

ТЕОРИЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ



ОУЧЕБНИК

# ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ

*В. В. Белорусовой, И. М. Коряковского (ответственный редактор),  
М. В. Лейкиной*

*Допущено Главным Управлением учебных заведений  
Министерства здравоохранения СССР  
в качестве учебного пособия  
для техникумов физической культуры*

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»  
МОСКВА 1953

## АВТОРЫ

1. Главы первая и вторая написаны кандидатом педагогических наук, доцентом *И. М. Коряковским*.

2. Глава третья — старшим преподавателем *П. Е. Большевым*.

3. Глава четвертая: раздел «Физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы» — кандидатом педагогических наук, доцентом *К. Х. Грантынь*, раздел «Игра» — кандидатом педагогических наук, доцентом *М. В. Лейкиной*, разделы «Гимнастика», «Спорт», «Туризм» — старшим преподавателем *Б. П. Адамович*.

4. Глава пятая — кандидатом педагогических наук, доцентом *С. В. Янанисом*. Раздел «Методы нравственного воспитания» — кандидатом педагогических наук, доцентом *В. В. Белорусовой*.

5. Главы шестая и седьмая — кандидатом педагогических наук, доцентом *К. А. Кузьминой*.

6. Глава восьмая — доцентом *М. В. Лейкиной* совместно с преподавателем *Н. Н. Кильню*.

7. Глава девятая, начиная с раздела «Цель и задачи физического воспитания детей школьного возраста» по раздел «Физическое воспитание в режиме учебного дня школы» включительно написана кандидатом педагогических наук, доцентом *К. Х. Грантынь*; «Физкультурные минуты и отдых учащихся на переменах» — кандидатом педагогических наук *К. Ф. Колесниковой*. Разделы: «Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся» — аспирантом *Г. А. Васильковым* и преподавателем *Р. В. Озоль*.

Раздел «Физическое воспитание в пионерском лагере» — кандидатом педагогических наук, доцентом *А. В. Белорусовой*.

Раздел «Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях» — преподавателем *М. К. Бергман*.

8. Глава десятая — кандидатом педагогических наук *Ф. П. Шуваловым* и старшим преподавателем *А. И. Мариничевым*.

9. Глава одиннадцатая — старшим преподавателем *А. И. Мариничевым*.



## ОТ АВТОРОВ

Настоящее учебное пособие по теории физического воспитания составлено коллективом преподавателей кафедры теории физического воспитания Государственного ордена Ленина и ордена Красного Знамени института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта.

Учебное пособие написано в соответствии с действующей программой по теории физического воспитания, утвержденной Управлением учебных заведений Комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР в 1951 году.

Учебное пособие состоит из двух частей. Часть первая — Общие основы советской теории физического воспитания, часть вторая — Физическое воспитание в дошкольных учреждениях, школе, вузе и самостоятельных физкультурных организациях.

При составлении пособия использованы имеющиеся литературные источники, освещающие вопросы теории и методики физического воспитания, и материалы, разработанные сотрудниками кафедры.

В состав авторского коллектива вошли: Б. П. Адамович, А. В. Белорусова, В. В. Белорусова, П. Е. Большев, К. Х. Грантынь, К. Ф. Колесникова, И. М. Коряковский (руководитель авторского коллектива), К. А. Кузьмина, М. В. Лейкина, А. И. Мариничев, Ф. П. Шувалов, С. В. Янанис.

В составлении учебного пособия приняли участие М. К. Бергман, Г. А. Васильков, П. И. Козловский, Н. Н. Кильпио и Р. В. Озоль.

Большую техническую помощь в подготовке материалов к печати оказывала старший лаборант С. С. Минаева.

Замечания по содержанию книги авторский коллектив просит направлять по адресу: Ленинград, ул. Декабристов, 35, Институт физической культуры им. П. Ф. Лесгафта.



*Часть I*

ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



## Глава I

### **ПРЕДМЕТ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **ЗНАЧЕНИЕ ТЕОРИИ ДЛЯ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СССР**

В нашей стране достигнуты выдающиеся успехи в области физического воспитания. Эти успехи находят свое выражение в массовости охвата физическим воспитанием населения, в повышении уровня здоровья и физической подготовленности народов СССР, в росте мастерства советских спортсменов.

К систематическим занятиям играми, гимнастикой, спортом и туризмом у нас приобщены миллионные массы населения: дети дошкольного и школьного возраста, студенты средних и высших учебных заведений, рабочие, служащие, колхозники, военнослужащие.

Растут спортивные достижения советских спортсменов, из года в год улучшаются всесоюзные рекорды по важнейшим видам спорта, советские спортсмены становятся обладателями все большего и большего числа мировых рекордов. Со всей убедительностью выявляется превосходство советской школы спорта, советской системы физического воспитания.

Все это достигнуто благодаря успехам социалистического строительства и исключительному вниманию и заботам Коммунистической партии и Советского правительства о всестороннем духовном и физическом развитии трудящихся, о всемерном укреплении здоровья советских людей.

Советское государство предоставляет все условия для дальнейшего развития советского физкультурного движения. Оно выделяет большие средства и предоставляет мощную материально-техническую базу для занятий спортом, гимнастикой, играми и туризмом. В широкой сети специальных учебных заведений — в институтах и техникумах физической культуры, на факультетах и в педагогических училищах физического воспитания, на многочисленных курсах — готовятся квалифицированные специалисты в области физической культуры. В широких масштабах ведется изучение вопросов физического воспитания трудящихся, разрабатывается теория физического воспитания.

Перед физкультурным движением СССР партия и правительство поставили задачи большой государственной важности. Для того, чтобы успешно их выполнить, нужно вооружить практику работы по физическому воспитанию передовой теорией.

Чтобы полноценно решать задачи обучения и воспитания советских физкультурников и спортсменов, необходимо научное обоснование практики учебно-воспитательной работы. Преподаватели и тренеры должны овладеть глубокими знаниями, высоким педагогическим мастерством. Изучение и обобщение передового опыта, творческое использование полученных данных помогают улучшить практику. Это говорит о необходимости сочетания теоретической и практической работы преподавателей и тренеров.

Значение передовой теории для практики с исключительной глубиной показано в следующих словах И. В. Сталина: «...теория, если она является действительно теорией, дает практикам силу ориентировки, ясность перспективы, уверенность в работе, веру в победу нашего дела» \*.

#### ЧТО ИЗУЧАЕТ ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Советская теория физического воспитания является областью педагогических знаний, относящихся к практике физического воспитания, наукой о всестороннем физическом воспитании советских людей. Она разрабатывает и научно обосновывает вопросы физического воспитания, являющегося составной частью коммунистического воспитания трудящихся. Советская теория физического воспитания изучает закономерности физического воспитания, процесс физического воспитания, исследует его содержание и методы с тем, чтобы, познав существо явлений процесса физического воспитания, лучше его организовать, успешней решать задачи, поставленные перед физическим воспитанием партией и правительством, задачи воспитания всесторонне физически развитых, здоровых, активных строителей коммунизма, готовых к социалистическому труду и защите Родины. В этих же целях теория физического воспитания творчески использует данные смежных с ней гуманитарных и биологических наук.

В круг вопросов, решаемых теорией физического воспитания, входит: изучение сущности, цели и задач советского физического воспитания; изучение и научное обоснование содержания, средств и методов обучения, воспитания, спортивной тренировки и форм организации процесса физического воспитания; изучение задач, содержания, средств, методов и организационных форм физического воспитания детей дошкольного, дошкольного и школьного возрастов, молодежи в вузе, трудящихся в самостоятельном

\* И. В. Сталин, Соч., т. 12, стр. 142.

физкультурном движении, солдат и офицеров Советской Армии. Теория физического воспитания разрабатывает основные вопросы советской системы физического воспитания.

### ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ\*

Советская физическая культура является неотъемлемой частью социалистической культуры и представляет собой совокупность достижений социалистического общества в улучшении здоровья, физической подготовленности и спортивных достижений народов СССР, в создании духовных и материальных средств, служащих целям физического воспитания советских людей. Она является важным средством коммунистического воспитания трудящихся, улучшения их здоровья и подготовки советского народа к труду и защите социалистической Родины.

Достижения в области физической культуры — результат всей общественно-трудовой практики советского народа, широкой постановки физического воспитания, критически освоенного передового опыта человечества в этой области.

Как органическая часть всей социалистической культуры советская физическая культура имеет ее прогрессивные черты (коммунистическая идейность, народность, научность и др.) и прямо противоположна по своей сущности буржуазной физической культуре, служащей интересам буржуазии и использующейся в целях укрепления капиталистического строя.

Физическое воспитание. Советское физическое воспитание является неотъемлемой частью коммунистического воспитания и представляет собой организованный педагогический процесс, направленный на формирование всесторонне физически развитых, здоровых, активных строителей коммунизма, готовых к труду и защите социалистической Родины.

В содержании процесса физического воспитания можно выделить несколько сторон, органически между собой связанных. Организуя данный процесс, применяя соответствующие средства и методы, мы разносторонне влияем на организм и личность занимающихся: осуществляется воздействие на физическое развитие и укрепление здоровья занимающихся, происходит овладение жизненно-необходимыми двигательными навыками, умениями, знаниями; осуществляется воздействие на формирование личности советского человека, развитие его физических и духовных качеств, воспитание его в духе требований коммунистической морали.

Физическое развитие. Говоря о физическом развитии, следует иметь в виду ту сторону процесса физического воспитания,

\* В основу предлагаемых формулировок понятий положены определения, принятые комиссией секции теории и истории физического воспитания НМС Всесоюзного комитета на заседаниях 29/III и 4/IV—1952 г.

где педагогические воздействия по преимуществу направлены на обеспечение гармонического развития форм и функций организма, укрепления здоровья, развития физических сил и способностей занимающихся.

**Физическое образование.** Под физическим образованием понимается сторона процесса физического воспитания, по преимуществу направленная на вооружение занимающихся специальными знаниями, двигательными навыками и умениями, необходимыми в жизненной практике, и в частности в спортивном совершенствовании.

В процессе усвоения занимающимися системы знаний, навыков и умений происходит развитие их физических и познавательных сил и способностей, осуществляется влияние на формирование коммунистического мировоззрения.

**Физическая подготовка.** Понятие «физическая подготовка» близко к понятию «физическое воспитание». Однако, отражая все содержание процесса физического воспитания, понятие «физическая подготовка» подчеркивает специфическую его направленность. Так, говорят о физической подготовке личного состава вооруженных сил или о физической подготовке лиц определенной отрасли труда. Понятие «физическая подготовка» применяется и в спортивной практике, когда имеется в виду специализированная подготовка для обеспечения лучших результатов в избранном виде спорта, например физическая подготовка футболиста, легкоатлета, конькобежца и др.

В единстве с физическим образованием и физическим развитием в процессе физического воспитания осуществляется воспитание занимающихся в духе коммунистической морали, т. е. формирование у них коммунистического сознания, развитие передовых черт воли и характера.

### **ИСТОЧНИКИ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Идейной основой советской теории физического воспитания является марксизм-ленинизм. Развиваясь на этой подлинно научной основе, советская теория физического воспитания имеет все возможности для успешного решения стоящих перед ней задач.

Вопросы коммунистического воспитания получили теоретическое освещение в трудах основоположников марксизма-ленинизма. 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 цели, задач и содержания воспитания экономическими и полити-

ческими условиями жизни общества, классовый характер воспитания в классовом обществе. Они показали огромное значение воспитания для будущего рабочего класса, для строительства социализма, для полной победы коммунизма. Ими впервые дано подлинно научное освещение вопроса о содержании, условиях и путях решения задач всестороннего развития физических и умственных способностей всех членов общества. Это всестороннее развитие является одним из необходимых условий перехода от социализма к коммунизму. Только основываясь на марксистско-ленинизме, можно правильно раскрыть цель и задачи физического воспитания и выявить связи его с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием и политехническим обучением.

В разработке теории физического воспитания огромное значение имеют постановления партии и правительства по идеологическим вопросам и физической культуре.

Постановления партии и правительства определяют направление развития физической культуры, цель и задачи физического воспитания в соответствии с требованиями строительства коммунизма в нашей стране. На основе глубокого изучения состояния и развития физкультурного движения и всей работы по физическому воспитанию в этих постановлениях определяются перспективы развития физической культуры, дается программа действий на длительный период.

Только опираясь на постановления партии и правительства и неуклонно проводя в жизнь политику партии, можно достигнуть больших успехов в деле физического воспитания советских людей и дать правильное, научное решение вопросов теории физического воспитания.

Постановления ЦК партии по идеологическим вопросам и физической культуре обязывают неуклонно осуществлять принцип партийности во всей работе по физическому воспитанию населения нашей страны. Любой теоретический и практический вопрос физического воспитания может быть правильно решен только с позиций партийности.

Проведение в жизнь принципа партийности обуславливает необходимость глубокой научной разработки вопросов теории физического воспитания, высокого идейного и теоретического уровня преподавания. Принцип партийности обязывает вести непримиримую борьбу с проявлением буржуазной идеологии, разоблачать реакционную сущность буржуазных теорий физического воспитания, всюду и везде отстаивать превосходство советской науки, бороться против аполитичности, безидейности, объективизма, космополитизма, биологизма, в каких бы формах они ни проникали в теорию и практику физического воспитания, вскрывать и разоблачать вульгаризаторские извращения. Необходимо шире развивать в научной и практической работе по физическому

воспитанию критику и самокритику — испытанное оружие в борьбе с недостатками, ошибками и всегда помнить о том, что «никакая наука не может развиваться и преуспевать без борьбы мнений, без свободы критики» (Сталин).

Основным источником теории физического воспитания является практика физического воспитания в СССР, изучение богатейшего опыта работы по физическому воспитанию, обобщение опыта лучших советских преподавателей и тренеров.

Советская теория физического воспитания призвана изучать вопросы физического воспитания для того, чтобы помочь практике более успешно решать поставленные перед ней задачи. Правильность теоретических положений проверяется на практике, а поэтому полноценная разработка теории может быть осуществлена лишь при связи с практикой, при учете запросов практики, при изучении передового практического опыта.

Существенное значение для разработки теории физического воспитания имеет критически освоенное историческое наследие в области физического воспитания. Советские работники в области физического воспитания должны критически переработать все лучшее, что создано в теории и практике физического воспитания.

Особое внимание должно быть уделено изучению ценного многовекового опыта творчества русского народа в области физического воспитания, а также богатого наследия, созданного трудами передовых отечественных общественных деятелей, ученых, педагогов, отстаивающих интересы народа и его чаяния (Радищев, Герцен, Белинский, Чернышевский, Добролюбов, Сеченов, Пирогов, Ушинский, Лесгафт и др.).

Велико также значение использования данных гуманитарных и биологических наук для разработки теории физического воспитания. Правильная организация процесса физического воспитания, определение его задач, средств и методов предполагает глубокое понимание процессов развития организма и личности в целом во все возрастные периоды, понимание того, какое влияние оказывают на протекание этих процессов применяемые средства и методы, каковы могут быть результаты. В связи с этим необходимо глубокое освоение ряда смежных с теорией физического воспитания дисциплин (анатомии, физиологии, гигиены, общей и педагогической психологии).

Еще революционные демократы, а также П. Ф. Лесгафт и К. Д. Ушинский убедительно доказывали необходимость построения физического воспитания на твердых естественно-научных основах. Особенно важное значение для развития теории физического воспитания имеет физиологическое учение И. П. Павлова как ее естественно-научная основа.

Учение И. П. Павлова является естественно-научной основой теории физического воспитания потому, что это самое передовое,

материалистическое физиологическое учение. В этом учении впервые в науке дано строго научное объяснение законов деятельности коры головного мозга, связывающей в единое целое все органы и системы человеческого организма и регулирующей их работу, раскрыты физиологические основы психики, сознания.

Творческое развитие данного учения позволяет более успешно решать многие весьма важные вопросы теории физического воспитания, в частности вопросы о принципах и методах обучения и спортивной тренировки, о педагогических закономерностях формирования двигательных навыков, о построении занятий в соответствии с особенностями возраста, пола, физической подготовленности занимающихся, о структуре урока физического воспитания, о режиме дня и др.

Весьма важным является усвоение павловского положения о целостности организма. Понятие о целостности организма раскрывает взаимосвязанность всех частей и функций организма как системы, непрерывно взаимодействующей с окружающей средой, объединенность его внешней и внутренней жизнедеятельности, а также единство психических и физических функций. Это понятие раскрывает неразрывную связь организма с окружающей средой, причинную обусловленность психических функций, естественно-научно обосновывает ведущую роль в развитии и совершенствовании организма, личности человека, социальной среды и воспитания.

Такое представление о целостности организма дает научное обоснование утверждению о том, что в процессе занятий гимнастикой, спортом, играми осуществляется воздействие на все стороны организма и личности занимающихся, что в данных занятиях человек всегда выступает как целостная личность, что каждое частное действие затрагивает организм в целом. Этим еще более подтверждается значимость физического воспитания в решении задач коммунистического воспитания, в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии советских людей.

Развивая идеи И. П. Павлова, академик К. М. Быков в докладе на объединенной сессии Академии наук СССР и Академии медицинских наук СССР говорил: «Еще Сеченовым было указано значение мышечного движения человека для развития деятельности его мозга. Действительно, без мышечных движений невозможно ни познание природы, ни, тем более, переделка ее в процессе труда, ни совершенствование самого человека в процессе воспитания»\*.

В практике научной и учебной работы по физическому воспитанию происходит немало ошибок именно оттого, что нередко

\* Научная сессия, посвященная проблемам физиологического учения И. П. Павлова. Степнографический отчет, 1950, стр. 34.

упускается из вида целостность организма. Выражается это в узко биологическом или узко спортивно-техническом подходе к решению отдельных вопросов, недооценке значения организации среды, обеспечения сознательности в обучении, всестороннего развития занимающихся.

