директор (заведующий) школы.

За советом и помощью в вопросах физического воспитания детей пионервожатые обращаются к учителям — специалистам по физическому воспитанию, спортсменам-разрядникам.

Работа пионерской дружины по физическому воспитанию включает:

1. Занятия гимнастикой, играми, спортом, туризмом.

2. Мероприятия с использованием солнечного света, свежего воздуха и воды в сочетании с занятиями физическими упражнениями и играми.

3. Мероприятия по установлению правильного режима труда и отдыха пионеров и школьников.

Все это осуществляется на основе широкого привлечения пионеров и школьников к самостоятельности.

Особая привлекательность занятий разнообразными упражнениями в звене и отряде заключается в том, что им придает соревновательный характер. В занятиях младших пионерских отрядов большое место отводится разнообразным подвижным играм. Соревновательный и игровой характер занятий придает им живость, непринужденность, вызывает у детей положительные эмоции.

При подборе и дозировке упражнений и игр, проводимых с пионерами, учитываются показания медицинского контроля.

Проверка знаний и закрепление навыков юных физкультурников-спортсменов происходит на прогулках, экскурсиях, в походы по родному краю, которые обогащают знания участников новыми материалами.

Большую работу проводят пионерские отряды и звенья по устройству и оборудованию школьных и лагерных спортивных площадок и т. д.

Организация и методика проведения занятий

Необходимую подготовку для проведения разнообразных упражнений и игр вожатые пионерских отрядов и звеньев получают на занятиях пионерского актива.

Старший вожатый проводит эти занятия с вожатыми отрядов, последние в свою очередь занимаются со звеньевыми.

Для проведения занятий с пионерским активом и вожатыми отрядов старший вожатый может привлечь себе в помощь специалистов по физическому воспитанию, мастеров спорта и спортсменов-разрядников.

Такие занятия можно организовать в начале каждой четверти учебного года. Их, как правило, строят на практическом материале и проводят отдельно для вожатых, работающих с детьми младшего (9—10 лет), среднего (11—12 лет) и старшего (13—14 лет) школьного возраста.

На каждом занятии с пионерским активом проходит материал, который может быть либо частично включен в содержание ближайших сборов звеньев и отрядов, либо полностью.

Вожатый пионерского отряда показывает вожатым звеньев, какие упражнения или игры можно провести с пионерами на ближайших сборах звеньев и каким образом лучше и интереснее организовать такие занятия. При этом вожатый приучает звеньевых к тому, чтобы они проявляли творчество и инициативу, воплотили свои предложения и обсуждали с пионерами содержание намечаемых занятий.

На сборах пионерских звеньев и отрядов, на прогулках и экскурсиях, во-первых, проводятся те упражнения, которые не могут быть достаточно усвоены на уроках физического воспитания, во-вторых, практикуются игры, которые совершенствуют умения и навыки, приобретенные учащимися на уроках физического воспитания, в-третьих, используются творчески разработанные новые варианты упражнений и игр, взятых из программ физического воспитания для учащихся 3—4-х и 5—7-х классов.

На сборах звеньев надо заинтересовывать детей разнообразными играми, гимнастическими упражнениями, простейшими спортивными и туристскими занятиями, прививать детям навыки самостоятельно проводить занятия этими видами в составе небольших коллективов, вырабатывать у пионеров способность наиболее разнообразно применять сноровку юного физкультурника, туловища в разнообразных условиях.

Отдельные упражнения или игры должны проводиться на каждом звеньевом сборе. Кроме того, несколько сборов звеньев можно полностью посвятить гимнастике, играм, прогулкам пешком и на лыжах с разнообразными упражнениями и играми на местности.

Упражнения и игры, являющиеся составной частью программы сбора, подбираются в зависимости от основной задачи сбора, характера занятий пионеров на сборе, от обстановки, в которой эти занятия проводятся. Если, например, на сборе пионеры заняты физическим трудом, то в перерывах между работой проводят несколько неумтомительных занимательных упражнений, которые помогают детям хорошо отдохнуть и с новыми силами бодро продолжать работу. После малоподвижных занятий организуются игры с бегом, прыжками и т. п. При проведении сбора в помещении подбираются такие упражнения и игры, которые не требуют много места и не связаны с большой подвижностью участников. И, наоборот, если сбор проходит на площадке или на местности, то используется материал, наиболее подходящий для проведения в данной обстановке (игры с передвижением на значительное расстояние, упражнения в маскировке и выслеживании и т. п.).

На игры и упражнения, включаемые в программу сбора звена отводится обычно от 5 до 10 минут. Упражнения и игры должны быть достаточно разнообразными.

На сборах звеньев, посвященных занятиям гимнастикой, играми или прогулкам, пионеры изучают новые упражнения, игры и тренируются в них. Разучиваются вольные упражнения и пирамидки к выступлениям, устраиваются отборочные соревнования по бегу, прыжкам, метаниям для определения участников состязаний на первенство отряда, проводятся занятия по какому-нибудь интересующему всех виду, изготавливается ручной спортивный инвентарь и т. п.

Занятия звеньев проводятся не по каким-либо строго регламентированным схемам или образцам. Однако многолетний опыт позволил определить основное направление и установить порядок проведения таких занятий.

В начале сбора обычно проводятся новые упражнения, требующие большого внимания, точности выполнения, но не связанные со значительной затратой физических сил. Затем предлагаются состязательные игры, требующие активности, проявления инициативы, приучающие действовать дружно, сообща. Эти игры обычно отличаются большой подвижностью.

В конце сбора проводятся упражнения или игры, построенные на спокойном, сосредоточенном выполнении какой-нибудь одной задачи. Пионеры занимаются поочередно, по одному или парами, имея возможность сравнивать свои достижения с результатами товарищей по звену.

Сборы звеньев строятся на различном по характеру материале. Например, в программу сбора могут войти: упражнения в командовании звеном и соревнования на лучшую осанку во время ходьбы, эстафета, разучивание утренней гимнастики и т. п.

Сборы звена, отведенные для занятий играми или физическими упражнениями, могут продолжаться примерно до 30—40 минут с детьми 9—10 лет и до часа с более старшими. Длительность подобных сборов зависит от содержания и характера упражнений и игр, а также от желания самих занимающихся. Учитывая все это, вожатый отряда определяет, сколько должны продолжаться занятия.

Физические упражнения, игры должны составлять обязательную часть каждого сбора отряда. Подбирать материал необходимо в соответствии с условиями и обстановкой, в которых проходит сбор. Следует также учитывать основное содержание занятий отряда на данном сборе.

На упражнения и игры, включаемые в каждый отрядный сбор, отводится от 10 до 20 минут. Как правило, занятия в отряде играми и упражнениями носят групповой характер. В процессе занятий может быть выявлено лучшее звено или лучший исполнитель упражнения.

Например, в звеньях проходили занятия по прыжкам через скакалку. Звенья выставили своих победителей по этому виду на первенство отряда. На одном из сборов отряда (между другими занятиями или в конце сбора) организуется соревнование на «чемпиона отряда» по упражнениям со скакалкой.

Или: на звеньевых занятиях пионеры не раз бегали взапуски; на отрядном сборе проводится эстафета, где каждое звено представляет собой команду. Команды соревнуются между собой по бегу на скорость.

Некоторые сборы можно полностью посвящать занятиям гимнастикой, играми или туризмом. В них активное участие принимают все присутствующие на сборе пионеры. На таких занятиях лучше всего проверяется работа звеньев.

План занятия физическими упражнениями и играми с отрядом может быть следующим.

1. Линейка — начало занятия.

На линейке проверяется готовность звеньев к занятию, общая организованность пионеров.

2. Занятия строем.

Командует обычно председатель совета отряда. Пионервожатый наблюдает за выполнением упражнений и осанкой пионеров каждого звена, оценивая достижения звеньев очками.

3. Показ работы звеньев.

Каждое звено по очереди показывает одно-два упражнения или игру, которую разучили пионеры на прошедших занятиях. Вожатый оценивает четкость и правильность выполнения упражнений, согласованность, а также соблюдение правил игры.

4. Простейшие спортивные соревнования на первенство отряда.

На этих соревнованиях могут выявляться лучшие метатели,

бегуны и прыгуны, отбираться команды отрядов на первенство дружины.

5. Отрядная игра.

Проводится одна из любимых подвижных игр, в которой участвуют все пионеры.

6. Подведение итогов занятия.

В конце занятия вожатый, построив отряд, коротко сообщает результаты, отмечая лучшие звенья и отдельных пионеров, указывает на замеченные недостатки.

С отрядом (на отрядных сборах) можно организовать лыжные и пешие прогулки, экскурсии, походы (зимние и летние). На экскурсиях и в походах проводятся игры на местности, которые служат хорошей проверкой закрепления ряда навыков, полученных пионерами в результате занятий в звеньях по ориентировке и маскировке на местности и т. д.

На отрядных занятиях можно также проводить простейшие соревнования по гимнастике, встречи команд по подвижным и спортивным играм, готовить выступления с вольными упражнениями и пирамидами или организовать работу по оборудованию школьной площадки и т. д.

На сборах пионерской дружины подводятся итоги занятий звеньев и отрядов. Эти сборы проводятся не чаще одного раза в два-три месяца. В их программы можно включать соревнования между отрядами по самым разнообразным упражнениям и играм, входившим в содержание работы звеньев и отрядов; звенья и отряды представляют материалы на выставку, которые характеризуют проделанную работу за отчетный период.

Пионеры — застрельщики и активные участники массовых спортивных соревнований внутри классов и между классами, экскурсий, гимнастических выступлений и праздников. Занятия в группах, командах и кружках, организованных при дворцах и домах пионеров, стадионах, водных и туристских станциях, способствуют дальнейшему совершенствованию детей в области гимнастики, игр, спорта и туризма. Очень важно, чтобы все эти занятия пионеров направлялись на воспитание активистов, организаторов — помощников вожатым и учителям по проведению внеклассной работы по физической культуре и спорту.

Особенности физкультурной работы в пионерских загородных и городских лагерях

Основными формами организации работы по физическому воспитанию в пионерских лагерях продолжают оставаться занятия звеньев и отрядов.

По мере надобности проводятся инструкторские занятия с пионерским активом. Многолетняя практика подтвердила осо-

бую ценность создания в период летней работы кружков по плаванию, легкой атлетике, гимнастике. Кроме того, большой популярностью пользуются самодеятельные занятия детей отдельными излюбленными видами спорта.

В лагерях организуются внутрилагерные и междулагерные встречи по спортивным играм и по отдельным легкоатлетическим упражнениям, спартакиады, экскурсии и походы с играми на местности, турниры (по стрельбе из лука, по школе мяча и т. п.). Большое внимание уделяется массовым оздоровительным мероприятиям (зарядке, солнечным ваннам, купанию). Обучить детей плавать — ответственная задача пионерского лагеря. Во многих пионерских лагерях обучение плаванию сочетается с купанием.

Между звеньевыми и отрядными занятиями по гимнастике, играм, спорту и туризму, проводящимися в течение учебного года и летом в пионерском лагере, должна быть установлена тесная организационно-методическая связь. Занятия в пионерском лагере строятся на основе тех знаний и навыков юного физкультурника, туриста-разведчика, которые пионеры получают зимой. Начальные звеньевые и отрядные занятия осенью в школе должны посвящаться закреплению материала, пройденного в лагере. Нормы БГТО, сданные детьми в пионерском лагере, должны засчитываться им в школе. В связи с этим на пионерского вожатого и учителя физического воспитания в пионерском лагере возлагается особая ответственность.

Выезжающие в лагерь дети имеют различную физическую подготовленность. За короткий срок пребывания в пионерском лагере вожатые, учителя физического воспитания обязаны достаточно хорошо изучить каждого ребенка с тем, чтобы учесть его интересы, обеспечить в занятиях должную нагрузку.

ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ

Правильное планирование — очень важное условие успешной работы по физическому воспитанию учащихся.

Общий годовой план работы по физическому воспитанию составляется для всех классов. Он разбивается по четвертям учебного года. На каждую четверть план составляется по следующим разделам:

а) учебная работа (количество уроков в четверти и наименования разделов программы, материал которых используется);

б) гимнастика до занятий (перечень организационных мероприятий с указанием сроков);

в) внеклассная работа (по классам, в кружке физической культуры, в коллективе физической культуры, массовые мероприятия, перечисляются виды занятий с указанием сроков);

г) врачебный контроль (сроки медицинского осмотра учащихся, виды совместной работы учителя физического воспитания с врачом);

д) хозяйственная работа (перечень мероприятий, сроки выполнения).

Планирование учебной работы. Для каждого класса разрабатывается учебный план на год (для параллельных классов план общий).

В плане указываются: а) четверти учебного года, б) количество учебных часов на каждую четверть, в) объем материала программы на каждую четверть. На основе годового учебного плана составляется (поурочно) учебный план на четверть по следующей примерной форме.

Учебный план

на _____ четверть _____ учебного года

_____ класс

Количество уроков _____

Количество часов по видам (гимнастика, _____ час., игры _____ час. и т. п.)

№ уроков	Основное содержание уроков (схематично) по разделам программы	Дата проведения урока и замечания
1		
2		
и т. д.		

На основе учебного плана на четверть разрабатываются конспекты уроков (на два-три урока вперед).

В конспекте урока указываются: номер, дата проведения урока, содержание урока (по задачам обучения), ориентировочное время на разрешение каждой из поставленных задач, замечания по проведенному уроку.

Таким образом, учитель физического воспитания должен иметь следующую основную документацию по планированию работы: общий годовой план, план учебной работы на год, план на четверть, конспекты уроков.

Планирование внеклассной работы. Документами планирования внеклассной работы по физической культуре и спорту в школе являются: план внеклассной работы на учебный год, календарный

план соревнований и сдачи норм БГТО и ГТО, учебные планы работы секций коллектива физической культуры.

В плане внеклассной работы на учебный год предусматриваются все вопросы организации внеклассной работы по физической культуре и спорту. В плане имеются следующие разделы: 1) организационная работа коллектива физической культуры (сроки перевыборов совета коллектива, председателей секций, старших групп, капитанов команд, физоргов классов; сроки проведения общих собраний коллектива, секций, классов и перечень важнейших вопросов, выдвигаемых на обсуждение); 2) учебно-спортивная работа (сроки начала и окончания работы секций по отдельным видам спорта и порядок перевода учащихся из одной секции в другую по сезонам; порядок работы учебных групп, тренирующихся круглогодично по одному виду спорта, а также меняющих один вид спорта на другой; состав учебных групп по возрасту, полу, численности, количество занятий в течение недели и года; сроки разработки учебных планов каждой секции в отдельности); 3) массовые занятия в составе класса (сроки разработки планов занятий по классам по четвертям учебного года и задачи работы на каждую четверть); 4) агитационно-пропагандистская работа (сроки проведения и разработка планов и программ показательных выступлений, физкультурных праздников, массовых экскурсий и походов, коллективных посещений соревнований, кино, лекций, бесед; организация уголка физической культуры и т. д.); 5) подготовка физкультурного актива (сроки подготовки помощников преподавателя по видам спорта, инструкторов-общественников, судей и их количество; распределение и перераспределение актива в течение года по классам, учебным группам секций; организация школьной судейской коллегии); 6) врачебный контроль (сроки проведения врачебных осмотров учащихся, состоящих в спортивных секциях и выступающих на соревнованиях); 7) хозяйственная работа (сроки и конкретный перечень видов работы, выполняемой силами учащихся по оборудованию спортивной площадки, ремонту и уходу за инвентарем, порядок организации этой работы; работа, выполняемая администрацией школы и преподавателем: приобретение инвентаря, обеспечение лыжной базы и т. п.). По каждому разделу плана внеклассной работы намечаются лица, ответственные за его выполнение.

Календарный план соревнований и сдачи норм БГТО и ГТО составляется с учетом сроков проведения районных и городских соревнований. В плане намечаются сроки проведения соревнований в классах, между классами, первенств школы по отдельным видам спорта, осенней, зимней и весенней спартакиад учащихся; указываются также сроки районных и городских соревнований школьников по тем видам спорта, по которым данная школа выставит своих участников. План составляется с таким расчетом,

чтобы в процессе его выполнения учащиеся могли сдать те нормы БГТО и ГТО I степени, которые не будут сданы ими на обязательных уроках. В добавление к плану соревнований и сдачи норм БГТО и ГТО составляется план подготовки к сдаче и сдачи норм по плаванию, осуществляемый в летние каникулы в процессе внешкольной работы: в пионерских лагерях, на водных станциях.

Учебный план работы секций составляется для каждой секции отдельно на основе количества учебных часов и программы данной секции (по утвержденным программам коллектива физической культуры в школе).

УЧЕТ РАБОТЫ

Правильно поставленный систематический учет прохождения материала программы и успеваемости помогает учителю выполнить план, оценить усвоение учащимися тех или иных упражнений, повысить качество преподавания.

Учет прохождения материала программы ведется на каждом уроке, для чего в конспекте (в графе «Замечания по пройденному уроку») указывается, полностью ли пройден намеченный материал программы. Соответствующие пометки о прохождении материала программы делаются также в учебном плане на четверть.

Учитель физического воспитания оценивает успеваемость учащихся на уроках, выставляет оценки за четверть и за год.

На занятиях, наблюдая за выполнением упражнений отдельными учениками, учитель проставляет соответствующие отметки, причем нормальный ход занятия всего класса не нарушается. Данные такого текущего учета свидетельствуют о степени усвоения учеником материала программы в целом. При оценке качества выполнения упражнений следует руководствоваться следующим:

Оценка «5» — упражнения выполнены технически правильно (указанным способом), уверенно, легко, четко и в надлежащем темпе; учащийся вполне овладел формой и характером упражнения; достигнуты или превзойдены высшие программные показатели.

Оценка «4» — упражнения выполнены правильно, но без необходимой уверенности и четкости; результаты выполнения программных нормативов близки к высшим показателям.

Оценка «3» — в основном упражнения выполнены правильно, но напряженно или вяло, допущены незначительные ошибки; упражнения выполнены в пределах низших программных нормативов.

Оценка «2» — упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками или не выполнено совсем.

Для улучшения подготовки учащихся, в частности для повышения успеваемости отстающих учеников, могут быть даны зада-

ния на дом. Выполнение заданий проверяется учителем на уроках.

Учащиеся 7—10-х классов получают задание на лето — сдать нормы БГТО и ГТО I степени по плаванию.

Отметки за четверть выводятся на основании данных повседневного учета, отметка за год — на основании оценок за четверти.

При годовой оценке достижений учащихся учитель должен учитывать качество (технику) выполнения упражнений, индивидуальные особенности учащегося и принимать во внимание текущую оценку. К тому же следует помнить и о данных врача о состоянии здоровья учащегося.

В школе необходимо вести учет: учащихся, занимающихся в кружке и коллективе физической культуры; учащихся, достигших возраста, при котором можно начать сдачу норм БГТО и ГТО I степени; хода сдачи норм учащимися; учебной работы кружка физической культуры и спортивных секций; соревнований и школьных рекордов; массовой работы по физической культуре.

Учет занимающихся в кружке и секциях коллектива физической культуры ведется под контролем и при руководстве преподавателя физического воспитания одним из членов совета физической культуры (в начальных школах учителем). Фамилии, имена и отчества учащихся, занимающихся в кружке и секциях, записываются в особую тетрадь учета. Против каждой фамилии представляется класс, возраст (год, месяц и число рождения), дается характеристика состояния здоровья (медицинская группа), записывается, в какой секции занимается учащийся, сдал ли он нормы БГТО и ГТО I степени, домашний адрес.

Состав кружка и секций уточняется в конце каждой четверти учебного года. С этой целью данные учета занимающихся сверяются с данными посещаемости занятий в дневниках руководителей кружка и секций. Учащиеся, систематически не посещающие практических занятий, исключаются из кружка и секций коллектива физической культуры.

Учет сдачи норм БГТО и ГТО I степени ведет преподаватель физического воспитания. В начале каждого учебного года он составляет список учащихся, достигших определенного возраста и допущенных врачом к испытаниям. В этом списке против каждой фамилии записываются даты сдачи норм и показанные результаты.

Кроме списка, необходимо иметь протоколы соревнований, на которых учащиеся сдали нормы, или выписки из этих протоколов. Если учащиеся сдавали отдельные нормы вне школы (например, в парке культуры и отдыха и т. п.), то на месте им должны выдать справки о сдаче норм, которые они передают затем преподавателю. Список учащихся, сдающих нормы, протоколы и справки

о сдаче норм хранятся в учебной части школы в специальной папке.

Учет учебной работы кружка и секций коллектива физической культуры ведут руководители кружка и секций под контролем преподавателя физического воспитания. В каждой учебной группе кружка и секций ведется отдельный дневник учета учебной работы. В дневнике имеется список учащихся, где указан их возраст, класс, состояние здоровья (медицинская группа), и ведется учет посещаемости, а также успеваемости. В дневнике ведутся конспекты проведенных занятий, туда заносятся результаты, показанные учащимися на «прикидках» и внутригрупповых соревнованиях.

Учет соревнований и школьных рекордов ведется школьной судейской коллегией под контролем преподавателя физического воспитания. Протоколы школьных соревнований подшиваются в специальную папку и хранятся в учебной части. На основании протоколов школьных соревнований и выписок из протоколов городских (районных), областных соревнований школьников делается выборка пяти лучших достижений учащихся отдельно по каждой группе: 13—14, 15—16 и 17—18 лет по всем культивируемым в школе видам спорта за данный учебный год.

Высшие достижения фиксируются как школьные рекорды. Результаты, показанные школьниками на соревнованиях, сверяются с разрядными нормами Единой всесоюзной спортивной классификации. Школьникам, показавшим результаты, соответствующие требованиям того или иного разряда, выдаются билеты разрядников.

Учет массовой работы ведется советом коллектива и контролируется преподавателем физического воспитания. После проведения каждого массового мероприятия (кино, лекция, беседа, физкультурный праздник, спортивно-гимнастическое выступление и т. п.) кратко описывается его содержание, указывается дата и место проведения, количество участников и отдельно зрителей. Документ подписывается ответственным членом совета коллектива и преподавателем физического воспитания и подшивается в папку учета массовой работы по физическому воспитанию учащихся.

Планирование и учет работы по физическому воспитанию в пионерской организации

Занятия играми, гимнастикой, спортом и туризмом планируются на основе общих планов работы пионерской дружины, отряда, звена.

Планирование этих занятий должно преследовать цель — помочь пионерам лучше усвоить материал программы по физическому воспитанию, усовершенствовать технику выполнения

физических упражнений, развить массовую работу по физической культуре и спорту в школе (пионерском лагере). Намечая план мероприятий по физическому воспитанию в пионерской дружине на период учебного года, полугодие, четверть (или на смену лагеря), старший вожатый советуется по этому вопросу с директором школы (начальником пионерского лагеря) и учителем физического воспитания.

Мероприятия, намеченные в плане пионерской дружины, получают свое отражение в планах пионерских отрядов и звеньев.

В период учебного года пионерская дружина обычно проводит следующую работу по физическому воспитанию.

В сентябре и октябре подводятся итоги летней работы. Содержание занятий составляют в основном подвижные игры, физические упражнения, соответствующие сезону; в выходные дни проводятся прогулки и экскурсии с играми на местности.

В ненастную погоду используются строевые, порядковые и подготовительные упражнения, а также проводятся разнообразные упражнения в форме спокойных игр на развитие слуха, наблюдательности, разучиваются приемы переноски товарищей и др.

Зимой, в снежные месяцы, основное место в занятиях отводится обучению и тренировке в передвижении на лыжах; организуются занятия на зимней площадке, на катке, снежной горке.

Весной в содержание занятий звеньев и отрядов входит материал, имеющий особое значение для подготовки учащихся к летним занятиям в пионерских лагерях и на летних площадках (весенние кроссы, прогулки в сочетании с элементарными играми, упражнениями в навыках туриста; работы по оборудованию школьной площадки и занятия на ней играми, упражнениями в беге, прыжках, метаниях).

Наиболее важные и интересные мероприятия по физической культуре и спорту, проведенные в дружине, находят свое отражение в дневнике (альбоме) совета дружины. Дневник ведет один из членов совета дружины. Здесь, например, могут быть помещены рассказы участников похода, стихи, фотографии, описания проведенных турниров, спартакиад и т. д.

Для учета достижений по гимнастике, спорту, играм отрядов, звеньев и отдельных пионеров организуются спортивные соревнования, смотры-конкурсы, спартакиады, походы с играми на местности. Отчетные материалы помещаются на устраиваемых выставках.

Глава XI

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗАХ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В период перехода от социализма к коммунизму неизмеримо возрастает значение коммунистического воспитания трудящихся. Повышается и роль физического воспитания как неотъемлемой части коммунистического воспитания.

Коммунистическая партия и Советское правительство неустанно заботятся о физическом развитии советской молодежи, к числу которой относится и многотысячная армия студентов высших учебных заведений нашей страны.

Учебным заведениям, готовящим кадры молодых специалистов с высшим образованием, предоставлены все условия для широкого развертывания дела физического воспитания студентов.

В 1929 г. Советское правительство постановило: «...вести физическое воспитание в качестве обязательного предмета в курс учебных заведений...». Совнарком СССР и ЦК ВКП(б) в постановлении от 23 июля 1936 г. о работе высших учебных заведений и руководстве высшей школой обязали директоров высших учебных заведений «следить за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов».

В постановлении ЦК партии о физкультурном движении от 27 декабря 1948 г. вновь обращается большое внимание на физическое воспитание советского студенчества.

ЦК партии обязал Министерство высшего образования СССР улучшить постановку физического воспитания студентов высших учебных заведений, обратив особое внимание на массовую физкультурную работу и подготовку значкистов ГТО, на проведение мероприятий по улучшению работы физкультурных коллективов высших учебных заведений и воспитанию молодых спортивных кадров.

Физическое воспитание студентов составляет органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, осуществляемого высшими учебными заведениями, и имеет своей целью подготовку всесторонне физически развитых, здоровых и жизнерадостных

советских специалистов, готовых к социалистическому труду и защите Родины.

Достижению этой цели способствует широкое развитие спорта среди студенчества.

Советские спортсмены высших учебных заведений неоднократно выходили победителями на международных студенческих спортивных соревнованиях, демонстрируя свое высокое спортивное мастерство.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях строится с учетом уровня физической подготовленности учащихся, достигнутого ими в средних учебных заведениях.

Основными задачами физического воспитания студентов высших учебных заведений являются:

а) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие студентов, вооружение их жизненно необходимыми знаниями, навыками и умением пользоваться этими знаниями, навыками и развитыми способностями в условиях повседневной жизни;

б) воспитание студентов в духе требований коммунистической морали, воспитание и развитие передовых черт воли и характера;

в) воспитание привычки систематически заниматься спортом, добиваясь высокого уровня спортивного мастерства;

г) вооружение студентов определенной суммой методических знаний в области физического воспитания и спорта, развитие их организаторских способностей, необходимых для активного участия в общественной работе, направленной на дальнейший рост советского физкультурного движения.

В педагогических и учительских институтах, выпускающих преподавателей для школ, кафедры физического воспитания и спорта должны не только решать общие задачи физического воспитания студентов, но и дать им физкультурное образование, необходимое для практической работы по физическому воспитанию учащихся начальных, неполных средних и средних школ.

В медицинских институтах наряду с общими целями и задачами физического воспитания студентов перед кафедрами физического воспитания, врачебной физической культуры и другими поставлена задача — дать студентам определенный уровень образования в области врачебного контроля над физическим воспитанием и в области лечебной физической культуры.

ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В высших учебных заведениях сложились следующие основные формы организации работы по физическому воспитанию: а) учебная работа, б) массовая работа.

Учебная работа по физическому воспитанию студентов проводится кафедрами физического воспитания и спорта высших учебных заведений в результате прохождения: 1) курса общей физической подготовки и 2) курсов спортивного совершенствования.

Массовая физкультурная работа проводится кафедрами физического воспитания и спорта совместно со студенческим спортивным клубом (коллективом физической культуры) в виде: а) агитационно-пропагандистских мероприятий, б) учебно-тренировочной работы в спортивных секциях по отдельным видам спорта, не включенным в курсы спортивного совершенствования, и в) спортивных соревнований, спартакиад, походов и т. п.

Курс общей физической подготовки

Обязательные занятия по физическому воспитанию в высших учебных заведениях проводятся регулярно по два часа в неделю и охватывают студентов первого и второго годов обучения. Эти занятия включаются в учебный план высшего учебного заведения и входят в общее расписание; занятия распределяются равномерно на весь учебный год. Содержание обязательных занятий определяется программой курса общей физической подготовки.

Курс общей физической подготовки должен способствовать всестороннему физическому развитию студентов, подготовке их к сдаче и сдаче норм комплекса ГТО I и II ступени, а также возникновению интереса к занятиям отдельными видами спорта.

Курс общей физической подготовки складывается из теоретических и практических занятий (гимнастика и игры, легкая атлетика, лыжная подготовка и плавание) и сдачи нормативов и зачетов.

Программа курса общей физической подготовки

Содержание занятий по физическому воспитанию определяется утвержденной программой курса общей физической подготовки для студентов первого и второго годов обучения. Программа устанавливает объем требований по теории физического воспитания и по отдельным видам спорта, гимнастики и игр.

Программа состоит из трех разделов: 1) теория, 2) практика и 3) зачетные требования по курсу общей физической подготовки.

В соответствии с теоретическим разделом программы студенты знакомятся с сущностью советской системы физического воспита-

ния и организацией работы по физическому воспитанию в вузе, получают необходимые знания в области теории гимнастики, спорта, игры, врачебного контроля.

Практическим разделом программы предусматривается обеспечение всестороннего физического развития студентов на основе комплекса ГТО, овладение нормами и требованиями I и II ступени комплекса ГТО.

В программный материал включены: гимнастика и игры, легкая атлетика, лыжная подготовка и плавание.

В разделе гимнастики имеются следующие группы упражнений: а) строевые и порядковые упражнения; б) общеразвивающие упражнения: вольные упражнения — зарядка из комплекса ГТО I ступени, вольные упражнения 3-го разряда гимнастической классификации, нормативные требования комплекса ГТО II ступени, комплекс индивидуальной гимнастики; в) специальные упражнения: акробатические упражнения в лазании, на равновесие, упражнения на снарядах, опорные прыжки, прыжки в высоту и в глубину и др.; г) игры (подготовительные к баскетболу).

По легкой атлетике предусмотрено изучение техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции, а также бега по пересеченной местности; овладение техникой прыжков в высоту и длину с разбега, толкания ядра и метания гранаты и диска.

По лыжной подготовке предусмотрено: 1) дать общие знания о типах лыж, научить подбирать лыжи и палки и подгонять крепления лыж к обуви, сообщить нужные сведения о лыжных мазах и способах их применения, о требованиях, предъявляемых к одежде и обуви лыжника, 2) научить скреплять лыжи и передвигаться с лыжами и на лыжах в строю; 3) привить навык ходить и бегать на лыжах по пересеченной местности разными способами, а также совершать подъемы и спуски, повороты и торможения; 4) научить преодолевать на лыжах всевозможные препятствия.

По плаванию требуется обучение способу плавания кролем, приемам спасения тонущего и прыжкам в воду любым способом.

В тех высших учебных заведениях, где подготовка к сдаче норм по плаванию сопряжена с некоторой трудностью (загруженность баз, дальность их расположения и т. д.), учебная работа и сдача норм проводятся студентами в индивидуальном порядке по заданиям как в течение учебного года, так и в период летних каникул.

По подниманию тяжестей (только для мужчин) предусмотрено овладение приемами выжимания и толкания штанги двумя руками.

Все перечисленные выше разделы программного материала содержат нормативные требования в объеме комплекса ГТО II ступени. Учебные занятия, построенные на основе программы курса общей физической подготовки, должны обеспечивать последовательное освоение программного материала.

Программа устанавливает, что на занятиях с женскими группами используются все виды физических упражнений, рекомендованных в отдельных разделах: гимнастические, легкоатлетические, ходьба и бег на лыжах, плавание, игры. При проведении занятий с женскими группами необходимо учитывать физиологические особенности женского организма.

В процессе занятий по курсу общей физической подготовки у студентов воспитывается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями и выявляется склонность к тому или иному виду спорта, по которому они будут специализироваться на факультативном курсе или в секционных занятиях студенческого коллектива физической культуры (спортивного клуба).

Зачетные требования по курсу общей физической подготовки, обязательные для студентов первого и второго годов обучения, слагаются из:

а) теоретических знаний по общим основам физического воспитания в объеме пройденного материала;

б) умения технически правильно выполнять пройденные физические упражнения по заданию преподавателя;

в) выполнения установленных кафедрой физического воспитания для каждого семестра и года норм и требований комплекса ГТО II ступени. В четвертом семестре подготовка к сдаче и сдача норм по комплексу ГТО II ступени заканчивается.

Нормативы по комплексу ГТО принимаются на спортивных соревнованиях. В программу соревнований входят в основном те виды, которые изучались студентами на занятиях по курсу общей физической подготовки. В спортивных соревнованиях участвуют все студенты, допущенные к сдаче нормативных требований врачом.

Сроки, устанавливаемые кафедрой физического воспитания и спорта для сдачи нормативов, должны быть известны студентам в начале учебного года. Студенты могут сдавать нормы по выбору по любому виду спорта, указанному в таблице норм и требований комплекса ГТО, если они будут к этому подготовлены.

Нормы по выбору студент избирает по своему усмотрению, преподаватель утверждает их, принимая во внимание подготовленность студента. Объем требований на семестр и год обучения устанавливается кафедрой физического воспитания в соответствии с объемом программного материала,

Планирование работы по курсу общей физической подготовки

Курс общей физической подготовки в высших учебных заведениях проходит на основе перспективного плана, рассчитанного на два-три года, и текущих (годовых) учебных планов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта.

В перспективном плане определяются задачи, которые должны решаться в процессе занятий с каждой из групп студентов. Группы могут быть следующими:

- 1) студенты, имеющие значок ГТО II ступени и спортивный разряд по какому-либо виду спорта;
- 2) студенты, имеющие значок ГТО I ступени;
- 3) студенты, не имеющие значка ГТО, но по состоянию здоровья и физическому развитию относящиеся к основной группе;
- 4) подготовительная группа;
- 5) специальная группа.

В учебном плане и графике учебного процесса, а также в рабочих планах, составленных в полном соответствии с перспективными планами для каждой из указанных выше групп студентов, указывается материал изучения и количество отведенных на него часов. Кроме того, устанавливается порядок распределения занятий по времени, т. е. календарные сроки их проведения.

Учебный план курса общей физической подготовки содержит два раздела: теории и практики. В первом разделе перечисляются темы, по которым проводятся теоретические занятия. Во втором содержится практический материал. Как в первом, так и во втором разделе указывается количество часов, отводимых на изучение каждой темы и видов упражнений.

Приведенный учебный план курса общей физической подготовки (стр. 378) — это примерный план, который может изменяться в зависимости от состава группы, климатических особенностей и т. д. Кафедра (курс) физического воспитания строит его применительно к местным условиям и конкретно определяет те спортивные дисциплины, по которым будут проводиться занятия в данном учебном заведении. Одновременно определяется и количество часов на каждую спортивную дисциплину.

График учебного процесса по курсу общей физической подготовки устанавливает порядок и сроки проведения занятий по отдельным дисциплинам.

При составлении учебного плана и графика учебного процесса по курсу общей физической подготовки необходимо исходить из: задач, поставленных перед физическим воспитанием в высшем учебном заведении; общего количества времени, отведенного на прохождение курса; физической подготовленности и состояния здоровья студентов; климатических условий; наличия спортивных

Примерный учебный план курса общей физической подготовки

Содержание	Первый курс	Второй курс	Всего часов
I. Теория			
1. Сущность советской системы физического воспитания и организация работы по физическому воспитанию и спорту в высших учебных заведениях	4	—	4
2. Средства физического воспитания (гимнастика, спорт, игры, туризм) и основы методики обучения физическим упражнениям	—	4	4
3. Врачебный контроль в физическом воспитании	2	—	2
4. Индивидуальная гимнастика	—	2	2
II. Практика			
Гимнастика и игры	30	32	62
Легкая атлетика	24	20	44
Лыжный спорт	16	18	34
Плавание	10	10	20
Итого:	86	86	172

Примечание. 20 часов, отведенных на плавание, не включаются в график учебного процесса.

баз, спортивного оборудования и инвентаря; календарных сроков проведения учебных занятий, зачетных сессий, практики и каникул; учета выполнения учебного плана в предыдущем учебном году.

Ниже приводится примерный план-график учебного процесса.

Рабочий план строится на основе графика учебного процесса, с одной стороны, и программы курса общей физической подготовки — с другой. Он устанавливает содержание занятий на каждый данный отрезок времени.

Рабочий план необходим для установления последовательности в прохождении программного материала и рациональной подготовки к сдаче нормативных испытаний.

Рабочий план составляется по каждой спортивной дисциплине для каждого курса и каждой отдельно взятой группы студентов. В рабочем плане прежде всего определяются задачи и показатели подготовленности (какие нормативы, зачеты и в какие сроки должны быть сданы), а затем для решения поставленных задач и подготовки к сдаче данного норматива подбирается основной учебный материал. Рабочий план составляется на один семестр после ознакомления со степенью подготовленности, состоянием здоровья и физическим развитием группы студентов.

На основе рабочего плана преподаватели составляют конспекты на каждое занятие по следующей форме:

Конспект занятия № _____

Группа _____ Курс _____ Факультет _____

По предмету: _____

Дата _____ Задача занятия _____

Части занятия и время	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

Материальное обеспечение: _____

Итоги проведения занятий: _____

Подпись преподавателя: _____

Учет работы по курсу общей физической подготовки

В целях правильной постановки работы по курсу общей физической подготовки и контроля за ее качеством организуется тщательный учет, как основное условие плановой работы.

Учет должен быть систематическим и охватывать все разделы работы. Особенное внимание следует уделять предварительному и текущему видам учета.

Предварительный учет работы со студентами первого курса начинается в августе, когда производится прием студентов в высшее учебное заведение. Преподаватель собирает первые необходимые данные для правильной организации и построения работы. Кафедры физического воспитания и спорта организуют врачебный осмотр поступающих и в зависимости от состояния здоровья, физического развития и подготовленности распределяют студентов на группы: основную, подготовительную и специальную. Одновременно выясняется спортивная подготовленность поступающих путем учета значкистов ГТО и спортсмен-разрядников, а также в результате проведения нормативных испытаний по плаванию, легкой атлетике и другим видам.

Собранные данные о поступающих студентах дают возможность составить объективную картину в отношении состояния здоровья, физического развития студентов первого курса, их спортивной подготовленности. Эти предварительные данные дают возможность преподавателю физического воспитания наиболее удачно определить методику организации и проведения занятий по курсу общей физической подготовки.

В процессе повседневной работы осуществляется текущий учет, включающий учет посещаемости студентами занятий, учет пройденного материала, выполненных нормативных испытаний по комплексу ГТО и др. Текущий учет помогает систематически контролировать выполнение плана работы.

Итоговый учет проводится по окончании семестра и учебного года. Целью этого учета является выявление итогов работы, изменений, происшедших в физическом развитии и здоровье занимающихся, их спортивных достижений. Итоговый учет помогает обобщить положительный опыт работы, вскрыть недочеты и определить методику проведения занятий на следующий год.

Кафедра (курс) физического воспитания и спорта высшего учебного заведения имеет следующие документы учета: а) журналы учета занятий (по группам), б) книгу учета сдачи норм ГТО I и II ступени, в) книгу учета сдавших нормы комплекса ГТО, г) карты врачебного контроля.

Данные учета по курсу общей физической подготовки и сдаче норм комплекса ГТО регистрируются в специальном журнале, отдельно для каждой студенческой группы. В нем фиксируется фамилия, имя и отчество, пол, год рождения, партийность каждого занимающегося, дается характеристика состояния здоровья, отмечается посещаемость занятий, учитывается успеваемость (сдача норм комплекса ГТО и спортивные достижения), выполнение педагогической нагрузки и подводятся итоги работы за семестр и учебный год.

Учет сдачи норм комплекса ГТО производится согласно действующему положению о комплексе ГТО.

Книга сдавших нормы комплекса ГТО

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Факультет	Курс и группа	Возраст	Пол	Партий- ность	№ значка	Дата выда- чи значка	Расписка в получе- нии значка	Примеча- ние

Работа по врачебному контролю учитывается по разделам: 1) динамика физического развития и состояния здоровья студентов, 2) результаты медицинского обследования (распределение студентов по группам), 3) консультации (приемы врача), 4) обслуживание соревнований и других спортивных мероприятий, 5) травматические повреждения (учитываются по форме Министерства здравоохранения СССР).

На каждого студента заводится врачебно-контрольная карточка¹, куда вносятся: заключение о состоянии здоровья и указания врача о допустимой нагрузке.

На основании медицинских обследований путем специального анализа данных выводятся показатели физического развития и состояния здоровья студентов. Данные врачебного контроля сообщаются студентам. Преподаватели в своей дальнейшей работе руководствуются как показателями врачебного контроля, так и спортивными показателями занимающихся.

Организация курса общей физической подготовки

В работе высших учебных заведений практикуются различные способы организации учебных занятий по общей физической подготовке студентов. Из них наиболее часто встречаются два способа.

Первый способ — это способ комплексного прохождения программного материала. Время, отводимое на прохождение курса, используется на все спортивные дисциплины, чем обеспечивается подготовка студентов к сдаче норм комплекса ГТО II ступени.

Второй — способ спортивного совершенствования. В высших учебных заведениях, где курс общей физической подготовки проводится при спортивном совершенствовании студентов в избранном виде спорта на первом и втором годах обучения, готовятся не только значкисты ГТО II ступени, но и спортсмены-разрядники.

При этом способе количество видов спорта, по которым проводятся занятия, может быть различным. Все зависит от реальных возможностей: наличия спортивных баз, оборудования. Учитываются интересы и склонности студентов, да к тому же и традиции учебного заведения и т. д.

Занятия по каждому из избранных видов спорта сочетаются с занятиями по видам, входящим в комплекс ГТО. Такое сочетание обеспечивает всестороннюю физическую подготовку и рост спортивных достижений в избранных видах спорта.

Умелое планирование процесса занятий, в результате которого отводится достаточное время и на избранный вид спорта, и на виды из комплекса ГТО, приводит к положительным результатам.

¹ Карточка имеет специальную форму, утвержденную Министерством здравоохранения СССР.

Данный способ организации и проведения курса общей физической подготовки в силу различных условий в высших учебных заведениях имеет большое количество вариантов.

Курсы спортивного совершенствования

В целях широкого развития спорта среди студенчества с 1947 года в учебные планы высших учебных заведений введены факультативные курсы спортивного совершенствования. Курсы спортивного совершенствования не входят в сетку учебных часов высшего учебного заведения. Для них составляется специальное расписание.

С 1947—1948 учебного года курсы спортивного совершенствования введены во всех высших учебных заведениях.

Курсы спортивного совершенствования организуются для всех студентов, начиная с первого года обучения, по следующим видам спорта, игр и гимнастики: легкая атлетика, плавание, лыжный, конькобежный, велосипедный спорт, баскетбол, спортивная гимнастика, а при наличии условий и по другим видам.

На занятия отводится два часа в неделю на первом и втором годах обучения и четыре часа в неделю на всех последующих. Для студентов — спортсменов высших разрядов (мастера спорта и спортсмены 1 и 2-го разрядов) на занятия отводится шесть часов в неделю (три раза в неделю по два часа) на всех годах обучения.

Каждому студенту предоставлено право выбрать вид спорта, игры или гимнастики, культивируемой в высшем учебном заведении, и систематически заниматься на протяжении всего периода обучения. Выбрать ту или иную спортивную дисциплину (предмет) студентам помогают преподаватели и врач высшего учебного заведения.

Студенты первого и второго курсов (основной группы) могут быть переведены с курса общей физической подготовки на курс спортивного совершенствования при условии выполнения ими всех требований программы курса общей физической подготовки. Посещение факультативных занятий и сдача зачетных требований для этой группы студентов обязательны.

Программы курсов спортивного совершенствования

В соответствии с задачами физического воспитания студентов высших учебных заведений программы курсов спортивного совершенствования изложены по отдельным видам (легкая атлетика, плавание, лыжный, конькобежный, велосипедный спорт, баскетбол, спортивная гимнастика) и состоят из трех разделов: а) теория, б) практика и в) требования, предъявляемые студентам разных годов обучения.

Теоретический раздел программы предусматривает изучение теории и методики данного вида спорта, игры, гимнастики.

Программный материал по теории содержит, например, по легкой атлетике следующие темы: 1) физическое воспитание — неотъемлемая часть коммунистического воспитания, 2) легкая атлетика в советской системе физического воспитания, 3) спорт в СССР, 4) общие основы тренировки, 5) профилактика спортивного травматизма, 6) проведение спортивных соревнований.

Теоретический раздел программы по отдельному виду спорта имеет своей задачей не только ознакомить студентов с научными основами данного вида, но и помочь им разобраться в методике, технике, основах тренировки и правилах спортивных соревнований.

Практический раздел программы имеет своей задачей подготовить спортсменов-разрядников, начиная с третьего разряда и кончая мастером спорта, согласно Единой всесоюзной спортивной классификации.

Так, например, программный материал по легкой атлетике предусматривает вначале изучение всего комплекса упражнений, входящих в легкую атлетику. Это позволяет широко ознакомить занимающихся с различными видами легкой атлетики, выявить склонности студентов к тому или другому виду легкой атлетики (бегу, метаниям, прыжкам) и тем самым обеспечить в дальнейшем правильный выбор вида для спортивного совершенствования.

Наряду с занятиями легкоатлетическими упражнениями программа предусматривает занятия по гимнастике, лыжному спорту, плаванию и баскетболу в целях разрешения задачи всестороннего физического развития.

Занятия по курсу спортивного совершенствования проводятся в течение всего года: в зимние и летние каникулы, в период экзаменационных сессий, во время практики. Круглогодичность тренировки — обязательное и неперемное условие правильной организации работы по спортивному совершенствованию. Именно с этой целью некоторые учебные заведения ввели систему индивидуальных заданий на время производственной (педагогической) практики, зимних и летних каникул.

Спортивное совершенствование студентов, подготовка спортсменов-разрядников происходят на основе занятий по комплексу ГТО II ступени.

Третий раздел программы курса спортивного совершенствования предусматривает требования, которые предъявляются студентам и слагаются из: теоретических знаний норм комплекса ГТО II ступени, а также нормативных требований по избранному виду спорта для получения спортивного разряда.

Требования устанавливаются кафедрой физического воспита-

ния и спорта на каждый год в соответствии с планом-графиком учебного процесса с тем, чтобы подготовить спортсменов второго, а в отдельных случаях и первого разряда.

Планирование работы по курсу спортивного совершенствования

Планирование работы по курсу спортивного совершенствования предусматривает систематическую учебно-тренировочную и соревновательную практику на протяжении всего периода обучения в высшем учебном заведении.

Перспективный план спортивного совершенствования по избранному виду спорта, который составляется на 4—5 лет, как и текущие (годовые) планы, строится на основе учета подготовленности занимающихся и реальных возможностей для обеспечения роста спортивного мастерства каждой группы (категории) спортсменов отдельно, а именно: 1) начинающих заниматься спортом, 2) спортсменов 3-го разряда, 3) спортсменов 2-го разряда и 4) спортсменов 1-го разряда и мастеров спорта.

При составлении и осуществлении планов кафедра руководствуется основными принципами плановой работы: реальностью планов, ритмичностью их выполнения, тщательной проверкой выполнения поставленных задач, внедрением передовых методов работы и мобилизацией студентов на решение поставленных задач.

Курс спортивного совершенствования в высших учебных заведениях проводится на основе учебного плана, плана-графика учебного процесса, развернутого рабочего плана, спортивного календаря и конспектов занятий, разрабатываемых кафедрой (курсом) физического воспитания и спорта.

Государственные программы рекомендуют примерные планы факультативных курсов спортивного совершенствования по спортивной гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту, плаванию, баскетболу, конькобежному спорту и велосипедному. Все учебные планы составлены по единой форме. В них дается перечень тем для теоретических занятий и видов физических упражнений для практических занятий с указанием количества часов, отводимого на каждую тему и вид упражнений. В качестве образца приводим примерный учебный план по спортивной гимнастике (стр. 386).

Приведенный учебный план курса спортивного совершенствования по спортивной гимнастике следует рассматривать как примерный, который кафедра физического воспитания может изменить в зависимости от климатических особенностей местности, материально-технической базы и т. д. Она может включить дополнительные виды и отвести на них нужное количество часов.

При составлении плана-графика учебного процесса по курсу спортивного совершенствования необходимо принимать во внимание следующее:

Примерный учебный план факультативного курса спортивного совершенствования

Спортивная гимнастика

Содержание	Год учебно-тренировочной работы					Всего учебных часов
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
I. Теория						
1. Общие основы физического воспитания:						
а) гимнастика в советской системе физического воспитания . . .	2	—	—	—	—	2
б) физическое воспитание — неотъемлемая часть коммунистического воспитания	—	—	2	—	—	2
в) спорт в СССР	—	—	—	2	—	2
г) профилактика спортивного травматизма	2	—	—	—	—	2
д) общие основы тренировки . . .	—	2	2	2	2	8
е) проведение спортивных соревнований	2	2	2	—	—	6
II. Практика						
1. Гимнастика (спортивная)	34	36	80	80	80	310
2. Вспомогательные упражнения и виды спорта:						
а) строевые, порядковые и общеразвивающие упражнения	10	10	16	16	16	68
б) легкая атлетика	12	12	16	18	20	78
в) лыжная подготовка	—	—	8	8	8	24
г) плавание	—	—	6	6	6	18
д) баскетбол	8	8	8	8	8	40
Итого:	70	70	140	140	140	560

а) количество времени, отводимое на прохождение курса (по возможности надо использовать зачетные и экзаменационные сессии, а также каникулы, т. е. добиваться круглогодичной работы);

б) климатические условия, используя наиболее целесообразно различное время года для обучения и тренировки в различных видах спорта;

в) спортивные календари города и ведомства, календари высшего учебного заведения с тем, чтобы предоставить широкую возможность совершенствующимся в избранном виде участвовать в различных спортивных соревнованиях;

г) выполнение плана-графика учебного процесса в предыдущие годы.

Рабочие планы составляются по каждому курсу спортивного совершенствования для каждой группы отдельно сроком на один месяц. При этом учитывается спортивная подготовленность занимающихся, а также пол и возраст. Наиболее часто при составлении рабочих планов применяется поурочная форма.

На основании рабочего плана, программы по курсу спортивного совершенствования и соответствующих учебных пособий преподаватели составляют конспект каждого занятия.

Необходимо отдельно для каждого курса спортивного совершенствования разрабатывать план спортивно-массовых мероприятий. Сдача норм на значок ГТО и значок спортсмена-разрядника проводится только на соревнованиях. Поэтому планирование подготовки значкистов тесно связано с планированием спортивных соревнований.

План спортивных мероприятий составляется на год по следующей форме:

Наименование мероприятий	Время проведения	Место проведения	Кто участвует	Ответственный	Примечание

Зав. кафедрой

(подпись)

Председатель Правления
спортивного клуба

(подпись)

Учет работы по курсу спортивного совершенствования

Кафедра физического воспитания и спорта высшего учебного заведения, осуществляя курс спортивного совершенствования, ведет следующие документы учета: а) журнал учета занятий (по группам), б) учет сдачи нормативов на получение спортивного разряда (согласно специальному положению), в) книгу учета спортсменов-разрядников.

Организация курса спортивного совершенствования

Для занятий по курсу спортивного совершенствования создаются отдельно мужские и женские группы, которые, в свою очередь, разделяются на подгруппы по степени спортивной подготовленности занимающихся.

Примерный план-график процесса факультативного курса

учебный год _____

8888

Курсы	Содержание	Колич. часов по плану	Сентябрь		Октябрь				Ноябрь				Декабрь						
			н е д																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	Теория . . .	6	2														2		
	Гимнастика (спорт.) . .	30																	2
	Вспомогат. упражнения и виды спорта . .	30		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
2	Теория . . .	4	2														2		
	Гимнастика (спорт.) . .	30																	2
	Вспомогат. упражнения и виды спорта . .	30		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
3	Теория . . .	6	2	2	2														
	Гимнастика (спорт.) . .	80		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					2
	Вспомогат. упражнения и виды спорта' . .	48		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					2
4	Теория . . .	4	2	2															
	Гимнастика (спорт.) . .	80		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					2
	Вспомогат. упражнения и виды спорта . .	50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					2
5	Теория . . .	2	2																
	Гимнастика (спорт.) . .	80	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					2
	Вспомогат. упражнения и виды спорта (согласно программе)	52		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					2

Зав. кафедрой _____

спортивного совершенствования по спортивной гимнастике

института

Январь		Февраль				Март				Апрель				Май			Июнь		
е	л	и																	
17	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
														2					
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						
															2	2	2	2	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					2 2 2 2	
2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	2																		
2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	2																		
2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
2	2																		
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						

Студенты разных годов обучения в институте могут оказаться в одной учебной группе, если их спортивная подготовленность будет одинаковой. Получение более высокого разряда дает основание для перехода в новую учебную группу.

Массовая физкультурная и спортивная работа

Массовая работа в области физической культуры и спорта занимает в высших учебных заведениях большое место и содействует выполнению задач по физическому воспитанию. Эта работа органически увязывается со всем учебно-воспитательным процессом в высшем учебном заведении.

Кафедра (курс) физического воспитания и спорта и коллектив физической культуры (спортивный клуб) организуют и проводят всю спортивно-массовую работу и в первую очередь агитационно-массовые мероприятия по вовлечению студентов, рабочих, служащих и профессорско-преподавательского состава в систематические занятия в спортивных секциях по отдельным видам спорта. Эта работа проводится путем широкой постановки пропаганды физической культуры и спорта, проведения спортивных вечеров, лекций, докладов, выпуска стенных газет, устройства фотовитрин и организации других мероприятий. Спортивно-массовая работа заключается в организации спортивных секций, проведении спортивных соревнований и других массовых мероприятий.

Спортивные секции

Секционная работа по спорту органически увязывается со всей работой студента (учебные занятия, консультации, практика, зачеты, экзамены); она дополняет занятия по курсу общей физической подготовки и спортивного совершенствования.

Секционные занятия служат целям всестороннего физического развития, дальнейшего спортивного совершенствования в избранных видах спорта, подготовки спортивного актива, воспитания занимающихся в духе коммунистической идеологии.

Занятия мужских и женских групп в спортивных секциях проводятся отдельно.

Секционная работа осуществляется на протяжении всего учебного года. Если студенты не остаются на летнее время в учебном заведении, им следует порекомендовать включиться в занятия и участвовать в различных соревнованиях по своему виду спорта там, где они будут проводить свои каникулы.

Спортивные соревнования

Одним из важнейших разделов работы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях является проведение спортивных соревнований по различным видам спорта.

Спортивные соревнования — это органическая, составная часть процесса физического воспитания. На них демонстрируются достигнутые успехи. Спортивные соревнования способствуют выявлению сильнейших, подтягиванию отстающих и общему росту спортивного мастерства участников. Спортивные соревнования прививают молодежи такие замечательные качества, как трудолюбие, смелость и настойчивость в преодолении трудностей, мужество, выносливость, они способствуют воспитанию воли и характера.

В нашей стране сложилась определенная система студенческих спортивных соревнований: первенство учебного заведения (группы, курса, факультета, института) по отдельным видам спорта и спартакиады; соревнования по отдельным видам и спартакиады студентов высших учебных заведений на первенство города; соревнования сборных команд учебных заведений на первенство министерства или первенство республики, спортивные соревнования сборных студенческих команд учебных заведений или сборных команд министерства на первенство СССР.

Спортивные соревнования высших учебных заведений проводятся внутри учебных заведений, охватывая большое количество студентов, по отдельным видам: легкой атлетике, лыжам, плаванию, конькобежному и велосипедному спорту, спортивной гимнастике, баскетболу, волейболу и другим видам, культивируемым в данном учебном заведении. Подготовка участников к соревнованиям ведется в процессе обязательных, факультативных и секционных занятий и специальных тренировок. Сроки проведения спортивных соревнований определяются планом-календарем. Кафедра физического воспитания и коллектив физкультуры (спортивный клуб) разрабатывают специальное положение о соревнованиях, которое утверждается директором высшего учебного заведения.

Если организуются спортивные соревнования крупного масштаба, с большим количеством участников, в вузе по приказу директора может быть создан организационный комитет. Организационный комитет на основании положения и программы соревнований разрабатывает детальный план подготовки соревнований и проводит их.

В городских соревнованиях на первенство высших учебных заведений может разыгрываться командное первенство, когда выявляются места всех участвующих команд, и личное, когда определяются места всех участников соревнований.

В крупных городах для розыгрыша первенства учебные заведения распределяются на две-три группы. В основу распределения учебных заведений по группам обычно берут количество студентов в учебном заведении и их спортивную подготовленность, выявленную на предыдущих соревнованиях.

Городские соревнования проводятся по утвержденному положению и программам в сроки, установленные календарем спортивных соревнований. Календарь городских соревнований среди учебных заведений разрабатывается и утверждается заранее; обычно в конце учебного года составляется календарь на следующий учебный год.

В соревнованиях на первенство министерств принимают участие сборные команды отдельных высших учебных заведений. Этим соревнованиям предшествуют отборочные соревнования, т. е. первенства высших учебных заведений, городов, а иногда и областей.

Во всесоюзных студенческих соревнованиях принимают участие студенческие сборные команды министерств или республик или отдельных городов и отдельных высших учебных заведений. Всесоюзным студенческим соревнованиям предшествуют отборочные соревнования, которые проводятся высшими учебными заведениями, городами и министерствами или республиками. Во всесоюзных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены.

Соревнования иногда проводятся сразу по нескольким видам спорта. В каждом виде спорта выступают отдельные команды от каждого министерства или республики. В результате соревнований определяется первенство по каждому виду спорта как личное, так и командное.

В систему студенческих спортивных соревнований входят различные товарищеские и традиционные встречи отдельных команд высших учебных заведений одного города или разных (например, традиционные спортивные соревнования между Московским и Ленинградским университетами и др.).

Наряду с этим спортсмены-студенты могут участвовать в различных городских спортивных соревнованиях, а также в профсоюзных всех масштабов, вплоть до всесоюзных первенств.

Как первенства, так и спартакиады включают обычно массовые мероприятия: парад участников перед началом соревнования, показательные выступления мастеров спорта и рекордсменов СССР, массовые развлечения для зрителей, заключительное заседание всех участников, руководителей и организаторов соревнования, где объявляются результаты и выдаются награды.

Физкультурно-массовая работа

Физкультурно-массовая работа в высшем учебном заведении имеет своей задачей рационально организовать досуг студентов и укрепить их здоровье, улучшить физическую подготовленность, воспитать полезные навыки и привычки. Формы и содержание этой работы могут быть самыми разнообразными. В высших учебных заведениях проводятся: 1) утренние физические упраж-

нения (зарядка) в общежитии студентов; 2) массовые прогулки и вылазки (катание на коньках, ходьба на лыжах, катание на лодках, езда на велосипедах и др.); 3) различные игры (волейбол, баскетбол, шахматы, шашки); 4) всевозможные беседы, доклады, вечера самодеятельности на спортивные темы; выпуск физкультурных стенных газет и бюллетеней, фотовитрин; 5) пробеги, спортивные выступления, походы и другие мероприятия.