### **ПЕРЕДОВАЯ И ПРОГРЕССИВНАЯ РОЛЬ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Советская теория физического воспитания является самой передовой и прогрессивной теорией. Она принципиально отличается от всех буржуазных теорий физического воспитания.

Принципиальное отличие ее и передовая роль 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, растущих и развивающихся в условиях советского общественного строя, где нет эксплуатации человека человеком. В-третьих, она обобщает самый передовой опыт работы по физическому воспитанию в советской стране, являющемуся неотъемлемой частью коммунистического воспитания. В-четвертых, она опирается на передовое физиологическое учение И. П. Павлова.

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

В советской теории физического воспитания на основе критического освоения исторического наследия прошлого отражено все положительное и ценное, что накоплено человечеством в области физического воспитания.

Разработка теории физического воспитания, научное обоснование физического воспитания проводится в нашей стране в широких масштабах по единому государственному плану при тесном содружестве деятелей науки с работниками практики: педагогами, тренерами, мастерами спорта.

### **СВЯЗЬ КУРСА ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ**

Для того, чтобы стать квалифицированным советским специалистом, овладеть теорией, необходимо глубоко изучить марксизм-ленинизм — науку, знание которой является обязательным для специалистов всех отраслей науки. Кроме того, необходимо постоянно видеть связь теории физического воспитания с педагогическими науками и, в первую очередь, с общей педагогикой, так как теория физического воспитания как область педагогических знаний входит в систему педагогических наук.

Советская педагогика накопила богатый опыт в области коммунистического воспитания подрастающего поколения. Этот опыт, как и все достижения педагогической науки, надо с исчерпывающей полнотой использовать для разработки теории и методики физического воспитания, методики спортивной тренировки. Все руководящие положения общей педагогики, относящиеся к учению о цели и задачах коммунистического воспитания, к теории обучения и воспитания, должны найти применение в практике работы по физическому воспитанию. В свою очередь, развитие теории физического воспитания ведет к обогащению педагогических наук.

С развитием практики физического воспитания в СССР и накоплением научных знаний, являющихся результатом изучения этой практики, происходит дальнейшее развитие теории, выделение отдельных областей знаний в специальные научные дисциплины. Ныне мы имеем такие сложившиеся, тесно связанные между собой дисциплины теории физического воспитания, как: а) курс общих основ теории физического воспитания; б) курсы физического воспитания детей дошкольного, школьного возрастов, физического воспитания в вузах, физического воспитания в самостоятельных физкультурных организациях, в Советской Армии; в) курсы теории и методики отдельных видов спорта.

Практика бурно развивающегося советского физкультурного движения, возросшие его задачи требуют дальнейшего развития вышеназванных дисциплин. Весьма большое значение приобретает развитие теории и методики спортивных дисциплин, а это, в свою очередь, предполагает дальнейшую разработку общих основ теории физического воспитания и курсов физического воспитания в вузе, школе и т. п.

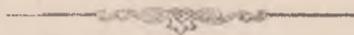
Курсы спортивных дисциплин изучают процесс физического воспитания советских людей в отдельных видах спорта. Они рассматривают содержание, средства, методы и приемы обучения и воспитания в процессе занятий по данному виду с различными по полу, возрасту и степени физической подготовленности коллективами, выявляют наиболее эффективные пути достижения высот спортивного мастерства в данном виде спорта, опираясь на положения общих основ теории физического воспитания.

В тесной связи с теорией физического воспитания находится курс истории физической культуры. В этом курсе раскрывается развитие физического воспитания как общественного явления с древнейших времен. История физической культуры выявляет, как в зависимости от изменения общественно-экономических и политических условий изменялись взгляды на физическое воспитание, как шла борьба за внедрение передовых идей в практику физического воспитания. Изучение истории физической культуры помогает более глубокому пониманию теории физического воспитания, критическому усвоению наследия прошлого, осознанию

того, что советская теория является самой передовой наукой о физическом воспитании.

Выше уже говорилось о том, что теория физического воспитания находится в тесной связи с психологией, анатомией, физиологией, гигиеной. Она опирается на данные этих наук при определении содержания, средств, методов занятий в соответствии с возрастными и другими особенностями занимающихся и поставленными задачами.

Курс теории физического воспитания является одной из ведущих дисциплин техникумов физической культуры. Он имеет весьма важное значение в формировании высококачественных, отлично овладевших своей специальностью советских специалистов по физической культуре.





## Глава II

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СССР — НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ КОМУНИСТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **ИСТОРИЧЕСКИЙ И КЛАССОВЫЙ ХАРАКТЕР ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Воспитание, и в частности физическое воспитание, существует с тех пор, как возникло человеческое общество. Его появление и развитие тесно связано с трудом, являющимся основным условием человеческого существования. На самой ранней ступени развития человеческого общества воспитание осуществлялось непосредственно в самом процессе труда. Молодое поколение наряду со взрослыми участвовало в охоте, рыбной ловле и других видах труда. В процессе труда младшие приобретали необходимые жизненные навыки, перенимали опыт старших, готовясь к более успешному выполнению трудовых действий и совершенствуя жизненно необходимые движения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, плавании, метании. В дальнейшем начинает практиковаться преднамеренное повторное выполнение применяющихся в труде действий с целью достижения лучших результатов труда. Начинает осуществляться предварительная подготовка к действиям во время охоты и других видов труда, вызываемая суровыми условиями борьбы с природой, создаются предпосылки для возникновения определенных средств и методов подготовки к труду. На базе труда возникают игры, танцы, физические упражнения. На первых порах они сводятся к воспроизведению действий и движений, применяемых в труде. В этих действиях широко представлены такие движения человека, как бег, прыжки, метание, лазание, плавание, а затем и стрельба из лука, борьба и др.

Воспитание в первобытном обществе было одинаковым для всех, так как в то время еще не было общественных классов. Большой удельный вес в воспитании молодежи занимало физическое воспитание. При чрезвычайно низкой технике труда огромную роль в борьбе с природой, а также при столкновении с другими племенами приобретали физическая сила человека, выносливость, ловкость, быстрота бега и навыки в лазании, метании в цель, плавании, стрельбе из лука.

Возникнув на самых ранних ступенях развития человеческого общества, физическое воспитание непрерывно изменяется. В основе развития воспитания, и в частности физического, лежат усло-

вия материальной жизни общества. Со сменой общественных формаций изменяются цели, характер, содержание, методы и организация физического воспитания. С возникновением антагонистических классов физическое воспитание используется господствующими классами как орудие своей политики, как одно из важных средств укрепления своего господства.

Все утверждения современных буржуазных «теоретиков» физического воспитания о внеклассовости физического воспитания и спорта насквозь лживы и лицемерны. Они рассчитаны на то, чтобы прикрыть истинные цели, осуществляемые посредством физического воспитания. Эти цели заключаются в использовании физического воспитания как средства укрепления существующего экономического строя, средства подготовки кадров для захватнических войн и отвлечения трудящихся от классовой борьбы.

Теория и практика физического воспитания во все периоды своего развития убедительно показывает, что в антагонистическом классовом обществе оно носит классовый характер и направляется политикой господствующего класса.

Так, в рабовладельческом обществе, например в древнегреческой Спарте, физическое воспитание было направлено на подготовку рабовладельца-воина, способного держать в страхе и повиновении рабов и вести войны для захвата чужих богатств и пленников, служило целям укрепления рабовладельческого государства, усиления власти рабовладельцев.

Поставленным целям отвечали организация, содержание и методы физического воспитания. Будущих воинов и правителей, начиная с 7 лет и до 21 года, систематически тренировали в условиях лагерного режима, развивая их физическую силу, выносливость, ловкость, воспитывая бесстрашие, жестокость, послушание руководителям, презрение к рабам и физическому труду. В качестве средств физического воспитания, которому посвящалась большая часть времени, широко использовались упражнения в беге, прыжках, метаниях копья и диска, в борьбе и, особенно, в кулачном бос, а также религиозные и военные танцы и игры.

Классовая сущность систем физического воспитания в эпоху рабовладельческого строя была одинаковой во всех рабовладельческих государствах. В Афинах, государстве экономически более развитом, чем Спарта, правящий класс считает недостаточным давать своим детям только военное и физическое воспитание. В целях подготовки мужественных воинов, умелых политических руководителей, способных держать в повиновении рабов, вести захватнические войны и расширять торговлю, воспитание давалось более разностороннее. В общем воспитании большой удельный вес занимало умственное и музыкальное образование, обучение ораторскому искусству и т. п. Физическое воспитание отличалось большим разнообразием средств, методов, представляло стройную си-

стему и входило составной частью в общую систему воспитания класса поработителей.

Рабы не получали ни умственного, ни физического воспитания, они не допускались к участию в соревнованиях, в олимпийских, истмийских и других играх.

При феодальном строе физическое воспитание было поставлено на службу интересам феодалов-крепостников. Оно занимало преобладающее место в воспитании детей дворян, в так называемом рыцарском воспитании, и служило целям подготовки физически сильного, выносливого, владеющего копьем, мечом и конем воина-рыцаря, презрительно относящегося к людям физического труда, способного держать в страхе и повиновении своих крепостных и вести войны с другими феодалами.

Укреплению власти феодалов помогало духовенство, в руках которого находилось интеллектуальное образование. Духовенство было против распространения физического воспитания среди эксплуатируемого населения, культивирующего виды народных игр и физических упражнений. Общественного образования дети крестьян не получали.

В капиталистическом обществе физическое воспитание ставится на службу буржуазии.

Реакционный характер буржуазного физического воспитания особенно ярко проявляется в период империализма. Об этом красноречиво говорят примеры из практики физического воспитания в капиталистических странах в период после первой и второй мировых войн.

Физическое воспитание в капиталистических странах широко используется для воспитания молодежи в духе буржуазной идеологии. Лицемерно заявляя об аполитичности физического воспитания и спорта, о «международном» его характере, проповедуя идеи космополитизма в спортивной деятельности, буржуазия стремится достичь под этим флагом более эффективного использования физического воспитания как средства подготовки из молодежи послушных исполнителей агрессивных планов. Организация, содержание и методы занятий гимнастикой, спортом, играми в школе, в высших учебных заведениях, в бойскаутских и разнообразных буржуазных спортивных организациях направлены на достижение этой реакционной цели. В инструкциях органов просвещения, военных учреждений и в выступлениях руководящих политических деятелей открыто предлагается подчинить дело физического воспитания подготовке солдат, владеющих искусством убивать, готовых автоматически выполнять волю командиров. Воспитание проводится в националистическом духе. Так, в США, например, занимающимся прививаются идеи превосходства «американского образа жизни», американского физического воспитания и спорта, презрительное отношение к спортивной культуре ко-

лониальных народов, недружелюбное отношение к СССР и странам народной демократии. Открыто проводится расовая дискриминация негров. В ряде штатов неграм запрещено участвовать в спортивных соревнованиях с белыми.

Широкое распространение в буржуазных странах получил профессиональный спорт. Для получения высоких прибылей предприниматели жестоко эксплуатируют спортсменов-профессионалов. Происходит открытая торговля отдельными спортсменами и даже целыми командами. Спортивные мероприятия превращаются в средство наживы кучки дельцов.

Все более уродливый характер принимает практика спортивных соревнований. В целях привлечения большего числа зрителей и возбуждения у них кровожадных, низменных инстинктов проводятся соревнования по таким видам, как борьба кетч и т. п., приводящим к калечению участников.

Иные цели ставит перед физическим воспитанием рабочий класс буржуазных государств. Физическое воспитание он использует в качестве одного из средств борьбы против империализма, за мир и демократические свободы, в качестве средства подготовки физически развитых, сильных и мужественных борцов за свержение власти капитала, за построение нового общества.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СССР

В нашем социалистическом государстве, где ликвидированы антагонистические общественные классы и эксплуатация человека человеком, физическое воспитание выступает неотъемлемой частью коммунистического воспитания советских людей. Оно является делом большой государственной важности и служит целям подготовки всесторонне развитых, активных строителей коммунизма.

Великая Октябрьская социалистическая революция, сбросившая ярмо капитализма на одной шестой части земного шара, открывшая новую эру в истории человечества, создала неограниченные возможности для всестороннего физического и духовного развития советских людей.

С первых дней Советской власти воспитание в нашей стране организуется как мощное оружие в борьбе за построение нового, социалистического общества. В жестокой борьбе с различными враждебными влияниями под руководством Коммунистической партии создавалась советская система физического воспитания, являющаяся составной частью системы коммунистического воспитания. Цель, задачи, содержание, средства, методы и организация физического воспитания были подчинены интересам строительства социализма, задачам подготовки трудового населения к труду и защите Советского государства.

Процесс создания советской системы физического воспитания был нелегким. Понятно, что ни одна из систем прошлого не могла быть взята за основу, к тому же недоставало кадров специалистов по физическому воспитанию и многого другого. Но все трудности были преодолены.

Под руководством Коммунистической партии, при активном участии комсомола советский народ развивал и совершенствовал систему физического воспитания. В соответствии с потребностями строительства социализма формулировались цель и задачи физического воспитания, устанавливались соответствующие формы руководства физкультурным движением.

На основе критического освоения передового наследия прошлого разрабатывались содержание и методы физического воспитания в школе, в самостоятельных физкультурных организациях, Красной Армии, готовились кадры советских специалистов по физическому воспитанию.

Большое значение придавалось использованию прогрессивного народного опыта по физическому воспитанию дореволюционной России, включающему в себя богатство разнообразных средств физического воспитания в виде самобытных народных игр и физических упражнений, а также использованию опыта самой передовой для своего времени системы военно-физической подготовки русских войск, созданной великим русским полководцем А. В. Суворовым.

Немаловажную роль в создании советской системы физического воспитания сыграло и теоретическое наследие, оставленное выдающимися русскими учеными и общественными деятелями.

Вопросы воспитания, в том числе и физического, занимали умы многих передовых ученых и общественных деятелей России. Особенно широко, глубоко и разносторонне освещались эти вопросы в многочисленных произведениях и журнальных статьях, начиная с шестидесятых годов прошлого столетия.

Наиболее передовые идеи в этой области принадлежали революционным демократам Герцену, Белинскому, Чернышевскому и Добролюбову.

Поднявшись в своем мировоззрении на самую высокую ступень домарксовской материалистической философии, страстные и непоколебимые борцы против угнетения народа — революционные демократы оказали огромное влияние на развитие передовых педагогических идей, передовой естественно-научной мысли, а тем самым и на научную разработку вопросов физического воспитания. Излагая свои взгляды по вопросам воспитания, революционные демократы, особенно Чернышевский и Добролюбов, большое внимание уделяли физическому воспитанию, которое они считали наряду с умственным, трудовым и нравственным необходимой и важной частью общего воспитания и образования человека.

Проникнутые идеями народности, демократизма и гуманизма их мысли о воспитании сводились к необходимости формирования гармонически развитого, физически сильного, здорового, мужественного, волевого человека, подчиняющего всю свою деятельность интересам народа, энергично борющегося против крепостнических устоев, против самодержавной власти. Физическое воспитание, по мысли Чернышевского и Добролюбова, должно быть разносторонним. Наряду с укреплением здоровья и повышенном уровне физического развития оно должно способствовать достижению эстетических результатов и содействовать умственному и нравственному развитию. Говоря о людях будущего, Чернышевский писал: «Как они цветут здоровьем и силой, как стройны и грациозны они, как энергичны и выразительны их черты» \*.

В своих высказываниях по вопросам физического воспитания революционные демократы исходили из материалистического понимания единства человеческого организма, связи физического и психического, значения роли внешней и социальной среды в развитии организма, в воспитании человека.

Чернышевский указывал, что функции какого-либо органа надо рассматривать в связи с деятельностью всего организма. что данными науки упразднена всякая мысль о дуализме человека; он резко выступал против тех, кто пытался принизить значение общественной среды в деле воспитания.

Большое значение революционеры-демократы придавали укреплению здоровья как необходимому условию интеллектуального развития и важнейшему фактору жизнерадостности, бодрости, высокой физической и умственной работоспособности.

Огромная роль в укреплении здоровья, физическом и интеллектуальном развитии придавалась активной деятельности, сознательно выполняемым физическим упражнениям и физическому труду. Чернышевский писал: «...каждый орган может оставаться здоровым лишь под условием, чтобы функции его происходили с достаточной энергией», и что мускулы, функцией которых является движение, не имея его, «должны подвергнуться болезненному состоянию» \*\*.

При этом представители революционно-демократической мысли подчеркивали, что деятельность физическая всегда связана с интеллектуальным проявлением. В процессе сознательно выполняемой и систематически проводимой мышечной деятельности создаются определенные представления, расширяются знания, приобретается опыт, а также развиваются навыки и волевые качества, имеющие весьма существенное значение в воспитании подрастающего поколения.

\* Н. Г. Чернышевский, Что делать?, 1947, стр. 401.

\*\* Н. Г. Чернышевский, Полн. собр. соч., т. X, в. 2, стр. 218

Наряду с теоретическим освещением основных вопросов физического воспитания революционные демократы, в частности Чернышевский и Добролюбов, оставили немало высказываний и по конкретному содержанию занятий физическими упражнениями. Из средств физического воспитания они высоко оценивали подвижные игры детей, прогулки, закаливание, народные игры, физические упражнения. Будучи горячими патриотами Родины, они подвергали уничтожающей критике немецкую гимнастику, которую стремились внедрить пресмыкающиеся перед всем зарубежным представителями дворянской культуры, показывали ее примитивность и односторонность.

Идеи революционных демократов оказали большое влияние на развитие передовой естественно-научной и педагогической мысли в России, а следовательно, и на разработку научных основ физического воспитания.

В разработке физиологических основ физических упражнений немало сделал И. М. Сеченов — отец русской физиологии. Он поставил изучение физиологии человека на твердую материалистическую почву. Представления Сеченова о роли мышечных движений в развитии коры головного мозга, о значении «темного» мышечного чувства и других органов чувств в выполнении движений, о природе произвольных движений, о координации движений и основах двигательного навыка, об активном отдыхе, о роли внешней среды и наследственности в физическом и духовном развитии человека и другие послужили отправными данными для разработки этих весьма важных для теории и практики физического воспитания вопросов и не потеряли своего актуального значения и в наше время.

Большое значение физическому воспитанию придавал в своих трудах К. Д. Ушинский (1824—1870) — великий русский педагог, оказавший огромное влияние на развитие отечественной педагогики в России. Он усматривал тесную связь физического воспитания с умственным и нравственным воспитанием и считал, что занятия гимнастикой, играми не только оказывают положительное влияние на физическое развитие и укрепление здоровья детей, но и имеют большое образовательное и воспитательное значение.

Ушинский признавал необходимой разработку вопросов физического воспитания на основе глубоких знаний анатомии, физиологии, психологии. Он рекомендовал внедрить гимнастику в школу не только в виде уроков физического воспитания, но и отвести ей место в режиме учебного дня. Ушинский решительно настаивал на введении гимнастики в учебные заведения, которые готовили учителей, чтобы последние в будущем могли влиять на развитие гимнастики в школе.

Большие заслуги в развитии теории и практики физического воспитания принадлежат П. Ф. Лесгафту (1837—1908) — круп-

нейшему прогрессивному ученому России. Являясь создателем передового направления в анатомии, автором многих работ по дошкольному воспитанию, отражающих прогрессивные черты передовой русской педагогики, Лесгафт разработал самые передовые для того времени научные основы физического воспитания и систему физического образования детей школьного возраста. Он построил ее на глубоком научном понимании физического и умственного развития детей. Этим, как говорит профессор Медынский, Лесгафт завершил стройное здание прогрессивней русской педагогики XIX века, «фундамент которого заложили Гершен и Белинский, а корпус и детали построили Чернышевский, Добролюбов, Пирогов, Толстой и Ушинский» \*.

В своем учении о физическом воспитании, оказавшем большое влияние на дальнейшую всестороннюю научную разработку вопросов физического воспитания, профессор Лесгафт рассматривал это воспитание как необходимую составную часть общего образования, основной целью которого должно быть гармоническое развитие детей.

Вскрывая недостатки систем воспитания прошлого, Лесгафт писал: «Развитие должно быть вполне гармоническое, как физическое, так соответственно ему умственное, эстетическое и нравственное, иначе нет стойких и последовательных человеческих проявлений» \*\*.

Задачей физического воспитания должно быть не только разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья детей. Необходимо научить детей управлять своим двигательным аппаратом, своими движениями и действиями настолько, чтобы они были в состоянии целесообразно применять их во всякой жизненной практической деятельности. В общей системе образования и воспитания детей «задачи физического образования будут состоять: в умении изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью; иначе говоря: приучиться с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу или действовать изящно и энергично» \*\*\*. Выполнению этой задачи подчинено все содержание, средства и методы системы физического воспитания Лесгафта.

В трудах Лесгафта отражались прогрессивные черты русской

---

\* Е. И. Медынский, Памяти П. Ф. Лесгафта, Сборник статей, 1947, стр. 8.

\*\* П. Ф. Лесгафт, Руководство по физическому образованию, ч. I, 1951, стр. 136.

\*\*\* Там же, стр. 295.

педагогике и естествознания. В учении о физическом воспитании Лесгафт исходил из материалистического понимания взаимосвязи физических и духовных проявлений человека, целостности организма, роли внешней среды, упражняемости и наследственности. Лесгафт всегда стремился осуществить связь практики физического воспитания с наукой, построить практику физического воспитания на научных основах. Он боролся за то, чтобы сделать образование и физическое воспитание доступным народу. Лесгафт подвергал резкой критике зарубежные системы гимнастики того времени, особенно немецкую. Он резко осуждал выступление в защиту немецкой гимнастики («турнена») видного немецкого физиолога Дюбуа-Реймона, правильно усмотрев в этом выступлении полное отрицание науки в деле физического воспитания.

Система физического воспитания Лесгафта не была официально признана царским правительством. Распространению ее чинились всяческие препятствия. Она проводилась на практике в школах России и на летних детских площадках передовыми учителями, учениками Лесгафта. Оставленное Лесгафтом богатейшее наследие по вопросам физического воспитания заслуживает большого внимания. Критическое освоение этого наследия имеет существенное значение для теории и практики советского физического воспитания.

Продолжателем дела Лесгафта по физическому воспитанию в России явился В. В. Гориневский (1857—1937). В своих многочисленных трудах он стремился развить дальше учение Лесгафта о физическом воспитании. Гориневский многое сделал в разработке отдельных вопросов физического воспитания, гигиены физических упражнений, врачебного контроля и лечебной физической культуры.

Можно назвать еще немало имен видных мыслителей, ученых, педагогов, врачей, внесших своими трудами значительный вклад в научную разработку вопросов физического воспитания в России: Писарев, Пирогов, Л. Толстой, Покровский, Дементьев и др.

Наиболее передовые идеи в области физического воспитания возникли и развились именно в России. По состоянию разработки вопросов физического воспитания, научной глубине, оригинальности и прогрессивности учения о физическом воспитании России принадлежит первое место.

Следует, однако, отметить, что, несмотря на всю прогрессивность своих педагогических идей, революционные демократы не могли подняться до высот мировоззрения пролетариата.

Основание подлинно научной революционной педагогической теории положили К. Маркс и Ф. Энгельс, а творчески развили и углубили эту теорию В. И. Ленин и И. В. Сталин.

Маркс и Энгельс создали подлинно научное революционное учение о всестороннем развитии человека будущего коммунисти-

ческого общества. Они показали, что условия материальной жизни трудящихся в капиталистическом обществе обрекают их на одностороннее развитие. Односторонний характер носит и воспитание, поставленное на службу буржуазии. Изнурительный, отупляющий труд рабочего, превращенного капиталистом в придаток машины, замена мужского труда более дешевым трудом женщины и детей, подвергающихся жестокой эксплуатации, низкая оплата труда, которой еле хватает для поддержания жизни при постоянной угрозе безработицы — все это создает условия, при которых широкие массы трудящихся и их дети лишаются средств, времени и сил для своего физического и духовного развития. Детям трудящихся даются лишь крохи общего образования и профессиональной подготовки. Буржуазия, как говорит Энгельс, дает детям народа образование «лишь постольку, поскольку это в ее интересах».

Одновременно Маркс и Энгельс показали, что только общество, построенное на коммунистических началах, свергнувшее гнет капитализма, не только будет нуждаться во всесторонне развитых людях, но и создаст их.

Это общество, по словам Энгельса, даст возможность своим членам всесторонне применять их всесторонне развитые способности. В этом новом обществе коренным образом изменится и характер воспитания. Воспитание будет служить интересам всего народа и обеспечивать всестороннее развитие личности в целях дальнейшего подъема производительных сил.

Показав все значение воспитания в общественной жизни людей, Маркс и Энгельс определили и содержание воспитания. Маркс писал: «Под воспитанием 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» \*.

Следовательно, физическое воспитание Маркс и Энгельс рассматривали как неотъемлемую часть воспитания, совершенно необходимую для всестороннего развития человека. Это всестороннее развитие может быть обеспечено только при соблюдении единства умственного и физического воспитания и технического обучения, а также связи воспитания с производительным трудом.

Установив место физического воспитания в общей системе всестороннего воспитания, Маркс и Энгельс определили и его характер и направленность.

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

Преследуя задачи укрепления здоровья, всестороннего физического развития, достигая в единстве с умственным и нравственным воспитанием и политехническим обучением цели всестороннего развития человека, физическое воспитание должно быть направлено на подготовку трудящихся к трудовой и военной деятельности.

Идеи Маркса и Энгельса о воспитании людей будущего, и в частности о физическом воспитании, получили дальнейшее развитие и практическое осуществление в нашем социалистическом государстве, где достигнуты грандиозные успехи в воспитании всесторонне развитых людей, активных строителей коммунизма.

### **РУКОВОДЯЩАЯ РОЛЬ КОММУНИСТИЧЕСКОЙ ПАРТИИ В СОЗДАНИИ И РАЗВИТИИ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

С первых дней образования Советского государства Коммунистическая партия приняла все меры к улучшению здоровья, повышению уровня физической подготовленности трудящихся, широкому развитию в стране физической культуры и спорта.

Большую роль в создании и развитии советской системы физического воспитания сыграли созданные в 1918 г. органы Всевобуча и особенно Российский Коммунистический Союз Молодежи. В работе органов Всевобуча, призванных готовить население к вооруженной борьбе с белогвардейскими бандами и иностранными захватчиками, проводивших массовую военно-физическую подготовку населения, большой удельный вес занимала физическая подготовка. В программах допризывной подготовки преобладающее количество часов отводилось физическому воспитанию. Программы были рассчитаны на всестороннее развитие обучаемых и подготовку их к вооруженной защите Родины.

В. И. Ленин в своих многочисленных работах уделял вопросам воспитания большое внимание. Особенно важное значение имеет его исключительное по своей глубине и ясности требование воспитывать у молодежи коммунистическую мораль.

Выступая на III съезде РКСМ в октябре 1920 г., В. И. Ленин сказал: «Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали»\*. Он указал: «В основе коммунистической нравственности лежит борьба за укрепление и завершение коммунизма. Вот в чем состоит и основа коммунистического воспитания, образования и учения»\*\*.

На III съезде РКСМ В. И. Ленин говорил о необходимости

\* В. И. Ленин, Соч., т. 31, изд. 4, стр. 266.

\*\* Там же, стр. 270.

усилить подготовку не только к военной, но и к трудовой деятельности. Это вызывается задачами восстановления и реконструкции народного хозяйства.

В принятой съездом резолюции по вопросу о физическом воспитании говорилось: «Физическое воспитание подрастающего поколения является одним из необходимых элементов общей системы коммунистического воспитания молодежи, направленной к созданию гармонически развитого человека, творца-гражданина коммунистического общества... Оно преследует практические цели: 1) подготовку молодежи к трудовой (производственной) деятельности и 2) к вооруженной защите социалистического отечества»\*.

Съезд дал ясное, вытекающее из учения основоположников марксизма-ленинизма определение физического воспитания как неотъемлемой части коммунистического воспитания и его цели, заключающейся в подготовке к труду и защите социалистической Родины.

Таким образом, уже в трудные годы гражданской войны в теории и практике физического воспитания, поставленного на служение народу, проявились характерные для советской системы физического воспитания черты — высокая идейность, направленность на решение благородных задач всесторонней подготовки к труду и защите социалистической Родины, а также всесторонность физического воспитания, осуществляемого в единстве с умственным, эстетическим и нравственным воспитанием при ведущей роли последнего.

В. И. Ленин считал необходимым дать нашей молодежи, которой предстоит «закончить, завершить дело коммунизма», широкое общее образование, воспитать ее физически крепкой, «здоровой, со стальными нервами и железными мускулами», готовой к предстоящим боям за коммунизм. Большое значение в воспитании такой молодежи Владимир Ильич придавал физическому воспитанию, как это видно из его неоднократных высказываний и осуществляемых мероприятий в области здравоохранения, воспитания и физического воспитания.

Создавая советскую систему физического воспитания, разрабатывая содержание и методы физического воспитания, советский народ руководствовался указаниями партии о строительстве пролетарской культуры. В том же выступлении на III съезде РКСМ В. И. Ленин сказал: «Без ясного понимания того, что только точным знанием культуры, созданной всем развитием человечества, только переработкой ее можно строить пролетарскую культуру — без такого понимания нам этой задачи не разрешить»\*\*.

\* Наши съезды, Сборник резолюций и постановлений съездов РКСМ, изд. 2-е, 1925, стр. 587.

\*\* В. И. Ленин, Соч., т. 31, изд. 4, стр. 262.

Постановления ЦК Коммунистической партии помогли физкультурным работникам преодолеть идеологические извращения, появившиеся в теории физического воспитания. Эти извращения выражались в отрицании возможности использовать средства физического воспитания, унаследованные от буржуазного общества, в ограничении физического воспитания гигиеническими мероприятиями, в недооценке спорта как важного средства физического воспитания.

В постановлении Центрального Комитета РКП(б) от 13 июля 1925 г., с исчерпывающей полнотой были раскрыты цель, характер и конкретное содержание физической культуры в СССР, определены идейные и организационные основы советской физической культуры. В решении говорилось: «Физическую культуру необходимо рассматривать не только с точки зрения физического воспитания и оздоровления масс и как одну из сторон культурно-хозяйственной и военной подготовки молодежи (стрелковый спорт и пр.), но и, как один из методов воспитания масс, и вместе с тем как средство сплочения широких рабочих и крестьянских масс вокруг тех или иных партийных, советских или профессиональных организаций, через которые рабоче-крестьянские массы вовлекаются в общественно-политическую жизнь»\*.

В этом постановлении определялись пути решения задач, стоящих перед советской физической культурой, и роль в этом профсоюзов, комсомола, Красной Армии, школы, органов здравоохранения и др., в общий план деятельности которых физическая культура должна была быть включена как «неотъемлемая часть общеполитического, культурного воспитания и образования, оздоровления масс». ЦК указал на необходимость придать быстро растущему физкультурному движению подлинно массовый характер, вовлекая в это движение не только молодежь города и деревни, но и взрослых рабочих, работниц и крестьян.

Центральный Комитет Коммунистической партии, придавая большое значение физическому воспитанию населения страны в решении задач, связанных с индустриализацией страны и укреплением ее оборонной мощи, постоянно заботился о развитии советского физкультурного движения.

В постановлении от 16 октября 1929 г. ЦК партии признал неудовлетворительным состояние физкультурной работы в стране, отметил слабый охват физической культурой широких масс рабочего класса, рекордсменский уклон, ведомственный разноряд и указал пути для устранения имеющихся недостатков, пути подъема физкультурного движения в стране.

В постановлении Президиума ЦИК Союза ССР от 3 апреля 1930 г. «Об учреждении Всесоюзного Совета физической куль-

\* Сборник постановлений по физической культуре, 1931, стр. 6.

туры», принятом в исполнение постановления ЦК партии от 16 октября 1929 г., работа по физической культуре была признана «делом первостепенной государственной важности», и указывалось, что она приобретает важное значение «среди мероприятий Советской власти по воспитанию нового человека — активного строителя и борца за социализм».

В связи с возросшими задачами в деле хозяйственного строительства и укрепления обороноспособности страны в период развернутого социалистического наступления по всему фронту подчеркивалась необходимость всемерно использовать физическую культуру как фактор повышения производительности труда и в целях подготовки трудящихся к защите своей социалистической Родины. Созданному Всесоюзному совету физической культуры при ЦИК СССР и соответствующим наркоматам предлагалось принять конкретные меры для широкого охвата систематическими занятиями многочисленных слоев трудящихся, организовать изучение и научно обосновать основные вопросы физического воспитания, улучшить материально-техническую базу. ЦИК Союза ССР обязал соответствующие ведомства обеспечить обязательное физическое воспитание всей учащейся молодежи, подготовку и переподготовку педагогических кадров, организацию врачебного контроля, строительство физкультурных сооружений массового пользования, изготовление спортивного инвентаря и оборудования, внедрение физической культуры на производстве.

Решения партии и правительства имели огромное значение для практики советского физкультурного движения, для развития и совершенствования советской системы физического воспитания. Они мобилизовали физкультурные организации, ведомства, комсомол и профсоюзы на борьбу за массовость физкультурного движения, за рост спортивного мастерства, за успешное решение задач, связанных с повышением производительности труда и оборонной мощи Советского Союза.

В 1930 г. И. В. Сталин в докладе на XVI съезде ВКП(б), отмечая успехи строительства социализма, достижения в повышении материального и культурного уровня трудящихся, сказал: «...все это создает такую обстановку работы и быта рабочего класса, которая дает нам возможность вырастить новое поколение рабочих, здоровых и жизнерадостных, способных поднять могущество Советской страны на должную высоту и защитить ее грудью от покушений со стороны врагов»\*.

В том же 1930 г. комсомол выдвинул идею создания комплекса «Готов к труду и обороне СССР». В 1931 г. был введен в жизнь комплекс ГТО I ступени, через год — ГТО II ступени и в 1934 г. — БГТО.

\* И. В. Сталин, Соч., т. 12, стр. 298.

С введением комплекса стала быстро расти массовость физкультурного движения, повышалось и качество учебно-спортивной работы. Благодаря органическому сочетанию спортивной специализации с всесторонней общей физической подготовкой росло спортивное мастерство спортсменов, повышался уровень всей работы по воспитанию советских спортсменов.

Рост физической культуры советского народа на основе успехов социалистического строительства и улучшения материального благосостояния трудящихся вызвал необходимость дальнейшего совершенствования всей системы физического воспитания. В 1936 г. постановлением СНК СССР были созданы добровольные спортивные общества при профсоюзах, что явилось усовершенствованием организационных форм физкультурного движения.

С вступлением Советского Союза в полосу завершения строительства социализма и постепенного перехода от социализма к коммунизму поднялось значение коммунистического воспитания, и в частности физического воспитания, в укреплении экономической и оборонной мощи Советского Союза, в подготовке сознательных тружеников, готовых с оружием в руках противостоять любому захватчику.

В 1939 г. был введен новый усовершенствованный всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». В комплекс на основе изучения опыта физкультурной работы были внесены существенные изменения. Его содержание и построение стали полнее выражать основные идеи советской системы физического воспитания.

Великая Отечественная война советского народа против немецко-фашистских захватчиков показала высокую моральную и физическую подготовку советских людей, их беззаветную преданность социалистической Родине, готовность отдать все силы для защиты Советского государства. Такой подготовке советских людей немало способствовало и физическое воспитание.