Большое место в общем плане работы занимают физкультурные мероприятия в каникулярное время студентов. В период зимних и летних каникул, по окончании учебного года и перед началом его устраиваются карнавалы и массовое катание на коньках, лыжные вылазки, прогулки на велосипедах, массовое катание на лодках, массовые студенческие праздники в парках и садах, показательные выступления лучших спортсменов, товарищеские встречи по различным видам спорта, спортивные праздники и выступления, а также некоторые виды соревнований и спартакиады. В летние и зимние каникулы в некоторых высших учебных заведениях организуются лагеря спорта, проводятся различные дальние походы и пробеги, альпинистские походы.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Любое занятие по физическому воспитанию должно проходить как организованный педагогический процесс.

В высших учебных заведениях теоретическая часть программы проходит в процессе лекций, групповых занятий, бесед; практическая — на занятиях по отдельным видам гимнастики, спорта (включая спортивные игры).

Теоретические занятия предусмотрены программой по физическому воспитанию в высших учебных заведениях как по курсу общей физической подготовки, так и по курсам спортивного совершенствования. Рекомендуется для студентов первого курса проводить вступительную лекцию и вводные лекции по отдельным видам гимнастики, спорта и игр на курсах спортивного совершенствования.

На первом занятии по физическому воспитанию в высшем учебном заведении студенты слушают лекцию на тему «Советская система физического воспитания и задачи физического воспитания в высшей школе». Студентов знакомят с содержанием работы кафедры физического воспитания и спорта, коллектива физической культуры (студенческого спортивного клуба), с планами работы по физическому воспитанию и основными правилами, установленными кафедрой для прохождения занятий по отдельным видам гимнастики, спорта и игр. Вступительная лекция читается

заведующим кафедрой (старшим преподавателем) в присутствии тех преподавателей, которые будут вести практические занятия.

На первом занятии по определенному виду спорта, гимнастике и спортивным играм следует ознакомить студентов с основным содержанием программы, требованиями, предъявляемыми к студентам в процессе занятий (режим, спортивная форма, поведение на тренировках и соревнованиях и др.). На этом же занятии говорится о значении систематических занятий спортом, значении данного вида и его месте в советской системе физического воспитания. Преподаватель сообщает также о высших спортивных достижениях в данном виде спорта.

На первом занятии специально обращается внимание студентов на необходимость систематического врачебного контроля и самоконтроля. В конце вводного занятия педагоги отвечают на вопросы студентов, а также выявляют их подготовленность к предстоящим занятиям по данному виду.

Теоретические занятия проводятся по плану.

Содержание лекций предварительно обсуждается на заседании кафедры. Фактический материал лекций должен быть проверен, приводимые примеры убедительны, содержание лекции должно иметь глубокую идейно-политическую направленность.

Теоретический материал должен излагаться с научных позиций, убеждать студенческую молодежь в необходимости систематически заниматься различными физическими упражнениями для всестороннего совершенствования и приобретения тех знаний, навыков и качеств, которые необходимы передовому, образованному человеку советского общества. Изложение теоретического материала требует высокой культуры речи. Лекции желательно сопровождать иллюстрированием специально подготовленных таблиц, схем, рисунков, фотографий и др. материалов.

Практические занятия по отдельным видам спорта, гимнастики и игр, предусмотренные программой, направлены на решение задач всестороннего физического развития, образования и воспитания советского студенчества. Одновременно они должны обеспечить повышение спортивных достижений занимающихся.

Практические занятия по физическому воспитанию, проводимые в высших учебных заведениях, имеют различное содержание (курс общей физической подготовки, курсы спортивного совершенствования по отдельным видам спорта, гимнастики и игр) и могут быть до некоторой степени типизированы.

Рассмотрим отдельные типы уроков (практических занятий), применяемых в высших учебных заведениях.

Урок общей физической подготовки. Уроки общей физической подготовки проводятся со студентами специальных и подготовительных групп, а также со студентами основных групп, занимающимися только на курсе общей физической подготовки. Со студен-

тами, занимающимися на курсах спортивного совершенствования или в спортивных секциях, уроки общей физической подготовки проводятся только в периоды межсезонья (например, занятия легкоатлетов в зимний период или занятия лыжников в летний период), так как в другое время они посещают учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования.

Содержание занятий зависит от цели, которая ставится перед ними, и от подготовленности занимающихся.

Занятия по общей физической подготовке проводятся со студентами специальных групп, в которые объединяются занимающиеся одного пола одного и того же года обучения. К каждой учебной группе кафедра прикрепляет преподавателя на весь учебный год. Преподаватель составляет программу, план-график учебного процесса, рабочие планы и конспекты занятий.

Особое внимание уделяется созданию наиболее благоприятных санитарно-гигиенических условий. Занятия по возможности проводятся на свежем воздухе.

В занятиях преимущественно используются гимнастические упражнения и подвижные игры. Могут быть широко применены и легкоатлетические упражнения, лыжные прогулки, катание на коньках, катание на лодках, плавание, волейбол, теннис.

Преподаватель, составляя специальные комплексы физических упражнений, преследует цели воспитания правильной осанки, укрепления мускулатуры, улучшения деятельности органов дыхания, кровообращения и других органов организма занимающихся. Эти комплексы упражнений применяются не только на практических занятиях, но и выполняются студентами на дому по указанию преподавателя.

За наиболее слабыми по состоянию здоровья студентами устанавливается особо тщательный врачебный контроль, все студенты ведут систематический самоконтроль. По мере укрепления здоровья и устранения недостатков в физическом развитии студенты из специальной группы переводятся для практических занятий в подготовительную группу, а из подготовительной в основную.

Со студентами, занимающимися на курсе общей физической подготовки, проводятся практические занятия по гимнастике и отдельным видам спорта.

Общей задачей практических занятий является подготовка к сдаче норм комплекса ГТО II ступени. Чтобы успешно решить эту задачу, в подготовительную и основную части занятия наравне с упражнениями, типичными для данного вида гимнастики и спорта, нужно включать специальные упражнения, которые бы способствовали развитию физической силы, быстроты, ловкости, выносливости. Без этого студентам невозможно будет овладеть нормами комплекса ГТО II ступени. Например, в гимнастические уроки включается тренировка в беге на скорость и выносливость, широко

применяется лазание, упражнения в равновесии, преодолении различных препятствий и т. п.

Учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования. Учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования на курсах спортивного совершенствования и в спортивных секциях по отдельным видам спорта должны способствовать подготовке значкистов ГТО II ступени и спортсменов-разрядников. Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер и содействовать воспитанию высоких моральных и волевых качеств занимающихся.

Спортивные соревнования являются составной частью процесса обучения и спортивной тренировки. Они имеют огромное воспитательное значение и способствуют быстрому росту спортивного мастерства. Соревнования должны проводиться регулярно после тщательной к ним подготовки.

Зачетные занятия, проводимые в форме спортивных соревнований. Количество зачетных занятий (соревнований) по отдельным видам спорта ограничивается 2—3 в год. Преподаватели должны специально подготовить занимающихся к предстоящим спортивным выступлениям; они же организуют и проводят судейство и дают объективную оценку как индивидуальным, так и коллективным достижениям и также недостаткам. Результаты зачетных занятий-соревнований доводятся до сведения занимающихся. Принимая во внимание эти показатели, преподаватель конкретизирует методику проведения дальнейших занятий с данной группой.

Самостоятельная работа занимающихся. Эта работа протекает преимущественно в виде индивидуальной работы на основе специальных указаний преподавателя. Она может иметь самый различный характер: выполнение комплекса утренних физических упражнений; выполнение отдельных упражнений для решения конкретной задачи, например совершенствование спортивной техники в избранном виде (плавание способом брасс на груди) и т. п.; выполнение упражнений с целью повышения тренированности, например, проплывание дистанции за определенный промежуток времени и т. д.

Существенное значение для самоподготовки студентов имеют различные спортивно-массовые мероприятия (кроссы, пробеги, эскурсии, выступления и т. п.).

Организация занятий (комплектование учебных групп)

В соответствии с задачами физического воспитания и особенностями различных видов спорта, гимнастики и игр осуществляется организация занятий, комплектование учебных групп и команд. Группы и команды должны включать в себя по возмож-

ности занимающихся одного возраста и пола, имеющих одинаковую степень физического развития, подготовленности.

Методика организации и проведения практических занятий со студентами высших учебных заведений зависит от целей и задач физического воспитания, от коллектива занимающихся студентов, от требований, обусловленных своеобразием различных видов спорта, гимнастики и игр.

Возраст большинства студентов — 18—25 лет. В связи с этим особого деления студентов по возрасту можно не производить. Там, где это возможно, желательнее выделить женщин свыше 25 лет и мужчин свыше 30 лет в самостоятельные учебные группы для практических занятий. По состоянию здоровья и физическому развитию все студенты, как мужчины, так и женщины, делятся для занятий по физическому воспитанию, согласно данным медицинского осмотра, на три группы: основную, подготовительную и специальную.

По спортивной подготовленности среди студентов различают новичков, спортсменов третьего, второго, первого разряда и мастеров спорта.

Для тренировки в спортивных играх составляются команды с определенным количеством занимающихся, равных по физической подготовленности.

В высших учебных заведениях, которые располагают залами больших размеров и имеют достаточное оборудование и инвентарь, нередко гимнастикой или спортом одновременно занимается ряд групп. В таком случае начало и конец занятий могут быть общими для всех занимающихся. Общую часть занятий проводит один из старших преподавателей. Для выполнения упражнений на отдельных гимнастических снарядах студенты разделяются на подгруппы по 8—12 человек. Занятиями подгрупп руководят отдельные преподаватели. Во время общей части они оказывают помощь старшему преподавателю, наблюдая за занимающимися, указывая им на ошибки и помогая их исправить.

При таком построении занятий старший преподаватель совместно с преподавателями, работающими с подгруппами, составляет общий план занятий и дает методические указания к нему. Преподаватели прикрепляются к подгруппам на весь учебный год. Подобная организация применяется при занятиях легкой атлетикой, лыжами и некоторыми другими видами спорта.

Подготовка к практическим занятиям

Подготовка преподавателя физического воспитания к практическим занятиям начинается с изучения группы (подгруппы), программного материала и условий, в которых организуется педагогический процесс. Преподаватель собирает сведения о возрасте

студентов, поле, состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности их. Кроме того, педагог изучает условия быта студентов, узнает склонности к тем или иным видам спорта. Изучение программного материала не ограничивается детальным ознакомлением с официальной программой, а включает проработку соответствующей общеметодической и специальной литературы.

Готовясь к проведению поурочных занятий, необходимо добиваться четкой организации коллектива занимающихся и наиболее благоприятных условий для процесса занятий. Нужно обеспечить сознательное и активное отношение занимающихся к занятиям.

Урок начинается с предварительной проверки готовности места занятий и готовности коллектива занимающихся приступить к работе. Староста выстраивает группу, проводит расчет, рапортует преподавателям о готовности коллектива к работе. После приветствия преподаватель раскрывает перед занимающимися задачу занятия и мобилизует их внимание на выполнение заданного.

Наибольшая часть времени урока отводится на решение основных задач, поставленных перед занятием.

Каждое занятие должно носить цельный и законченный характер, обеспечивать всестороннее воздействие на занимающихся. Каждое занятие нужно рассматривать в связи с предыдущим и последующим занятиями, между ними должна существовать организационная, методическая и педагогическая связь.

Проведение занятий

Успешное проведение занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях требует большого педагогического мастерства преподавателей.

Процесс физического воспитания — это процесс развития физических и духовных сил занимающихся, объединенных в один коллектив. Создав сплоченный коллектив и опираясь на него, педагог имеет возможность воздействовать на каждую личность и вести весь коллектив к намеченной цели.

При проведении занятий по физическому воспитанию преподаватели высших учебных заведений широко используют дидактические принципы обучения и воспитания, подчиняя этот процесс задаче воспитания всесторонне физически развитых, активных строителей и защитников коммунизма.

На всех этапах обучения необходима сознательность и творческая активность занимающихся. Преподавание должно быть всегда поставлено так, чтобы оно побуждало занимающихся к сознательному усвоению материала и готовило их применять в жизни понятое и усвоенное. Занимающийся должен иметь возможно более ясное представление о том, что именно он должен сделать, как сделать и для чего. Постановка задач перед уроком

и изучением отдельных упражнений, четкое, доходчивое их объяснение, а в случае надобности и образцовый показ упражнения педагогом — все это весьма важно и необходимо при обучении. Однако все это принесет действительную пользу лишь в том случае, если занимающийся при попытке самостоятельно выполнить данное упражнение будет стараться сохранять в своем сознании объясненный и показанный ему образец действия.

После каждого повторного выполнения упражнения занимающийся должен отдать себе полный отчет в том, чего он достиг, каковы недостатки его выполнения, какие были допущены ошибки, и при следующем повторении направить свое внимание на устранение обнаруженных недостатков и ошибок. Наблюдение, сравнение, анализ, обобщение, оценка — это то, чем оперирует занимающийся в процессе сознательного обучения и познания.

Преподаватели физического воспитания постоянно должны заботиться о том, чтобы во время занятий занимающиеся постоянно активно действовали. Это имеет особое значение для студентов высших учебных заведений, где занятия по отдельным видам спорта и гимнастике проводятся один-два раза в неделю. Всякий пропуск занятий или пассивное участие в них отрицательно отражается на физической подготовке студента и тормозит педагогический процесс в целом. Принцип систематичности является важнейшим при прохождении как курса общей физической подготовки, так и курсов спортивного совершенствования.

Каждое упражнение должно быть выполнено точно. Это необходимо для формирования правильной осанки, для лучшего освоения спортивной техники, для прочного овладения практически навыками. В связи с этим особую роль приобретает использование принципа наглядности в обучении, сочетания наглядности с объяснением.

Изучение материала строится также на принципах доступности упражнений и прочности усвоения знаний, навыков и умений.

При обучении гимнастике, спорту и играм педагог должен уметь пользоваться всеми многообразными методами и методическими приемами обучения и воспитания, имеющимися в распоряжении советских педагогических кадров.

РУКОВОДСТВО ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ И СПОРТОМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Работа кафедры физического воспитания и спорта

Кафедра физического воспитания и спорта высшего учебного заведения организует и проводит, как было указано, занятия по физическому воспитанию и спорту по программе курса общей физической подготовки и по программе курсов спортивного со-

вершенствования, осуществляет подготовку значкистов ГТО и спортсменов-разрядников, проводит спортивно-массовую работу совместно со студенческим спортивным клубом, ведет научно-исследовательскую и научно-методическую работу, устраивает открытые научные конференции, организует педагогический и врачебный контроль за процессом физического воспитания. Кафедра систематически проводит работу по повышению квалификации преподавательского состава, а также организует семинары по подготовке спортивного актива из числа студентов-спортсменов.

Штат кафедры комплектуется в зависимости от объема теоретической и практической (учебной) работы по физическому воспитанию и спортивному совершенствованию студентов в высшем учебном заведении. Штат состоит из преподавателей физического воспитания, врачей, лаборантов, заведующих физкультурными базами и др.

Заведующий кафедрой, будучи ответственным за всю работу, решает единолично ряд вопросов, большинство их предварительно обсуждается на заседании кафедры.

Работа по физическому воспитанию и спорту в высших учебных заведениях осуществляется на основе планов, разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта и утверждаемых директором учебного заведения. В практике работы принято составлять следующие основные документы планирования: 1) план работы кафедры; 2) план подготовки значкистов ГТО и спортсменов-разрядников; 3) учебный план, план-график учебного процесса, расписание, рабочие планы и конспекты занятий; 4) план спортивно-массовых мероприятий; 5) индивидуальные планы работы преподавателей физического воспитания.

План работы кафедры. Четкое и правильное планирование работы кафедры по всем разделам является одним из важнейших условий хорошей постановки физического воспитания и спорта в высшей школе. План работы кафедры (курса) физического воспитания и спорта составляется на семестр или учебный год и охватывает все основные разделы работы: 1) обсуждение на заседании кафедры различных вопросов; 2) учебно-методическая работа; 3) научно-исследовательская работа; 4) повышение научной и педагогической квалификации и политической подготовки преподавательского состава; 5) медико-санитарное обслуживание; 6) организация и проведение массовой физкультурной работы и др.

При разработке плана работы кафедры необходимо учитывать все имеющиеся возможности для улучшения работы по физическому воспитанию и спорту в учебном заведении, климатические особенности данной местности, материально-технические условия (спортивная база, оборудование, инвентарь, средства), кален-

дарный план работы учебного заведения (сроки обучения, экзаменов, практики, каникул и т. д.), спортивный календарь города, министерства, всесоюзных студенческих соревнований, спортивные традиции учебного заведения, наличие педагогических кадров и т. д.

План работы кафедры составляет руководитель кафедры при участии председателя правления спортивного клуба. План обсуждается на заседании кафедры, доводится до сведения общественных организаций (комсомольской, профсоюзной организаций) и утверждается директором высшего учебного заведения.

За выполнение каждого раздела плана, как и отдельных мероприятий, отвечает назначенное должностное лицо. В дополнение к плану кафедры составляются детально разработанные рабочие планы по каждому разделу в отдельности и по каждому мероприятию. Ниже приводится форма составления плана кафедры по всем разделам.

План подготовки значкистов ГТО и спортсменов-разрядников. Кафедра физического воспитания и спорта разрабатывает отдельно план подготовки значкистов ГТО и план спортсменов-разрядников. Они составляются на календарный год.

Финансирование работы кафедры. В общую смету высшего учебного заведения включено финансирование работы по физическому воспитанию. Основой для планирования средств является установленная правительством (Министерством финансов СССР) норма расходования средств на одного студента в год.

В соответствии с проводимой работой руководитель кафедры физического воспитания планирует расходы по кварталам и на более короткие сроки. Отпуск средств и оформление отчетности производится бухгалтерией высшего учебного заведения по визам руководителя кафедры и директора института.

Физкультурные сооружения, оборудование и инвентарь. Минимум физкультурных сооружений и спортивного оборудования в высшем учебном заведении определяется количеством студентов и объемом спортивно-массовой работы.

При оборудовании физкультурных сооружений кафедры руководствуются специальными табелями, которые опубликованы в учебных пособиях для институтов физической культуры по гимнастике, легкой атлетике, лыжному спорту и др.

Физкультурные сооружения, оборудование, спортивный инвентарь находятся в непосредственном ведении кафедры. Кафедра постоянно наблюдает за сохранностью имущества, своевременно ремонтирует его, приобретает новый инвентарь и оборудование. Учет и хранение имущества входит в обязанности специального обслуживающего персонала.

Работа преподавателя физического воспитания. Преподавателями физического воспитания в высших учебных заведениях

Утверждаю
Директор института

_____ 195__ г.

План работы

кафедры (курсов) физического воспитания _____
института на _____ семестр _____ учебного года

I. Обсуждение вопросов на заседании кафедры

№ п/п	Вопросы	Дата	Срок выполнения	Выполнение № протокола и дата

II. Учебно-методическая работа

№ п/п	Наименование работы	Срок выполнения	Исполнитель	Отметка о выполнении

III. Научно-исследовательская работа

№ п/п	Наименование темы	Срок выполнения		Исполнитель	Выполнение и получаемый документ
		Начало	Конец		

IV. Повышение научной и педагогической квалификации и политической подготовки преподавательского состава

№ п/п	Наименование работы	Срок выполнения	Исполнитель	Отметка о выполнении

Утверждаю
Директор института

План

подготовки на _____ год:

_____ 195__ г.

а) значкистов ГТО

Факультет	Курс	ГТО I		ГТО II	
		План	Выполнено	План	Выполнено
Итого					

б) спортсменов-разрядников

Факультет	Курс	Виды спорта																							
		Плавание			Легкая атлетика			Лыжи																	
		Мастер	1	2	3	Мастер	1	2	3	Мастер	1	2	3	и т. д.											
Выполнено																									

Зав. кафедрой _____

_____ институт
кафедра физического воспитания

План работы преподавателя

1. _____
(фамилия, имя и отчество)
2. _____
(преподаваемая дисциплина)
3. Получаемая зарплата _____
4. Общее количество намечаемых часов в год _____

I семестр

- а) лекции _____ час.
- б) практические занятия по курсу общей физической подготовки _____
по курсу спортивного совершенствования _____
- в) зачеты _____
Всего за семестр _____

II семестр

- а) лекции _____ час
- б) практические занятия по курсу общей физической подготовки _____
по курсу спортивного совершенствования _____
- в) зачеты _____
Всего за семестр _____

5. Количество часов в год, отводимых на учебно-методическую, научно-исследовательскую и организационную работу.
6. Учебно-методическая работа, намечаемая к выполнению в текущем году.

Наименование работы	Срок работы	Выполнение
а) Разработка вопросов по методике преподавания		
б) Разработка учебных планов, программ, графиков учебных процессов		
в) Составление учебных пособий		
и т. д.		

7. Научно-исследовательская работа.

Название темы	Начало	Окончание	Результаты работы (диссерт., реферат) и т. д.	Выполнение

8. Работа по повышению научной и педагогической квалификации.

Наименование работы	Срок работы	Выполнение
а) Сдача кандидатского минимума.....		
б) Доклады и т. д.		

9. Организационная работа.

Наименование работы	Срок работы	Выполнение
а) Организационная работа на факультете, курсе, в спортивной секции и т. п. . . .		
б) Организация и проведение соревнований и т. д.		

10. Задание по подготовке значкистов ГТО и спортсменов-разрядников.

	По плану	Выполнение
ГТО I ст.		
ГТО II ст.		
Разрядники		

11. Другие работы.

	Сроки	Выполнение
а)		
б)		
в)		

Подпись преподавателя _____

_____ 195__ г.

План рассмотрен на заседании кафедры _____ 195__ г.

Зав. кафедрой _____

Учет часов учебной работы за 195—г.

Курсы	Группы	Месяцы				
Сентябрь						
Октябрь						
Ноябрь						
и т. д.						
Всего дано часов						

_____ 195—г.

Зав. кафедрой _____

СССР являются лица, окончившие институты физической культуры.

Преподавательский состав проводит занятия, консультации, принимает зачеты по курсу общей физической подготовки и курсу спортивного совершенствования, ведет научно-исследовательскую и научно-методическую работу, организует и проводит спортивно-массовую работу и другие спортивные мероприятия.

Старшие преподаватели кафедр, помимо выполнения обычных обязанностей преподавателя, руководят работой на отдельных участках. Преподавательский состав работает по индивидуальным планам. Индивидуальный план составляется преподавателем на весь учебный год. Выше приводится примерная форма плана преподавателя с его основными разделами.

На кафедре должна постоянно проводиться работа по повышению деловой и политической квалификации преподавательских кадров: изучение первоисточников марксизма-ленинизма, обсуждение теоретических и методических докладов и т. п.

Работа спортивного клуба (коллектива физической культуры)

Организация самостоятельной работы в высших учебных заведениях и руководство ею осуществляется спортивным клубом или коллективом физической культуры по линии профессиональных организаций. Правление студенческого спортивного клуба (совет коллектива физической культуры) руководствуется в своей работе типовым положением о спортивном клубе (спортивном коллективе), утвержденным ВЦСПС и Главным управлением по физической культуре и спорту Министерства здравоохранения СССР.

Студенческий спортивный клуб проводит свою работу по плану на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов.

Выборность всех органов и отчетность их перед членами клуба — основные принципы, на которых строится организация спортивного клуба.

Высшим органом управления клуба является общее собрание членов. Общее собрание утверждает план работы и спортивный календарь, избирает правление клуба и ревизионную комиссию, заслушивает не реже двух раз в год отчеты правления клуба и ревизионной комиссии, утверждает решения правления об исключении кого-либо из членов клуба и решает другие важнейшие вопросы работы.

Правление клуба (совет коллектива физической культуры) избирается на общем собрании открытым голосованием в количестве 9—15 человек сроком на один год.

Работа клуба осуществляется через спортивные секции, организуемые при факультетах или при клубе. Прием в члены клуба производится на общем собрании членов спортивной секции, решение которого подлежит утверждению правлением клуба.

Для осуществления поставленных перед спортивным клубом задач правление клуба организует: а) агитацию и пропаганду физической культуры и спорта среди студенчества, профессорско-преподавательского состава и служащих учебного заведения; б) занятия в спортивных секциях в первую очередь по тем видам, которые не вошли в факультативный курс; в) спортивные соревнования и праздники внутри учебного заведения, а также участие членов клуба в спортивных соревнованиях, проводимых другими спортивными организациями; г) курсы и семинары по подготовке физкультурных организаторов и судей; д) строительство и ремонт спортивных сооружений и спортивного инвентаря.

Работа спортивного клуба и кафедры физического воспитания и спорта должна составлять органическое единство и осуществляться по строго согласованным планам.

Работу высших учебных заведений по реализации ими государственной программы и выполнению заданий по подготовке значков ГТО и спортсменов-разрядников направляют и контролируют государственные руководящие физкультурные организации. Им принадлежит руководящая роль и в развитии самостоятельной массовой и спортивной работы, в осуществлении врачебного контроля, они содействуют высшим учебным заведениям в строительстве физкультурных сооружений, их оборудовании и приобретении спортивного инвентаря.

Государственные руководящие физкультурные организации оказывают необходимую помощь кафедрам физического воспитания и спорта и студенческим спортивным клубам (коллективам физкультуры). При городских отделах по физкультуре и спорту в городах, где имеется большое количество высших учебных заведений, создаются вузовские методические советы.

В состав вузовского совета входят лучшие преподаватели и заведующие кафедрами физического воспитания высших учебных заведений.

Вузовский совет избирает президиум (5—7 человек) и создает ряд постоянно действующих комиссий: учебно-методическую, спортивную, по повышению квалификации, а также временные комиссии для разрешения текущих задач по контролю и руководству работой (обследование деятельности кафедр, проверка состояния спортивных сооружений, изучение опыта и т. д.).

Вузовские советы осуществляют свою деятельность по плану, утвержденному государственной руководящей физкультурной организацией.

Педагогический и медицинский контроль, самоконтроль

В целях правильного осуществления процесса физического воспитания кафедра физического воспитания и спорта систематически проводит педагогический и медицинский контроль.

Педагогический контроль

Для педагогического контроля кафедра использует различные методы: педагогическое наблюдение за процессом физического воспитания, изучение, анализ и обсуждение педагогической документации (программ, планов, лекций, конспектов практических занятий и т. д.), стенографирование занятий, проведение открытых уроков и их обсуждение, хронометраж занятий, обсуждение на кафедре итогов работы по выполнению плана и др.

Педагогические наблюдения проводятся заведующим кафедрой и опытными педагогами физического воспитания. Эти наблюдения заключаются в ознакомлении с конспектом занятия, подбором и дозировкой упражнений, методическими указаниями и другими вопросами. В результате подробного анализа конспекта занятия делается вывод о правильности его составления в соответствии с рабочим планом и программой. В последующем устанавливается, как реализован данный конспект занятия.

В процессе наблюдения должно быть зафиксировано санитарно-гигиеническое состояние места занятий: температура в помещении или температура воздуха и состояние погоды, если занятия проводятся на площадке, чистота помещения или площадки, а также воздуха, освещение и т. д.

Во время педагогического наблюдения за занятиями необходимо учитывать, насколько правильно изучил преподаватель группу занимающихся, как он учел условия, в которых проходит педагогический процесс,

В результате педагогического наблюдения за занимающимися в процессе занятия должно быть выяснено влияние на них отдельных физических упражнений и занятия в целом. Особенное внимание обращается на степень усвоения занимающимися изучаемого материала и их активность. Наблюдающий отмечает ошибки, допущенные преподавателем в процессе занятий.

При разборе занятия педагогический коллектив не только анализирует ошибки, но одновременно и отмечает удачные моменты, а также правильные педагогические методы и приемы.

При педагогическом наблюдении ведется хронометраж занятия, т. е. выясняется его плотность. При этом необходимо учитывать методы и приемы преподавателя, посредством которых он осуществляет процесс обучения и воспитания занимающихся, и фиксировать время, затрачиваемое на выполнение упражнений. Если упражняется один, а другие ждут очереди (например, при занятиях на кольцах), то фиксируется только то время, которое затрачивается одним учащимся. Учитывается также время, которое используется нецелесообразно или вовсе не используется для решения поставленных задач.

Ведущий хронометраж занятия выясняет, сколько времени было затрачено на занятие в целом, на его части, на отдельно взятые упражнения, на методические приемы преподавателя и нецелесообразные передвижения и действия.

Суммированное время (может быть выражено графически), затраченное в занятии на отдельные его части, позволяет объективно судить о положительных и отрицательных сторонах занятия, а также об умении преподавателя наиболее рационально использовать время, отведенное на процесс обучения и воспитания.

Воздействие физических упражнений на организм занимающихся можно установить с помощью составления пульсовой кривой занятия, которая строится на показателях частоты пульса. Пульсовая кривая даст возможность выявить степень нагрузки, ее нарастание и снижение.

Нагрузка в занятии устанавливается преподавателем путем подбора соответствующих упражнений и расстановки их в уроках. Преподаватель определяет дозировку физических упражнений. Он должен знать допустимую нагрузку для занимающихся и обеспечить наиболее правильное и последовательное нарастание ее и снижение в процессе занятия.

Следует указать, что пульсовая кривая не является единственным показателем физиологических изменений, однако она может служить критерием определения нагрузки.

При общем анализе занятия педагогические наблюдения, хронометраж, пульсовая кривая, а также спортивные показатели, показатели физического развития и здоровья занимающихся позволяют значительно расширить общую характеристику дея-

тельности преподавателя. Эти данные помогают глубоко проанализировать учебно-тренировочный процесс, дать нужные указания и объективно оценить деятельность преподавателя с тем, чтобы обеспечить рост педагогического мастерства коллектива сотрудников кафедр.

Медицинский контроль

Медицинский контроль и самоконтроль в высших учебных заведениях имеет важное значение в деле правильной организации и постановки физического воспитания студентов.