В послевоенный период, когда народы Советского Союза, проливая творческую энергию, успешно развивают народное хозяйство страны, культуру, когда уровень их благосостояния непрерывно растет, требования к физкультурному движению повысились. Возросло значение всестороннего физического воспитания в улучшении здоровья трудящихся, в подготовке их к труду и защите социалистической Родины, повысилась роль спортивных достижений, отражающих уровень физической подготовленности населения нашей страны. Вырос удельный вес спорта в международных культурных связях Советского Союза.

Все это обязало физкультурные организации улучшить качество организационной, учебно-тренировочной и идейно-воспитательной работы, неуклонно выполнять решения партии по идеологическим вопросам и воспитывать молодое поколение «стойким,

бодрым, не боящимся препятствий, идущим навстречу этим препятствиям и умеющим их преодолевать»\*.

Партия и правительство создают все условия для того, чтобы вырастить советских спортсменов, владеющих высоким спортивным мастерством. Свидетельством этому является ряд решений правительства, и в частности постановление Совета Министров СССР от 2 июля 1947 г. «Об учреждении медалей и жетонов для награждения советских спортсменов за спортивно-технические достижения».

Постановление Центрального Комитета партии от 27 декабря 1948 г. является программным документом, определяющим пути дальнейшего развития и роста физкультурного движения в нашей стране в период постепенного перехода от социализма к коммунизму.

В этом постановлении на основе глубокого анализа состояния работы по физической культуре и спорту перед физкультурным движением поставлены конкретные задачи, вытекающие из требований практики строительства коммунистического общества, и указаны пути и средства их решения.

Придавая большое значение дальнейшему развитию в стране физической культуры и спорта, ЦК партии обязал руководящие физкультурные организации, ЦК ВЛКСМ и ВЦСПС «обеспечить широкое развитие физической культуры и спорта среди населения города и деревни, рассматривая физическую культуру как одно из важных средств коммунистического воспитания трудящихся, улучшения их здоровья и подготовки советского народа к труду и защите социалистической Родины». ЦК партии указал, что «главными задачами в области физкультурной работы являются разветвление 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».

Постановление ЦК партии от 27 декабря 1948 г. мобилизовало физкультурные организации страны и кадры работников по физическому воспитанию и спорту на успешное решение стоящих перед ними задач.

Коренным образом улучшая постановку физического воспитания в школах, в средних специальных и высших учебных заведениях, вовлекая в физкультурные организации широкие слои трудящихся города и деревни, организуя занятия гимнастикой, спортом, играми, туризмом в формах, доступных людям различных возрастов, повышая качество всей работы, необходимо обеспечить рост массовости физкультурного движения. Этим будет

---

\* А. А. Жданов, Доклад о журналах «Звезда» и «Ленинград», Госполитиздат, 1952, стр. 29.

осуществлен дальнейший шаг по пути внедрения физической культуры в быт советских людей, широкого применения ее как средства укрепления здоровья, повышения бодрости, жизнерадостности и работоспособности.

Одновременно с тем, необходимо принять все меры к повышению уровня спортивного мастерства советских спортсменов, к умножению числа квалифицированных спортсменов.

На решение этой задачи в 1949 г. было направлено введение новой Всесоюзной спортивной классификации, которая вновь была пересмотрена в 1953 г. В новой спортивной классификации повышены требования разрядных норм до уровня всесоюзных и мировых достижений, повышены требования к мастерам спорта, которым надлежит успешно защищать спортивную честь великой Советской страны в международных состязаниях. Этим создан мощный стимул для спортивного роста спортсменов всех спортивных разрядов и для улучшения всей учебно-спортивной работы. Спортивная классификация требует, чтобы спортивная специализация проводилась на базе всесторонности (для получения разряда необходимо сдать нормы комплекса ГТО). Повышению спортивных достижений способствует и установление плановых заданий, определяющих спортивные рекорды краев и областей, и также спортивные нормативы, дающие право участвовать в областных, республиканских и всесоюзных соревнованиях.

Большое значение имеют также мероприятия по улучшению работы школ спортивной молодежи и расширению их сети; мероприятия по подготовке и повышению квалификации преподавательских кадров, по повышению заинтересованности и ответственности тренеров за учебно-воспитательную работу со спортсменами; мероприятия по научной разработке вопросов физического воспитания, массовой спортивной работы, спортивного мастерства; мероприятия по улучшению пропаганды физической культуры и спорта среди населения, по улучшению идейно-политического воспитания физкультурных кадров.

Все изложенные и ряд других мероприятий, проводимых в исполнение постановления ЦК партии от 27 декабря 1948 г., направлены к тому, чтобы все дело физического воспитания в СССР поднять на еще более высокий уровень, отвечающий современному периоду развития нашей страны, стоящей в авангарде демократического лагеря, борющегося за мир и демократию, являющейся образцом прогрессивного развития для всех народов мира.

Решения XIX съезда Коммунистической партии Советского Союза обязывают обеспечить дальнейшее развитие физической культуры и спорта, требуют коренного улучшения постановки физического воспитания во всех звеньях советского физкультурного движения. Необходимо обеспечить такое качество организационной, учебной и идейно-воспитательной работы во всех звеньях

системы физического воспитания, которое способствовало бы наилучшему успеху в осуществлении указанных в постановлении от 27 декабря 1948 г. главных задач, а через это и достижению основной цели — подготовке советского народа к труду и защите социалистической Родины.

Достижение этой благородной цели было и является основой содержания советской системы физического воспитания. Но при единой целенаправленности системы в зависимости от требований и задач социалистического строительства в тот или иной период Коммунистическая партия выдвигала новые задачи, вносились изменения в организационное построение физкультурного движения, в содержание, формы и методы работы по физическому воспитанию.

Верным помощником партии и в этой области культурного строительства является ленинский комсомол. Во все периоды развития советского физкультурного движения комсомольские организации были активными проводниками в жизнь политики партии. Вопросы физического воспитания советской молодежи обсуждались на съездах и пленумах Центрального Комитета комсомола. Комсомольские организации проводили и проводят в жизнь развернутые решения, принятые руководящими органами комсомола, непосредственно участвуя в практической работе по физическому воспитанию в школе, вузах, самостоятельных физкультурных организациях.

Комсомол провел большую работу по борьбе с чуждыми идеологическими влияниями, проникшими в теорию и практику физического воспитания (биологизмом, аполитичностью, космополитизмом), по борьбе с вульгаризаторскими извращениями, за высокую идейность советского физического воспитания, за перестройку организационных форм руководства физкультурным движением, перестройку содержания и методов физического воспитания в соответствии с требованиями социалистического строительства. Ленинский комсомол — инициатор создания всесоюзного комплекса ГТО, организатор широких масс советской молодежи в деле подготовки их к сдаче норм комплекса ГТО, овладения высотами спортивного мастерства.

В развитии массовости физкультурного движения и в повышении спортивных достижений советских спортсменов большая роль принадлежит профсоюзным организациям.

Работа по физической культуре и спорту занимает значительное место во всей культурно-просветительной, воспитательной и оздоровительной работе профсоюзов. Советские профсоюзы активно участвуют в организации коллективов физической культуры на предприятиях, в учреждениях, на транспорте, в совхозах и МТС, привлекая широкие массы трудящихся к систематическим занятиям гимнастикой, играми, спортом и туризмом, создавая ма-

териальную базу для этих занятий (стадионы, спортивные площадки и залы, лыжные базы, альпинистские лагеря и т. п.).

Большой вклад в дело разработки вопросов физического воспитания и создания советской системы физического воспитания внесли такие виднейшие государственные и общественные деятели, как М. И. Калинин, К. Е. Ворошилов, М. В. Фрунзе, Н. К. Крупская. Проводя в жизнь идеи основоположников марксизма-ленинизма о коммунистическом воспитании, они многое сделали в раскрытии задач и содержания физического воспитания, в выяснении сущности физического воспитания и его места в общей системе коммунистического воспитания, в выявлении значения физического воспитания для укрепления здоровья трудящихся, подготовки их к трудовой и оборонной деятельности, в создании системы физической подготовки Советской Армии.

Ценные мысли о физическом воспитании принадлежат выдающемуся советскому педагогу А. С. Макаренко, который осуществил их в практике своей педагогической работы.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СССР

Целью советской системы физического воспитания является воспитание всесторонне физически развитых, здоровых, мужественных, морально стойких, активных строителей коммунизма, готовых к труду и защите социалистической Родины.

Всем советским людям понятно, как важно для успешного строительства коммунизма решить задачи, связанные с повышением готовности к труду, с повышением производительности труда советских людей. Значение физического воспитания в этом отношении очень велико.

Труд рабочего-стахановца на социалистическом предприятии при бурном росте технического прогресса, комплексной механизации и автоматизации производственных процессов принимает все более и более творческий характер, соединяет в себе теорию и практику, элементы физического и умственного труда, требует всестороннего развития.

Весьма важное значение имеет и решение задач, связанных с повышением обороноспособности страны социализма, находящейся в капиталистическом окружении. Роль физической подготовки в воспитании бойцов и командиров Советской Армии с ростом военной техники не только не снижается, а всемерно повышается. Генералиссимус И. В. Сталин в приказе от 23 февраля 1947 г. отметил значение физической выносливости войск. «Опыт показал, — говорится в приказе, — что современная война требует от войск высоких боевых и моральных качеств, хорошей военной и политической подготовки, умелого владения

боевой техникой, надежного взаимодействия и большой физической выносливости».

Достижение цели советской системы физического воспитания, решение главных задач физкультурного движения находится в прямой зависимости от качества всей учебной и воспитательной работы физкультурных организаций, качества организации процесса занятий играми, гимнастикой, спортом, туризмом.

В процессе физического воспитания, осуществляемом в неразрывной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, оказывается разностороннее воздействие на занимающихся, решается ряд весьма важных задач. Основными непосредственными педагогическими задачами, разрешаемыми в процессе физического воспитания, являются:

- 1) укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня их физического развития и общей работоспособности;
- 2) овладение жизненно важными двигательными навыками, умениями, специальными знаниями и высокой спортивной техникой;
- 3) воспитание высоких волевых и моральных качеств занимающихся.

Процесс усвоения навыков, знаний, умений, развития физических и волевых качеств органически сочетается с воспитанием, прежде всего, коммунистической сознательности, коммунистических взглядов и убеждений, привитием норм коммунистического поведения. Все перечисленные задачи решаются неразрывно в едином целостном педагогическом процессе.

### **ЗАДАЧИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ВСЕСТОРОННЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Забота о людях, об улучшении их здоровья, материального и культурного уровня населения страны всегда находится в центре внимания партии и Советского государства.

Крепкое здоровье, закаленность, всесторонняя физическая подготовленность при высокой сознательности советских людей — важные показатели готовности их к трудовой и оборонной деятельности, важная предпосылка высокой работоспособности, необходимое условие для спортивных успехов.

Наукой доказано, что правильно построенные, систематически проводимые занятия гимнастикой, спортом, играми, туризмом, которые сочетаются с правильно организованным трудом и отдыхом, с использованием естественных факторов природы — солнца, воздуха, воды — могучее средство развития и укрепления человеческого организма, повышения его жизнедеятельности и сопротивляемости неблагоприятным внешним влияниям.

Занятия физическими упражнениями положительно влияют

на функции центральной нервной системы, благодаря им достигается гармоническое развитие и укрепление мышечной системы, костно-связочного аппарата, органов дыхания и кровообращения, улучшается общий обмен веществ, осанка, повышается закаленность. Это ведет к повышению функциональных возможностей организма, к укреплению здоровья.

Исследования ряда советских ученых говорят о том, что хорошая постановка физического воспитания имеет существенное значение в решении успешно разрабатываемой в СССР проблемы продления жизни человека, высокой работоспособности.

Условия социалистического труда, непрерывно повышающийся материальный и культурный уровень населения нашей страны, улучшение здравоохранения привели в СССР к повышению уровня здоровья и физического развития трудящихся, к значительному снижению смертности, к удлинению сроков жизни. С каждым годом удлиняется средняя продолжительность жизни советских людей, увеличивается период высокой творческой работоспособности.

В число средств, способствующих этому, входит и физическое воспитание. Советские ученые, в частности член Академии медицинских наук профессор Френкель, профессор Ильин, академик Богомолец и другие, отводят большое место в этом массовому развитию физической культуры, спорта, туризма.

«Гармоническое развитие организма, всесторонняя систематическая его поддержка — лучший способ достигнуть нормального долголетия» \*, — писал академик Богомолец, считавший, что нормальное долголетие выходит за пределы ста лет.

Виднейший биолог, член АМН СССР, лауреат Сталинской премии О. Б. Лепешинская говорит: «Физическая культура, несомненно, является одним из самых мощных средств борьбы с преждевременной старостью и даже средством к омоложению... физическая культура и спорт поднимают общий тонус организма, поднимают жизнедеятельность человека, а это одно из обязательных условий долголетия» \*\*.

### **ОВЛАДЕНИЕ ЗНАНИЯМИ, ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ, ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКОЙ**

Овладение жизненно важными двигательными навыками, в частности навыками в передвижении, преодолении препятствий, поднятии и переноске груза, защиты и нападения, имеет существенное значение в подготовке к трудовой и оборонной деятельности. Приобретение умения применять полученные навыки в раз-

\* Л. А. Богомолец, Продление жизни, изд. АН СССР, 1938, стр. 94.

\*\* О. Б. Лепешинская, Источник здоровья, газета «Советский спорт» от 26 мая 1951 г.

нообразных конкретных условиях в соответствии с возникающими задачами, умения быстро овладевать любым новым движением, действием, сознательно управлять движениями «и приспосабливать к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью» (Лесгафт) имеет большое образовательное и воспитательное значение. Особенно велико значение овладения высокой спортивной техникой.

Чтобы достигнуть высот спортивного мастерства, нужно долгое время систематически заниматься спортом. В процессе упорной, настойчивой, хорошо организованной учебно-воспитательной, тренировочной деятельности, в процессе овладения спортивной техникой и тактикой повышается уровень здоровья и физического развития занимающихся, они овладевают двигательными навыками, умениями, знаниями, развивают силу, быстроту, выносливость, ловкость, у них воспитываются волевые и моральные качества. Подробно все эти вопросы освещены в V главе учебного пособия. Здесь мы остановимся лишь на одной, нередко недооцениваемой в практике стороне процесса физического воспитания, связанной с овладением знаниями, с воздействием на развитие интеллектуальных способностей занимающихся.

В организованном процессе занятий играми, гимнастикой, спортом проявления занимающихся разносторонни; участие сознания в выполняемой деятельности очень велико. Достаточно понаблюдать за процессом овладения спортивной техникой, спортивной игрой, схваткой квалифицированных боксеров, фехтовальщиков, чтобы убедиться в этом.

Каждый из игроков соревнующихся баскетбольных команд для того, чтобы успешно действовать в игре, должен видеть все происходящее на площадке, быстро ориентироваться в непрерывно меняющейся обстановке, во-время оказываться на месте, где следует принять мяч, передавать его своему игроку или бросать в корзину. Нужно постоянно следить за действиями игроков команды противника, разгадывать их планы, быстро оценивать обстановку и действия игроков своей команды, без промедления намечать план действий и выполнять его, согласовывая свои действия с действиями всей команды, действовать смело, быстро, инициативно, строго соблюдая правила игры и подчиняя свое поведение в игре интересам команды.

Не менее сложны проявления сознания участников спортивной схватки по боксу, фехтованию и т. п., и здесь видна напряженная работа внимания и мысли соревнующихся, вызываемая необходимостью постоянно держать в поле зрения противника, разгадывать его намерения, соответственно изменять свои планы и молниеносно приводить их в исполнение. Успех в такой спортивной борьбе предполагает вместе с тем знание сильных и слабых сторон противника и своих собственных, а также предварительное

составление плана действий и, конечно, совершенное владение техническими и тактическими приемами.

Несомненно, что в спортивной деятельности одновременно с большой физической работой осуществляется напряженная интеллектуальная деятельность, проявляются различные свойства и качества человеческой личности. При педагогически правильной организации такой деятельности проявляющиеся в ней свойства, качества и психические процессы развиваются и совершенствуются.

Следует отметить, что процесс овладения двигательными навыками, спортивной техникой, тактикой обязательно предполагает и одновременное овладение знаниями. Чем полнее знания об изучаемых действиях, тем успешнее идет овладение ими, тем прочнее их усвоение.

Овладение вершинами спортивного мастерства немислимо без глубокого понимания техники и тактики данного вида спорта, без знания научных основ спортивной тренировки, без ясного представления о том, как развивается данный вид спорта в СССР, об опыте лучших мастеров и тренеров, о месте данного вида спорта в советской системе физического воспитания.

Чтобы усвоить все тонкости техники и спортивной тренировки, надо знать строение и функции организма, сам механизм движений, наиболее рациональные способы их выполнения, надо знать физиологические, психологические и гигиенические основы спортивной тренировки.

Совершенно очевидно, что мастера спорта и спортсмены высших разрядов не могут ограничиваться теми знаниями, которые предусмотрены требованиями комплекса ГТО, теоретическими разделами программ по физическому воспитанию в школах, вузах, программ по отдельным видам спорта для самостоятельных физкультурных организаций. Многие мастера советского спорта показывают пример глубокого овладения знаниями, связанными с их спортивной специальностью, проявляют творчество, новаторство, двигают вперед разработку техники, методики и теории спорта.

Стоит прочесть содержательную брошюру Н. Я. Думбадзе «Путь к рекорду», чтобы ясно понять, какую напряженную творческую работу провела она в патриотическом стремлении достигнуть результата, превышающего мировой рекорд в метании диска (53,25 метра, а ныне уже 57,04 метра!). Немало статей и книг по спортивной тренировке, биомеханике, физиологии, анатомии изучила она и творчески применила полученные знания, создавая свою, наиболее отвечающую ее индивидуальным особенностям, технику, определяя методику тренировки. Много тренировок, много часов за письменным столом над чертежами и кинограммами, много экспериментов, технических исканий провела она

вместе со своим тренером, прежде чем нашла наиболее совершенный способ поворота, позволяющий увеличить скорость полета диска и овладеть им. Целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, творческие искания, анализ и обобщение проведенных ею тренировок, изучение опыта лучших советских спортсменов, глубокие знания привели к исключительному результату, намного превышающему мировой рекорд.