Осуществляя медицинский контроль за занимающимися, врачи кафедры физического воспитания и спорта используют различные методы. Наиболее существенными из них являются: метод опроса, методы физикального обследования, методы инструментального, лабораторного и функционального исследований, методы врачебного наблюдения, методы анализа и обобщения данных врачебного исследования.

В практике работы по физическому воспитанию студентов применяются следующие формы медицинского контроля:

а) медицинские исследования и измерения при поступлении студентов в высшие учебные заведения и в начале учебного года (для старших курсов);

б) медицинские исследования с целью изучения влияния на занимающихся отдельных занятий, соревнований, походов, выступлений и других спортивных мероприятий;

в) медицинские осмотры студентов-спортсменов перед соревнованиями и выступлениями;

г) медицинские исследования и измерения в конце учебного года.

Задачей медицинских исследований и измерений перед началом учебного года является выявление физического развития, состояния здоровья и физической подготовленности студентов первого курса. На основании полученных данных устанавливается характер занятий гимнастикой, спортом и играми в предстоящем учебном году для различных групп студентов. Вместе с тем данные медицинского исследования в начале года служат руководством для правильного комплектования учебных групп на курсе общей физической подготовки и курсах спортивного совершенствования.

К основной, наиболее многочисленной группе относятся практически здоровые студенты без отклонений от нормы в физическом развитии, состоянии здоровья, а также лица с незначительными отклонениями от этой нормы, но достаточно физически подготовленные. Студентам основной группы разрешают заниматься по программе курса общей физической подготовки и по курсам

спортивного совершенствования в полном объеме, сдавать нормы комплекса ГТО I и II ступени; заниматься в одной из спортивных секций коллектива физической культуры, сдавать нормы и требования на получение спортивного разряда и участвовать в различных соревнованиях и выступлениях.

Студенты, имеющие незначительные отклонения от нормы в физическом развитии и состоянии здоровья без существенных функциональных изменений в организме, без достаточной степени физической подготовленности, относятся к подготовительной группе. Студентам подготовительной группы разрешается заниматься по программе курса общей физической подготовки при условии более постепенного ее прохождения и отсрочки сдачи зачетных испытаний ГТО I ступени. Сдавать ГТО II ступени, а также заниматься в секции общей физической подготовки эти студенты могут только с особого разрешения врача.

Студенты, имеющие значительные отклонения от нормы в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые не мешают выполнению обычной работы студента, но при которых занятия по программе курса общей физической подготовки в общих группах противопоказаны, определяются в специальную группу. Студентам специальной группы разрешают заниматься по особой программе или по отдельным видам программы курса общей физической подготовки. При этом срок подготовки удлиняется, а нормативы снижаются. В отдельных случаях могут быть разрешены занятия по физическому воспитанию типа лечебной или корригирующей гимнастики.

Медицинскому исследованию и измерениям в начале учебного года подвергаются и студенты старших курсов (начиная со второго). В этом случае основное назначение медицинского осмотра заключается в том, чтобы собрать необходимые данные для наиболее рационального распределения студентов по группам, для выбора курса спортивного совершенствования и для обеспечения наибольшей эффективности занятий.

Данными медицинских заключений руководствуются преподаватели при составлении программы учебных занятий, рабочих планов, при определении дозировки отдельных упражнений и занятия в целом.

При медицинских исследованиях с целью изучения влияния на занимающихся занятий, соревнований, выступлений и других спортивных мероприятий прежде всего устанавливается реакция организма на различные степени нагрузки. В ряде случаев недостаточно опытные преподаватели либо перегружают организм занимающихся в процессе занятий или соревнований, что влечет за собой отрицательные последствия, либо предлагают занимающимся недостаточную нагрузку, которая значительно снижает эффективность занятий. Точные данные медицинского исследова-

ния дают педагогическому составу возможность правильно определить нагрузку и общее содержание занятий, а также правильно регулировать содержание спортивных мероприятий, устанавливать режим как для отдельных студентов, так и для отдельных групп.

Медицинские исследования с целью изучения влияния занятий спортом на студентов содействуют лучшему планированию спортивных мероприятий, улучшают качество процесса физического воспитания студенчества. В практике советского физкультурного движения существует незыблемое правило — каждый спортсмен перед соревнованиями должен пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача на участие в спортивных соревнованиях. Основное назначение этих осмотров — не допустить больных к участию в соревнованиях. В этом сказывается глубокая забота о здоровье спортсменов, которую проявляет Советское государство. Подобные медицинские исследования проводятся на протяжении всего учебного года и охватывают, как правило, большие массы студенческой молодежи. Огромное их значение заключается и в том, что данные, полученные при этих исследованиях, могут быть использованы для уточнения методики проведения учебных занятий и внесения соответствующих коррективов в процесс учебно-тренировочных занятий.

В конце учебного года проводится медицинский контроль, который заключается в повторных исследованиях и измерениях по той же методике, что и в начале учебного года. Медицинскому осмотру подвергаются все студенты, занимающиеся спортом. Практически он осуществляется всем составом кафедры физического воспитания, т. е. не только врачебным персоналом, но и коллективом преподавателей. После заключительного осмотра подводятся итоги влияния систематических учебно-тренировочных занятий и соревнований на занимающихся и делаются соответствующие обобщения и выводы.

Данные медицинских исследований и измерений обрабатываются и всесторонне обсуждаются на заседании кафедры физического воспитания и спорта. Цифровые показатели обобщаются и доводятся до сведения всех студентов.

Самоконтроль

Наряду с проведением указанных выше форм медицинского контроля в последние годы широкое распространение в высших учебных заведениях начинает получать самоконтроль занимающихся физическим воспитанием. Самоконтроль осуществляется каждым студентом в отдельности с помощью (особенно на первых порах) врачей и преподавателей физического воспитания.

В первую очередь вести самоконтроль следует научить студен-

тов подготовительных и специальных групп и лиц, систематически тренирующихся и выступающих на соревнованиях.

Данные самоконтроля вместе с данными медицинских осмотров систематически используются для улучшения режима занимающихся, организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий, осуществляемых кафедрой физического воспитания и спорта.

Особое значение систематический самоконтроль имеет для студентов медицинских институтов. Он способствует расширению их знаний в области влияния физических упражнений на занимающихся спортом и гимнастикой и способов устранения и предупреждения вредных последствий неправильно организованного режима.

Данные самоконтроля обязательно фиксируются в дневнике самоконтроля. Врачи и преподаватели физического воспитания систематически проверяют эти дневники и делают соответствующие выводы.

Помимо медицинских исследований и измерений, врачи высших учебных заведений осуществляют контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий (спортивные залы, площадки, водные и лыжные станции, душевые комнаты и т. д.). Кроме того, они проводят санитарно-просветительную работу среди студентов.

Врачи высших учебных заведений должны принимать самое активное участие во всей работе кафедры физического воспитания и спорта и спортивного клуба.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Кафедры физического воспитания и спорта должны систематически вести научно-исследовательскую и научно-методическую работу. В нашей стране наука служит интересам народа и освещает путь практике строительства коммунизма.

Для дальнейшего развития физической культуры и спорта в СССР необходимо двигать вперед науку о физическом воспитании и обогащать теорию советского спорта.

Теоретическая работа в области физического воспитания должна не только поспевать за практикой, но и опережать ее, вооружая практиков новыми научными знаниями.

Научно-исследовательская и научно-методическая работа по физическому воспитанию в высших учебных заведениях в первую очередь призвана решать насущные вопросы советской системы физического воспитания: вопросы развития массовой спортивной работы и повышения спортивного мастерства, обращая особое внимание на исследование вопросов теории, методики и техники спорта.

Всемерное развитие науки о физическом воспитании и прежде всего профессорско-преподавательским составом и студенчеством институтов физической культуры совершенно необходимо не только потому, что от этого будет обогащаться советская теория физического воспитания, непрерывно расти квалификация профессорско-преподавательского состава и, само собой разумеется, повышаться качество учебно-воспитательного процесса в институтах физической культуры. Научная работа в высшем учебном заведении необходима потому, что она является обязательным элементом подготовки молодых специалистов.

Из этого вытекает, что институты физической культуры обязаны не только вооружать студента определенной суммой фактических знаний, навыков и умений и добиться того, чтобы он умел применять их на практике. Они обязаны также научить каждого студента научно мыслить, освоить научные методы исследования, стать исследователем в своей специальности и двигать науку о физическом воспитании вперед.

Вся наша практика по физическому воспитанию — это научная практика по физическому развитию, образованию и воспитанию советского человека.

Методы научного исследования

В теории физического воспитания широко используются различные методы научного исследования: педагогические наблюдения за процессом физического развития, образования и воспитания, педагогический эксперимент, изучение литературных источников, изучение архивных документов и материалов, изучение материалов и документов, характеризующих современное состояние физического воспитания и спорта, исторические методы исследования вопросов теории и практики физического воспитания, антропометрические исследования физического развития, исследования техники видов спорта, гимнастики и игр, врачебно-педагогические наблюдения, беседы и анкетирование и другие методы, применяемые в смежных научных дисциплинах (гигиене, психологии, врачебном контроле, физиологии).

Как правило, любая научная работа базируется на комплексе разнообразных научных методов исследования и научных методов регистрации наблюдаемых фактов и явлений.

Однако научное исследование, какой бы метод научного исследования оно ни использовало, должно исходить прежде всего из всеобщего метода познания явлений природы и общества, законов диалектики.

В процессе научного исследования надо стремиться к тому, чтобы добываемые факты, как и формулируемые выводы, правильно отражали объективную действительность.

Изучать предмет исследования необходимо всесторонне. Умение рассматривать вещи и явления всесторонне, в их взаимосвязи и взаимодействии — важнейшее требование научного исследования.

«...Диалектический метод считает, что ... любое явление... может быть понято и обосновано, если оно рассматривается в его неразрывной связи с окружающими явлениями, в его обусловленности от окружающих его явлений»¹.

Применение диалектического метода при научном исследовании базируется на тщательном учете условий, места и времени.

Историзм в научном исследовании — главное условие правильного, научного познания законов природы и общества. Принцип историзма в подходе к явлениям означает познание явлений с точки зрения тех условий, которые породили данные явления и с которыми эти явления связаны.

Изучать предмет исследования необходимо в его развитии и изменении.

Разрабатывая теорию, исследователь должен опираться на практику. Точка зрения практики, говорил В. И. Ленин, должна быть первой и основной точкой зрения теории познания. Из практики наука черпает свое содержание, на практике она проверяется. Наука, оторванная от практики, не может быть наукой. Принцип единства теории и практики — руководящий принцип для всех наук.

Научное исследование, основанное на принципах марксистско-ленинской теории познания истины, ведет к установлению конкретных закономерностей изучаемого предмета. С точки зрения диалектического материализма, познание — диалектический процесс, в котором истина всегда конкретна.

Рассмотрим кратко основные методы научного исследования.

Педагогическое наблюдение за процессом физического воспитания, как метод научного исследования, отличается от случайных наблюдений в повседневной жизни тем, что оно специально организуется и сознательно направляется на исследование конкретных явлений.

Специально организованное наблюдение предполагает наличие, во-первых, объекта и ясной цели и, во-вторых, плана проведения наблюдения, раскрывающего последовательность и систематичность собирания и обработки фактов.

Педагогическое наблюдение, проводимое научными работниками при изучении, например, передового опыта работы в области физического воспитания, предполагает постановку цели, разработку детального плана исследования, выбор наиболее целесообразных научных методов исследования и соответствующих

¹ История ВКП(б), Краткий курс, стр. 101.

методов регистрации фактов, которые показали бы главным образом то новое, положительное, что дает передовой опыт лучших мастеров спорта, педагогов-тренеров, отдельных коллективов.

При проведении научных исследований методом педагогического наблюдения в области физического воспитания дополнительно широко применяют различные методы: врачебный контроль, определение и оценка физического развития, биодинамическое исследование техники спорта, физиологические, гигиенические и другие методы смежных наук.

Дополнение метода педагогического наблюдения другими методами научного исследования позволяет глубже проанализировать явление, а также выявить результат физического развития, образования и воспитания. Нельзя, например, считать проведенное обучение плаванию способом кроль на груди по определенной методике правильным и полноценным, если указано только то, что занимающиеся научились плавать данным способом, и не дана одновременно оценка состояния здоровья, физического развития и воспитания занимающихся. Для метода педагогического наблюдения в области физического воспитания характерно применение его в сочетании с другими методами исследования.

Метод объективного педагогического наблюдения отличается прежде всего тем, что наблюдение осуществляется со стороны. Наблюдатель непосредственного участия в изучаемых действиях (предметах исследования) не принимает. Учитывая всю многогранность процесса физического воспитания, в котором проявляются различные стороны целостной человеческой личности, необходимо всегда четко определять предмет наблюдения. Наблюдение должно быть избирательным, конкретным. Предметами наблюдения могут быть, например, плотность урока, культура речи преподавателя, изменение частоты пульса и многое другое. В процессе наблюдения широко используются различные объективные методы регистрации наблюдаемых фактов. Так, для определения длительности занятия, отдельных его частей и т. п. пользуются методом хронометража, т. е. измеряют время, затраченное на отдельные части и занятие в целом, при помощи секундомера. Изучая речь преподавателя, применяется метод точной записи — стенографирование. Желая возможно точнее зафиксировать технику исполнения отдельных упражнений, пользуются фотографированием, киносъемкой, различной регистрирующей аппаратурой.

Метод объективного педагогического наблюдения позволяет изучать нужные объекты в условиях их естественного, обычного состояния, развития. В этом заключается большое преимущество данного метода.

Результаты наблюдения аккуратно заносятся в специальные научные протоколы или специальный журнал наблюдений с обя-

зательным указанием: даты, времени проведения наблюдения (эксперимента), состава участников, условий проведения и т. д. Какой бы точной ни была регистрация фактов наблюдения, на этом научное исследование еще не заканчивается. Полученные данные детально обрабатываются, т. е. приводятся в определенную систему, подвергаются исчерпывающему анализу, после чего делаются соответствующие выводы. В процессе обработки данных должны быть отброшены случайности и выявлены соответствующие закономерности. Затем производятся обобщения, позволяющие сделать те или иные выводы.

В результате изучения и обобщения фактов может оказаться, что их или недостаточно или они противоречивы и тем самым не дают оснований для окончательных выводов. В этом случае педагогическое наблюдение должно быть продолжено. Однако оно может несколько отличаться от предыдущих наблюдений. На основании данных, полученных при первом наблюдении, могут быть внесены существенные поправки в первоначально выдвинутую гипотезу, и тогда организация самого педагогического наблюдения будет несколько иной.

Под педагогическим экспериментом понимается опытная постановка или проверка того или иного метода или приема обучения и воспитания. Например, ученые выдвигают ряд новых предложений в области учебно-тренировочной работы, которые, прежде чем рекомендовать для массового применения, необходимо проверить экспериментально. Необходимость эксперимента вызывается также целями объективной оценки применяемых методов обучения и воспитания.

Экспериментальная работа должна отвечать определенным требованиям, к числу которых надо отнести следующие:

во-первых, эксперимент может проводиться лишь по вопросам, требующим проверки их и изучения на практике;

во-вторых, эксперимент должен проводиться в полном соответствии с основными принципами советской теории физического воспитания;

в-третьих, эксперимент главным образом должен проводиться в естественных условиях жизни, тренировки и вообще работы спортивных организаций.

Экспериментальный метод исследования может проводиться и в искусственных, лабораторных, условиях. Однако эксперимент в естественных условиях отличается от эксперимента в лабораторных условиях тем, что подвергнутые исследованию явления изучаются в обычных для них условиях, например в процессе соревнования, занятий по лыжному спорту, альпинистского восхождения и т. п. Условия лаборатории, где производится эксперимент, могут быть приближены к естественным.

В процессе эксперимента используются методы точной реги-

страции изучаемых явлений, например физиологические методики, хронометрирование и многие другие.

При помощи экспериментального метода исследования можно получить достоверные факты, которые тщательно записываются в научные протоколы исследования и затем подвергаются соответствующей обработке и анализу.

При педагогическом эксперименте, так же как при педагогическом наблюдении, могут быть широко использованы дополнительно различные методы научного исследования, позволяющие полноценно охарактеризовать состояние здоровья, физического развития, воспитания, результаты подготовленности и пр.

При всех видах научного исследования изучаются литературные источники. Как правило, с этого начинается всякое исследование.

Теория физического воспитания в своих положениях и выводах опирается на многие науки: философию, анатомию, физиологию, гигиену, психологию, педагогику, теорию и практику отдельных видов гимнастики, спорта и игр. В теории физического воспитания данные смежных наук не объединяются механически, они находят свое выражение в форме особого синтеза. В результате этого синтеза и определяются специфические теоретические и методические положения, принципы и т. д., необходимые для теории физического воспитания.

Для того, чтобы этот синтез стал возможным, необходимо исследовать, проанализировать и проверить многочисленные данные различных источников: исторических работ, работ, затрагивающих различные стороны физического воспитания (педагогических, физиологических, гигиенических, научных работ и др.), литературных источников и многих других.

В процессе теоретического исследования литературных источников исследователь составляет конспект (реферат) прочитанной и проработанной литературы. По мере надобности исследователь делает выписки отдельных цитат (таблиц, фотографий и других материалов) с обязательным и точным указанием источника.

В каждой научной работе приводится обзор, показывающий состояние разработки данного вопроса.

Работа с архивными документами и материалами проводится при исследовании истории изучаемого вопроса. Архивные документы и материалы изучаются как с целью проверки и углубления имеющихся научных исследований, так и с целью разработки новых проблем и вопросов.

Исследователь, изучая архивные документы и материалы, делает нужные выписки или копии, или фотографии, необходимые для работы.

Большую роль в научном исследовании играет изучение раз-

ного рода документов и материалов, характеризующих современное состояние физического воспитания в различных звеньях советской системы физического воспитания, в различных учреждениях и организациях (школа, высшее учебное заведение, спортивное общество). Изучение документов и материалов проводится при всех видах работы по обобщению передового опыта. Так, например, при изучении опыта работы по комплексу ГТО в высших учебных заведениях надо просмотреть и подвергнуть анализу программы, учебные планы, планы-графики процесса занятий, документы учета (протоколы заседаний кафедры) и другие материалы.

Историческими методами исследования пользуются в тех случаях, когда хотят проследить, как развивались те или иные взгляды, принципы, положения в связи с конкретными историческими условиями общественного развития. Так, например, изучается с помощью исторических методов исследования развитие физической культуры, системы физического воспитания.

Антропометрические исследования физического развития, или методы определения и оценки физического развития, должны проводиться по единообразной методике; рекомендуется методика, разработанная комиссией при Московском государственном университете им. М. В. Ломоносова. Инструментарий должен быть выверен. Обследование желательнее проводить в утренние часы. Повторные измерения следует поручать тому же лицу и выполнять теми же инструментами и в те же часы, что и первые. Несоблюдение этих правил нередко обесценивает полученные результаты. В содержание антропометрического обследования входят: измерения человеческого тела, описание форм частей тела, развития мускулатуры, жировотложения и т. д. (соматоскопия).

Биодинамическое исследование техники видов спорта, гимнастики и спортивных игр применяется при выяснении каких-либо приемов или способов выполнения определенных действий, например при изучении способа плавания кролем на груди или брассом на груди и т. д. Данное исследование требует точной регистрации конкретных движений, действий, что достигается путем фотографирования, киносъемок, циклографических измерений и соответствующих вычислений.

Врачебно-педагогические методы исследования, применяемые в процессе врачебного и педагогического контроля в физическом воспитании, крайне разнообразны. К методам врачебного контроля относятся: а) методы опроса (общие сведения, сведения о методике тренировки, о режиме тренировки); б) методы физического обследования; в) методы инструментального и лабораторного исследования; г) методы функционального исследования; д) различные методы исследования отдельных органов и систем организма человека.

Методы педагогического контроля включают в себя: а) методы педагогического наблюдения за процессом физического воспитания; б) хронометраж уроков, спортивных тренировок, соревнований и др. мероприятий; в) физиологические кривые (составленные на основании измерения пульса, дыхания, кровяного давления) уроков, спортивных тренировок, разминки и т. п.

Метод беседы может быть осуществлен по заранее разработанному плану. Собеседнику задаются определенные вопросы, интересующие исследователя. Беседа может быть стенографически записана. Анкетный метод применяется главным образом для собирания материала по заранее составленной схеме. Ответы на анкетные вопросы носят субъективный характер, и проверить их иногда бывает затруднительно. В связи с этим вопросы, которые могут быть изучены при помощи анкет, ограничены. Они касаются главным образом какой-либо одной стороны изучаемого (возраст спортсмена, вес, рост, стаж занятий, спортивные результаты, характеристика условий спортивной деятельности и т. п.).

Как правило, в научно-исследовательских работах используется комплекс различных методов исследования и методов регистрации получаемых фактов.

Великий русский физиолог И. П. Павлов в 1935 году, обращаясь к молодежи, писал: «Научитесь делать черновую работу в науке. Изучайте, сопоставляйте, накапливайте факты... Факты — это воздух ученого... Без них ваши «теории» — пустые потуги.

Но, изучая, экспериментируя, наблюдая, старайтесь не оставаться у поверхности фактов. Не превращайтесь в архивариусов фактов. Пытайтесь проникнуть в тайну их возникновения. Настойчиво ищите законы, ими управляющие»¹.

Организация научно-исследовательской работы

После составления тематического плана научно-исследовательской работы разрабатывается детальный рабочий план по каждой теме. Он состоит из следующих основных разделов: 1) название темы, 2) целевая установка, 3) научные методы исследования, 4) сроки выполнения работы и 5) материально-техническая база работы.

Каждый раздел плана подробно раскрывается и конкретизируется.

В плане предусматриваются основные этапы исследования и намечаются предполагаемые результаты. Затем намечается путь изучения исследуемого вопроса и конкретизируются научные методы работы. Наконец, определяются этапы литературного оформления работы и сроки доклада на кафедре для обсуждения его и утверждения.

¹ И. П. Павлов, Полн. собр. соч., том 1, 1951, стр. 22—23.

Научная работа по физическому воспитанию проводится в форме научно-методической или научно-исследовательской работы.

Научно-исследовательская работа характеризуется в первую очередь тем, что научный работник планомерно изучает вопрос, применяя различные методы исследования и теоретический анализ полученных данных, который приводит его к новым фактам и понятиям, определениям и выводам, т. е. в результате научной работы появляются новые теоретические данные.

Научно-методическая работа предполагает изложение личного методического опыта на основе теоретических познаний с ссылкой на научные данные, приводящие к обобщению передового опыта практики.

Каждая из форм научной работы оформляется в виде реферата, журнальной статьи, диссертации, монографии. Законченной считается лишь та научная работа, которая литературно оформлена в определенном плане. Общепринятого типового плана оформления научной работы быть не может, но соблюдение основных положений совершенно необходимо. Например, для кандидатской диссертации главными из них будут:

а) формальные данные — автор, учреждение (высшее учебное заведение), научный руководитель, название работы, оглавление;

б) введение, содержащее обоснование темы и изложение ее целевых установок, характеризующих актуальность работы;

в) исторический или литературный обзор. Первый представляет очерк основных этапов развития, второй в критическом плане освещает все основные работы, которые имеют существенное значение в постановке и изучении исследуемого вопроса;

г) описание методики исследования, т. е. всех методов научного исследования, которые применялись для изучения вопроса;

д) характеристика собственного материала, например количество испытуемых, их состав, число проведенных исследований и т. п.;

е) разбор полученных данных, представляющий центральный раздел работы (рассматриваются все собранные и обработанные факты и цифры, эффективность применяемой методики), собственный материал сопоставляется с литературными данными;

ж) выводы, вытекающие из результатов работы, собственных наблюдений;

з) список использованной литературы (литературный указатель);

и) приложения (таблицы, схемы, рисунки, фотографии, протокольные данные и др.).

*

**ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
В САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ
ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Глава XII

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОДЕЯТЕЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ

РОЛЬ И ЗАДАЧИ САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СОВЕТСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ДВИЖЕНИИ

На протяжении всех лет существования Советского государства партия и правительство неустанно заботятся о развитии физкультурного движения в стране. ЦК партии в постановлении от 13 июля 1925 года указал на задачу «придать этому движению массовый характер с вовлечением в него не только рабочих, но и крестьян, и не только молодежи, но и взрослых рабочих и работниц...»

Указания о необходимости максимального расширения физкультурной работы среди народа занимают центральное место в постановлениях партии и правительства по физической культуре.

Так, в постановлении от 16 октября 1929 года ЦК партии призывал «максимально расширить общий масштаб физкультурной работы, обеспечив вовлечение в физкультурное движение рабочих масс, усилить физкультурную работу в деревне».

Огромное значение для развития физической культуры в стране имеет постановление ЦК партии от 27 декабря 1948 года, где говорится, что развертывание массового физкультурного движения является одной из главных наших задач в области физкультурной работы.

Самодетельное физкультурное движение создается на добровольных началах и занимает в системе организации физического воспитания в нашей стране особое место.

Самодетельные физкультурные организации играют огромную роль в деле развития организационной самостоятельности и политической активности народных масс. Это и определяет значение добровольных физкультурных организаций в нашей стране.

Добровольные физкультурные организации призваны осуществлять работу по физической культуре и спорту среди широких масс населения города и деревни. Они разрешают насущные задачи, стоящие перед страной в деле воспитания всесторонне

физически развитых, преданных своей Родине строителей коммунизма.

Самодетельные формы организации работы по физической культуре и спорту получили свое развитие не только среди широких масс населения на фабриках, заводах, в колхозах. Они входят в систему воспитательной работы школ, высших учебных заведений, Советской Армии, применяются также в домах отдыха, парках культуры и отдыха.

Благодаря успехам советского социалистического строя, небывалому развитию экономики и духовной культуры трудящихся масс, благодаря неустанной заботе Коммунистической партии и Советского государства о духовном и физическом развитии нашего народа у нас созданы все условия для массового развития физкультурного движения.

Самодетельное физкультурное движение в нашей стране является подлинно народным движением, охватывающим миллионы населения, способствующим их культурному росту и укреплению физических сил.

Ведущая роль в осуществлении задач, поставленных ЦК партии перед физкультурным движением в постановлении от 27 декабря 1948 года, принадлежит самостоятельным физкультурным организациям. ЦК партии указал, что главными задачами в области физкультурной работы являются развертывание массового физкультурного движения в стране, повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе завоевание советскими спортсменами в ближайшие годы мирового первенства по важнейшим видам спорта. В постановлении подчеркивается необходимость организационного укрепления коллективов физической культуры и добровольных спортивных обществ, выдвижения молодых спортивных кадров, улучшения идейно-воспитательной работы среди преподавателей, тренеров и спортсменов, более широкого развертывания пропаганды физической культуры и спорта.

Центральный Комитет обязал профсоюзные организации улучшить учебно-воспитательную работу в спортивных коллективах, обеспечить широкое развитие всех видов спорта и в особенности гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного, конькобежного и велосипедного спорта, регулярно проводить спортивные соревнования, всемерно развивать и поддерживать инициативу и самостоятельность физкультурников, направленную на улучшение учебно-воспитательной работы в спортивных секциях и командах физкультурных коллективов предприятий, учреждений, учебных заведений, МТС, совхозов.

ЦК партии указал также на необходимость организовать массовую подготовку общественных физкультурных кадров, по-

вышение квалификации инструкторов и тренеров коллективов спортивных обществ. Большое внимание должно быть уделено улучшению работы по физическому воспитанию сельского населения.

Постановление ЦК партии оказало огромное влияние на дальнейший рост самодеятельного физкультурного движения. За время, прошедшее со дня принятия этого постановления, ряды советских физкультурников пополнились новыми миллионами трудящихся. Значительно улучшилось спортивное мастерство советских спортсменов. Советские спортсмены вышли победителями на многих международных соревнованиях, стали обладателями многих мировых рекордов. Одним из убедительных доказательств высокого уровня развития спорта в нашей стране является успешное выступление советских спортсменов на XV Олимпийских играх в 1952 году.

Для физкультурных организаций и работников в области физической культуры и спорта постановление ЦК партии от 27 декабря 1948 года является руководящим документом, определяющим путь дальнейшего подъема физкультурного движения в стране.

Задачи самодеятельных физкультурных организаций вытекают из общих задач советского физкультурного движения.

Физическая культура в нашей стране является мощным фактором укрепления здоровья и повышения жизненных сил народа, средством подготовки трудящихся к социалистическому труду и обороне Родины.

Физическое воспитание трудящихся в самодеятельных физкультурных организациях должно составлять органическую часть всей воспитательной работы, проводимой партийными, профсоюзными и комсомольскими организациями.

Основными задачами самодеятельных физкультурных организаций являются: вовлечение в ряды советских физкультурников широких масс трудящихся; организация систематической физкультурной и спортивной работы, направленной на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических сил советского народа, привитие занимающимся физической культурой и спортом жизненно необходимых навыков; массовая подготовка трудящихся к сдаче норм на значок ГТО I и II ступеней; непрерывное повышение спортивного мастерства советских спортсменов, подготовка спортсменов-разрядников, чемпионов и рекордсменов по различным видам спорта; воспитание физкультурников и спортсменов в коммунистическом духе; подготовка физкультурного актива, способного широко развернуть работу в области физической культуры и спорта.

**КОЛЛЕКТИВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ — ОСНОВНОЕ ЗВЕНО
СОВЕТСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ**

Самодеятельное физкультурное движение в Советском Союзе организовано по производственному принципу. Рабочие и служащие той или иной отрасли промышленности, ведомства объединяются в добровольное спортивное общество. Так, например, общество «Наука» объединяет работников высшей школы и научных учреждений. Добровольные спортивные общества профсоюзов строятся на принципах добровольности членства, самодеятельности и выборности всех руководящих органов снизу доверху.