Все сказанное говорит о том, какая тесная взаимная связь существует между умственным и физическим воспитанием, о том, что в процессе физического воспитания мы содействуем и умственному воспитанию. Залог успехов советского спорта во всестороннем развитии советских физкультурников и спортсменов, в воспитании их в духе советского патриотизма.

### ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ И МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Физическое воспитание, решая задачи укрепления здоровья и всесторонней физической подготовленности трудящихся, является также мощным средством нравственного воспитания.

В процессе физического воспитания создаются богатые возможности для воспитания воли. Без настойчивости в достижении поставленной цели, без сознательного упорного преодоления многих трудностей, стоящих на пути к высокому спортивному мастерству, требующему длительной, напряженной, строго регламентированной работы над собой, нельзя рассчитывать на успех. Не мобилизовав всех своих сил, невозможно показать на соревнованиях наилучшего результата.

Богатые возможности предоставляет процесс занятий играми, гимнастикой, спортом, туризмом и для воспитания советского патриотизма, коллективизма, сознательной дисциплины и других важных черт коммунистической морали.

Процесс физического воспитания осуществляется в организованном коллективе, где занимающиеся вступают в определенные отношения с коллективом, преподавателем, где они проявляют свое отношение к выполняемой деятельности, установленному порядку занятий, к установившимся в данном коллективе традициям.

Во время учебных занятий, тренировок, соревнований, игр занимающиеся обязаны подчинять личные интересы интересам коллектива, неуклонно соблюдать правила игр и соревнований, строго соблюдать тренировочный режим, указания преподавателя, они должны быть организованными, подтянутыми, готовыми выполнить порученное задание наилучшим образом. Соблюдение всех этих требований — непременное условие успешной деятельности как отдельного спортсмена, так и всего спортивного коллектива; несоблюдение их, нарушение дисциплины ведет к снижению результатов. Это подтверждается спортивной практикой.

Чем сплоченнее, организованнее, дисциплинированнее коллектив, чем выше развито чувство ответственности у каждого члена коллектива за общее дело, чувство товарищества, взаимопомощи, чем целеустремленнее коллектив, тем лучше его спортивные успехи. В качестве примера можно указать на Ленинградскую детско-молодежную спортивную школу, руководителем которой является заслуженный мастер спорта В. И. Алексеев, вырастивший немало замечательных легкоатлетов. Благодаря правильному педагогическому подходу, сочетающему высокие требования с чутким отношением к ученикам, умелой организации учебно-воспитательной работы созданный Алексеевым коллектив отличается организованностью, сплоченностью, высокой сознательной дисциплиной. Члены коллектива чувствуют ответственность за успех всей школы, им свойственна взаимная товарищеская помощь, вселяющая уверенность в свои силы и силы коллектива. Поэтому спортивные достижения учеников этой школы очень высоки. Они сочетаются с высокими показателями и в учебе и в производственной деятельности.

Исследованиями, проведенными О. А. Черниковой на всесоюзных юношеских соревнованиях по боксу в 1944 г., было установлено, что, как правило, лучшие места в соревнованиях завоевывают более организованные и дисциплинированные коллективы участников. Коллективы, в которых не обнаружилось необходимой товарищеской спаянности, дисциплины, ответственности за общий результат коллектива, заняли в этих соревнованиях худшие места, несмотря на имеющиеся возможности получить лучшие.

Преподаватели, тренеры и руководители физкультурных организаций должны настойчиво и систематически воспитывать у занимающихся сознательную дисциплину, уважение к своему коллективу, готовность подчинить свои интересы интересам коллектива, видеть в успехах коллектива свои успехи, считать делом чести отстаивать спортивный престиж своего коллектива. Большое внимание должно быть уделено и воспитанию бережного отношения к социалистической собственности (оборудование, спортивный инвентарь).

Важно, чтобы занимающиеся ясно осознали высокие цели физического воспитания в нашей стране и стремились к их достижению. В доступной форме надо ставить перед занимающимися частные задачи на определенный период, четко показывая перспективу, определяя конечную цель. Необходимо, чтобы сдав нормы БГТО и ГТО, занимающиеся горели желанием получить спортивный разряд, вначале низший, а затем более высокий, удостоиться чести участвовать в городских, областных, республиканских и всесоюзных соревнованиях, достигнуть высот спортивного мастерства.

Идеей воспитания занимающихся в духе советского патриотизма должна быть пронизана вся учебная, организационная и идейно-политическая работа педагогов, физкультурных организаций. Очень важно в этой работе достигнуть того, чтобы приобретенные в процессе занятий знания, умения, навыки, физические и волевые качества применялись занимающимися в труде, учебе, вели к повышению успеваемости. Физкультурники и спортсмены должны являть образцы отношения к труду и учебе, стоять в рядах передовиков стахановского труда. В связи с этим большое внимание следует уделять идейно-политическому воспитанию, осуществляя его во всей деятельности физкультурных организаций.

М. И. Калинин, указывая на необходимость подчинения спортивных занятий общим задачам коммунистического воспитания, писал: «...Физкультура и спорт являются значительным фактором в создании здорового, сильного, ловкого, находчивого, отважного, умеющего бороться с препятствиями, уверенно смотрящего вперед человека. Но все это вместе взятое есть только внешняя, физическая сторона дела. И перед комсомолом стоит задача пронизать все это массовое движение идейным содержанием революционного марксизма... Связать спортивную деятельность с общим строительством социализма» \*. Он требовал такой организации физического воспитания, при которой всестороннее физическое развитие советской молодежи органически сочеталось бы с формированием у нее коммунистического мировоззрения.

Весьма существенна роль занятий гимнастикой, играми, спортом, туризмом и в эстетическом воспитании занимающихся. В наших советских условиях в процессе этих занятий, направленных на всестороннее физическое развитие и связанных с выполнением смелых и красивых действий, а также проявлением высоких физических и волевых качеств имеются богатые возможности воспитания чувства и понимания красивого в движении, действии.

Необходимо воспитывать у занимающихся способности воспринимать, чувствовать и правильно понимать прекрасное в поведении и поступках советских физкультурников, в осваиваемых действиях и движениях, в обстановке занятий, воспитывать стремление к прекрасному, способность воплощать прекрасное в действиях, в своей повседневной деятельности, руководствуясь при этом требованиями коммунистической морали.

В неразрывной связи с физическим воспитанием находится и политехническое обучение, сущность которого, как указывал К. Маркс, заключается в том, что оно «знакомит с основными принципами всех процессов производства и в то же время дает ребенку или подростку навыки обращения с простейшими ору-

\* М. И. Калинин, О коммунистическом воспитании, 1947, стр. 25.

днями всех производств». Основной целью политехнического обучения является воспитание всесторонне развитого человека, знающего основы производства, способного ориентироваться во всей системе производства, владеющего рядом практических навыков обращения с орудиями труда. Все это позволит более быстро и легко овладеть любой избранной профессией.

В решении задач политехнического обучения большая роль принадлежит физическому воспитанию. Повышение уровня всестороннего физического развития, укрепление здоровья являются важным условием для успешного овладения любым видом физического труда, достижения высокой производительности физического и умственного труда. Овладение в процессе физического воспитания основными двигательными навыками и умениями, воспитание двигательной сноровки, умения владеть своими движениями, быстро овладевать новыми движениями, развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости — все это служит необходимой подготовкой к любому виду физического труда, помогает «сделать руки послушными, умелыми, расторопными». Это повышает проворство в работе, способность искусно выполнять тончайшие производственные операции, трудиться длительно и напряженно, сохраняя свежесть сил и бодрость.

Не могут не отразиться в процессе труда и такие качества, как быстрая ориентировка, инициативность, решительность, привычка к большим трудовым усилиям, а также твердость и настойчивость в достижении поставленной цели, которые развиваются в процессе физического воспитания.

Процесс физического воспитания осуществляется у нас в единстве с нравственным воспитанием, с воспитанием в духе советского патриотизма, сознательной дисциплины, коллективизма, социалистического отношения к труду и общественной собственности. Это залог того, что результаты физического воспитания будут реализованы занимающимися в их повседневной трудовой деятельности.

Физическое воспитание в Советском Союзе выступает как одно из важных средств подготовки к труду. Вместе с тем, социалистический труд — труд творческий, коллективный, направленный на удовлетворение постоянно растущих материальных и культурных потребностей всего общества, на производстве, оснащенном высокой техникой, при хороших санитарно-гигиенических условиях является могучим источником развития всех способностей человека. Труд принадлежит огромное значение и в обеспечении всестороннего физического развития советских людей.

В период постепенного перехода от социализма к коммунизму возрастает роль воспитания, в частности физического воспитания. Одним из основных условий перехода к коммунизму является достижение «такого культурного роста общества, который бы обес-

печил всем членам общества всестороннее развитие их физических и умственных способностей» (Сталин). Для этого необходимо, чтобы все члены общества получили всестороннее образование, чтобы было введено всеобщее обязательное политехническое обучение, которое обеспечило бы каждому возможность свободно выбрать профессию.

Осуществление всестороннего развития физических и умственных способностей советских граждан предполагает всемерный подъем физического воспитания. С ростом общественного производства, с ростом материального и культурного уровня советских граждан все шире и глубже будут проникать в быт трудящихся и станут необходимой потребностью физическая культура и спорт.

Завершая краткий анализ задач физического воспитания, следует отметить, что процесс физического воспитания осуществляется в неразрывной связи со всеми сторонами коммунистического воспитания. В процессе физического воспитания осуществляются задачи нравственного воспитания, происходит содействие умственному развитию, а также эстетическому воспитанию и политехническому обучению.

Таким образом, в практике физического воспитания находит свое разрешение одно из основных положений коммунистического воспитания — всесторонность развития личности советского человека. При конкретизации этого положения выдвигаются следующие требования:

а) строгое соблюдение единства всех сторон коммунистического воспитания при ведущей роли нравственного воспитания;

б) обеспечение разносторонней общей физической подготовленности;

в) осуществление спортивного совершенствования на базе этой разносторонней физической подготовленности; иначе говоря, обеспечение всестороннего развития физических способностей должно достигаться органическим сочетанием общей физической подготовки и спортивного совершенствования.

Необходимость соблюдения этих требований доказана практикой.

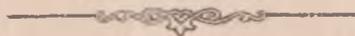
В практике физического воспитания необходимо наиболее полно осуществлять и другой ведущий принцип коммунистического воспитания — связь воспитания с борьбой за построение коммунизма. Этот принцип требует строгого подчинения всего содержания работы по физическому воспитанию интересам строительства коммунизма, задач подготовки занимающихся к труду и защите социалистической Родины.

Третье важное положение, вытекающее из существа советского физического воспитания, неразрывно связанное с первыми двумя, выражается в следующем: при всех занятиях играми, гимнастикой, спортом, туризмом, проводимых с любым коллективом зани-

мящихся, необходимо помнить о том, что они должны положительно влиять на укрепление здоровья занимающихся, которое является важнейшим условием высокой работоспособности, бодрости, жизнерадостности.

В решении задач физического воспитания огромная роль принадлежит педагогам физического воспитания — преподавателям и тренерам. Они организуют процесс физического воспитания, исходя из задач, особенностей коллектива (возраст, пол, уровень физической подготовленности и др.) и условий, в которых занятия проводятся. Исключительно важное значение имеет при этом систематический врачебный и педагогический контроль, согласованная работа педагога и врача, преследующая лучшую организацию учебно-воспитательного процесса.

Опыт практической работы говорит, что наиболее полноценно будет спланирован учебно-тренировочный процесс, определены характер, продолжительность и интенсивность нагрузки предстоящих занятий, а также выполнено намеченное и выявлены результаты занятий тогда, когда, проводя всю эту работу, педагог будет руководствоваться как материалами своих систематических наблюдений за успеваемостью, поведением, состоянием тренированности занимающихся, так и данными врачебных наблюдений и обследований, соображениями врача, активно участвующего в организации педагогического процесса.





### Глава III

## **СОВЕТСКАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

После победы Великой Октябрьской социалистической революции в условиях нового, Советского государства физическое воспитание стало строиться на совершенно иных основах, принципиально отличных от основ системы физического воспитания царской России.

Работа по созданию советской системы физического воспитания стала проводиться с первых же дней образования Советского государства. Она проходила под руководством Коммунистической партии при активной роли комсомола, при помощи всех советских и общественных организаций, руководителей в области физического воспитания, а также всей массы советских физкультурников и спортсменов.

Формирование системы проходило в общем процессе социалистического строительства в нашей стране и определялось его задачами на каждом историческом этапе развития Советского государства. Особенности требований в области физического воспитания на каждом из этих этапов отражались в исторических постановлениях ЦК Коммунистической партии. На основе глубокого анализа состояния работы по физической культуре в стране в этих постановлениях ставились очередные задачи на будущее и указывались конкретные пути совершенствования организационных форм, содержания учебно-воспитательной работы. В результате этой большой и важной работы мы имеем в настоящее время единую государственную, подлинно народную, научную систему физического воспитания, которая соответствует нашему социалистическому строю и позволяет успешно решать поставленные задачи.

Система физического воспитания включает в себя всю организацию и практику физического воспитания, проводимую по линии государственных и общественных учреждений и самостоятельных организаций трудящихся.

Сущность и особенности советской системы физического воспитания наиболее полно раскрываются при рассмотрении: 1) цели и задач физического воспитания, 2) содержания учебно-воспитательного процесса, форм и методов воспитания и обучения, 3) уч-

реждений и организаций, осуществляющих учебно-воспитательный процесс, и органов управления и руководства физическим воспитанием.

Цель и задачи физического воспитания направлены на всестороннее развитие физических способностей советских людей, на подготовку их к труду и защите социалистической Родины. Цель и задачи советского физического воспитания, вытекающие из задач построения коммунистического общества, едины и обязательны для всех государственных и общественных организаций, ведомств и учреждений, проводящих работу по физическому воспитанию в Советском Союзе.

Единые цель и задачи обуславливают единое содержание процесса воспитания и обучения. Единство содержания учебно-воспитательного процесса обеспечивается едиными государственными учебными программами для всех звеньев системы и едиными требованиями к уровню всесторонней физической подготовленности советских граждан. Единые учебные программы, единые требования комплекса ГТО и Всесоюзной спортивной классификации имеют большое значение для правильного построения учебного процесса, обуславливают его целостность и методическую стройность.

Учебно-воспитательный процесс физического воспитания осуществляется в разнообразных формах при помощи различных методов. Основной формой работы являются учебные и учебно-тренировочные уроки, занятия.

Особо следует отметить спортивные соревнования и другие формы массовой спортивной работы, выходящие за рамки отдельных занятий и имеющие большое значение в организации и воспитании широких масс трудящихся.

Все соревнования в Советской стране проводятся органами государственного руководства и общественными организациями по единому плану. Они являются смотрами деятельности всех организаций, стимулом к достижению высших спортивных результатов и одной из действенных форм воспитания советского патриотизма и высоких морально-волевых качеств. Соревнования характеризуются плановостью их в государственном масштабе, последовательностью проведения (от соревнований коллективов до первенств СССР), соответствием программ соревнований содержанию учебного процесса и массовостью. В этом заключается коренное отличие их от соревнований, проводимых в капиталистических государствах.

Сложившиеся у нас разнообразные формы массовой спортивной работы — массовые кроссы, конкурсы, походы и пробеги, парады и др. — способствуют повышению массовости спортивного движения и успешному решению всех задач физического воспитания.

Методы воспитания и обучения составляют один из важных разделов теории физического воспитания. Степень овладения ими — это важный показатель методической вооруженности преподавательского и тренерского состава. Методы обучения и воспитания разрабатываются на передовой идейной и естественно-научной основе путем изучения и обобщения практики физического воспитания советских людей.

Целенаправленный учебно-воспитательный процесс проводится соответствующими советскими учреждениями, ведомствами и спортивными организациями. Структура и формы деятельности этих организаций и учреждений составляют одну из характерных особенностей советской системы физического воспитания.

Учебно-воспитательный процесс, осуществляемый в соответствующих организациях и учреждениях, имеет в каждом из них свои специфические особенности в отношении частных задач, содержания, объема учебного материала и требований к уровню всестороннего физического развития в зависимости от особенностей контингента занимающихся.

Физическое воспитание советских граждан в различные возрастные периоды их жизни осуществляется в следующих основных звеньях\*:

1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста, осуществляемое в семье и дошкольных учреждениях (ясли, детские сады и т. д.).

В этом периоде разрешаются задачи правильного развития и формирования организма, а также овладения навыками основных естественных движений и действий преимущественно на игровом материале. В этот же период закладываются основы общественного поведения и коммунистической нравственности. На разрешение этих задач направлена деятельность дошкольных учреждений. Особая роль в этот период принадлежит семье, на которую падает главная ответственность за результат воспитания. Значение семьи в физическом воспитании подрастающего поколения велико и на всех последующих возрастных этапах.

2. Физическое воспитание в средней школе: а) Физическое воспитание в неполной средней школе, осуществляемое на основе государственных программ в обязательном порядке и на основе добровольности в коллективе физической культуры. Здесь физическим воспитанием охвачено все подрастающее поколение страны в возрасте от 7 до 14 лет. Каждый оканчивающий неполную среднюю школу обязан достигнуть определенного уровня всесторонней физической подготовленности в объеме требований комплекса БГТО.

---

\* Подробное изложение задач, содержания и методики физического воспитания в отдельных звеньях дано во втором разделе учебного пособия.

б) Физическое воспитание в старших классах средней школы (8—10), в ремесленных училищах, в техникумах и других средних учебных заведениях, охватывающее подавляющее большинство молодежи страны в возрасте от 14 до 18 лет. Обязательным требованием на этом этапе является овладение нормами комплекса ГТО I ступени на основе плановых занятий по государственным программам и на основе добровольности занятий в школьных коллективах физической культуры.

3. Физическое воспитание в высших учебных заведениях. Обязательные требования к уровню всесторонней физической подготовленности здесь поднимаются до овладения нормами комплекса ГТО II ступени и, как правило, достижения спортивного разряда в одном из видов спорта.

4. Физическая подготовка в учебных заведениях и подразделениях Советской Армии и Военно-Морского Флота по программам боевой подготовки войск и в порядке совершенствования в том или ином виде гимнастики, спорта, игр, туризма.

5. Физическое воспитание трудящихся, осуществляемое в коллективах физической культуры предприятий, учреждений, кооперативных организаций, в том числе и колхозов. В этом звене решаются все основные задачи физического воспитания.

Наряду с перечисленными выше звеньями советской системы физического воспитания последнее осуществляется и в различных оздоровительных, лечебно-профилактических учреждениях, домах отдыха, санаториях и др. Физическое воспитание организуется и проводится там в целях оздоровления трудящихся и лечения их от различных заболеваний.

Все звенья советской системы физического воспитания отличаются преемственностью, они тесно связаны друг с другом. Организационная и методическая стройность системы выражается в едином, последовательно усложняющемся учебно-воспитательном процессе, осуществляемом в перечисленных организациях.

Каждый гражданин Советского Союза проходит в определенной последовательности или все указанные звенья, или минуя некоторые из них (например, вуз, Советскую Армию). Таким образом, ему обеспечивается единый путь физического воспитания.

Учреждения и организации, проводящие учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию, располагают необходимыми для этого средствами, выделяемыми государством или общественными организациями, спортивными сооружениями, оборудованием, штатными и общественными руководящими кадрами.

Основной организационной единицей физкультурного движения в Советском Союзе является коллектив физической культуры, создаваемый непосредственно на предприятиях, в учреждениях и учебных заведениях. Деятельность коллектива подчиняется производственным и общеполитическим задачам. Коллектив объеди-

няет людей, связанных не только спортивными интересами, но и трудовой или учебной деятельностью. Это позволяет осуществлять более тесную связь трудового, общекультурного и физического воспитания.

Всю работу коллектив проводит под руководством местных партийной и профсоюзной организаций при активной роли комсомола. Благодаря этому обеспечивается правильная идейно-политическая направленность работы коллектива и организованное участие членов коллектива во всех общественно-политических мероприятиях.

Производственный принцип положен и в основу организации добровольных спортивных обществ. Каждое спортивное общество объединяет во всесоюзном масштабе все коллективы, члены которых работают в системе того или иного управления, ведомства или министерства, а членов профсоюза по их принадлежности к данному профсоюзу. Объединение коллективов во всесоюзные спортивные общества дает возможность иметь единые органы управления и руководства, централизовать средства, осуществлять плановое строительство спортивных сооружений, четко планировать показатели учебно-спортивной работы и соревнования.

Советская система физического воспитания характеризуется наличием единого государственного органа управления и руководства, который обеспечивает единую направленность и содержание работы во всех учреждениях и организациях, государственное планирование развития физической культуры, строительства спортивных сооружений и производства спортивного инвентаря, подготовку и распределение кадров специалистов, проведение научно-исследовательской работы через организованную сеть специальных учреждений, разработку программ, проведение всесоюзных соревнований, международных спортивных встреч и т. д. Государственное руководство физическим воспитанием в стране принадлежит Министерству здравоохранения СССР.

## РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Комплекс ГТО создавался в такой период развития Советского государства, когда под руководством Коммунистической партии успешно решались важнейшие задачи индустриализации страны и коллективизации сельского хозяйства, осуществлялось развернутое социалистическое наступление по всему фронту. Эти задачи предъявляли высокие требования к деятельности и в области физической культуры. Первоочередным делом являлось повышение массовости физкультурного движения, улучшение содержания, форм и методов физического воспитания. В этих целях были орга-

организационно перестроены добровольные спортивные организации по производственному принципу путем создания коллективов физической культуры непосредственно при предприятиях и учреждениях.

Однако одного улучшения организационных форм построения физкультурного движения и руководства им было недостаточно. Жизнь требовала такого содержания и методики работы по физическому воспитанию, которые в полной мере отвечали бы возросшим задачам социалистического строительства, наиболее эффективно способствовали повышению производительности труда, лучше обеспечивали подготовку трудящихся к защите социалистической Родины. Ответом на эти требования явилось создание по инициативе комсомола комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Введенный в жизнь в 1931 г. комплекс ГТО сыграл огромную роль не только в повышении массовости физкультурного движения, но и в дальнейшем развитии и совершенствовании советской системы физического воспитания.

В связи с накоплением опыта работы по комплексу ГТО, а также повышением уровня физической культуры советского народа и постановкой новых задач в области улучшения спортивных результатов в процессе совершенствования системы изменялось и содержание комплекса ГТО. Так, в 1932 г. были введены требования комплекса ГТО II ступени, а в 1934 г. был введен комплекс БГТО для юношей.

В 1939 г. после широкого обсуждения нового проекта был утвержден и введен в действие новый, еще более усовершенствованный комплекс. Комплекс ГТО 1939 г. по своим требованиям и построению был приближен к условиям и содержанию работы в спортивных секциях коллективов. Нормы этого комплекса делятся на общеобязательные и нормы по выбору, куда входят такие виды спорта, которые способствуют выработке жизненно необходимых физических качеств.

Последний раз некоторые изменения в комплекс ГТО вносились в 1946 г.

В комплексе ГТО отражена социально-политическая направленность физического воспитания советского народа на подготовку к труду и обороне СССР. Комплекс ГТО положен в основу содержания учебных программ физического воспитания для всех звеньев системы физического воспитания.

Весьма важное значение для совершенствования системы физического воспитания имели методические основы построения и содержания комплекса ГТО. Действующий комплекс состоит из трех ступеней (БГТО, ГТО I ступени и ГТО II ступени). Такое построение комплекса позволяет последовательно овладеть установленными нормами и прийти к достижению высоких результатов на всех видах. Комплекс ГТО явился основой для разработки

Единой всесоюзной спортивной классификации, определяющей систему присвоения спортивных званий и разрядов в зависимости от уровня достигнутых результатов. Классификация охватывает все виды спорта, гимнастики и спортивных игр. Нормы и требования, выполнение которых необходимо, чтобы получить тот или иной разряд, последовательно возрастают от низшего разряда к более высокому и тесно связаны с нормативами комплекса ГТО. Единая всесоюзная спортивная классификация определяет путь спортивного совершенствования, который осуществляется на базе широкой общей физической подготовки.

Комплекс включает такие виды упражнений, которые имеют существенное значение для всестороннего овладения жизненно необходимыми навыками. Процесс овладения нормами комплекса необходимо строить так, чтобы при этом наиболее успешно воспитывались навыки и качества, необходимые советскому человеку в жизненной практике.

Выполнение контрольных упражнений школьных программ, нормативных требований комплекса ГТО и Единой всесоюзной спортивной классификации является критерием оценки уровня физической подготовленности каждого занимающегося. Стройная система нормативных оценок является ценным методическим достижением и важной особенностью советской системы физического воспитания. Нормативы позволяют лучше планировать учебную работу в масштабе как отдельных ведомств, так и всей страны, учитывать и оценивать результаты работы и на основе этого лучше осуществлять конкретное руководство деятельностью всех организаций.

Таким образом, введение комплекса ГТО способствовало коренной перестройке содержания учебно-воспитательного процесса во всех звеньях советской системы физического воспитания. Эта перестройка была направлена на то, чтобы лучше обеспечить всестороннее физическое развитие советских людей, лучше решить задачу подготовки их к труду и защите социалистической Родины.

Введение комплекса не могло не отразиться и на совершенствовании методов и организации учебно-тренировочных занятий гимнастикой, спортом, играми, а также на дальнейшем развитии этих важных средств физического воспитания.

## ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основные черты советской системы физического воспитания — коммунистическая идейность, народность и научность — вытекают из природы нашего нового общественного, социалистического строя. Эти черты отражают особенности социалистической культуры, свидетельствуют о прогрессивности нашей системы

и показывают ее коренное отличие от систем капиталистических стран.

Советская система физического воспитания прогрессивна, в первую очередь, по своим целям. Она решает задачи большой государственной важности — всестороннего физического воспитания советских людей в целях подготовки их к социалистическому труду и защите Родины. Это глубоко патриотические цели, отражающие жизненные интересы всего советского народа. Они направлены на укрепление могущества страны социализма. Коммунистическая идейность, характерная для всей социалистической культуры, является важнейшей чертой советской системы физического воспитания.

Народность советской системы физического воспитания выражается в подчинении дела физического воспитания интересам всего советского народа, в широкой массовости физкультурного движения, в широком распространении и культивировании народных национальных видов физических упражнений и игр наряду с повсеместно применяемыми гимнастикой, спортом, играми, туризмом. Вся практика работы по физическому воспитанию пронизана духом равенства больших и малых народов, развивающих свою культуру, национальную по форме, социалистическую по содержанию.

Научность советской системы физического воспитания выражается в том, что содержание, методика и организация физического воспитания советских людей построены на подлинно научных основах. Идейной основой этой системы является марксистско-ленинское учение, а естественно-научной — передовое физиологическое учение И. П. Павлова.

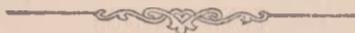
Научная разработка вопросов физического воспитания ведется научно-исследовательскими институтами и учебными заведениями при творческом содружестве многотысячного отряда преподавателей, тренеров, научных работников. Советское государство через органы здравоохранения организует врачебный контроль за процессом физического воспитания. В специальных диспансерах, профилактических кабинетах не только ведутся наблюдения за постановкой учебно-воспитательного процесса и состоянием здоровья занимающихся, но и разрабатываются различные научные проблемы по физическому воспитанию.

Для советской системы физического воспитания характерно единство государственных и общественных форм деятельности в этой области. Наряду с организацией процесса физического воспитания в государственных учреждениях и государственного руководства их деятельностью в стране создана широкая сеть добровольных спортивных обществ, деятельность которых осуществляется на основе творческой активности населения. Это обеспечивает высокую массовость физкультурного движения, подготовку

и участие в спортивной работе сотен тысяч общественных тренеров, инструкторов, спортивных судей.

Прогрессивность советской системы физического воспитания подтверждается теми громадными успехами, которые достигнуты Советским государством в деле улучшения здоровья и физической подготовленности советских людей, в развитии массовости физкультурного движения, в росте спортивного мастерства советских спортсменов и их победах на международной арене.

Решения XIX съезда Коммунистической партии Советского Союза, направленные на осуществление грандиозных задач построения коммунистического общества в нашей стране, обязывают неуклонно развивать и совершенствовать советскую систему физического воспитания.





## Глава IV

### *СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ*

#### **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ**

##### **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Физические упражнения применяются в практике физического воспитания в определенной системе в виде гимнастики, спорта, игр и туризма.

Физические упражнения представляют собой целесообразные действия, специально организованные для решения задач физического воспитания. Эти действия осуществляются в процессе учебной или непосредственно спортивной деятельности. Они, как вообще все практические действия человека, обуславливаются конкретными задачами и обстоятельствами данной деятельности и обеспечивают, в конечном счете, достижение нужных результатов.

Так, при игре в баскетбол, где целью каждой команды, как известно, является достижение перевеса в количестве попаданий мячом в кольцо противника, возникают самые разнообразные задачи игровой деятельности. Это, например, своевременный выбор наиболее выгодной при данной ситуации позиции на игровой площадке, отражение атаки противника, овладение мячом, быстрое, по возможности неожиданное для противника, перемещение мяча в пределах площадки для выполнения решающего броска и др. Для решения всех этих задач баскетболисты и применяют разнообразные практические действия, из которых наиболее характерны ловля мяча и передача его партнеру, передвижение по площадке, владение мячом, повороты, так называемые обманные действия, броски в кольцо и т. д.

Способы осуществления этих действий весьма разнообразны. Так, передачу мяча баскетболист может выполнить броском одной или двумя руками от груди, снизу, от головы. Как правило, эти броски производятся вперед, но броски снизу нередко направляются и назад; некоторые броски выполняются с прыжком; часто применяются броски с отскоком (т. е. броски в пол, с расчетом на то, что партнер поймает мяч после отскока). В зависимости от условий игровой деятельности — расположения игроков, конкретных действий или предполагаемых намерений противников и парт-

неров, а также своих личных возможностей, — игрок сознательно выбирает тот или иной способ действия. Подобные действия являются конкретными физическими упражнениями. В процессе физического воспитания они могут применяться и порознь, и в тех или иных сочетаниях в виде различных учебных комбинаций, и в очень сложном, весьма изменчивом комплексе игровых действий в условиях командной игры.

Своеобразные физические упражнения характерны для каждого вида спорта: бокса, фехтования, борьбы, лыжного спорта, легкой атлетики, гребли и т. д. Во всех этих видах задачи конкретных действий и условия деятельности различны, а следовательно, различны и способы осуществления этих действий.

Неотъемлемыми составными частями физических упражнений являются движения (перемещение тела или отдельных частей тела в пространстве). По своей природе это произвольные движения, т. е. такие движения, которые, по учению И. П. Павлова, обусловлены суммарной деятельностью коры больших полушарий головного мозга. Корковые центры этих движений «могут быть связаны, и действительно связываются, со всеми клетками коры, представительницами как всех внешних влияний, так и всевозможных внутренних процессов организма» (И. П. Павлов).

Произвольные движения имеют условнорефлекторную природу. Это, как подчеркивал И. М. Сеченов, «заученные», т. е. усвоенные под влиянием различных условий жизни и воспитания, движения. В целостных двигательных актах — сознательных действиях — они, по определению И. М. Сеченова, являются завершающим моментом, «концом» рефлекса, неразрывно связанным с его «началом» — восприятием, отражением в сознании определенных явлений окружающей действительности, и «серединой» — осмысливанием воспринимаемого, созданием мысленного образа предстоящих действий и другими скрытыми процессами деятельности коры головного мозга.

Во многие физические упражнения входят хорошо заученные произвольные движения — прочно закрепленные, более или менее сложные, комплексные условные рефлексы (навыки). Наряду с ними при выполнении упражнений часто приходится иметь дело с вполне сформированными, но недостаточно еще закрепленными в целом условными двигательными рефлексами (умениями), а также с еще весьма несовершенными движениями или элементами движений, соответствующими первой фазе образования условного рефлекса — фазе его «замыкания и организации» (Н. И. Красногорский). Чаще всего, особенно при действиях, производимых в усложненных или, тем более, в постоянно изменяющихся условиях, наблюдается то или иное, обычно весьма подвижное сочетание этих различных по своим механизмам форм произвольных движений.

Исходя из обусловленности произвольных движений суммарной деятельностью коры головного мозга (а шире — из единства организма и среды и единства деятельности всех систем организма при ведущей роли коры), необходимо постоянно помнить о неразрывной связи выполняемых движений с психикой. Выполнение движений постоянно связано с восприятиями, ориентировкой в окружающих условиях, поисками решения частных задач, принятием определенных решений, необходимыми волевыми усилиями, различными переживаниями и другими проявлениями психики.

Физические упражнения влияют не только на мышцы, костную опору тела, органы дыхания и кровообращения, общий обмен веществ. Их влияние распространяется также на психику — интеллект, чувство, волю. Для того, чтобы правильно использовать физические упражнения в процессе всестороннего физического воспитания, необходимо точно знать, какое влияние они оказывают на занимающегося.

Значение физических упражнений заключается в том, что при определенных условиях они вызывают разнообразные положительные изменения в функциональной деятельности различных систем органов и организма в целом. Физические упражнения являются эффективным средством развития физических способностей и укрепления здоровья занимающихся. При помощи физических упражнений усваиваются жизненно важные специальные знания, умения и навыки, развивается ловкость, сила, быстрота и выносливость. Физические упражнения имеют весьма существенное значение и для развития интеллектуальных способностей, а также для совершенствования волевых качеств.

Следует, конечно, иметь в виду, что благотворное влияние упражнений возможно только при правильной организации педагогического процесса, когда физические упражнения применяются строго целенаправленно, в соответствии с конкретными задачами и условиями физического воспитания. В этом отношении особенно важны доступность упражнений, достаточная интенсивность, продолжительность и повторность выполняемых действий, настойчивое осмысливание этих действий занимающимися и предоставление последним необходимой самостоятельности в учебной работе.

Влияние отдельных упражнений на занимающихся многогранно. Любое физическое упражнение невозможно без мышечной деятельности, обуславливающей вследствие функционального единства организма определенную деятельность других систем. Таким образом, при выполнении физических упражнений осуществляется влияние на все органы и на общий обмен веществ.

Выполнение физических упражнений в большинстве случаев связано с усвоением и закреплением новых форм движений и сложных действий, с обучением ориентировке или просто с обеспечением правильности выполняемых движений. Следовательно,

всегда происходит влияние на деятельность органов чувств и вообще всю сложную аналитико-синтетическую деятельность коры больших полушарий головного мозга.

Влияние физических упражнений на личность занимающегося не является чем-то неизменным. Физические упражнения — это реальные действия, которые выполняются конкретными лицами в конкретных условиях учебной деятельности в соответствии с определенными намерениями и действиями педагога. Поэтому влияние физических упражнений на занимающихся зависит от многих условий и обстоятельств.

Влияние и соответствующие результаты выполнения физических упражнений обусловлены, прежде всего, методикой учебно-воспитательной работы и зависят, следовательно, от того, как педагог преподнесет занимающимся задания, как организует их выполнение, как будет дозировать нагрузку, когда и какую будет оказывать помощь занимающимся, как будет анализировать и оценивать их работу, как при этом сам будет держаться и т. п. При этом особое значение имеют применяемые методы и методические приемы руководства учебной деятельностью занимающихся: разнообразные речевые средства (словесные указания, объяснения и т. д.), приемы показа и др. Многое определяется личными качествами и методическим мастерством педагога.