Первичной организацией самодеятельного физкультурного движения в СССР является коллектив физической культуры. Коллектив организуется на предприятии, в учреждении, учебном заведении при наличии не менее 25 человек, желающих заниматься физической культурой и спортом. Коллектив физической культуры — это основное звено советского самодеятельного физкультурного движения. Членами коллектива могут быть лица, работающие на данном предприятии (в учреждении, учебном заведении), и члены их семей, достигшие 14-летнего возраста.

Прием в члены коллектива лиц, работающих на данном предприятии (учреждении), производит совет (бюро) коллектива, а не работающих — общее собрание членов коллектива.

В цехах, отделах, сменах, на факультетах организуются физкультурные группы. Для проведения учебной и спортивной работы в физкультурном коллективе создаются секции.

Высшим руководящим органом коллектива является общее собрание членов коллектива. Собрание созывается не реже одного раза в два месяца и считается правомочным при наличии не менее $\frac{2}{3}$ членов коллектива физкультуры.

Общее собрание избирает совет коллектива, ревизионную комиссию и заслушивает отчеты об их работе, утверждает план работы совета, календарь спортивно-массовых мероприятий, решает вопросы о наложении дисциплинарных взысканий и исключении из членов коллектива.

На общем собрании сдавшие нормы БГТО и ГТО награждаются значками.

Совет коллектива избирается сроком на один год. Количество его членов устанавливается общим собранием. В коллективах, не входящих в добровольные спортивные общества, избирается бюро коллектива.

Совет (бюро) коллектива избирает из своего состава председателя, секретаря и распределяет между всеми членами совета обязанности по руководству организационной, учебно-спортивной и хозяйственной работой, а также организует учет и отчетность.

Средства коллективу физической культуры отпускаются фабричным, заводским, местным комитетом (правлением артели) или вышестоящим советом добровольного спортивного общества.

В организационную работу коллектива входит: прием в члены коллектива, составление планов работы и смет доходов и расходов, организация физкультурных групп и руководство их работой, организация шефской работы в деревне (школе), привлечение членов коллектива к активному участию в массовых политических мероприятиях, организация пропаганды физической культуры и спорта, организация социалистического соревнования.

Совет коллектива организует постоянные и временные комиссии по различным разделам работы коллектива. Свою работу он связывает с работой комсомольских и массовых оборонных организаций.

Учебно-спортивная работа составляет основу всей деятельности коллектива. В нее входит: планирование и организация учебной работы в секции общей физической подготовки и в спортивных секциях, проведение физкультурных праздников, спартакиад, спортивных соревнований, походов, пробегов, экскурсий, физкультурно-оздоровительных мероприятий на производстве и в общежитиях, подготовка к участию в мероприятиях, организуемых вышестоящими организациями, руководство и контроль за работой инструкторов, тренеров и преподавателей физической культуры, организация курсов и семинаров по подготовке общественного актива (физоргов, инструкторов, общественников, групповодов, судей).

Хозяйственная деятельность коллектива включает обеспечение оборудования и ремонта мест для занятий, участие в строительстве физкультурных сооружений, приобретение и хранение спортивного инвентаря.

Коллектив ведет учет работы и отчетность в установленном вышестоящими организациями порядке.

Физкультурная группа (цеха, отдела), имеющая в своем составе 25 и более физкультурников, избирает совет группы, а при меньшем количестве — физорга.

Совет (физорг) организует в своей группе агитационно-пропагандистскую работу, учебные занятия, осуществляет контроль за посещением занятий, организует членов своей группы для участия в массовых мероприятиях, ведет учет сдающих нормы ГТО, учет физкультурных мероприятий.

Как уже говорилось, учебные занятия организуются секциями. Общее собрание членов секции избирает из своего состава бюро секции в составе 3—5 человек.

Бюро секции выбирает председателя, распределяет между членами обязанности и работает под непосредственным руководством совета (бюро) коллектива физической культуры.

В обязанности бюро секции входит: составление плана работы и смет расходов; обеспечение групп учебными материалами; вовлечение новых членов в секции; организация групп, команд и выборы в них старост, капитанов; контроль за выполнением программы занятий и графика учебно-тренировочного процесса; подготовка команд к участию в спортивных соревнованиях; обеспечение систематического прохождения членами секции медицинского контроля; организация социалистического соревнования; учет работы (посещаемость, сдача норм ГТО, спортивные достижения и т. д.).

Коллектив физической культуры в колхозе организуется при наличии не менее 15 человек, желающих заниматься физической культурой и спортом. Он работает под руководством правления колхоза, сельсовета при активном участии комсомольской организации. Свою работу коллектив организует при клубе или избе-читальне.

Юридическое членство в добровольном колхозном спортивном обществе коллектив физической культуры оформляет только по решению общего собрания колхозников. Сельский коллектив физической культуры организует свою работу так же, как коллектив города.

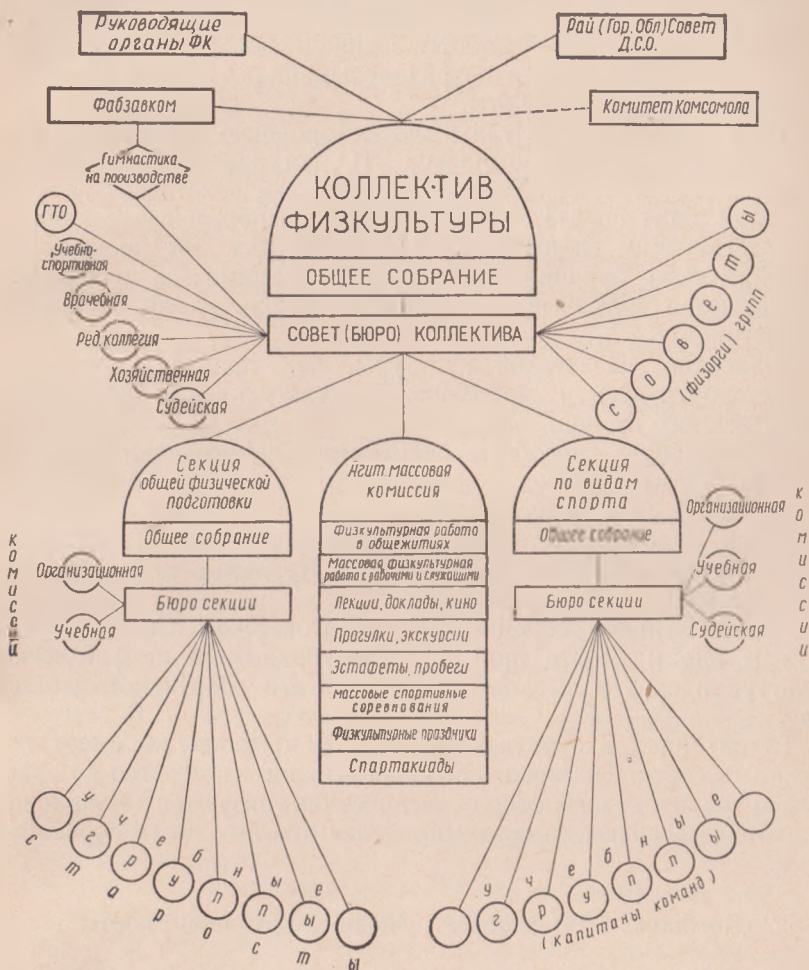
РУКОВОДСТВО САМОДЕЯТЕЛЬНЫМ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ

Руководство самодеятельным физкультурным движением в нашей стране осуществляется органами государственного руководства — Главным управлением по физической культуре и спорту Министерства здравоохранения СССР и органами общественного руководства — городскими, областными, краевыми, союзно-республиканскими и центральными советами добровольных спортивных обществ. Центральные советы подчинены в своей деятельности Отделу физической культуры и спорта ВЦСПС и центральным советам соответствующих профсоюзов. Ведомственные общества («Динамо», «Спартак») организуются соответствующим ведомством.

Добровольные спортивные общества колхозников создаются в союзно-республиканском масштабе и подчиняются в своей деятельности соответствующим государственным органам руководства работой по физической культуре и спорту.

Городские, областные, краевые, союзно-республиканские и центральные советы добровольных спортивных обществ избираются последовательно нижестоящими организациями на специально созываемых конференциях. Таким образом, создается стройная система выборных органов руководства, начиная от совета коллек-

тива физической культуры и кончая центральным советом добровольного спортивного общества.



Структура коллектива физической культуры

УЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА В САМОДЕЯТЕЛЬНОМ ФИЗКУЛЬТУРНОМ ДВИЖЕНИИ

Краткая характеристика форм организации учебно-спортивной работы

В самодеятельном физкультурном движении сложились определенные, выдвинутые самой жизнью формы организации занимающихся в целях осуществления задач физического воспитания

и повышения спортивного мастерства советских спортсменов. В практике работы коллективов физической культуры сложились следующие основные формы организации учебно-спортивной и массовой физкультурной работы: секции общей физической подготовки, спортивные секции по различным видам спорта и различные массовые формы работы.

Лица, желающие получить разностороннюю физическую подготовку и сдать нормы комплекса ГТО, вступают в секцию общей физической подготовки. Те, кто намерен совершенствоваться в том или ином виде спорта, объединяются в спортивные секции по соответствующим видам спорта. Наконец, для лиц, не имеющих по каким-либо причинам возможности заниматься в секциях, организуются массовые экскурсии, прогулки, занятия утренней гимнастикой и т. п.

Коллектив физической культуры, как правило, организует учебно-спортивную и массовую физкультурную работу силами общественного актива.

Для наиболее способных спортсменов, занимающихся в секциях коллективов физической культуры, в целях дальнейшего повышения их спортивного мастерства добровольные спортивные общества, ведомства и организации, ведущие работу по физической культуре и спорту, организуют центральные секции и спортивные школы.

Для участников сборных команд Советского Союза по различным видам спорта при Главном управлении по физической культуре и спорту имеется школа высшего спортивного мастерства.

Талантливая в спортивном отношении молодежь имеет возможность совершенствовать свое спортивное мастерство во время учебно-тренировочных сборов, которые организуются также и при подготовке сборных команд к наиболее ответственным соревнованиям.

Комплекс ГТО — основа учебно-спортивной работы

В целях дальнейшего улучшения системы физической подготовки трудящихся СССР были утверждены Положение и нормы Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». В Положении говорится: «Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) является основой системы физической культуры в Союзе ССР и имеет целью всестороннее физическое воспитание как неотъемлемую часть воспитания здоровых, отважных и жизнерадостных патриотов — защитников Советской страны, активных строителей коммунистического общества.

Подготовка по комплексу «Готов к труду и обороне СССР»:

а) содействует усвоению и осуществлению государственных задач советского физкультурного движения;

б) вооружает спортивной техникой и тактикой прикладных упражнений;

в) прививает гигиенические навыки, навыки регулярной тренировки, поддерживающей на высоком уровне готовность к труду и обороне, и закрепляет интерес трудящихся к постоянным занятиям физической культурой и спортом».

Положение и нормы комплекса «Готов к труду и обороне СССР» определяют направление работы по физической культуре и спорту, которую ведут физкультурные организации. Комплекс является конкретным выражением целей и задач советского физкультурного движения, он определяет содержание учебно-воспитательной работы и основы методики физического воспитания.

Учебный процесс обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, привитие ему жизненно необходимых навыков в ходьбе, беге, передвижении на лыжах, плавании и т. д. Помимо всего этого, занимающиеся должны получить определенные знания по вопросам физкультурного движения в СССР, гигиене, закаливанию организма. В процессе физического воспитания занимающимся прививаются навыки коммунистического поведения, у них воспитываются высокие моральные качества, присущие советским людям. Учебно-воспитательная работа способствует поддержанию на высоком уровне готовности занимающихся к труду и защите Отечества. Вся учебно-спортивная работа, проводимая физкультурными организациями, осуществляется на основе комплекса ГТО. Это означает, что секционная работа по видам спорта должна обеспечивать всестороннее физическое развитие трудящихся и на этой основе — спортивное совершенствование в избранных видах спорта.

Всесторонняя физическая подготовка в соответствии с требованиями комплекса ГТО является той основой, которая создает условия для повышения уровня спортивного мастерства занимающихся.

Комплекс ГТО по своему содержанию доступен широким массам трудящихся, что является важным условием для массового вовлечения населения в систематические занятия физической культурой и спортом.

Единая всесоюзная спортивная классификация

В целях стимулирования роста спортивных достижений с 1941 года введена Единая всесоюзная спортивная классификация.

Спортивная классификация устанавливает порядок присвоения спортсменам спортивных разрядов на основе показанных ими

результатов. Для различных видов спорта установлена разрядная сетка: юношеские (первый, второй, третий), третий, второй и первый разряды. Спортсменам, показавшим наиболее высокие спортивные результаты, присваивается звание «Мастер спорта».

Единая всесоюзная спортивная классификация — документ, имеющий большое организующее значение. Она способствует развитию спорта в стране и определяет путь, по которому должна проходить учебно-спортивная работа физкультурных организаций.

Спортивная классификация органически связана с комплексом ГТО.

Спортивная классификация периодически изменяется на основе растущего практического опыта в спорте. Опыт работы и непрерывный рост спортивного мастерства советских спортсменов уже неоднократно вызывали необходимость пересмотра классификации. В 1947 году была введена в действие новая классификация с более повышенными требованиями.

Вторично спортивная классификация была переработана и введена в действие в 1949 году в соответствии с указаниями ЦК Коммунистической партии от 27 декабря 1948 года. В 1952 году спортивная классификация была пересмотрена в третий раз и введена в действие в измененном виде в 1953 году.

Непрерывное развитие и усовершенствование спортивной классификации является ярким признаком роста советского физкультурного движения и характеризует советскую спортивную классификацию как прогрессивную, отвечающую все возрастающим запросам развивающейся спортивной практики.

Спортивные разряды присваиваются по тем видам спорта, по которым утверждены единые всесоюзные правила соревнований. Всего классифицируется 46 видов спорта.

Большое значение имеет обусловленное классификацией обязательное участие спортсмена в спортивных соревнованиях. Положением о классификации установлено, что спортсмены, не подтвердившие в течение двух календарных лет своей спортивной квалификации, переводятся в нижестоящий разряд; спортсмены юношеского и третьего разрядов, не подтвердившие в течение двух календарных лет своего разряда, а также спортсмены, не участвовавшие в спортивных соревнованиях в течение трех календарных лет, лишаются разряда.

Большим стимулом к повышению спортивного мастерства является возможность объективно оценивать свои результаты. Так, первое место, занятое в соревнованиях спортсменом, показавшим результат на уровне низшего разряда, объективно не может считаться высоким достижением, что, естественно, вызывает стремление к повышению спортивного мастерства.

В то же время спортсмены, занявшие в соревнованиях относительно плохие места, но показавшие результат, превышающий

показатели ранее присвоенного им разряда, могут считать свое выступление в соревнованиях успешным.

Спортсменам, выполнившим разрядные нормы и требования, выдаются классификационные билеты и разрядные значки установленного образца. В классификационный билет заносятся все результаты, показанные спортсменом на соревнованиях, там же фиксируется получение очередного разряда. Введение классификационных билетов и разрядных значков также явилось стимулом роста спортивного мастерства.

Спортивная классификация способствует улучшению качества учебно-спортивной работы, создает перспективность в учебно-тренировочной работе.

Спортивные разряды и звание мастера спорта могут быть присвоены спортсменам, показавшим свой результат на соревнованиях любого масштаба, что значительно повышает роль спортивных соревнований в учебно-спортивной работе коллектива физической культуры.

Классификационные соревнования могут быть проведены только по утвержденным правилам.

Обязательным условием для получения спортивного разряда и звания является всесторонняя физическая подготовка спортсменов, осуществляемая на основе комплекса ГТО.

Спортивная классификация способствует массовому развитию спорта. Классификация, стимулируя рост спортивного мастерства занимающихся, привлекает к спортивной работе новые контингенты, особенно молодежь. Разрядные нормы юношеских и третьего разрядов доступны широким массам населения. Это также имеет большое значение для массового развития спорта в стране.

Спортивная классификация позволяет вести учет квалифицированных спортсменов. С введением спортивной классификации физкультурные организации получили возможность объективно оценивать качество учебно-спортивной работы, проводимой преподавателями, тренерами, а также состояние уровня развития спорта в районах, городах, областях, союзных республиках и в стране в целом.

Общие требования к организации учебного процесса

Учебно-спортивная работа в самодеятельном физкультурном движении организуется в секциях коллектива физической культуры, в центральных секциях и спортивных школах добровольных спортивных обществ, ведомств и организаций, в спортивных школах молодежи, на учебно-тренировочных сборах.

Большой круг задач, стоящих перед физическим воспитанием в самодеятельных физкультурных организациях, не может быть разрешен эпизодическими мероприятиями. Укрепление здоровья

занимающихся, физическое их совершенствование и достижение высокого спортивного мастерства требуют упорной, длительной и систематической работы. Хорошо организованная учебно-тренировочная и воспитательная работа является основным условием, обеспечивающим массовость физкультурной работы, рост спортивного мастерства занимающихся, организационное укрепление коллектива физической культуры.

Под процессом физического воспитания в самодеятельных физкультурных организациях следует понимать организацию систематической и планомерной учебно-тренировочной и воспитательной работы, направленной на укрепление здоровья, всестороннее физическое совершенствование занимающихся, повышение их спортивного мастерства и воспитание в духе коммунистической идеологии.

Организация процесса физического воспитания охватывает большой круг мероприятий. Основными из них являются: определение конкретных задач и содержания работы, организация занимающихся, материально-техническое обеспечение мест занятий, организация медицинского контроля за здоровьем занимающихся, планирование и учет процесса физического воспитания и т. д.

Независимо от того, где организуется учебная работа, в спортивной ли секции или в спортивной школе, во всех случаях к организации процесса физического воспитания могут быть предъявлены общие требования. Основные из них следующие:

1. Процесс физического воспитания должен быть целеустремленным. Наряду с всесторонним физическим развитием и на этой основе совершенствованием в избранных видах спорта необходимо обеспечивать воспитание спортсменов в духе требований коммунистической морали.

Процесс физического воспитания должен быть направлен на непрерывное улучшение общей физической и специальной спортивной подготовленности занимающихся. Процесс физического воспитания может быть целенаправленным только в том случае, если для каждой группы занимающихся на основе учета их индивидуальных особенностей будет определен уровень общей и спортивно-технической подготовленности, которого занимающиеся должны достигнуть в течение ближайшего года обучения. Ясность цели ведет к успеху в работе.

2. Занятия физическими упражнениями должны проходить систематически и планомерно в течение всего года. Круглогодичность занятий является одним из показателей правильно организованной работы. Непрерывность процесса физического воспитания — необходимое условие в достижении высоких результатов как в общей, так и в спортивно-технической подготовке занимающихся.

Непрерывность процесса физического воспитания обеспечивается проведением занятий по установленному расписанию не менее 2—3 раз в неделю; правильной организацией режима труда и отдыха; ежедневным выполнением комплекса физических упражнений в режиме дня (зарядка); повседневным закаливанием организма при использовании естественных сил природы (солнце, воздух, вода); соблюдением гигиенических условий: общий режим, водные процедуры, чистота жилого помещения, рабочего места и т. д.

3. Преподаватель должен хорошо изучить занимающихся, знать состояние их здоровья, уровень физического развития, подготовленность, изучить их интересы и стремления, особенности характера, интересоваться производственной и общественной работой спортсменов, содействовать развитию их общественных интересов и трудовой активности.

4. Занимающиеся должны быть распределены по группам одного пола, возраста, состояния здоровья, общей и спортивной подготовленности с учетом их склонности к занятиям тем или иным видом спорта.

Целесообразно так распределять возрастные группы, как это предусмотрено комплексом ГТО и правилами соревнований. Лиц, имеющих отклонения от нормы в состоянии здоровья, объединяют в отдельные группы в зависимости от характера и степени этих отклонений.

При комплектовании групп по возможности следует сохранять однородность состава по производственному признаку, объединяя в одну группу учащихся одного класса, курса, рабочих одного цеха и т. д. Общность производственных интересов имеет огромное организующее и воспитывающее значение. Кроме этого, нужно всегда помнить, что разбивка занимающихся на группы, команды по производственному признаку (цех, отдел, факультет) способствует лучшей организации воспитательной работы с помощью партийных, комсомольских и профсоюзных организаций.

5. Содержание физкультурной работы во всех звеньях физкультурного движения должно отвечать требованиям комплекса «Готов к труду и обороне» и соответствовать поставленным конкретным задачам, возрасту, полу, состоянию здоровья и подготовленности занимающихся.

Комплекс ГТО как основа государственной системы физического воспитания является основой содержания учебно-педагогического процесса.

6. Занятия должны вестись в соответствии с учебным планом и программой. Выполнение учебного плана и программы занятий должно быть спланировано в строгой методической последовательности во времени: по годам, периодам, месяцам, неделям, вплоть до каждого отдельного занятия. Документами, определяю-

щими последовательность прохождения учебного материала и выполнение поставленных перед учебными занятиями задач, являются график учебного процесса, календарный план спортивных мероприятий, расписание занятий, рабочие планы и конспекты занятий.

7. Медицинское наблюдение за здоровьем занимающихся и санитарное наблюдение за местами занятий — обязательное требование, предъявляемое к процессу физического воспитания. Медицинский контроль за здоровьем занимающихся физической культурой и спортом является одним из основных условий правильной организации физического воспитания населения.

Преподавательский и тренерский состав несут прямую ответственность за здоровье занимающихся. Ответственность за допуск спортсмена к соревнованиям возложена не только на врача, но и на преподавателя, тренера.

Преподаватель должен работать в тесном контакте с врачом. Укрепление здоровья занимающихся средствами физического воспитания является обязательным требованием любых занятий по физическому воспитанию. Только совместная работа преподавателя и врача может обеспечить должный успех в учебно-спортивной работе.

Наблюдение за здоровьем занимающихся осуществляется врачом путем проведения медицинского осмотра физкультурников не менее двух раз в год и систематического посещения занятий, преподавателем в процессе проведения практических занятий и самими занимающимися, осуществляющими самоконтроль.

8. Для учебных занятий необходимо обеспечить спортивную базу, предоставить нужный инвентарь и учебные пособия в соответствии с требованиями программы. Так, обучение плаванию, передвижению на лыжах, преодолению полосы препятствий и т. д. является обязательным и не может быть исключено из учебного процесса за отсутствием необходимой материальной базы.

9. Занимающиеся должны иметь необходимую, по возможности одинаковую спортивную одежду и обувь, отвечающую требованиям занятий тем или иным видом спорта. Это имеет большое организующее и воспитывающее значение.

10. Преподаватель обязан всемерно развивать и поддерживать инициативу и самодеятельность физкультурников, направленную на улучшение учебной и воспитательной работы. Это требование предъявило физкультурным организациям ЦК партии в постановлении от 27 декабря 1948 года. Оно вытекает из самой сущности физкультурного движения, построенного на принципах добровольности и самодеятельности. Развитие массовости физкультурного движения и повышение уровня спортивного мастерства советских спортсменов в значительной мере зависит от того,

в какой степени к разрешению этих задач привлекаются сами занимающиеся.

Развитие инициативы и самодеятельности осуществляется как в процессе занятий физическими упражнениями в секциях, группах, так и в процессе организации работы коллектива в целом.

Качество учебной и воспитательной работы может быть значительно повышено, если занимающиеся будут привлекаться к выполнению общественных обязанностей. К таким общественным обязанностям относится организация из физкультурников стахановских бригад, проведение дополнительных занятий с отстающими, проведение занятий в качестве групповода, общественного инструктора, участие в организации спортивных соревнований.

Занимающиеся могут также широко привлекаться для проведения занятий в общежитиях, гимнастики на производстве, организации активного отдыха — игр, развлечений, прогулок, экскурсий, к проведению организационной и агитационно-массовой работы.

Большое значение в улучшении качества учебной и воспитательной работы имеет деятельное участие занимающихся в ремонтировании инвентаря и оборудования, строительстве спортивных площадок, простейших водных станций и т. д.

Решающую роль в развитии инициативы и самодеятельности занимающихся должен играть преподаватель.

В процессе проведения занятий физическими упражнениями необходимо воспитывать сознательное отношение к этим занятиям, добиваться высокой активности занимающихся, сообщать им необходимые знания. Занятия физическими упражнениями должны проходить увлекательно, побуждая занимающихся к непрерывному спортивному совершенствованию.

Следует давать задания для самостоятельных занятий в виде специально подобранных комплексов упражнений ежедневной утренней гимнастики или в виде занятий (тренировок) на спортивных базах. Необходимость организации таких занятий вытекает из требования более быстрого повышения уровня общей физической и специальной спортивной подготовленности занимающихся.

Задания для самостоятельных занятий имеют большое воспитательное значение, способствуют внедрению физических упражнений в повседневный быт.

11. Одним из показателей правильно организованной учебно-спортивной работы является систематическое проведение спортивных соревнований, которые играют очень большую роль в развитии физических способностей, повышении уровня спортивного мастерства, воспитании воли к борьбе и победе.

12. К числу основных требований организации учебного процесса относится также хорошее знание преподавателем своего дела, высокая его деловая и политическая подготовка,

Качество учебно-спортивной работы, организуемой преподавателем, оценивается не количеством проведенных им занятий, а результатами, которых он добился. Объективными показателями правильно организованного процесса физического воспитания являются увеличение количества занимающихся и систематическое посещение ими занятий, улучшение их состояния здоровья (по данным медицинского обследования), количество подготовленных значкистов ГТО и спортсменов-разрядников, а также результаты, показанные занимающимися в спортивных соревнованиях.

Занятия физическими упражнениями, спортивная тренировка должны всегда иметь воспитывающее воздействие. Соблюдение строгой дисциплины, организованности, порядка, воспитание соответствующей выправки — все это является неременным условием хорошо организованных занятий. Образцовое поведение занимающихся и в быту, и на производстве, высокие показатели в спорте, в учебе, в трудовой деятельности свидетельствуют о правильности организованного процесса физического воспитания.

Преподаватель физического воспитания должен непрерывно повышать идейно-политический и теоретический уровень своих знаний, служить примером для занимающихся.

Учебно-спортивная и массовая физкультурная работа в коллективе физической культуры

Спортивные секции

Спортивные секции в коллективах физической культуры могут быть организованы по самым различным видам спорта. Спортивная секция объединяет желающих заниматься каким-либо одним видом спорта. Количество секций, а следовательно, и количество видов спорта, культивируемых в одном коллективе физической культуры, может быть различным. Это зависит от запросов членов коллектива, организационных и материальных возможностей, климатических условий.

В организации спортивной работы необходимо руководствоваться указаниями ЦК Коммунистической партии о необходимости развития всех видов спорта и особенно гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного, конькобежного, велосипедного и др. видов спорта. Организация занятий по наибольшему количеству видов спорта будет способствовать вовлечению в физкультурное движение новых контингентов, расширению массовости этого движения и выявлению новых талантливых спортсменов.

Основными задачами спортивных секций являются:

1. Широкое привлечение трудящихся к систематическим занятиям спортом и воспитание их готовыми к социалистическому труду и защите советской Родины.

2. Всестороннее развитие физических способностей занимающихся на основе комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

3. Повышение уровня спортивного мастерства и подготовка квалифицированных спортивных кадров.

Спортивная секция — это первичная и наиболее массовая форма организации спортивной работы среди населения. От постановки работы в спортивных секциях в значительной мере зависит развитие массовости физкультурного движения, выдвижение новых молодых спортивных кадров и повышение спортивного мастерства советских спортсменов.

В секции принимают всех желающих, начиная с 14-летнего возраста, допущенных к занятиям врачом.

Для проведения занятий члены секции разбиваются на группы, отделения, команды по полу, возрасту и спортивной подготовленности. Численный состав каждой группы зависит от характера, вида спорта и подготовленности занимающихся. В среднем он составляет 15—20 человек.

Занятия в спортивных секциях, независимо от вида спорта, должны проходить, как было сказано выше, систематически в течение всего года. Круглогодичность занятий обеспечивает быстрый рост спортивного мастерства занимающихся. По сезонным видам спорта (зимний или летний) в период, когда нельзя заниматься избранным видом, содержание занятий должно быть направлено на всестороннее физическое совершенствование спортсмена, на развитие качеств, необходимых для дальнейшего повышения спортивного мастерства.

Большое внимание следует обращать на проведение круглогодичных занятий по сезонным видам спорта на открытом воздухе. Опыт физкультурных организаций Украины, Москвы и многих других городов показал, что круглогодичные занятия на воздухе могут проводиться по легкой атлетике, баскетболу и другим видам спорта. Занимающиеся по этим видам спорта зимой на открытом воздухе значительно улучшают свои спортивные результаты в летний период. Проведение занятий на открытом воздухе в течение всего года, способствуя закаливанию организма, имеет огромное оздоровительное значение. К тому же, перенося занятия на открытый воздух, секция освобождает спортивное помещение и дает возможность увеличить число занимающихся по другим видам спорта.

Учебно-спортивная работа секций строится по периодам: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период имеет своей целью общее укрепление организма и всестороннее физическое совершенствование занимающихся, а также овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта и развитие необходимых для спортивного роста физических качеств.

Основной период преследует цель совершенствования техники и тактики избранного вида спорта, развития необходимых качеств, развития максимальной спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

Основной период может подразделяться на предсоревновательный и соревновательный периоды.

Переходный период имеет своей задачей постепенное снижение нагрузки основного периода, активный отдых, поддержание достигнутого уровня физического развития и тренированности путем занятий разнообразными физическими упражнениями.

Продолжительность периодов зависит от задач, поставленных перед учебно-спортивной работой, подготовленности занимающихся, климатических условий, характера самого вида спорта и сроков подготовки к соревнованиям. Периодизация может меняться также в связи с совмещением занятий по другим видам спорта.

Разделение учебного года на три периода является условным и в отдельных случаях не является обязательным. Так, в детских группах или в группах занимающихся, физически слабо подготовленных, занятия могут проходить в течение всего года в плане только подготовительного периода. Иначе говоря, периодизация занятий для этих групп будет обуславливаться периодами времени года.