Необходимо помнить и о том, что влияние физических упражнений зависит от особенностей самих занимающихся. Физические упражнения выполняются людьми разного пола и возраста с различным уровнем физической подготовленности. Известно, что одни и те же физические упражнения (например, быстрый бег, прыжок и т. д.) вызывают у разных лиц неодинаковые реакции и дают поэтому различные результаты. Более того, даже у одного и того же лица эти реакции и конечные результаты могут значительно варьировать в зависимости от состояния здоровья, отношения к делу, изменений в организме под влиянием предшествующей деятельности и других условий.

Влияние упражнений на организм занимающихся зависит и от внешних условий учебной деятельности, от используемого спортивного инвентаря и оборудования и т. п. Так, один и тот же вид бега вызовет различные изменения в функциональной деятельности организма одного и того же лица в зависимости от того, будет ли бежать спортсмен по хорошей гравеловой дорожке стадиона или по пересеченной местности, по мягкому или жесткому грунту, по ветру или против него.

Результаты выполнения физических упражнений, в частности их влияние на организм, всегда обусловлены также способом выполнения движений, т. е. формой движений. Работа мышц, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, той или иной системы анализаторов и других органов будет неодинаковой при выполнении

простого элементарного движения или какого-либо прыжка или метания и т. д. Различными будут и проявления психики. В конечном счете получатся и различные результаты.

Следовательно, ставя определенные воспитательно-образовательные задачи, педагог обязан тщательно учитывать все эти условия, чтобы не ошибиться в выборе наиболее целесообразных упражнений, способов их применения и других своих действиях. Для этого он должен овладеть широким кругом соответствующих знаний, методических навыков и умений, быть всегда наблюдательным, не допускать в работе шаблона, формализма. Педагог должен постоянно изучать своих учеников и не прекращать поисков новых, более совершенных путей и приемов руководства учебной работой.

Для уточнения ряда понятий, связанных с методикой применения физических упражнений, необходимо более подробно разобраться в особенностях движений, входящих в физические упражнения.

Все эти движения имеют определенную структуру (строение) или форму.

Понятие формы движений тесно связано с понятием техники или практическим способом их выполнения. Этими понятиями обычно пользуются как равнозначными.

Значение техники (формы) движений заключается, прежде всего, в том, что от нее во многом зависят практические результаты движений, в частности спортивные достижения. Известно, что быстрота бега, высота или дальность прыжка, точность попадания при метании в цель, сила удара и т. п. всегда и в значительной мере зависят от формы соответствующих движений. Можно считать установленным, что только при точном соответствии техники движений задаче действий, конкретным условиям их выполнения и индивидуальным особенностям действующего лица возможно достижение наивысших практических результатов.

Следует также иметь в виду, что, требуя от занимающихся выполнять заданные действия в строго определенной форме, педагог может активизировать деятельность различных органов, систем органов и организма в целом и вызывать таким образом желательные изменения в их функциях, развивать организм своих воспитанников.

При такой зависимости между формой и практическими результатами движений вопрос о технике их выполнения приобретает важное значение при обучении. Педагог должен хорошо разбираться в структуре применяемых движений, уметь выбирать всегда наиболее целесообразную форму и намечать новые варианты техники, а также искусно обучать ей занимающихся.

Почти все практикуемые в жизни движения являются комбинациями простых движений отдельных частей тела. Каждое из этих

элементарных движений характеризуется рядом существенно важных элементов.

Различаются следующие элементы техники движений: положение тела или определенных частей тела, направление, амплитуда, скорость и сила движений отдельных частей тела, одновременность, последовательность и темп этих движений.

Изменение амплитуды, скорости, силы или других элементов движений ведет уже к изменению движения в целом. Следовательно, каждый из них имеет существенное значение при выполнении конкретных действий. Поэтому педагог обязан всегда учитывать эти элементы и их взаимную связь, с тем чтобы обеспечить правильное выполнение движений в целом. Конечно, при этом подразумевается, что ведущее значение в соответствующих действиях занимающихся имеют сознательно поставленные цели и мотивы деятельности.

**Положение тела.** Выбор того или иного положения тела имеет большое значение для создания лучших условий деятельности внутренних органов, обеспечения надлежащей опоры и достижения необходимой свободы движений, а также для улучшения ориентировки.

Так, например, прямое положение туловища и головы при ходьбе и беге обеспечивает более целесообразную группировку мышечных напряжений, свободное, достаточно глубокое дыхание и хорошее кровообращение. Все это важно для поддержания высокой работоспособности организма, а следовательно, для достижения лучших практических результатов в каждом виде передвижения. Наоборот, ходьба и бег с опущенной головой, со сжатой грудной клеткой дадут резко противоположный эффект. Достаточно широкая постановка ног при метаниях способствует достижению необходимого размаха и силы в движениях туловища и рук, благодаря чему удается сообщить значительное ускорение снаряду и добиться большей дальности броска. Характерная стойка боксера обеспечивает и удобство наблюдения за противником, и быстроту передвижения в любом направлении, и защиту наиболее уязвимых участков тела от ударов противника, и возможность быстро наносить ответные удары. Низкий старт перед бегом позволяет быстро развить максимальную скорость, что очень важно в беге на короткие дистанции, и т. д.

Следует также иметь в виду, что, меняя, например, положение рук при наклонах туловища (ставя их на пояс, или к плечам, или за голову и т. д.), можно изменять нагрузку на мышцы туловища и что тем же путем можно, в случае необходимости, ухудшить или улучшить условия равновесия при передвижении на узкой опоре.

В педагогической практике применяются различные положения тела. Различают, например, основные, общие положения тела (стоя, лежа, в висе и др.); специальные положения для отдельных

частей тела (для рук, ног, головы). Кроме того, различают исходное положение, обуславливающее начало движений и носящее временный характер (например, низкий старт) и многие другие положения.

**Направление.** Направление движений играет большую роль в обеспечении необходимого влияния на организм и в достижении наилучших практических результатов. Правильно избранное направление помогает достигнуть большей точности движений и их соответствия условиям деятельности, а нередко и большей экономности.

Так, при метании диска заключительное маховое движение руки со снарядом выполняется вперед-кверху. В зависимости от того, какой угол образуется между этим направлением и плоскостью опоры, диск полетит дальше или ближе. Точно так же в зависимости от направления тяги весла при гребле (повыше или пониже, на грудь или на живот) меняются длина и продолжительность гребка, а вместе с тем и возможность более полно и целесообразно использовать свою силу и добиться лучших результатов. При гимнастических выпадах вперед, с наклонным положением туловища, значительно увеличивается нагрузка на мышцы спины, а при таких же выпадах назад усиливается работа мышц живота, в особенности прямой. Следовательно, изменяя направление движений, можно также избирательно влиять на отдельные группы мышц.

Обычно направление движения определяется по отношению к телу занимающихся: вперед или назад, в сторону — влево или вправо, вверх или вниз и в различных промежуточных, по отношению к этим основным, направлениях. Нередко направление движения определяется по внешним ориентирам.

**Амплитуда.** Изменение амплитуды движения или его размаха (т. е. величины пути перемещения тела или отдельных его частей) также оказывает влияние на эффективность упражнений.

Например, от размаха движений туловища и руки при метании диска зависит ускорение снаряда, полет его в пределах установленного правилами сектора, а следовательно, дальность броска и возможность его зачета. При плавании, как и при гребле, от величины каждого гребка рукой будет в значительной степени зависеть скорость передвижения, а также затрата сил. Кроме того, следует отметить, что амплитуда движения любой части тела обуславливает интенсивность сокращения работающих мышц, а следовательно, степень их функциональной активности и, в конечном счете, успешное их развитие.

Амплитуда движений отдельных частей тела определяется в градусах (например, отведение рук на  $90^\circ$ ); относительно положения других частей тела (например, мах ногой вперед до уровня бедра); относительно каких-либо ориентиров (например, подъем

по гимнастической стенке, переступая через одну, две или три ступеньки); в метрических мерах (например, длина шага 80 см).

**С к о р о с т ь.** Скорость движений характеризуется отношением величины пути, проходимого телом или какой-либо частью тела, к времени его прохождения. Овладение необходимой скоростью движений имеет очень существенное значение как в процессе физического воспитания, так и вообще в практической деятельности. От скорости во многом зависит не только продуктивность работы, но и влияние последней на организм.

Так, именно от скорости движений метателя, особенно к моменту выброса снаряда, зависит дальность броска. Без большой скорости движений в момент толчка при прыжках невозможно прыгнуть высоко или далеко. Определенная скорость проводки весла при гребле необходима для того, чтобы целесообразно использовать свои силы и сообщить большее ускорение лодке. В командной гребле изменение скорости проводки весла хотя бы одним гребцом уже неизбежно приводит к нарушению устойчивости лодки и даже к нарушению ритма работы всей команды.

Следует также помнить, что изменение скорости движений чувствительно отражается на функциональной деятельности прежде всего нервной системы, в особенности коры больших полушарий, а также мышц и внутренних органов. Непрерывная, хотя и непродолжительная скоростная работа, если в нее вовлечено значительное количество мышц, вызывает существенные сдвиги в обмене веществ.

Педагог, устанавливая надлежащую скорость движений, должен учитывать: конкретные задачи данных действий, особенность выполняемых движений, внешние условия, возраст, пол и степень физической подготовленности занимающихся, состояние организма после проделанной работы и т. п. При этом надо иметь в виду, что установившиеся в практике понятия очень медленных, медленных, умеренной скорости, быстрых и очень быстрых движений весьма относительны.

**С и л а.** Сила движений, например сила толчка при прыжках, сила маха при упражнениях на снарядах, сила рывка при метаниях, сила удара и т. д., имеет очень большое значение в достижении наибольшей эффективности действий. Изменяя силу движений, можно не только последовательно укреплять мышцы и влиять на состояние суставно-связочного аппарата, костной основы тела и других органов, но и научить занимающихся сознательно и целесообразно регулировать мышечные напряжения, работать продуктивно и в то же время экономно.

**Т е м п.** Темп следует понимать как определенную частоту повторения движений. Многократные, равномерные повторения каких-либо движений, например шаги при ходьбе, бег или передвижение на лыжах, подбрасывание и ловля мяча, прыжки че-

ред скакалку, размахивания или раскачивания при упражнениях на снарядах и т. д., выполняются в определенном темпе.

Темп нельзя смешивать со скоростью движений, хотя он часто оказывает на нее определенное влияние. Для скорости очень существенно отношение амплитуды движения к затраченному на его выполнение времени; для темпа это отношение (как и сама амплитуда) не является определяющим. При одном и том же темпе движений можно наблюдать различные их скорости и наоборот. Так, если поднимать руки вперед в одном и том же темпе, например 60 раз в минуту, то при разной амплитуде этих движений, например 45° или 90°, неизбежно обнаружится различие в их скорости (последняя будет меньше в первом и больше во втором случае). Естественно, что при сохранении определенной амплитуды движений изменение темпа должно повести и к изменению их скорости (если только между повторными движениями отсутствуют паузы большей или меньшей длительности).

Изменение темпа повторных движений влияет на функциональную деятельность организма, так как в зависимости от темпа изменяются интенсивность и общий объем мышечной работы. Например, увеличение частоты шагов в беге при сохранении их длины связано с довольно резким увеличением нагрузки не только на работающие скелетные мышцы, но и на внутренние органы, особенно на нервную систему. В таких движениях, как ходьба, бег, плавание и т. п., темп отдельных движений (шагов, гребков) всегда обуславливает определенную скорость передвижения. Педагог должен уметь выбрать надлежащий темп при выполнении физических упражнений.

Очень важно добиться наибольшей слаженности между всеми элементами изучаемых или применяемых в практических целях движений — овладеть необходимым ритмом движений.

Ритм движений характеризуется в основном выгодной группировкой и распределением в пространстве и во времени различно акцентированных усилий и моментов отдыха.

В ритмичных движениях всегда имеется типичный рабочий цикл (например, в двухшажном одновременном ходе на лыжах — совокупность двух скользящих шагов и одного толчка палками с последующим скольжением на обеих ногах). Каждый такой цикл имеет один наиболее акцентированный силовой момент, вокруг которого распределяются уже другие, менее акцентированные или совсем слабо выраженные силовые моменты. При этом предполагается согласованная деятельность нервно-мышечного аппарата и других органов, т. е. обеспечение единого ритма в работе всех систем организма, а следовательно, более экономного и продуктивного протекания данной деятельности.

Ритм нельзя рассматривать как нечто абсолютное и раз навсегда данное для определенных видов движений. Ритм движений

должен изменяться в зависимости от задач деятельности, от условий и конкретных особенностей занимающихся. Определению ритма движений следует уделять большое внимание.

В практике физического воспитания, кроме рассмотренных, имеется и ряд других понятий, относящихся к технике движений, как, например основа техники и детали техники.

Основа техники движений представляет собой совокупность решающих моментов техники; это как бы скелет формы.

Основа техники является обязательной для любого исполнителя частью структуры движения. Например, в опорном прыжке согнув ноги это будет: небольшой разбег, толчок одновременно двумя ногами, быстро следующее за этим касание двумя руками снаряда и отталкивание, группировка в момент перехода тела через снаряд, приземление на обе ноги.

Знание основ техники движения является ключом к овладению техникой в целом. Так, занимающиеся не научатся правильно выполнять опорный прыжок, если они будут касаться руками снаряда раньше, чем отталкиваться ногами, или если они не будут, хотя бы слегка, отталкиваться руками. Поэтому процесс обучения новому движению начинается именно с освоения этой основы.

Детали техники представляют собой второстепенные структурные элементы формы движений. Они могут в довольно широких пределах изменяться в зависимости от конкретных особенностей занимающихся, условий изучения или применения движений.

При выполнении опорного прыжка, например, разбег может быть большим или меньшим в зависимости от толчка, на значительном расстоянии от снаряда или близко от него в зависимости от длины самого снаряда, места касания его руками и других условий; переход в группировку через снаряд может выполняться при более или менее наклонном положении тела в зависимости от длины снаряда, достигнутого при разбеге ускорения, умения производить толчок определенной силы, степени овладения группировкой, наличия должной смелости или уверенности в себе и т. п.

В конечном счете именно в деталях техники более всего сказываются индивидуальные особенности занимающихся; техника носит индивидуальный характер главным образом за счет деталей.

### **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ. ЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ**

Использование физических упражнений в целях всестороннего физического развития, укрепления здоровья и повышения работоспособности советских людей связано с тщательным учетом всех условий их материальной и духовной жизни. Особое внимание

уваляется труду как одному из основных факторов развития и совершенствования личности.

Большое значение в деле физического воспитания имеет сочетание физических упражнений с различными гигиеническими факторами как средствами физического воспитания.

Разнообразные гигиенические факторы принято делить на две группы: гигиенические условия и естественные силы природы. Естественные силы природы и гигиенические условия используются путем специальных методов и методических приемов, освещаемых в курсе гигиены.

Гигиенические условия — режим повседневной деятельности, отдыха и сна, условия внешней среды, а также личная гигиена и пр. — специально организуются в целях содействия развитию и укреплению организма, улучшению здоровья и повышению работоспособности.

Учет и создание необходимых гигиенических условий совершенно обязательны при выполнении физических упражнений, так как благодаря этому усиливается положительное влияние физических упражнений на организм и улучшаются практические достижения.

Необходимые гигиенические условия нужны не только тогда, когда проводятся организованные занятия. Их соблюдение обязательно во всей повседневной жизни человека.

Социалистические условия труда и быта, широкие мероприятия Советского правительства по охране здоровья трудящихся обеспечивают высокий уровень здоровья советских людей. Одной из важных задач организованного процесса физического воспитания является, в частности, привитие занимающимся гигиенических навыков и вооружение их необходимыми знаниями и умениями в этой области.

Естественные силы природы — солнечные лучи, воздух и вода — используются также в целях укрепления здоровья и закаливания обычно в виде воздушных и солнечных ванн, обтирания, душа и купания.

В процессе физического воспитания все эти формы применения естественных сил природы используют как в сочетании с занятиями физическими упражнениями, так и отдельно, в виде специальных процедур.

Для укрепления здоровья и закаливания организма трудящихся большое значение имеет самостоятельное использование ими естественных сил природы. Подготовить к этому занимающихся, сообщив им необходимые знания, — тоже является одной из задач организованного процесса физического воспитания.

Подробно о гигиенических условиях и естественных силах природы говорится в курсе гигиены, где излагается также методика их применения.

Материально-техническая база физического воспитания — стадионы, гимнастические залы, водные станции, лыжные базы, игровые площадки, катки и т. п., а также специальное оборудование мест для занятий, спортивный инвентарь и др. — является важным условием для успешного применения физических упражнений.

Значение материально-технической базы определяется уже тем, что она необходима для выполнения подавляющего большинства современных видов физических упражнений. При этом от характера и состояния мест для занятий, оборудования и инвентаря зависят не только технические результаты, но и гигиеническое влияние занятий.

## **ИГРЫ, ГИМНАСТИКА, СПОРТ И ТУРИЗМ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Исторически сложившиеся средства физического воспитания — игры, гимнастика, спорт и туризм — получили в советской системе физического воспитания широкое развитие и новое содержание. Они служат целям подготовки всесторонне физически развитых, здоровых, активных строителей коммунизма, готовых к труду и защите социалистической Родины. Практически все названные средства применяются в тесной взаимосвязи. Значение игр, гимнастики, спорта и туризма в физическом воспитании в отдельных звеньях системы (дошкольные учреждения, школы, вуз, самостоятельные физкультурные организации и др.), как и содержание и методика занятий этими видами, определяются особенностями коллектива занимающихся, задачами и условиями, в которых проводятся занятия.

### **ИГРЫ**

Игра — одно из действенных средств физического воспитания. Она возникла на самой ранней ступени развития человеческого общества и порождена трудом человека. Уже в первобытном обществе игры, воспроизводящие трудовые движения и действия, занимали значительное место в воспитании молодого поколения.