Учебные занятия в спортивных секциях в подготовительный и переходный периоды проводятся не менее 2-х раз в неделю, а в основной — не менее 3-х раз в неделю.

Спортивные секции работают по утвержденным программам. Имеются разработанные учебные планы для спортивных секций главным образом средней полосы Советского Союза. Руководствуясь этими планами, преподаватель, учтя местные условия и подготовленность занимающихся, должен внести в учебный план необходимые коррективы.

Содержание занятий спортивной секции определяется общими задачами физического воспитания и задачами, которые поставлены перед данной секцией. Объем содержания занятий определяется общим количеством часов, отведенных на учебно-спортивную работу. Занятия следует планировать на срок не менее чем один год.

Определяя содержание учебно-спортивной работы секции, необходимо учитывать, что в процессе занятий занимающиеся должны получить знания по вопросам физкультурного движения в СССР, гигиене, подаче первой помощи, самоконтролю, профилактике травматизма, основам спортивной техники, тактики, тренировки, а также знания и навыки спортивного судейства.

Содержание теоретического раздела учебных занятий зависит и от характера вида спорта. Например, в лыжном спорте, велоси-

педном, гребном, парусном, водно-моторном, мотоциклетном и ряде других необходимо изучение материальной части.

Изучение всех тем теоретических занятий должно способствовать повышению общекультурного уровня спортсмена, воспитанию его в духе советского патриотизма. Ряд тем, как, например, самоконтроль, основы техники, основы тренировки и другие, имеют непосредственное значение для роста спортивного мастерства.

На теоретические занятия в течение года должно отводиться не менее 10% общего количества часов, предусматриваемых учебным планом.

В содержание практических занятий входят занятия основным видом спорта и, кроме того, в обязательном порядке занятия дополнительными видами, которые обеспечивают всестороннее физическое развитие и более высокую подготовку в избранном виде спорта.

Общее количество часов, планируемых на дополнительные виды, зависит от характера вида спорта и подготовленности занимающихся. Для детских, юношеских групп и групп, физически слабо подготовленных, количество часов на дополнительные виды должно быть увеличено.

Содержание учебной работы с группой спортсменов, полностью сдавших нормы комплекса ГТО II ступени, будет иным, нежели с группой новичков. Однако общее направление физического воспитания по своим задачам и по содержанию должно находиться в полном соответствии с требованиями комплекса ГТО. Совершенно очевидно, что все группы спортсменов должны постоянно расширять свои знания и политический кругозор, глубоко изучать все вопросы в области физкультурного движения, гигиенические особенности избранного ими вида спорта, вопросы техники, тактики, тренировки. Помимо этого, нужно всемерно развивать организаторские способности занимающихся, прививать им знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и судье по спорту. Преподаватели и тренеры в процессе учебной работы должны готовить общественных инструкторов и судей из числа спортсменов-разрядников и значкистов ГТО II ступени.

Ниже приводится примерный учебный план легкоатлетической секции для средней полосы Советского Союза. Продолжительность занятий — один год. Количество занятий в подготовительный и переходный периоды — 2 раза в неделю, в основной — 3 раза в неделю. Подготовительный период длится с 1 декабря по 1 апреля, основной — с 1 апреля по 1 октября и переходный — с 1 октября по 1 декабря.

Руководствуясь общими задачами и направлением физического воспитания, учитывая контингент занимающихся и условия проведения занятий, преподаватель составляет учебный план секции. В том случае, если преподаватель имеет дело с занимающимися

Примерный учебный план легкоатлетической секции

Содержание занятий	Общее колич. часов	Из них в период		
		подготовительный	основной	переходный
А. Теория				
1. Физкультурное движение в СССР	2	2	—	—
2. Гигиена	2	2	—	—
3. Самоконтроль	2	2	—	—
4. Подача первой помощи	2	—	—	2
5. Основы техники легкоатлетических упражнений	4	—	4	—
6. Основы тренировки легкоатлета	4	2	2	—
7. Правила соревнований	4	2	2	—
Б. Практика				
8. Легкая атлетика				
а) ходьба (простая и спортивная)	10	4	6	—
б) бег (гладкий, эстафетный, с препятствиями)	50	10	40	—
в) прыжки (в высоту и в длину с разбега)	50	8	42	—
г) метания (граната, диск, ядро)	50	8	42	—
9. Дополнительные виды				
а) гимнастика	28	12	6	10
б) баскетбол	10	—	—	10
в) лыжная подготовка	12	12	—	—
г) плавание	10	—	—	10
Итого:	240	64	144	32

разрядниками и полностью сдавшими нормы ГТО II степени, он должен включить в учебный план, помимо видов, обеспечивающих специальную подготовку спортсмена, виды, способствующие поддержанию достигнутого уровня спортивной подготовленности (лыжная подготовка, кроссы, плавание). Кроме этого, в теоретический раздел следует включить темы, изучение которых поможет подготовить хороших инструкторов-общественников и судей по спорту.

Планирование учебного материала осуществляется путем составления следующих документов: графика учебного процесса, календарного плана спортивных мероприятий, рабочих планов, составляемых на каждый период учебно-тренировочной работы, конспектов занятий.

Приводим примерный график учебного процесса секции легкой атлетики (см. табл. № 1), который указывает не только последо-

МЕСЯЦЫ		ДЕКАБРЬ				ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛЬ				МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ				ИЮНЬ				ИЮЛЬ				АВГУСТ				СЕНТЯБРЬ				ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ																																																																																																																																																																			
		1-4	5-11	12-18	19-25	26-1	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26	27-5	6-12	13-19	20-26	27-2	3-9	10-16	17-23	24-30	1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-2	3-9	10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	14-20	21-27	28-3	4-10	11-17	18-24	25-1	2-8	9-15	16-22	23-29	30-5	6-12	13-19	20-26																																																																																																																																																												
СОДЕРЖАНИЕ		ДАТЫ ПО НЕДЕЛЯМ				ЯНВАРЬ				ФЕВРАЛЬ				МАРТ				АПРЕЛЬ				МАЙ				ИЮНЬ				ИЮЛЬ				АВГУСТ				СЕНТЯБРЬ				ОКТАБРЬ				НОЯБРЬ																																																																																																																																																																			
		НЕДЕЛИ				НЕДЕЛИ				НЕДЕЛИ				НЕДЕЛИ				НЕДЕЛИ				НЕДЕЛИ				НЕДЕЛИ				НЕДЕЛИ				НЕДЕЛИ				НЕДЕЛИ																																																																																																																																																																											
		1				2				3				4				5				6				7				8				9				10				11				12				13				14				15				16				17				18				19				20				21				22				23				24				25				26				27				28				29				30				31				32				33				34				35				36				37				38				39				40				41				42				43				44				45				46				47				48				49				50				51				52			
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ																																																				ОСНОВНОЙ																																																				ПЕРЕХОДНЫЙ																																																																																																							
ТЕОРИЯ	Физкультурное движение в СССР	2 часа (1)																																																																																																																																																																																																															
	Гигиена, подача первой помощи	2 часа (1)																																																																																																																																																																																																															
	Самоконтроль, профилактика травматизма	2 часа (1)																																																																																																																																																																																																															
	Основы техники	4 часа																																																																																																																																																																																																															
	Основы тренировки	4 часа																																																																																																																																																																																																															
	Правила соревнований	2 часа																																																																																																																																																																																																															
ПРАКТИКА	Легкая атлетика	30 часов																																																																																																																																																																																																															
	Гимнастика	8 часов																																																																																																																																																																																																															
	Лыжная подготовка	10 часов (2)																																																																																																																																																																																																															
	Плавание	10 часов (3)																																																																																																																																																																																																															
	Баскетбол	10 часов																																																																																																																																																																																																															
	Стрелковая подготовка	6 часов																																																																																																																																																																																																															
		20 часов																																																																																																																																																																																																															
	2 часа																																																																																																																																																																																																																

Зачетные нормы и требования

- § Физкультурное движение в СССР, гигиена, подача первой помощи, самоконтроль
- Бег на лыжах 10 км.
 - Упражнения типа зарядки, подтягивание
 - Бег (кросс) 1000 м.
 - Преодоление полосы препятствий.
 - Плавание.
 - Бег 1000 м и прыжки.
 - Бег 3000 м.
 - Выполнение норм III разряда спортивной классификации.

Примечание. Месторасположение цифр, заключенных в \odot , указывает сроки выполнения зачетных упражнений (см. зачетные нормы и требования).

Табл. 1. Примерный график учебного процесса секции легкой атлетики

вательность прохождения учебного материала, но и сроки сдачи норм и требований комплекса ГТО и спортивной классификации.

Подготовку к сдаче норм комплекса ГТО следует спланировать так, чтобы она органически сочеталась с занятиями по основному виду спорта. Никаких особых планов подготовки к сдаче норм комплекса ГТО в спортивной секции быть не должно.

Все разделы учебного плана составляют содержание единого учебного процесса. Предшествующие занятия должны способствовать лучшему усвоению последующего материала. Особое внимание следует обратить на сочетание различных по своему характеру занятий, как, например, гимнастика и лыжная подготовка (в гимнастической секции), легкая атлетика и плавание (в легкоатлетической секции), если эти занятия падают на один и тот же период учебно-тренировочной работы.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций или бесед. Изучение основ техники, тренировки, тактики и некоторых других тем должно быть связано с практическими занятиями. Основы техники, тренировки и тактики изучаются, как правило, в процессе практических занятий.

Ответственность за выполнение учебного плана и программы секции, включая подготовку занимающихся по всем разделам комплекса ГТО, несет преподаватель, тренер, ведущий занятия в данной секции.

Секции общей физической подготовки

Секции общей физической подготовки могут создаваться в коллективах физической культуры для лиц, еще не проявивших интереса к занятиям каким-либо определенным видом спорта, но желающих заниматься физическими упражнениями в целях укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Подобные секции могут быть организованы при парках культуры и отдыха, физкультурных базах и домах отдыха.

Секция общей физической подготовки ставит перед собой следующие основные задачи:

1. Широкое привлечение трудящихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и воспитание их в коммунистическом духе.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие занимающихся и подготовка их к сдаче норм комплекса ГТО.
3. Овладение занимающимися основами техники отдельных видов спорта и привитие им любви к занятиям физическими упражнениями.

В секцию принимают всех желающих заниматься, достигших 14-летнего возраста. По своему составу контингент занимающихся может быть весьма разнородным как по возрасту и полу,

так и по физическому развитию, физической подготовленности, состоянию здоровья и интересам к занятиям теми или иными физическими упражнениями. Поэтому разбить занимающихся на группы надо так, чтобы входящие в одну группу были одного пола, возраста и физической подготовленности и т. д. Лиц, имеющих отклонения от нормы в состоянии здоровья, следует объединить в отдельные группы.

Количественный состав группы — 20—30 человек.

В начальный период работы допускается проведение занятий со смешанной по своему составу группой при условии строгой индивидуализации нагрузки.

Молодежные группы в секции общей физической подготовки, как правило, занимаются непродолжительное время. По мере выявления интереса к занятиям тем или иным видом спорта их следует переводить в спортивные секции.

Основной и постоянный контингент занимающихся будут составлять преимущественно взрослые, желающие укрепить свое здоровье и физически окрепнуть.

Различный по своему составу контингент занимающихся требует особенно хорошей организации медицинского наблюдения за их здоровьем.

Занятия в секции общей физической подготовки следует проводить систематически 2—3 раза в неделю в течение всего года. Продолжительность каждого занятия обычно составляет 2 часа.

Учебная работа строится по периодам времени года: осенний, зимний, весенний и летний.

Содержание занятий определяется поставленными задачами, возрастом занимающихся, полом, состоянием здоровья, физической подготовленностью, интересами. Учитываются также климатические особенности мест занятий и материальное обеспечение.

Основой содержания работы секции общей физической подготовки является комплекс ГТО. Учебно-воспитательная работа должна быть организована так, чтобы занимающиеся в течение одного года могли полностью овладеть нормами и требованиями комплекса ГТО I ступени, а в последующий год — ГТО II ступени. В юношеских группах физическая подготовка строится на основе комплекса БГТО.

Учебная работа на основе комплекса ГТО предусматривает всестороннюю физическую подготовку занимающихся, овладение ими жизненно необходимыми навыками в беге, преодолении препятствий, передвижении на лыжах, плавании, овладение основами техники отдельных видов спорта, развитие волевых качеств, морально-воспитание. В содержание учебной работы включаются также теоретические занятия в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

В занятия следует включать не только виды спорта, обеспечивающие выполнение норм и требований комплекса ГТО. Занимающиеся должны познакомиться и с другими видами спорта для того, чтобы совершенствоваться в них в дальнейшем. Обычно в программу занятий включают спортивные игры (баскетбол, волейбол), целесообразно также включить виды спорта, пользующиеся большой популярностью в данном районе (национальные виды спорта, игры).

Содержание учебной работы определяется учебным планом и программой занятий.

Составляя учебный план, при расчете времени необходимо учитывать климатические особенности и условия проведения занятий.

Для примера приводим расчет времени занятий для секций средней полосы СССР.

Продолжительность занятий — один год, 2 раза в неделю по 2 часа, всего в течение года (52 недели \times 4 час.) — 208 час. Занятия по лыжной подготовке и плаванию проводятся в дополнительное время, на что отводится 40 час. (по 20 час. на каждый раздел). Таким образом, общее количество составляет (208 + 40) — 248 час.

Расчет времени по периодам:

Осенний — с 1 сентября по 1 января — 17 недель по 4 час. — 68 час.

Зимний — с 1 января по 15 марта — 10 недель по 6 час. — 60 час.

Весенний — с 15 марта по 1 мая — 7 недель по 4 час. — 28 час.

Летний — с 1 мая по 1 сентября — 18 недель, из них 10 недель по 6 час. и 8 недель по 4 час. — 92 часа.

В соответствии с расчетом времени строится учебный план.

Количество часов по отдельным разделам плана может быть перераспределено применительно к местным условиям и в зависимости от поставленных задач. Однако во всех случаях занятия должны обеспечивать всестороннюю физическую подготовку занимающихся, подготовку значкистов ГТО.

Разделы учебного плана следует рассматривать в тесной взаимосвязи, как стороны единого учебного процесса.

Теоретические занятия составляют обязательную часть учебно-воспитательной работы. Они помогают расширить политический кругозор занимающихся, дать им представление о государственном значении развития физкультурного движения в СССР. Изучая вопросы гигиены, самоконтроля, подачи первой помощи, занимающиеся должны получить ясное представление о гигиеническом значении физических упражнений, о методах закаливания организма. Это будет способствовать обогащению их необходимыми знаниями и выработке сознательного отношения

Примерный учебный план секции общей физической подготовки

Содержание занятий	Всего часов	Из них по периодам			
		осенний	зимний	весенний	летний
I. Теория					
1. Физкультурное движение в СССР	2	2	—	—	—
2. Гигиена	2	2	—	—	—
3. Самоконтроль	2	—	2	—	—
4. Подача первой помощи . .	2	—	—	2	—
II. Практика					
5. Гимнастика	94	40	30	14	10
6. Легкая атлетика	56	10	—	6	40
7. Лыжная подготовка	20	—	20	—	—
8. Плавание	20	—	—	—	20
9. Спорт. игры (баскетбол, волейбол)	40	10	6	4	20
10. Строевая подготовка	10	4	2	2	2
Итого:	248	68	60	28	92

к занятиям. Теоретические занятия наиболее целесообразно проводить в виде коротких бесед до или после практических занятий. Изучение вопросов самоконтроля следует увязать с практическим материалом, закрепляя полученные знания.

Последовательность прохождения учебного материала, предусмотренного программой, устанавливается графиком учебного процесса.

Приводим примерный график учебного процесса секции общей физической подготовки (см. табл. № 2).

Основной формой организации занятий в секции является урок общей физической подготовки. В отдельные периоды урок может носить характер тренировки. В процессе учебной работы следует широко использовать спортивные соревнования в связи с подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО. Рекомендуется практиковать соревнования по многоборью ГТО.

В одном уроке, как правило, дается материал по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм. Комплексность применения упражнений из различных видов спорта в одном уроке — характерная особенность проведения занятий в секции общей физической подготовки. Так, в урок, проводимый на стадионе летом, обычно включают строевые, гимнастические, легкоатлетические упражнения и спортивные игры, а в гимнастическом зале сочетают занятия гимнастикой со спортивными играми. Однако в

МЕСЯЦЫ		СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ	ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ																																																																
		28.3 10-4	22.9 11-11	15.10 11-11	8.11 11-11	1.12 11-11	14.12 11-11	7.1 11-11	30.1 11-11	23.2 11-11	16.3 11-11	9.3 11-11	2.4 11-11	26.4 11-11																																																															
Содержание	ДАТЫ ПО НЕДЕЛЯМ																																																																												
	НЕДЕЛИ	О С Е Н Н И Й				З И М Н И Й				В Е С Е Н Н И Й				Л Е Т Н И Й																																																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52																								
I. ТЕОРИЯ																																																																													
1	Физкультурное движение в СССР	2 часа (1)																																																																											
2	Гигиена, самоконтроль и подача первой помощи	2 часа (2)				2 часа (4)				2 часа (6)																																																																			
II. Практика																																																																													
3	Гимнастика					40 часов (3)				30 часов				14 часов				10 часов																																																											
4	Легкая атлетика	10 часов																																		(7)		40 часов (8)				(10)																																			
5	Лыжная подготовка									20 часов (5)																																																																			
6	Плавание																	20 часов (9)																																																											
7	Подвижные и спортивные игры					10 часов				6 часов				4 часа				20 часов																																																											
8	Стрелковая подготовка					2 часа				2 часа				2 часа				2 часа																																																											

Зачетные нормы и требования

- 1 Физкультурное движение в СССР
- 2 Гигиена
- 3 Упражнения типа зарядки и подтягивания.

- 4 Самоконтроль
- 5 Бег на лыжах 10 км.
- 6 Подача первой помощи.
- 7 Бег 1000 м.

- 8 Бег 100 м, прыжки в длину или высоту, преодоление полосы препятствий
- 9 Плавание
- 10 Бег 3000 м.

Примечание. Местоположение шифра, заключенный в ○, указывает срок сдачи соответствующих норм (см. зачетные нормы и требования)

Табл. 2. Примерный график учебного процесса секции общей физической подготовки

уроке ведущее место должен занять какой-либо один вид спорта. Остальные виды выступают дополнительными, способствуя развитию необходимых качеств, повышая интерес занимающихся к занятиям. Только лыжную подготовку и плавание не представляется возможным сочетать с другими видами спорта, кроме специальных, так называемых спортивно-вспомогательных упражнений.

Тренировочные занятия проводятся в период, предшествующий сдаче норм комплекса ГТО.

Планирование учебного процесса осуществляется с помощью составления следующих документов: учебного плана, учебной программы, графика учебного процесса, рабочих планов (составляются для каждого периода отдельно) и конспектов занятий.

Основным документом учета работы является журнал учета работы учебной группы, включающий в себя учет данных медицинского освидетельствования, посещаемости занятий, успеваемости (сдача норм комплекса ГТО и спортивные достижения, показанные на соревнованиях), учет пройденного учебного материала и количества часов, затраченных на занятия.

Занятия в секции общей физической подготовки должны быть разнообразными и эмоционально насыщенными. Только в этом случае они могут привить любовь к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Решающая роль в выполнении воспитательных и образовательных задач, стоящих перед секцией общей физической подготовки, принадлежит преподавателю. Он должен отвечать всем требованиям, предъявляемым к советскому педагогу любой области образования и воспитания.

Массовая физкультурная работа

Под массовой физкультурной работой следует понимать проведение специальных агитационных, пропагандистских, образовательных мероприятий, направленных на разрешение следующих основных задач:

1. Повышение общественной и политической активности занимающихся в секциях, а также широких масс населения, развитие самостоятельности и инициативности физкультурников и спортсменов.

2. Широкое привлечение трудящихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

3. Внедрение средств физического воспитания в быт трудящихся.

4. Организация здорового отдыха, укрепление здоровья и развитие физических сил трудящихся.

Проведение массовой физкультурной работы обязательно для всех физкультурных организаций, особенно для коллективов фи-

зической культуры фабрик, заводов, учебных заведений, учреждений. Обязательность культивирования массовых форм работы вытекает из задач массового охвата трудящихся физической культурой в целях укрепления их здоровья и всестороннего физического развития.

В процессе массовой физкультурной работы должна разрешаться совершенно конкретная задача. Только в этом случае формы массовой физкультурной работы будут давать положительные результаты.

Массовая работа с членами коллектива физической культуры и с широкими массами трудящихся, не вовлеченными еще в организованные занятия, будет иметь различия как по своим задачам и содержанию, так и по формам проведения.

Массовая работа среди членов коллектива физической культуры должна быть направлена на повышение их политической активности, общей культуры, всемерное развитие самостоятельности, сплочение коллектива вокруг общественных и политических организаций. Задачи массовой работы должны быть тесно связаны с задачами учебно-спортивной работы.

Членам коллектива физической культуры необходимо активно участвовать в политической и общественной жизни своего завода, фабрики, учебного заведения, учреждения, колхоза, МТС. Одним из показателей готовности их к социалистическому труду и защите Родины является повышение их политической активности, непрерывный рост общей физической и спортивной подготовленности, повышение производительности труда.

Особенности массовой физкультурной работы среди широких масс населения вытекают из разнообразия интересов масс, культурного уровня, возраста. Формы массовой работы должны отвечать интересам того контингента населения, с которым эта работа проводится.

Основными формами массовой работы являются: организация бесед, лекций, докладов, проведение массовых подвижных и спортивных игр и развлечений, прогулок, экскурсий, эстафет, пробегов, организация физкультурных выступлений, праздников, соревнований, парадов.

Исходя из изложенного, можно определить следующие основные требования, которые предъявляются к организации и проведению массовой физкультурной работы:

1. Строгая целенаправленность и систематичность проведения массовых мероприятий.
2. Актуальность разрешаемых задач (массовое развитие физической культуры и спорта, политические задачи, осуществляемые организацией и всей страной в данный период).
3. Содержательность и политическая насыщенность проводимых мероприятий.

4. Доступность форм и методов работы широким массам населения.

5. Эмоциональность мероприятий, т. е. проводимые коллективом мероприятия должны отвечать интересам участвующих в них, создавать бодрое настроение и привлекать к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Организация массовых физкультурных мероприятий в коллективе физической культуры и руководство ими возлагается на агитационно-массовую комиссию при непосредственном участии бюро секций и членов коллектива.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОЦЕССЕ ПРОИЗВОДСТВА

Физическую культуру в целях укрепления здоровья и повышения производительности труда в процессе производства начали применять в 1930 году после Постановления ЦИК СССР от 3 апреля 1930 года. В указанном постановлении говорится, что «физическая культура должна быть всемерно использована как массовый фактор повышения производительности труда». ЦИК СССР поручил Народному комиссару труда Союза ССР совместно с Высшим советом народного хозяйства Союза ССР и Весоюзным Советом профессиональных союзов включить физическую культуру в число мероприятий по оздоровлению и повышению производительности труда работающих на предприятиях кадров и в связи с этим организовать научное изучение применения методов физической культуры в производственных процессах.

В 1931 году постановлением Народного Комиссара Труда СССР физическая культура была включена в число мероприятий по оздоровлению и повышению производительности труда работающих на предприятиях металлообрабатывающей, химической, горной, текстильной и швейной промышленности.

Работа по физической культуре в процессе производства осуществляется путем выполнения в течение рабочего дня специально разработанных для рабочих и служащих комплексов физических упражнений.

Физическая культура в процессе производства является самостоятельной, имеющей свои специфические особенности и задачи, формой массовой работы по оздоровлению и повышению производительности труда работающих.

Физические упражнения в процессе производства проводятся с разрешения директора предприятия, который устанавливает порядок, время и место занятий. Непосредственно занятия организует общественный актив под руководством специалиста-методиста.

Организация занятий в процессе производства требует большой подготовительной работы. Для рабочих и служащих нужно организовать беседы, лекции, в которых рассказать о значении гимнастики в процессе производства. До проведения занятий следует проверить санитарно-гигиеническое состояние цехов, комнат, где будут выполняться упражнения, установить дополнительную вентиляцию, улучшить уборку помещений, отвести для каждого работающего в цехе постоянное место для проведения занятий, устроить вышку для руководителя и т. д.

Комплекс упражнений подбирается с учетом конкретных условий труда. Упражнения должны быть простыми по форме. Один и тот же комплекс применяется в течение недели. Упражнения усложняются количеством повторений и темпом выполнения.

Каждый последующий комплекс упражнений должен дополнять и развивать предшествующий.

Нагрузку в занятиях следует дифференцировать в зависимости от возраста, пола занимающихся, а также характера работы.

Для пожилых мужчин и женщин, а также для тех, труд которых требует точных и мелких движений (регулировка мелких аппаратов, чертежные работы и т. п.), общая физическая нагрузка снижается.

Вся работа по физической культуре в процессе производства проходит под непосредственным наблюдением медицинского персонала.

Коллектив физической культуры должен принять непосредственное участие в организации гимнастики на производстве. Он готовит актив для проведения упражнений в цехах, ведет агитационно-массовую и разъяснительную работу.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В КОЛХОЗНОЙ ДЕРЕВНЕ

В постановлении ЦК партии от 27 декабря 1948 года особое внимание уделено развитию физической культуры и спорта в колхозной деревне.

ЦК партии указал на необходимость улучшить работу по физическому воспитанию сельского населения, организационно укрепить существующие и создать новые коллективы физической культуры в колхозах, широко развернуть работу по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО, систематически проводить сельские районные и межрайонные соревнования.

Основными видами спорта, которые должны получить наиболее широкое развитие в сельских районах, являются: легкая атлетика, плавание, гимнастика, конный, велосипедный, мотоциклетный, лыжный, конькобежный спорт, городки, тяжелая атле-

тика, шашки, шахматы, волейбол, стрелковый спорт и национальные виды спорта.

Развертывание массового физкультурного движения на селе выдвигает на одно из первых мест работу по агитации и пропаганде физической культуры и спорта. Лекции, доклады, беседы, кино, радио, физкультурные праздники, массовые открытые и показательные соревнования, массовые игры и развлечения должны способствовать широкому привлечению колхозников к занятиям физическими упражнениями. Большое значение приобретает также шефская работа городских физкультурных организаций над сельскими.

Опыт работы показал, что в период организации новых коллективов физической культуры первоначальной и основной формой учебно-воспитательной работы на селе является секция общей физической подготовки. Наряду с этим следует создавать и секции по отдельным видам спорта.

В содержание занятий секции общей физической подготовки желательно включать, помимо видов, обеспечивающих подготовку значкистов ГТО, виды спорта, пользующиеся в данной местности наибольшей популярностью.

В содержании и методике проведения занятий особых отличий нет по сравнению с содержанием и методикой занятий в секциях городских коллективов физической культуры.

Особенности организации физкультурной работы на селе вытекают из особенностей производственной деятельности колхозников. Учебные занятия и спортивные соревнования должны проходить в свободное от сельскохозяйственных работ время. В период полевых работ учебно-тренировочные занятия по возможности надо организовывать в полевых станах. В связи с этим нужно правильно подойти к организации групп, отделений и команд по отдельным видам спорта, учитывая производственное распределение колхозников для выполнения своих основных работ.

Учебные занятия должны вестись круглый год по всем видам спорта. Игры в городки, баскетбол, занятия легкой атлетикой и другими видами спорта по возможности надо проводить на открытом воздухе и зимой. Занимающиеся сезонными видами спорта (плавание, велосипедный спорт и др.) в переходный период переключаются на другие виды.

Массовая физкультурная работа, массовые игры и развлечения, открытые соревнования, праздники, выступления — также должны проходить систематически в течение всего года. Сроки проведения спортивных соревнований в каждом отдельном районе зависят от сроков начала и окончания полевых работ.

В процессе занятий нужно всемерно развивать активность и самостоятельность занимающихся.

УЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА, ОРГАНИЗУЕМАЯ СПОРТИВНЫМИ ОБЩЕСТВАМИ, ВЕДОМСТВАМИ, УПРАВЛЕНИЯМИ (ОТДЕЛАМИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Организуя работу силами общественного актива, коллективы обеспечивают главным образом начальную спортивную подготовку занимающихся. Для того, чтобы дать возможность способным спортсменам улучшить свое спортивное мастерство, добровольные спортивные общества, ведомства и организации, ведущие работу по физической культуре и спорту, а также управления (отделы) по физической культуре и спорту создают сеть центральных секций, спортивных школ, спортивных школ молодежи и учебно-тренировочных сборов в городском масштабе, продолжая тем самым и развивая работу коллективов физической культуры.

Центральные секции

Центральные секции, объединяющие сильнейших спортсменов, получили большое распространение. Центральные секции организуются спортивными обществами, ведомствами и организациями, ведущими работу по физической культуре и спорту в масштабе города. Обычно центральные секции создаются при наиболее крупном коллективе физической культуры данного общества (организации), имеющем хорошую материально-техническую базу. Нередко большие коллективы физической культуры создают у себя центральные секции для лучших спортсменов цеховых, факультетских организаций.

Центральные секции могут быть организованы по любому виду спорта, однако создание таких секций по командным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол и т. п.) может привести к ослаблению работы по этим видам спорта в низовом звене.

Срок пребывания спортсменов в центральных секциях неограничен, он зависит главным образом от спортивных достижений занимающегося.

Центральные секции ведут свою работу, как и секции коллективов физической культуры, по утвержденным программам. Учебно-тренировочными занятиями обычно руководит квалифицированный тренерский состав, имеющий специальное физкультурное образование.

Одной из главных задач, разрешаемых центральными секциями, является подготовка высококвалифицированных спортсменов. Наряду с этим центральные секции в процессе учебно-тренировочной работы осуществляют подготовку инструкторов-общественников и судей по спорту.

Занятия в центральных секциях преследуют цель всестороннего физического развития занимающихся на основе комплекса ГТО,

повышения их спортивного мастерства в избранных видах спорта, привития необходимых знаний и навыков для выполнения общественных обязанностей в качестве инструктора и судьи по спорту.

Инструктором-общественником и судьей по спорту должен стать каждый, кто имеет разряд спортивной классификации и полностью сдал нормы ГТО II степени.

Спортсмены, занимающиеся в центральных секциях, в спортивных соревнованиях, как правило, выступают за коллектив физической культуры, который направил их в секцию или в составе сборных команд своей организации.

Учебно-спортивная работа в центральных секциях в основном организуется так же, как в секциях коллектива физической культуры.

Спортивные школы

Спортивные школы организуются добровольными спортивными обществами, ведомствами и организациями, ведущими работу по физической культуре и спорту в целях повышения спортивного мастерства советских спортсменов, а также подготовки инструкторов-общественников и судей по различным видам спорта. В школы принимают наиболее способных членов спортивных секций низовых коллективов физической культуры.

Школы, в которых занимаются юноши и девушки, носят название юношеских спортивных школ. Эти школы организуются отделами народного образования и некоторыми спортивными обществами.

Содержание работы отделений спортивных школ по видам спорта определяется утвержденными программами. Помимо основных дисциплин, обеспечивающих подготовку квалифицированных спортсменов, учебные планы и программы предусматривают знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и судье по спорту.

Особенности методики проведения занятий в школах определяются составом занимающихся и поставленными задачами. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Занятия со спортсменами высших разрядов проходят по индивидуальным планам.

Спортивные школы организуют занятия по различным видам спорта, кроме спортивных игр, так как это привело бы к созданию сборных команд и ослаблению команд низовых физкультурных коллективов.

Учащиеся спортивных школ, выступая в спортивных соревнованиях, защищают честь спортивной школы и низового коллектива.

Спортивные школы молодежи

Спортивные школы молодежи впервые были созданы в 1945 году. Спортивные школы молодежи организуются при местных управлениях и отделах по физической культуре и спорту.

Основными задачами спортивных школ молодежи являются:

а) воспитание высококультурных молодых спортсменов в духе беззаветной любви и преданности социалистической Родине, Коммунистической партии;

б) спортивно-техническое совершенствование занимающихся вплоть до получения звания мастера спорта;

в) подготовка общественных инструкторов, судей для коллективов физической культуры и пропагандистов спорта.

Школы делятся на три категории: школы с общим количеством учащихся свыше 200 человек, от 100 до 200 человек и до 100 человек.

Кроме того, спортивные школы молодежи могут быть двух типов: школа общего типа и специализированная школа.

Школа общего типа имеет несколько отделений по разным видам спорта, за исключением спортивных игр, согласно плану комплектования, разрабатываемому Главным управлением по физической культуре и спорту. Специализированная школа имеет одно отделение по одному виду спорта.

Занятия в школе проводятся без отрыва от производства. Руководство школой осуществляет директор, назначаемый соответствующим управлением (отделом) по физической культуре и спорту.

Для проведения политико-воспитательной работы в школе городской комитет комсомола утверждает заместителя директора по политической части. При директоре школы создается совет школы в составе 5—7 человек.

В спортивную школу молодежи принимают мужчин и женщин в возрасте от 17 до 23 лет, имеющих спортивный разряд не ниже третьего и значок ГТО I ступени.

Во второй и третий классы школы разрешается принимать лиц в возрасте до 26 лет, но имеющих II или I разряд спортивной классификации.

Поступающие в школу сдают приемные испытания в объеме требований комплекса ГТО I ступени и по виду специализации.

Срок обучения в школе 3 года. 1-й год — первый класс, 2-й год — второй класс и 3-й — третий класс.

По окончании учебного года учащиеся проходят переводные, а при окончании школы — выпускные испытания.

Оканчивающие первый класс должны иметь спортивный результат, соответствующий показателям не ниже 2-го разряда

Единой всесоюзной спортивной классификации, и значок ГТО II ступени; оканчивающие второй класс должны показать результаты I-го разряда.

Оканчивающие школу обязаны выполнять нормативы мастера спорта или I-го разряда, а также получить звание инструктора-общественника и судейскую категорию.

Не выполнившие установленных требований либо остаются на второй год, либо отчисляются из школы.

Учебные занятия в спортивной школе молодежи проводятся по утвержденным программам. В I и 2-м классах занятия организуются три раза в неделю по 2 часа, а в 3-м классе — пять раз в неделю по 2 часа.

Сроки переводных испытаний устанавливаются республиканскими управлениями по физической культуре и спорту. Выпуск окончивших школу по зимним видам спорта проводится в марте, по остальным видам — в августе.

Учебно-тренировочные занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей и уровня спортивной подготовленности занимающихся.

Основной формой организации учебного процесса является урок. Помимо урока, учебный процесс может проходить в форме индивидуальных занятий и тренировок по заданиям и индивидуальным планам, разрабатываемым тренером.

Учащиеся школы выступают на спортивных соревнованиях за коллектив и спортивное общество, членами которых они являются.

На втором году обучения учащиеся школ проходят инструкторскую практику в своем коллективе.

Особенности методики проведения занятий в спортивной школе вытекают из поставленных задач. Занятия по своему содержанию, форме и методам работы строятся на основе строгого учета индивидуальных данных занимающихся.

Особое внимание должно быть уделено отбору наиболее способных в спортивном отношении молодых спортсменов.

Поставленные задачи могут быть выполнены только при условии хорошо продуманной, правильной организации процесса учебно-тренировочной работы при условии творческого применения наиболее совершенных форм и методов работы.

Планирование процесса учебно-тренировочной работы осуществляется так же, как в спортивных школах.

Учебно-тренировочные сборы

Учебно-тренировочные сборы — это форма кратковременного процесса учебно-спортивной работы. Сборы могут быть разной продолжительности, что определяется Главным управлением по физической культуре и спорту.

По своим задачам и составу участников сборы могут быть двух типов: учебно-тренировочные сборы сборных команд в целях подготовки их к предстоящим соревнованиям и учебно-тренировочные сборы молодых спортсменов в целях повышения их спортивного мастерства.

Сборы первого типа проводятся непосредственно перед наиболее крупными спортивными соревнованиями. Сборы второго типа проводятся, как правило, в начале спортивного сезона.

Учебные планы и программы учебно-тренировочных сборов предусматривают проведение теоретических и практических занятий.

В теоретический раздел включают темы по вопросам текущей политики, физкультурного движения в СССР, основ техники, тактики и тренировки, гигиены физических упражнений, самоконтроля и медицинского контроля.

Объем теоретических знаний и их глубина определяются в зависимости от продолжительности сбора, состава участников и поставленных задач.

В практический раздел включают занятия основным видом спорта и дополнительными видами физических упражнений, направленными на повышение мастерства в основном виде.

Практические занятия протекают в форме учебно-тренировочных занятий, тренировок и спортивных соревнований учебно-тренировочного характера.

Учебно-тренировочные занятия, как правило, должны проводиться по планам, составленным для каждого участника сбора отдельно с учетом его спортивной подготовки и физического развития.

Руководит учебно-тренировочной работой тренерский совет, в состав которого входит врач.

Тренер в своей работе должен поддерживать тесный контакт с врачом, который ведет повседневное наблюдение за состоянием здоровья занимающихся и участвует в разрешении всех вопросов, связанных с учебно-тренировочной работой.

Подготовка общественных физкультурных кадров

Роль и значение общественных физкультурных кадров в самодеятельном физкультурном движении определяется самой сущностью советского физкультурного движения, построенного на принципах самодеятельности, добровольности членства и выборности органов снизу доверху.

Общественные физкультурные кадры ведут всю многостороннюю работу, проводимую физкультурными организациями: агитационно-пропагандистскую, организационную и учебно-спортивную. Работа низовых коллективов на фабриках, заводах, в учрежде-

ниях, МТС, в колхозах, как правило, осуществляется на общественных началах. Городские и областные организации многих добровольных спортивных организаций ведут свою работу также в общественном порядке.

Для того, чтобы определить значение общественных физкультурных кадров для самостоятельного движения, достаточно сказать, что для организации и проведения учебно-спортивных занятий с ежегодно вступающими в физкультурные организации Советского Союза членами в количестве от 1 до 3-х и более миллионов человек требуется от 40 до 100 тысяч новых инструкторов по различным видам спорта. Понятно, что государственной сети учебных заведений обеспечить подготовку такого количества инструкторов очень трудно.

Значение общественных физкультурных кадров определяется не только удовлетворением практических нужд самостоятельного физкультурного движения. Развитие организаторских способностей у советских людей является весьма важной задачей в деле коммунистического строительства в нашей стране. Эта задача должна решаться всеми, в том числе и физкультурными организациями.

К общественным физкультурным кадрам относятся организаторы и руководители (председатели) коллективов физической культуры, спортивных обществ, организаторы физкультурной работы в цехах, отделах (физорги), пропагандисты физической культуры, инструкторы-общественники, ведущие самостоятельно учебную работу в спортивных секциях и секциях общей физической подготовки, судьи по различным видам спорта, капитаны команд и др. Государственные органы руководства физкультурной работой организуют общественные секции и судейские коллегии по различным видам спорта, с помощью которых они осуществляют свои функции государственного руководства. Многочисленные спортивные соревнования, охватывающие сотни тысяч спортсменов, организуются и обслуживаются силами общественности (секциями, судьями по различным видам спорта).

Большое внимание подготовке общественных кадров уделил ЦК партии в декабрьском постановлении 1948 года, обязав организовать массовую подготовку общественных физкультурных кадров и повышение квалификации инструкторов и тренеров коллективов физической культуры и спортивных обществ.

Подготовка общественных физкультурных кадров осуществляется на курсах и семинарах, организуемых советами профсоюзов в краях, областях и республиках и центральными советами добровольных спортивных обществ.

Предусмотрена также организация в городах и районах объединенных семинаров под руководством местных государственных органов руководства физической культурой и спортом.

Проверка знаний физкультурников, представляемых физкультурными организациями для присвоения звания общественных инструкторов и спортивных судей, осуществляется специальными квалификационными комиссиями. Успешно окончившим семинары присваивается соответствующее звание и выдаются именные удостоверения.

Согласно положению, инструктор физической культуры и спорта обязан:

а) вести в общественном порядке практическую работу в качестве инструктора с отделением, группой спортивной секции или с группой, отделением секции общей физической подготовки, обеспечивая выполнение рабочего плана данной спортивной секции и высокое качество подготовки занимающихся;

б) постоянно повышать свои знания по физической культуре и спорту и работать над собой в области овладения спортивным и педагогическим мастерством;

в) быть примером для своего коллектива, выдержанным, дисциплинированным, точным и аккуратным в выполнении своих общественно-инструкторских обязанностей;

г) по истечении годичного срока инструкторской работы проходить десятидневные повторные сборы без отрыва от производственной работы для дальнейшего повышения квалификации.

Подготовка общественных инструкторов и спортивных судей осуществляется по утвержденным программам.

Спортивные соревнования

Значение спортивных соревнований очень велико. В первую очередь их нужно рассматривать как неотъемлемую часть учебно-воспитательной работы, как один из наиболее действенных методов, способствующих разрешению задач, стоящих перед физической воспитанием в нашей стране.

Спортивные соревнования способствуют повышению качества учебно-воспитательного процесса, они требуют систематической, напряженной и строго целенаправленной работы. Длительная и разносторонняя подготовка спортсмена является одним из необходимых условий в достижении высоких спортивных результатов. В процессе учебно-тренировочной работы совершенствуются физические, волевые и моральные качества спортсмена. Спортивные соревнования позволяют развить способности, обнаружить спортивные таланты, повысить спортивное мастерство.

Спортивные соревнования имеют большое воспитывающее значение. Они способствуют воспитанию дисциплинированности, организованности, развитию воли и характера, морально облагораживают человека, воспитывают чувство советского патриотизма, коллективизма, товарищества.

Спортивные соревнования следует также рассматривать как средство проверки спортивной подготовленности спортсмена, качества учебно-тренировочной работы физкультурных организаций. По итогам соревнований определяют состояние развития спорта.

Спортивные соревнования являются одним из способов выявления спортивных достижений как индивидуальных, так и особенно достижений коллективов. Спортивные соревнования стимулируют повышение уровня спортивного мастерства советских спортсменов.

Следует отметить огромную роль спортивных соревнований в деле агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Они помогают широкому привлечению трудящихся, особенно молодежи, к систематическим занятиям спортом.

В советском физкультурном движении спортивные соревнования направлены на подъем физкультурного движения и являются огромной движущей силой, способствующей массовому развитию спорта, повышению уровня спортивного мастерства советских спортсменов, воспитанию спортсменов в коммунистическом духе.

Классификация спортивных соревнований

В спортивной практике проводится большое количество соревнований, различных по своему характеру и масштабам. Соревнования могут быть территориальными, ведомственными, очными, заочными. Они могут проводиться в виде первенств, спартакиад, товарищеских встреч и т. п.

По организационной структуре различаются соревнования территориальные и ведомственные. Это соответствует особенностям организационной структуры руководства физкультурным движением.

Территориальные соревнования организуются государственными органами руководства работой по физической культуре и спорту. Они призваны способствовать развитию спорта в районах, городах, областях, краях, автономных и союзных республиках, а также имеют своей задачей проверить состояние развития спорта и учебно-спортивную работу в указанных административных частях.

В территориальных соревнованиях принимают участие сборные команды районов, городов, областей, краев, автономных и союзных республик независимо от принадлежности спортсменов к тому или иному спортивному обществу.

Ведомственные соревнования организуются добровольными спортивными обществами, ведомствами и организациями, ведущими работу по физической культуре и спорту. Соревнования эти

призваны способствовать развитию спорта в указанных выше организациях. В то же время они имеют своей задачей проверить состояние развития спорта и учебно-спортивную работу.

В ведомственных соревнованиях принимают участие рабочие и служащие, учащиеся, члены колхозов соответствующих спортивных обществ, ведомств и организаций.

Первенства между сборными командами спортивных обществ, ведомств и организаций (сборные команды «Динамо», «Спартак», спортивных обществ профсоюзов) проводятся государственными руководящими физкультурными организациями, начиная с областных отделов. Спортивные соревнования между сборными командами спортивных обществ, ведомств и организаций районными и городскими отделами, как правило, не проводятся.

Соревнования в районах и городах проходят только между коллективами физической культуры, что, несомненно, способствует их укреплению.

В течение одного года по одним видам спорта можно организовать соревнования по территориальному, а по другим — по ведомственному признаку.

Соревноваться могут отдельные участники или команды в масштабе цеха, класса, курса, коллектива, района, города, области, края, автономной республики, союзной, Советского Союза и, наконец, в международном масштабе.

Промежуточной формой этих соревнований являются зональные соревнования. Так, например, территория области, республики, Советского Союза может быть разбита на несколько зон (Дальне-Восточная, Северо-Кавказская, Среднеазиатская, Прибалтийская).

Учитывая возрастные и половые особенности занимающихся, соревнования проводят отдельно для мальчиков, девочек, юношей, девушек, мужчин и женщин.

Соревнования проводятся по установленным возрастным группам:

Детские (мальчики и девочки)	13—14 лет
Юношеские (юноши и девушки)	15—16 „
Юношеские (юноши и девушки)	17—18 „
Взрослые (мужчины и женщины)	с 19 „

Старшие возрасты (мужчины и женщины) определяются правилами соревнований.

Установлено, что детские соревнования могут быть проведены только до городского, а юношеские (15—16 лет) до республиканского масштаба. Соревнования для юношей с 18-летнего возраста проводятся до всесоюзного масштаба включительно.

По своему содержанию спортивные соревнования весьма многообразны. В практике спортивной работы проводятся:

1. Соревнования по отдельным видам спорта (бег 100 м, прыжки в длину с разбега в легкой атлетике, плавание на груди вольным стилем на различные дистанции, теннис, бокс, борьба, баскетбол и т. д.).

2. Многобория: а) в одном виде спорта (например, пятиборье, десятиборье в легкой атлетике, шестиборье в гимнастике, троеборье в тяжелой атлетике);

б) комбинированные многобория (многобория ГТО, современное пятиборье).

3. Спартакиады.

4. Пробеги, бег патрулей, эстафеты.

В многобории ГТО могут быть включены любые виды физических упражнений из комплекса ГТО. Многоборье состоит из двух и более видов упражнений. Количество включаемых видов зависит от задач соревнований и подготовленности занимающихся. Как и упражнения многоборий в одном виде спорта, упражнения, включаемые в многобории ГТО, должны развивать различные навыки и качества.

В современное пятиборье входят следующие виды:

1) верховая езда — скачка 5 км по пересеченной местности. На пути участник должен преодолеть на лошади, кроме естественных, 20 искусственных препятствий (барьеры не выше 1 м 10 см или канавы не шире 3,5 м);

2) фехтование на шпагах, проводящееся по круговой системе (каждый с каждым) на один укол;

3) скоростная стрельба из пистолета на дистанцию 25 м. Мишень — фигура человека высотой около 170 см. На стрельбу дается 20 выстрелов, 4 серии по 5 выстрелов в каждой с интервалами по 10 сек. Мишень выставляется на 3 секунды;

4) плавание на 300 м вольным стилем;

5) бег по пересеченной местности (кросс) на 4 км. Участники стартуют с интервалом в одну минуту.

Соревнования проводятся в течение 5 дней в перечисленной выше последовательности.

По принципу зачета соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

В личных соревнованиях учитываются только личные результаты участников и определяются занятые ими места.

В командных соревнованиях личные результаты участников учитываются для определения мест команд, место каждого участника отдельно не выявляется.

В лично-командных соревнованиях выявляют как личные места участников, так и места команды в целом.

В зависимости от задач, которые ставятся перед соревнова-

ниями, различают: первенства, спартакиады, товарищеские встречи, классификационные, контрольные, отборочные соревнования, кроссы, массовые проплывы, конкурсы силачей, соревнования на кубок, установленный той или иной организацией, показательные соревнования, турниры и пр.

Первенства являются наиболее ответственной и основной формой спортивных соревнований. Первенства проводятся по всем без исключения видам спорта. Проведение их является, как правило, обязательным для всех организаций, начиная от низового коллектива физической культуры.

В отличие от всех остальных форм спортивных соревнований первенства проводятся только один раз в год. Первенства — это единственная форма спортивных соревнований, где присваивается почетное звание чемпиона коллектива, района, города, области, республики, Советского Союза.

За лучшие спортивные результаты, показанные на первенствах, спортсмены награждаются медалями и жетонами. За лучшие результаты, показанные на первенствах Советского Союза, спортсмены награждаются золотыми и серебряными медалями и жетонами. За лучшие спортивные результаты, показанные на все-союзных первенствах центральных советов спортивных обществ, первенствах ВЦСПС, Советской Армии, союзных республик, городов — столиц союзных республик и Москвы и Ленинграда, спортсмены награждаются жетонами.

Эти поощрения повышают роль и значение спортивных первенств, стимулируют развитие спорта в стране.

В первенствах, как правило, обязательно участие всех нижестоящих организаций. Так, в первенствах, проводимых по территориальному принципу Главным управлением по физической культуре и спорту, должны обязательно участвовать сборные коллективы союзных республик по тем видам спорта, которые они культивируют. В первенствах, проводимых городскими управлениями (отделами) по физической культуре и спорту, должны участвовать команды всех низовых коллективов физической культуры.

При планировании первенств вышестоящие организации предусматривают обязательное проведение первенств в низовом звене, начиная от коллектива физической культуры. Таким образом, устанавливается система последовательных соревнований. Это дает возможность вовлечь в спортивные соревнования огромную массу спортсменов. В то же время такая система проведения спортивных соревнований дает возможность любому спортсмену, независимо от его местожительства, участвовать в наиболее ответственных, всесоюзных соревнованиях.

Спартакиады представляют собой комплексные командные соревнования по нескольким видам спорта с определением победителей общеконандного первенства по программе спартакиады,

Как правило, в год, когда проводятся спартакиады, первенства по видам спорта, которые включены в ее программу, разыгрываются на спартакиаде.

Спартакиады разрешают те же задачи, что и первенства. Они предъявляют к физкультурным организациям более высокие требования, нежели первенство по одному виду спорта. Охватывая большое количество участников, они нередко превращаются в народные праздники.

Спартакиады могут быть проведены по двум и более видам спорта. Количество видов спорта, включаемых в программу спартакиады, зависит от поставленных задач, организационных и материальных возможностей.

Спартакиады могут проводиться всеми физкультурными организациями любого масштаба. Особенно широкое распространение они должны иметь в низовом звене — коллективе физической культуры.

В этом случае в течение определенного периода последовательно проводятся первенства по отдельным видам спорта с подведением общего итога в конце спартакиады.

Спартакиады могут быть летними (по летним видам спорта), зимними (по зимним видам спорта) или комплексными, включающими и летние и зимние виды.

Сроки проведения спартакиад устанавливаются физкультурными организациями. Спартакиады можно проводить ежегодно или один раз в несколько лет традиционно.

Товарищеские встречи проводят преимущественно в целях закрепления навыков и тактических приемов после определенного периода учебно-тренировочной работы.

Характерной организационной особенностью этих соревнований является ограниченное количество участников или участвующих организаций. Как правило, в товарищеских соревнованиях участвуют спортивные коллективы, относительно равные по спортивным результатам своих членов, территориально близко расположенные друг к другу. Товарищеские встречи проводятся между коллективами, связанными между собой по производству (например, коллективы одной отрасли промышленности).

Товарищеские встречи проводятся в любое время. Их количество и время проведения определяется задачами учебно-тренировочной работы.

К товарищеским соревнованиям следует отнести такие, как матч 8 городов по баскетболу, соревнования на приз имени С. М. Кирова по конькобежному спорту и т. д.

Классификационные соревнования имеют своей задачей проверить степень подготовленности спортсменов для присвоения им разряда спортивной классификации или для разбивки спортсме-

нов на группы по их подготовленности, а также для участия в предстоящих соревнованиях.

К классификационным соревнованиям допускают спортсменов, имеющих соответствующую подготовку. В боксе и борьбе к такого рода соревнованиям относятся так называемые «открытый ринг», «открытый ковер».

Классификационные соревнования могут быть проведены в любое время в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Эти соревнования способствуют повышению уровня спортивного мастерства занимающихся. Они дают возможность непрерывно работать над повышением своего спортивного мастерства, не останавливаясь на достигнутых результатах. Проведение классификационных соревнований приобретает особо важное значение, когда крупные спортивные мероприятия рассчитываются на длительный срок.

Контрольные соревнования проводят только с группой в целях закрепления техники и тактических приемов и проверки роста спортивного мастерства занимающихся. К таким соревнованиям относятся прикидки, курсовки, зачетные соревнования. Программа контрольно-поверочных соревнований зависит от задач, решаемых учебно-тренировочной работой.

Отборочные соревнования проводятся с целью выявления наиболее подготовленных спортсменов или команд для участия в предстоящих ответственных соревнованиях.

В специально организованных отборочных соревнованиях, как правило, участвует ограниченное количество лучших по своей подготовленности спортсменов. Проведение отборочных соревнований целесообразно только в том случае, когда не представляется возможным организовать соревнования в более широком масштабе.

Массовые кроссы, проплывы, конкурсы силачей, бегунов, метателей, соревнования по сдаче норм комплекса ГТО способствуют привлечению новых контингентов к систематическим занятиям спортом и выявлению из их числа наиболее способных и талантливых спортсменов.

Показательные соревнования имеют своей задачей агитацию и пропаганду спорта среди широких масс населения. В показательных соревнованиях участвуют наиболее подготовленные и часто специально подготовленные группы спортсменов.

Показательные выступления и соревнования могут быть посвящены народным и революционным праздникам, их часто организуют также в связи с проведением тех или иных политических мероприятий.

Соревнования могут быть очными или заочными.

В очных соревнованиях все участники или участвующие организации соревнуются на одной спортивной базе. Очные соревнования дают возможность выявить результаты участников в относи-

тельно одинаковых условиях, в непосредственной спортивной борьбе. В этом заключается их преимущество. Наиболее ответственные соревнования, как правило, должны быть очными.

Заочные соревнования проводятся по одной и той же программе, но на разных спортивных базах, расположенных территориально в разных местах, часто находящихся на большом расстоянии друг от друга. Так, например, заочные соревнования могут быть проведены между двумя коллективами, один из которых находится в Москве, а другой в Ленинграде.

Заочные соревнования в Советском Союзе получили широкое распространение. Ежегодно проводятся всесоюзные заочные соревнования по стрелковому спорту, легкой атлетике и другим видам спорта. Заочные соревнования дают возможность охватить огромное количество участников, что способствует массовому развитию спорта. К такого рода соревнованиям относятся всесоюзные заочные соревнования низовых коллективов физической культуры по легкой атлетике. В этих соревнованиях принимают участие десятки тысяч легкоатлетов Советского Союза. Заочные соревнования могут сочетаться с очными. Так, например, первый этап соревнований может быть проведен в виде заочных соревнований. На втором этапе, на очных соревнованиях, встречаются победители зональных заочных соревнований.

Планирование спортивных соревнований

В Советском Союзе установилась четкая система проведения спортивных соревнований, охватывающая все звенья физкультурного движения, начиная от коллектива физической культуры.

Планирование соревнований осуществляется путем составления календарных планов спортивных мероприятий на календарный год. Основным плановым документом, определяющим организационные принципы, характер и сроки проведения всесоюзных соревнований по каждому виду спорта, а также сроки проведения соревнований нижестоящими организациями, является календарный план всесоюзных спортивных мероприятий. В соответствии с этим планом составляются планы союзно-республиканскими организациями, ВЦСПС, Советской Армии, центральными советами добровольных спортивных обществ и организациями союзного значения. Далее последовательно на основе планов вышестоящих организаций составляются календарные планы нижестоящими организациями, до коллектива физической культуры включительно. Добровольные спортивные общества, ведомства и организации руководствуются также календарными планами местных государственных руководящих органов физической культуры и спорта. Так устанавливается четкая система логически связанных между собой соревнований, от соревнований коллектива физической культуры до всесоюзных.

Календарный план спортивных мероприятий должен способствовать массовому развитию спорта, повышению качества учебно-спортивной работы физкультурных организаций, стимулировать рост спортивного мастерства занимающихся и служить делу агитации и пропаганды спорта.

При составлении календарного плана следует руководствоваться следующими основными требованиями:

1. Спортивные соревнования должны быть тесно увязаны с учебно-спортивной работой, организуемой в низовом звене физкультурного движения, соответствовать требованиям государственных программ, на основе которых эта работа проводится, способствовать нормальному протеканию процесса учебно-тренировочной работы, повышая тем самым ее качество.

2. Календарный план должен отвечать требованиям, предъявляемым календарным планом соревнований вышестоящей организации, предусматривать обязательное в них участие.

3. В спортивных соревнованиях должны участвовать все группы занимающихся. При этом необходимо учитывать пол, возраст и спортивную подготовленность участников. В плане должны находить отражение соревнования, в которых будут выступать лица, еще не привлеченные к систематическим занятиям спортом.

4. Календарным планом должны быть предусмотрены соревнования различных по производственному признаку физкультурных организаций: школьные, вузовские, заводские и др.

5. Календарный план должен способствовать всемерному укреплению низового звена физкультурного движения — коллектива физической культуры. Для этого следует проводить соревнования не между сборными командами обществ, а только между коллективами физической культуры (исключение составляют некоторые города, которые проводят соревнования с особого разрешения вышестоящих руководящих органов). По возможности необходимо доводить участие коллектива физической культуры в соревнованиях до областного, республиканского и всесоюзного масштаба.

6. Спортивные соревнования должны проводиться по всем культивируемым видам спорта. Особое внимание следует обращать на соревнования по отстающим видам спорта, а также на соревнования по многоборьям ГТО.

7. Спортивные соревнования должны быть как можно более массовыми. Массовость обеспечивается: а) увеличением общего количества участников; б) увеличением зачетного количества участников; в) системой последовательного планирования соревнований, начиная с соревнований низового коллектива и кончая всесоюзными; г) применением наиболее подходящей системы розыгрыша; д) применением наилучших форм проведения сорев-

нований; е) наибольшим количеством соревнований по одному и тому же виду спорта.

8. Формы проведения соревнований должны соответствовать поставленным задачам.

Обязательной формой соревнований во всех звеньях физкультурного движения по каждому виду спорта является первенство как вышестоящей, так и своей организации. Значительное место должны занять учебно-тренировочные соревнования (товарищеские, классификационные и др.)

В календарных планах низовых физкультурных организаций, а также организаций районного и городского масштаба должны найти большое место массовые (открытые) соревнования. Проведение таких соревнований следует предусматривать и в календарных планах вышестоящих организаций. Отборочные соревнования с ограниченным количеством участников следует проводить только в особо необходимых случаях.

9. Календарь спортивных соревнований по возможности должен быть стабильным.

10. Календарный план должен предъявлять к физкультурным организациям с каждым годом все более повышенные требования как в отношении массовости спортивного движения, так и в отношении содержания спортивной работы и уровня спортивного мастерства участников.

11. Спортивные соревнования должны быть тесно связаны между собой и по содержанию, и по срокам проведения. Спортивные соревнования планируют с учетом последовательного нарастания требований.

12. Спортивные соревнования по каждому виду спорта следует проводить на протяжении всего календарного года. Наибольшее количество соревнований организуется в основной период учебно-тренировочной работы. В коллективе физической культуры и в спортивных школах наряду с соревнованиями по виду специализации следует проводить соревнования по комплексу ГТО.

13. Календарный план составляется на весь календарный год и доводится до сведения физкультурных организаций не позже, чем за 4—5 месяцев до начала первых соревнований.

Спортивные соревнования планируются по каждому виду спорта отдельно. В календарном плане должны быть предусмотрены также комплексные мероприятия (спартакиады, многоборья, праздники и пр.).

Соревнования по каждому виду спорта вносятся в календарь в хронологическом порядке.

В графе «Место проведения» указывают спортивные базы, где предполагается провести соревнование. Для междугородных соревнований указывают только город.

Форма составления календарного плана спортивных и массовых мероприятий

_____ на 195__ г.
(наименование организации)

Вид спорта	Мероприятия	Срок проведения	Место проведения	Участвующие организации	Ответственные за проведение

В графе «Ответственные за проведение» указывают, кто организует данные соревнования.

Положение о соревнованиях

Положение о соревнованиях определяет порядок организации, проведения и содержание спортивных соревнований, предусмотренных календарным планом. Положение — не только организационный, но и учебно-методический документ, направляющий учебно-спортивную работу физкультурных организаций. Соревнования должны способствовать массовому развитию спорта и поднятию уровня спортивного мастерства на новую, более высокую, ступень. Поэтому при составлении положения нельзя ориентироваться на отстающие организации.

Требования, предъявляемые участвующим организациям, должны направлять их деятельность на новый подъем в развитии спорта.

Положение о соревнованиях составляют по следующей схеме:

Положение

о _____ 195__ года
(наименование соревнований)

- Раздел I. Цели и задачи соревнований.
- Раздел II. Место и сроки проведения.
- Раздел III. Руководство проведением соревнования.
- Раздел IV. Участвующие организации и участники соревнования.
- Раздел V. Программа соревнования.
- Раздел VI. Порядок и условия определения личного и командного первенства.
- Раздел VII. Условия и порядок награждения победителей личных и командных соревнований.
- Раздел VIII. Условия приема участвующих организаций.
- Раздел IX. Сроки представления предварительных и окончательных заявок, время и место проведения жеребьевки. Формы заявок.

Наименование соревнований должно точно соответствовать наименованию, записанному в календарном плане.

Цели и задачи соревнования следует формулировать кратко и ясно. Нужно учесть, что цели и задачи, определенные положением, относятся не только к непосредственному проведению соревнований, но и к той подготовительной работе, которую должны провести физкультурные организации.

Место и сроки проведения соревнования должны соответствовать месту и срокам, установленным календарным планом.

В разделе о руководстве проведением соревнований указывается, кто организует соревнования, кто назначает и комплекзует судейскую коллегию.

В разделе об участвующих организациях и участниках соревнования следует указать: какие организации допускаются к данным соревнованиям, возраст, пол участников, численный состав участников по каждой возрастной и половой группе отдельно, численный состав допускаемых представителей, обслуживающий персонал, допускаемый к соревнованиям (тренеры, врачи, массажисты, механики и пр.), общий численный состав всей команды.

В этом же разделе следует отметить требования, предъявляемые к участникам в отношении прохождения медосмотра, минимальный стаж членства в спортивном обществе, порядок определения возраста участников (для детских и юношеских соревнований).

Большое внимание должно быть уделено составлению программы соревнований. Программа соревнований ориентирует физкультурные организации на развитие определенных видов физических упражнений, особенно это относится к легкой атлетике, объединяющей большое количество видов упражнений. Разумеется, что виды, не включаемые в программу соревнований, развиваются в меньшей мере, а в ряде случаев вовсе исключаются из учебно-спортивной работы.

Программа определяет содержание работы коллективов в период подготовки к соревнованиям и направляет их деятельность.

Программа должна соответствовать возрастным особенностям участников и их спортивно-технической подготовленности.

Программа соревнований в положении записывается по каждой возрастной и половой группе отдельно. Желательно программу соревнований дать по дням.

Большое значение имеет определение порядка и условий личного и командного первенства. При наличии даже хорошо составленной программы плохо продуманная система зачета может не только не привести к улучшению работы, а даже ухудшить ее.

При ограниченном количестве участников следует установить, в каком числе видов могут выступать участники. К участию

в личных соревнованиях, как правило, допускают всех желающих, имеющих нужную спортивную подготовку.

К командным соревнованиям по многоборьям могут быть допущены все участники или же ограниченное количество по каждому виду.

Для того, чтобы застраховать себя от всякого рода случайностей (болезнь участников, поломка лыж на дистанции и т. д.), к соревнованиям допускают большее количество участников, чем это предусмотрено зачетом. Например, в команде 10 человек, в зачет входят 8.

В разделе «Порядок и условия определения личного и командного первенства» определяется зачетный состав участников по каждому виду соревнований, система розыгрыша и система оценки результатов. В этом же разделе устанавливают коэффициенты и штрафные очки, а также порядок определения первенства в случае равенства результатов.

В разделе «Условия и порядок награждения победителей личных и командных соревнований» указывают, за какие спортивные достижения будут награждены участники и участвующие организации. Награждать можно переходящим знаменем, переходящим призом, дипломом, грамотой. Участников награждают золотыми, серебряными медалями, жетонами, переходящими призами, личными призами, ценными подарками, дипломами, грамотами. Порядок награждения участников и участвующих организаций устанавливается приказом Главного управления по физической культуре и спорту Министерства здравоохранения СССР.

Условия приема участвующих организаций определяют только для междугородных соревнований. В этом разделе указывают, кто обеспечивает участников общежитием и питанием, за чей счет производятся проездные расходы и пр.

К положению следует приложить форму заявки.

Проведение спортивных соревнований

При организации и проведении спортивных соревнований необходимо добиваться, чтобы они оказывали определенное воспитывающее влияние на участников, способствовали воспитанию организованности, порядка и дисциплины; всемерно стимулировали дальнейшее повышение спортивного мастерства; способствовали наиболее полному развертыванию сил спортсменов и показу максимальных спортивных достижений; агитировали население за физическую культуру и спорт, привлекая к занятиям физическими упражнениями новые массы трудящихся, особенно молодежи.

Подготовку и проведение крупных спортивных соревнований обычно осуществляет организационный комитет соревнований, создаваемый из представителей советских, партийных, комсомольских и общественных организаций. При организационном комитете

создаются организационная, хозяйственная, агитационно-массовая и мандатная комиссии, которые проводят всю подготовительную работу к соревнованиям. Спортивные соревнования небольшого масштаба могут быть организованы силами работников организации, проводящей соревнования.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья несет ответственность за проведение соревнований на правах единоначалия, подчиняясь в своей деятельности организации, которая его назначила.

Роль судейской коллегии нельзя рассматривать только с точки зрения технического руководства и оформления результатов соревнований. Судья — это воспитатель. Судья должен организовать участников, создать им условия наилучшего выполнения упражнений; он должен воспитывать у участников организованность, дисциплинированность, требовать точного выполнения правил соревнований и установленного на соревнованиях распорядка. Спортивные соревнования должны тщательно готовиться и проводиться образцово во всех отношениях. Проступки участников не должны быть оставлены без внимания.

В обязанности судейской коллегии входят: проверка состояния здоровья участников соревнований; установление строгого распорядка и режима дня для участников; составление расписания соревнований по дням; проверка состояния и пригодности спортивных сооружений. Главный судья должен уделить должное внимание условиям общежития и питания участников. Одним из обязательных требований, предъявляемых к проведению спортивных соревнований, является организация медицинского контроля за здоровьем участников, первой помощи и санитарного наблюдения за местами соревнований, общежитием и питанием. Эту работу выполняет медицинский персонал, возглавляемый старшим врачом соревнований. Старший врач входит в состав судейской коллегии на правах заместителя главного судьи и разрешает вместе с судьями все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований.

Большое внимание следует обратить на подготовку спортивных сооружений. Они должны отвечать санитарно-гигиеническим и спортивно-техническим требованиям. Спортивные сооружения должны быть оформлены красочно. Это помогает добиться большего агитационного эффекта.

Спортивные сооружения должны соответствовать характеру и условиям соревнований. Соревнования в помещении, на площадке, на местности, летом, зимой и по различным видам спорта предъявляют особые требования в организационном отношении.

При составлении программы соревнований по дням необходимо учитывать дневную нагрузку участников, обязательность отдыха

после каждого очередного вида соревнований, отдыха перед видами, требующими наибольшего напряжения. Наиболее сложные виды следует проводить в последние дни соревнований.

Перед выполнением каждого упражнения спортсмен должен иметь достаточное время для разминки.

Виды, в которых возможно участие одних и тех же спортсменов (бег на 100 м, прыжки в длину с разбега и т. п.), следует проводить в разное время.

Программа в течение дня должна быть разнообразной, постоянно вызывающей интерес зрителей.

Очередность проведения соревнований по отдельным видам следует устанавливать максимально точно. Судейская коллегия должна заранее рассчитать и составить график проведения соревнований с учетом потребного количества времени для каждого забега, заплыва, заезда, каждой схватки, игры и т. п.

Определяя последовательность прохождения видов соревнований, необходимо соблюдать постепенное нарастание физической нагрузки, чередование разнохарактерных по своему влиянию на организм упражнений.

При составлении календаря соревнований по дням и часам учитывают: количество участников, пропускную способность спортивного сооружения (количество дорожек для бега и плавания, количество ям для прыжков, гимнастических снарядов, штанг и т. п.), количество дней, отведенных на соревнования, рабочее время дня (особенно в жарких районах или зимой), время, потребное для выполнения упражнений каждым в отдельности и всеми участниками соревнований, наиболее целесообразное чередование упражнений в течение дня и всех дней соревнования, интерес к соревнованиям зрителей.

Обязательными требованиями, предъявляемыми ко всем соревнованиям, являются: 1) строгое соблюдение положения о соревнованиях; 2) четкое распределение соревнований во времени, по дням, часам и минутам; 3) организация режима дня участников; 4) техническая подготовка и оформление мест соревнований; 5) организация медицинского обслуживания; 6) высокая подготовленность и четкость в работе судейского аппарата; 7) организация работы со зрителем (оформление, лозунги, плакаты, консультации, радиоинформация и проч.); 8) подведение итогов проведения соревнований (оформление протоколов, составление отчета главного судьи и т. п.).

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МЕСТАХ ОБЩЕСТВЕННОГО ОТДЫХА

Основными задачами работы по физической культуре в местах общественного отдыха являются широкая популяризация средств физического воспитания среди населения и организация активного отдыха.

Работу по физической культуре в местах общественного отдыха организуют местные управления (отделы) по физической культуре и спорту с помощью спортивных обществ и коллективов физической культуры города, района.

Для разрешения поставленных задач широко применяются различные формы агитации и пропаганды: лозунги, плакаты, афиши, беседы, лекции, доклады, кино, радио, показательные физкультурные выступления, массовые и спортивные игры и развлечения и проч. Вот как организуется, например, массовая работа по физической культуре и спорту на пляжах и в парках культуры и отдыха.

Работа по физической культуре на пляжах

Во многих уголках Советского Союза устроены общественные пляжи, сосредоточивающие огромные массы трудящихся, закаливающих организм солнцем, водой и воздухом. Основной задачей физкультурных организаций является помочь трудящимся правильно использовать могучие средства закаливания в целях укрепления здоровья.

Массовую работу на пляжах следует проводить в часы наибольшего сосредоточения там населения и в особенности в дни отдыха.

Беседы и консультации о сущности, значении и методах закаливания, массовые игры и развлечения на воде, массовые и показательные водные соревнования, демонстрации способов спасания утопающих и т. д. являются основными формами массовой работы на пляжах. Особое внимание следует уделить обучению отдыхающих плаванию и проведению соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.

Работу на пляжах физкультурные организации проводят совместно с органами здравоохранения.

Работа по физической культуре в парках культуры и отдыха

Основными задачами работы по физической культуре в парках культуры и отдыха являются:

1. Широкая популяризация физической культуры и спорта среди населения.
2. Вовлечение в занятия физическими упражнениями и спортом отдыхающих, особенно молодежи.
3. Организация массовой подготовки и приема норм комплекса ГТО.
4. Обучение отдыхающих технике отдельных видов спорта.

Массовая физкультурно-оздоровительная работа в парках проводится также в целях организации активного отдыха трудящихся.

Основные формы организации массовой физкультурной работы в парках: 1) массовая агитационная и разъяснительная работа; 2) массовая учебная работа; 3) спортивные соревнования; 4) экскурсии и прогулки; 5) массовые игры и развлечения; 6) физкультурные праздники; 7) индивидуальное обслуживание посетителей.

Массовую агитационную работу осуществляют с помощью лозунгов, плакатов, радио, печати, бесед, лекций, показательных физкультурных выступлений, соревнований. Индивидуальное обслуживание посетителей проводят на пляжах, катках, спортивных площадках, организуя консультации и проводя разовые уроки.

Консультации проводят инструкторы парка и общественный физкультурный актив, преследуя цель помочь отдыхающим освоить технику тех или иных видов спорта.

Массовая учебная работа организуется в целях обучения отдыхающих основам техники наиболее распространенных и жизненно необходимых видов спорта. К ним относятся плавание, катание на коньках, ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

Для проведения массовой учебной работы организуются группы по соответствующим видам спорта. Минимальный срок обучения в этих группах — 5—10 занятий, в зависимости от сложности того или иного вида спорта. Основной задачей этих занятий является овладение занимающимися основами техники с тем, чтобы они могли научиться ходить на лыжах, ездить на велосипеде, плавать и т. п. Учебная работа может быть организована также в целях подготовки отдыхающих к сдаче норм комплекса ГТО.

При наличии большого количества занимающихся их разбивают на группы по полу, возрасту и физической подготовленности.

В парках можно организовать тренировочные занятия с квалифицированными спортсменами, а также проводить учебные занятия на договорных началах с коллективами физической культуры.

Разрешается организация при парках секций общей физической подготовки для обслуживания населения, живущего на близлежащей территории.

Большое место в работе парков занимает демонстрационная работа по ознакомлению отдыхающих с техникой различных видов спорта. Так, например, можно демонстрировать различные способы плавания, спасания утопающих, технику народной гребли, передвижения на лыжах. Демонстрация должна сопровождаться устными объяснениями.

Спортивные соревнования занимают в работе парков одно из основных мест. Их проводят главным образом в форме открытых соревнований, привлекая к участию всех желающих.

Открытые соревнования можно проводить по различным видам спорта и физическим упражнениям, не сложным по своей технике и не требующим при выполнении большой физической силы. В про-

грамму соревнований включают преимущественно физические упражнения комплекса ГТО, сочетая тем самым массовую работу с подготовкой значкистов ГТО.

Открытые спортивные соревнования могут быть проведены в виде однодневной спартакиады. Участникам выдают специальные листы-протоколы, куда судьи вносят их результаты по мере выполнения упражнений программы. После выполнения всех видов соревнования протоколы сдаются участниками в секретариат судейской коллегии, который и определяет победителей.

Спортивные соревнования между коллективами спортивных обществ проводятся по календарному плану местных физкультурных организаций или по плану спортивной работы парка. В парках организуются экскурсии и прогулки: пешие, на лодках, лыжах, велосипедах и других средствах передвижения. Маршрут зависит от подготовленности участников.

Игры и развлечения проводят на летней площадке, в воде, зимой на льду. Игровая программа состоит из 6—10 игр, продолжающихся в течение до одного часа. Игровую программу строят так, чтобы физиологическая нагрузка нарастала постепенно и в целом была умеренной. Следует также включать спокойные игры для отдыха.

Практикуется проведение так называемых игровых многоборий. В программу игровых многоборий включают различные упражнения: например, доставание предмета, расположенного на конце вертикального столба, бег на скорость в мешке, передвижение на скорость по бревну и т. д.

Все виды многобория участники должны выполнить в течение установленного времени (1,5—2 часа). Результаты заносятся в специальные протоколы или талоны, выдаваемые участникам. Победители определяются судейской коллегией по предъявлении протоколов.

Игры в волейбол, баскетбол, городки организуют на специально оборудованных площадках, привлекая к участию всех желающих.

Физкультурные праздники проводят по специальной программе, рассчитанной не более чем на два часа. В программу праздников включают массовые игры и развлечения, спортивные соревнования, показательные выступления. Во время праздников широко организуется массовая агитационная работа при использовании лозунгов, плакатов, афиш, радио, кино, музыки; организуются лекции, беседы, консультации.

Массовую физкультурную работу парк проводит с помощью общественного актива, организуемого физкультурно-оздоровительным сектором.

Большое значение в работе парков имеет оборудование баз и спортивных площадок. Объем и разнообразие работы зависит от материальных возможностей и месторасположения парка.

Спортивные сооружения должны быть оборудованы с учетом использования их массами посетителей. Они должны быть красочно оформлены, содержаться в чистоте. Площадки следует оформить таблицами, плакатами. Хорошее оборудование способствует массовому привлечению посетителей к занятиям физическими упражнениями.

Физическая культура в домах отдыха

В Советском Союзе для трудящихся создана широкая сеть домов отдыха. Дома отдыха организуются в целях предоставления рабочим и служащим возможности восстановить свои силы и энергию в течение получаемого ежегодного очередного отпуска в наиболее благоприятных и здоровых условиях. Работа в области физической культуры является одним из важнейших разделов работы домов отдыха.

Основными задачами физической культуры в домах отдыха являются правильная организация отдыха, укрепление здоровья и развитие физических сил отдыхающих.

Организация работы по физической культуре в домах отдыха имеет свои особенности, вытекающие из своеобразия условий работы.

Контингент отдыхающих в домах отдыха разнообразен как по возрасту и состоянию здоровья, так и по физической подготовленности, а также запросам к организации отдыха. Время пребывания отдыхающих в некоторых домах ограничивается 12 днями. Все это требует тщательно продуманной организации работы, которая позволила бы воздействовать на всех отдыхающих средствами физической культуры.

Организация медицинского контроля — непременное условие правильной постановки всей работы по физическому воспитанию. Приезжающие в дома отдыха, проходя медицинское освидетельствование, одновременно распределяются по состоянию здоровья, возрасту и физической подготовленности по группам. Лица старше 50 лет, жалующиеся на недомогания, больные, а также лица, занятия физическими упражнениями которым противопоказаны, от занятий освобождаются.

Основными формами организации работы по физическому воспитанию в домах отдыха являются:

1) утренняя гимнастика (зарядка), 2) индивидуальные занятия по назначению врача, 3) занятия в группе общей физической подготовки, 4) массовые игры и развлечения, 5) прогулки, экскурсии и туризм, 6) спортивные соревнования, праздники и вечера.

В домах отдыха широко проводится массовая агитационная и разъяснительная работа, направленная на ознакомление отдыхающих со средствами и методами физической культуры в целях ши-

рокого использования их в быту. Эта работа осуществляется путем проведения бесед, лекций, демонстрации кинофильмов при использовании лозунгов, плакатов, радио и т. д.

Наряду с физическими упражнениями широко используются естественные факторы природы. Применение естественных факторов природы осуществляется как в процессе занятий физическими упражнениями, так и во время специальных сеансов, организуемых под наблюдением врача и инструктора физической культуры.

Основой содержания работы по физическому воспитанию в доме отдыха является комплекс «Готов к труду и обороне». Все разнообразие средств физического воспитания применяется в целях улучшения состояния здоровья отдыхающих, укрепления их организма, воспитания необходимых качеств и навыков. Работа по комплексу ГТО не должна быть самоцелью. Комплекс определяет общее направление в работе, способствуя всестороннему физическому совершенствованию организма занимающихся. К сдаче норм комплекса ГТО допускаются только те из отдыхающих, кто в достаточной мере подготовлен к выполнению нормативных требований.

Под непосредственным руководством инструктора физической культуры проводятся зарядка, занятия группы общей физической подготовки, индивидуальные занятия по назначению врача и спортивные соревнования, в том числе и сдача норм комплекса ГТО. Во всех остальных формах работы (массовые игры и развлечения, спортивная работа, экскурсии, прогулки, туризм и т. д.) инструктор выступает как организатор и консультант, привлекая к работе актив.

Утренняя гимнастика, или зарядка, является наиболее массовой формой занятий, охватывающей почти всех занимающихся. Зарядка должна состоять из простых по форме упражнений, соответствующих состоянию здоровья и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений проводится в течение 6 дней, усложняется количеством повторений и темпом выполнения упражнений. Продолжительность зарядки 10—12 минут. Зарядку занимающиеся проводят по медицинским группам, что облегчает инструктору индивидуализацию физической нагрузки в зависимости от состояния здоровья и подготовленности. Зарядка не должна быть утомительной.

Необходимо добиваться, чтобы отдыхающие хорошо запомнили последовательность упражнений, научились правильно их выполнять, понимали смысл их и назначение.

При организации солнечных, воздушных ванн и купания нужно научить отдыхающих правильно пользоваться естественными факторами природы.

Группы общей физической подготовки организуются для всех

желающих. Занятия проводятся под руководством инструктора 2—3 раза в неделю продолжительностью 1—2 часа каждое.

Занимающиеся разбиваются на группы по возрасту, полу и физической подготовленности. При незначительном количестве занимающихся занятия могут проводиться со смешанной группой.

Занятия секции строятся на основе комплекса ГТО. Летом в них включаются гимнастические и легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, а зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках.

Основной формой проведения занятий является урок физических упражнений. Урок должен быть эмоциональным, способствовать вовлечению занимающихся в систематические занятия. Желательно подготовить отдыхающих за время пребывания в доме отдыха к сдаче норм комплекса ГТО.

Массовая спортивная работа организуется в зависимости от желания и интересов отдыхающих к тому или иному виду спорта. Наибольшее распространение должны получить простые по форме и технике выполнения виды спорта: городки, волейбол, бег на короткие дистанции, прыжки, метания, гребля, плавание и др.

Инструктор организует отдыхающих для занятий теми или иными видами физических упражнений и спорта. Основной задачей этих занятий является овладение отдыхающими основами техники выполнения физических упражнений. Спортивная работа проводится, как правило, с помощью актива, организованного и подготовленного инструктором.

Широко применяются также спортивные соревнования. Наиболее распространенной формой соревнований в доме отдыха являются массовые соревнования с участием всех желающих. Соревнования следует проводить по простым по форме и не требующим большой затраты физических сил видам физических упражнений, взятым преимущественно из комплекса ГТО (как, например, метание гранаты, толкание ядра, прыжки, бег на 100 м, плавание и т. д.).

Рекомендуется проводить соревнования по городкам, теннису, волейболу и баскетболу. Большой популярностью пользуются товарищеские встречи по спортивным играм с отдыхающими другого дома отдыха.

В целях популяризации спорта проводят показательные выступления квалифицированных спортсменов по различным видам спорта.

Лицам, сдавшим нормы ГТО во время соревнования, должны быть выданы соответствующие документы.

Массовые физкультурные праздники и вечера проводятся 1—2 раза за период пребывания отдыхающих в доме отдыха. Их цель: привлечь внимание отдыхающих к физической культуре и спорту, организовать активный отдых, создать бодрое, жизнера-

достное настроение. Физкультурные праздники и вечера обычно проводятся перед отъездом отдыхающих из дома отдыха.

Физкультурные праздники и вечера организуются на основе широкой самодеятельности с участием физкультурников, певцов, танцоров, музыкантов и т. д.

В содержание физкультурных праздников включают массовые игры, развлечения, открытые соревнования и показательные встречи по различным видам спорта, товарищеские встречи по спортивным играм. Праздник, продолжающийся 2—3 часа, желательно открывать и заканчивать массовым организованным шествием всех отдыхающих с песнями и плясками.

Успех праздника в значительной мере зависит от подготовительной работы, которую следует начать с первых дней пребывания отдыхающих в доме отдыха. Праздник проводится по заранее составленному плану.

Прогулки, экскурсии и туризм имеют оздоровительное значение. Ценность их также заключается в том, что отдыхающие участвуют в этих мероприятиях активно. Маршрут прогулок, экскурсий и туристских походов должен быть изучен заранее. Схемы маршрутов с кратким их описанием желательно вывешивать на видном месте для ознакомления отдыхающих.

Индивидуальные занятия физическими упражнениями по назначению врача проводит инструктор в соответствии с указаниями врача.

Для проведения работы по физической культуре и спорту дома отдыха должны иметь необходимые спортивные сооружения и оборудование: площадку для зарядки и массовых игр и развлечений, площадку для игр в волейбол, городки и баскетбол, легкоатлетическую площадку с дорожками для бега, местом для метания, прыжков, полосой препятствий. Желательно летом оборудовать водную станцию для плавания и народной гребли, а зимой — лыжную станцию и каток.

Количество спортивных сооружений, их характер и оборудование зависит от материальных возможностей дома отдыха и числа отдыхающих в нем. Площадки должны быть хорошо оформлены щитами, плакатами, посвященными технике отдельных видов спорта, с выдержками из правил соревнований, таблицами норм ГТО и т. д.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
От авторов	3
Общие основы советской теории физического воспитания	
Глава I. Предмет советской теории физического воспитания (Коряковский И. М.)	7
Значение передовой теории для практики физического воспитания	—
Что изучает советская теория физического воспитания	8
Научные дисциплины советской теории физического воспитания	9
Связь теории физического воспитания с педагогическими науками	11
Основные понятия советской теории физического воспитания	12
Источники советской теории физического воспитания	13
Методы научного исследования	16
Прогрессивная роль советской теории физического воспитания	17
Глава II. Физическое воспитание в СССР — неотъемлемая часть коммунистического воспитания советского народа (Кукушкин Г. И.)	19
Значение Великой Октябрьской социалистической революции в развитии физической культуры и спорта	—
Марксизм-ленинизм — идейная основа советской теории физического воспитания	20
Руководящая роль Коммунистической партии в создании и развитии советского физкультурного движения	26
Роль комсомола и профсоюзных в развитии физической культуры и спорта	34
Цели и задачи физического воспитания в советском обществе	38
Глава III. Советская система физического воспитания (Жуков П. И.)	49
Классовая сущность систем физического воспитания	—
Идейная сущность и отличительные черты советской системы физического воспитания	50
Глава IV. Средства всестороннего развития физических способностей	60
Физические упражнения (Кукушкин Г. И.)	—
Естественные силы природы. Гигиенические факторы	66
Социалистический труд и его роль в развитии человека (Грантмань К. Х.)	—
Игры в советской системе физического воспитания (Яковлев В. Г.)	67
Гимнастика в советской системе физического воспитания (Белинович В. В.)	86
Спорт в советской системе физического воспитания (Жуков П. И.)	100
Туризм в советской системе физического воспитания (Белинович В. В.)	104

Глава V. Обучение физическим упражнениям и спортивная тренировка	118
Основы обучения физическим упражнениям (<i>Грантынь К. Х.</i>) ¹	—
Основы спортивной тренировки (<i>Озолин Н. Г.</i>)	151
Глава VI. Задачи, содержание и методы нравственного воспитания в процессе обучения и спортивной тренировки (<i>Белорусова В. В.</i>)	196
Задачи нравственного воспитания	—
Требования к нравственному воспитанию спортсменов	198
Пути и средства нравственного воспитания спортсменов	202
Методы убеждения, разъяснения, побуждения	203
Методы упражнения, приучения	209
Организация и воспитание коллектива	210
Глава VII. Формы организации процесса физического воспитания (<i>Белинович В. В.</i>)	216
Урочная форма занятий	—
Структура урока физического воспитания	217
План урока	226
Нормирование физической нагрузки	229
Сбережение времени на уроке	232
Глава VIII. Основы планирования и учета работы в области физической культуры и спорта (<i>Кузьмина К. А.</i>)	235
Роль планирования и учета	—
Основные требования к планированию работы	236
Планирование работы преподавателя	252
Учет	—

Физическое воспитание детей и учащейся молодежи

Глава IX. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (<i>Быкова А. И., Леви-Гориневская Е. Г.</i>)	265
Значение физического воспитания детей в дошкольном возрасте	—
Физическое воспитание детей в яслях	—
Физическое воспитание в детском саду	268
Глава X. Физическое воспитание в школе (<i>Яковлев В. Г., Черевков М. А.</i>)	289
Задачи физического воспитания учащихся	—
Организация физического воспитания в школе	290
Характеристика учебного материала по классам	295
Урок физического воспитания	302
Физическое воспитание в режиме учебного дня школы	308
Внеклассная работа по физической культуре и спорту (<i>Черевков М. А.</i>)	311
Внешкольная работа по физической культуре и спорту (<i>Черевков М. А.</i>)	329
Физическое воспитание в пионерской организации (<i>Яковлев В. Г.</i>)	331
Планирование работы	337
Учет работы	340
Глава XI. Физическое воспитание в вузах (<i>Шувалов Ф. П.</i>)	344
Цели и задачи физического воспитания в высших учебных заведениях	—
Формы и содержание работы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях	345
Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию	365

¹ Раздел о методах обучения написан *Кукушкиным Г. И.* и *Васильевым Г. В.*

Руководство физическим воспитанием и спортом в высших учебных заведениях	371
Научно-исследовательская работа	385
Физическое воспитание в самостоятельных физкультурных организациях	
Глава XII. Организация самостоятельного физкультурного движения (<i>Граменицкий Б. С.</i>)	397
Роль и задачи самостоятельных физкультурных организаций в советском физкультурном движении	—
Коллектив физической культуры — основное звено советского физкультурного движения	400
Руководство самостоятельным физкультурным движением	402
Учебно-спортивная работа в самостоятельных физкультурных организациях	403
Физическая культура в процессе производства	425
Особенности организации физкультурной работы в колхозной деревне	426
Учебно-спортивная работа, организуемая спортивными обществами, ведомствами, управлениями (отделами) по физической культуре и спорту	428
Физическая культура в местах общественного отдыха	448

Редактор *Э. В. Дворцевая* Технич. ред. *Т. И. Левина*

Подписано к печати 10/IX 1953 г. Формат 60×92¹/₁₆. Объем
14,38 бум. л. 23,75 п. л. 27,76 уч.-изд. л. 38 625 зн. в 1 п. л.
Л-170251. Тираж 25 000. Заказ № 608.

2-я типография «Печатный Двор» имени А. М. Горького
Союзполиграфпрома Главиздата Министерства культуры
СССР. Ленинград, Гатчинская, 26.