Игры всегда отображали действительность, отдельные стороны жизни — труда, быта. Игры, возникавшие в народе, отражали его жизнь, мечты и стремления. Отдельные виды игр создавались специально в педагогических целях.

Игры всегда привлекали внимание педагогов, психологов, физиологов, этнографов и представителей других областей науки. Многие передовые русские мыслители и общественные деятели, особенно педагоги, психологи и врачи, высоко оценивали игру как одно из важных средств воспитания ребенка.

В XIX веке возникло немало буржуазных теорий игры. Все

они антинаучны и реакционны. Буржуазные ученые, стоя на идеалистических позициях, не в состоянии дать правильное толкование игре как общественному явлению. Они усматривают родовое начало игры в биологической природе ребенка, не делая никакого различия между играми животного и человека, совершенно игнорируя социальные факторы развития игры. Буржуазные теоретики игры грубо биологизируют сущность игровой деятельности, открыто или завуалированно отрицают совершенствование человека в процессе воспитания. Некоторые из них требуют «свободной» игры ребенка, «невмешательства» педагога в игру.

Прикрываясь желанием сохранить естественный ход развития ребенка, эти теоретики в то же время обдуманно и систематически через игру осуществляют влияние на детей всех возрастов, воспитывая в них покорность, грубый эгоизм и другие отрицательные черты буржуазной морали (Стенли, Холл, Фребель, Монтессори). Идея о наследственной предопределенности развития человека призвана к жизни для того, чтобы оправдать социальное неравенство людей биологическими законами.

Только марксистский диалектический метод познания дает возможность глубоко научно и всесторонне объяснить сущность детской игры.

В нашем понимании детская игра — это сознательная, специфически человеческая деятельность. Источником ее возникновения являются не инстинкты, не наследственность, как утверждают многие буржуазные педагоги, а окружающая ребенка общественная среда. Игра есть отображение действительности. Игровая деятельность помогает ребенку понять жизнь, осознать социальные отношения. При этом процесс познания действительности носит творческий активный характер. Доказательством тому служат игры советских детей. В них нетрудно увидеть замечательные стороны нашей действительности: и полет бесстрашного летчика, и упорный труд стахановца, и подвиг партизана, покрывающего себя бессмертной славой, и дела других героев нашей Родины.

### Русская передовая мысль о теории и практике игры

Нашим отечественным ученым принадлежит приоритет в развитии наиболее прогрессивной для своего времени теории и методики игры. Великие русские революционные демократы П. Г. Чернышевский и Н. А. Добролюбов, высказываясь по вопросам физического воспитания, внесли весьма ценный вклад в теорию игры.

По их мнению, игры необходимы для детей. Они являются важным средством физического, нравственного и умственного воспитания. Чернышевский и Добролюбов отстаивали естественные детские игры и, будучи материалистами, усматривали связь

игр с окружающей действительностью. Особенно высоко оценивали они массовые национальные народные игры, празднества и развлечения взрослого населения. Чернышевский и Добролюбов видели в них средство развития физических и моральных сил народа.

В конце XIX века Г. В. Плеханов сделал попытку объяснить игру с материалистической точки зрения. Критикуя буржуазные теории игры, Плеханов утверждал, что труд и материальные условия жизни людей явились основой возникновения и развития игры. На ряде убедительных примеров из прошлого человечества он доказал, что деятельность, необходимая для поддержания жизни отдельных лиц и всего общества, предшествовала игре и определяла ее содержание. По его словам, с точки зрения жизни целого общества, сначала появляется настоящая охота, настоящая война, а затем уже игра в охоту, игра в войну. Без охоты, без войны не могло быть и подражания им, т. е. не могло быть и самой детской игры.

Однако Плеханов не был до конца последователен в своих высказываниях. Так, например, он не видел коренного различия между утилитарными действиями животных и игрой, являющейся исключительным достоянием человека. Несмотря на это, его выступление против буржуазных теоретиков игры нанесло удар по идеалистическим теориям, которые утверждали, что игра старше труда, что она возникает вследствие биологических причин, инстинкта и наследственности.

Великий русский педагог К. Д. Ушинский придавал большое значение игре как средству воспитания. Он раскрыл психологическую сторону игры. По его мнению, игра для ребенка — это не игра, а действительность с его действиями и переживаниями настоящего, так как игра — создание ребенка.

Ушинский отмечал влияние окружающей жизни на игры детей. По словам выдающегося русского педагога, жизнь дает детям материал гораздо разнообразнее и действительнее того, который представляет игрушечная лавка. Ушинский считал, что игры не проходят бесследно для будущей жизни и в известной мере содействуют формированию личности ребенка. Играм он придавал существенное значение в развитии воображения (имея в виду, главным образом, игры детей дошкольного возраста). Ушинский указывал и на общественное значение игры.

В XIX веке в России не только предпринимались попытки теоретически обосновать игру, но и велась большая работа по собиранию игр и широкому использованию их в целях воспитания.

Горячим сторонником внедрения народных игр в педагогическую практику был доктор Е. А. Покровский. В этом отношении Покровский занимает особое место среди других авторов, раз-

рибативавших вопросы игры. Им составлен большой оригинальный сборник народных игр, преимущественно русских.

Несмотря на ряд недостатков, этот сборник ценен тем, что в нем сосредоточены самобытные народные преимущественно русские игры, культивируемые в разных областях России, отражающие прошлое русского народа.

Покровский придавал играм большое гигиеническое значение и считал, что для учащихся младших классов школы игры полезнее, чем гимнастика. Покровский высоко оценивал народные игры, рассматривая их как средство физического развития и подчеркивая, что в них находят свое отражение характерные черты русского народа.

Наиболее оригинальные, научно обоснованные взгляды на применение игр мы находим в системе физического образования П. Ф. Лесгафта.

Считая игру активной деятельностью ребенка, сложным действием, упражнением более высокого порядка, нежели отдельные гимнастические упражнения, Лесгафт рассматривал ее как лучшее средство воспитания личности ребенка в целом. Особо подчеркивал Лесгафт значение игры для формирования черт характера.

Лесгафт раскрыл психологическое и физиологическое значение игр, их роль в обеспечении сознательных действий, в развитии умения управлять своими движениями, а также в развитии интересов и творчества детей. Игры Лесгафт определял как упражнения, при посредстве которых ребенок готовится к жизни.

Основой методики проведения игр с детьми дошкольного и школьного возрастов Лесгафт считал активность и самостоятельность играющих. Отстаивая это положение, Лесгафт критиковал Фребеля за шаблон, слепое подражание, характерное для игр его системы.

Основными положениями методики проведения игр, по Лесгафту, являются обязательная постановка цели перед каждой игрой, переход от простых знакомых игр к более сложным, от одиночных к командным, необходимость вариативности игр как по входящим упражнениям, так и в отношении требований к поведению учащихся. Особое значение придается сознательности в действиях и подчинении правилам.

Лесгафт говорил, что высокие требования при проведении игры предъявляются к руководителю, который должен понимать назначение каждого правила и правильно судить игру.

Лесгафт создал свою классификацию игр.

Взгляды Лесгафта на физическое воспитание, и в частности на методику игр, входившую в его систему, оказывали влияние и на теорию и на педагогическую практику того времени.

Широкому распространению и внедрению игр в школах и на детских площадках содействовали ученики Лесгафта.

Во второй половине XIX века появилось большое количество сборников школьных игр. Большой интерес проявлялся в то время к методике игр детей дошкольного возраста. В разработке этого вопроса участвовали видные педагоги по дошкольному воспитанию, как, например, Водовозова и другие.

### Развитие теории игры в советский период

Подлинно научная разработка теории и методики игры стала осуществляться при советской власти.

В создании советской теории и методики игры неоценимая заслуга принадлежит лучшим советским педагогам Н. К. Крупской и А. С. Макаренко. Вооруженные марксистско-ленинской теорией они по-новому решали педагогические вопросы; по-большевистски остро и принципиально разрешали вопросы теории и смело ломали старые традиции в педагогике, внедряя новые средства и методы в практику советского воспитания.

Игра привлекла их внимание потому, что она представляет собой своеобразную активную и коллективную деятельность, в процессе которой формируется личность человека. Через игру он познает окружающую действительность, в ней он может упражняться, или, как говорит Макаренко, «получить социальный опыт».

Макаренко писал: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое имеет у взрослого человека деятельность, работа, служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре»\*.

Общее во взглядах Н. К. Крупской и А. С. Макаренко на игру заключается в том, что они считали ее подготовкой к жизни, переходной ступенью к трудовой деятельности. В этом перекликается с ними и А. М. Горький. Он говорит: «...игра — путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить»\*\*. По мнению Н. К. Крупской и А. С. Макаренко, игра выступает одним из средств воспитания активного строителя коммунистического общества.

Положения советской педагогики, требующие от занимающихся проявления активности, инициативы, творческой самостоятельности, нашли свое отражение в отношении Н. К. Крупской и А. С. Макаренко к подбору игр, к их методике. Н. К. Крупская особенно ценила самостоятельные детские игры, в которых дети сами выдвигают цели и план действий... «Пусть поезд, на котором они едут, построен из стульев, пусть дом построен из щепок. В про-

\* А. С. Макаренко, О воспитании молодежи, Трудрезервиздат, 1951, стр. 329.

\*\* А. М. Горький, О молодежи и детях, «Молодая гвардия», 1938.

нессе игры ребенок научается преодолевать трудности, познает окружающее, ищет выхода из положения. Такие игры вырабатывают детей-организаторов, умеющих упорно стремиться к цели, увлечь за собой других, организовать их»\*.

А. С. Макаренко также признавал и высоко ценил лишь такие игры, в которых проявляется инициатива и творческое взаимодействие играющих. По этому поводу он писал: «Если вы купите ребенку заводную мышку, целый день будете заводить ее и пускать, а ребенок будет целый день смотреть на эту мышку и радоваться, то в этой игре не будет ничего хорошего. Ребенок в этой игре остается пассивным: все его участие заключается в том, что он смотрит. Если ваш ребенок будет заниматься только такими играми, из него и вырастет пассивный человек, привыкший глазеть на чужую работу, лишенный почина и не привыкший творить в работе новое, не привыкший преодолевать трудности. Игра без усилия, игра без активной деятельности всегда плохая игра»\*\*.

Настоятельные требования А. С. Макаренко изменять, постоянно совершенствовать и создавать новые игры также основаны на активности, творчестве, перспективности. Каждая новая игра, развившаяся на базе предшествующей игры, более сложна, интересна и содействует дальнейшему совершенствованию коллектива. Игра, по мнению А. С. Макаренко, должна выступать не только средством физического воспитания в учебных и внеклассных занятиях в школе. Игра должна пронизывать всю жизнь коллектива и рассматриваться в единстве со всеми средствами воспитания.

А. С. Макаренко указал и способы применения игр, основанные на большом опыте воспитательной работы.

Талантливый педагог создал свою оригинальную классификацию игр. Он различал три стадии в развитии детской игры, подчеркивая в каждой из них значение игры для воспитания коллектива в целом и для развития всех способностей каждого члена детского коллектива.

Весьма ценным в педагогической системе А. С. Макаренко является использование разнообразных игр для всестороннего влияния на занимающихся (спортивные игры, военные, настольные, игры-конкурсы и др.), а также создание новых полезных игр.

Педагоги Марц, Родин и другие немало потрудились над разработкой методики игр. Своим опытом организации игр с большим количеством играющих на площадках, в парках, на вечерах они показали новые пути использования игр как средства физического воспитания народных масс.

Только при советской власти начинается широкое изучение

\* Н. К. Крупская, Дошкольные дела (приложение к журналу «Крестьянка», 1936, № 31).

\*\* А. С. Макаренко, Лекции о воспитании детей. Лекция четвертая, Учпедгиз, 1950.

национальных игр. Национальные игры в новой обработке внедряются в практику физкультурного движения.

Широкое применение находят игры и в практике лечебно-профилактических учреждений.

Таким образом, в условиях советской действительности игра, получившая подлинное научное обоснование, прочно вошла в единую государственную систему физического воспитания. Игра заняла подобающее ей место в комплексе ГТО, а также в программах по физическому воспитанию учащихся школ, вузов и по физической подготовке Советской Армии.

С каждым годом все шире проводится изучение игры представителями теории физического воспитания, педагогики, психологии.

Появляются работы, дающие критическую оценку буржуазным теориям игры, доказывающие приоритет русских педагогов и общественных деятелей в развитии теории и методики игры. Издается целый ряд сборников игр. Написано много работ по вопросу игр для детей дошкольного возраста. Работа по созданию подобной литературы, а также итоги многочисленных научно-практических конференций по дошкольному воспитанию показывают, что советские воспитатели детских садов, систематически наблюдая и изучая детские игры на практике, непрерывно обогащают теорию и методику игры.

Все изложенное позволяет сказать, что советский период знаменует собой новый этап в развитии теории и методики игры.

Что же касается современных буржуазных взглядов на игру, то они выступают в еще более реакционной, антинаучной форме, чем в XIX веке.

Так, в Америке процветают такие «теории» игры, как теория врожденных инстинктов, агрессии и аннексии у животных и людей. Это весьма удобная теория для оправдания захватнических войн. Война якобы — инстинктивная потребность человека. Буржуазные теоретики договариваются до того, что бой петухов родственен боксу людей, что игра в футбол, гольф — не что иное, как символический захват чужой территории, изживание инстинкта «аннексии»\*.

В советской науке по-новому раскрывается сущность и воспитательная ценность игры. Игра ребенка рассматривается как своеобразная человеческая деятельность. Возникновение игры является следствием взаимодействия ребенка с окружающей средой. В игре ребенок всегда отображает действительную жизнь. Игра служит ему для познания жизни, причем познание это происходит не созерцательно, а при обязательной активности и творчестве ре-

\* Материал из ст. В. С. Гражуль «Реакционные философские «теории» спорта на службе англо-американского империализма», «Теория и практика физической культуры», 1949, т. XII, выпуск X, стр. 782.

бенка, который вносит некоторые изменения в отображаемую действительность. Для игровой деятельности характерно выдвигание играющим цели, ради которой он действует. Достижение цели, естественно, доставляет ему удовольствие, радость успеха.

В коллективных играх дети вступают во взаимодействия и различные взаимоотношения со всеми играющими. Так на основе нового опыта у детей возникают новые интересы, появляются новые потребности. С течением времени расширяется и меняется содержание их игр. В процессе познания действительности, в играх формируется отношение детей к окружающим людям, вещам и различным жизненным явлениям.

Советская теория физического воспитания определяет игру как весьма действенное средство в руках педагога и рекомендует прежде всего обращать внимание на содержание игр, ибо от содержания игры во многом зависит ее воспитательная ценность. Каждая игра должна содействовать решению задач коммунистического воспитания. Для этого необходимо идейное направление игры и конкретное методическое руководство ею со стороны педагога. При такой установке не может быть и речи о стихийности игры, об абсолютно «свободной» игре ребенка, проповедуемой буржуазными теоретиками.

В воспитательных целях педагог подбирает и планирует игры соответственно задачам коммунистического воспитания с учетом возрастных особенностей воспитуемых и той конкретной обстановки, в которой будут проводиться намеченные игры.

Методическое руководство зависит от частных задач, содержания и формы игры, поэтому постоянных рецептов для всех случаев педагогической практики дать нельзя. Возможно лишь установить обоснованные методические требования, правила пользования играми как руководящие указания для педагога.

### Характерные особенности игры

Игры, применяемые в целях физического воспитания, имеют некоторые характерные моменты. Коллективность в действиях, коллективное сотрудничество играющих является одной из существенных особенностей игры. Продуманная и организованная игра, в которой играющие действуют согласованно и оказывают дружескую взаимопомощь, может исключительно благоприятно влиять на формирование личности ребенка — члена коллектива.

Теория физического воспитания не отвергает индивидуальных игр, особенно для детей дошкольного и младшего школьного возрастов, считая их необходимой переходной ступенью к дальнейшему совершенствованию личности. Однако рекомендуется как можно раньше начинать проводить с детьми совместные, групповые игры, чтобы создать лучшие условия для формирования в кол-

лективе и через коллектив отдельных черт характера советского ребенка.

Коллективное сотрудничество особенно характерно для игр подростков и юношей. Посредством командных и спортивных игр можно совершенствовать положительные черты характера, помогать воспитанию волевых и других качеств.

Типичной особенностью игры является также то, что деятельность играющего разворачивается в непрерывно меняющихся условиях, иногда при быстрой смене всей обстановки. Это особенно характерно для игр с одновременными действиями всей группы играющих.

В связи с изменчивостью условий участники игры применяют самые разнообразные дополнительные движения, прибегают по ходу игры ко все новым и новым приемам действий, широко пользуясь ранее приобретенными навыками и знаниями.

Заранее обусловленные правила игры дают всего лишь общее представление о предстоящей деятельности. В ходе же игры складываются самые разнообразные ситуации, возникают неожиданные препятствия, требующие от каждого играющего самостоятельных быстрых действий. Меняющиеся и возникающие внезапно игровые ситуации вызывают разносторонние проявления взаимоотношений играющих. Это способствует развитию физических и воспитанию высоких моральных и волевых качеств, конечно, при условии соответствующего руководства играми. Педагогу рекомендуется планомерно изменять условия, правила игр, предъявляя к ним все более высокие требования.

Активность и самостоятельность детей также являются характерными моментами их игровой деятельности. В большинстве игр участники действуют относительно самостоятельно. В связи с изменением обстановки им приходится быстро решать неожиданно возникающие перед ними задачи и зачастую, не раздумывая долго, самостоятельно выбирать тот или иной способ действий. Способы действий могут быть различными. Они зависят от возможностей играющего, от его умений, инициативности, черт характера и даже от его заинтересованности и настроения в данный момент. В большинстве случаев способы действий играющих должны быть определены педагогом.

Нельзя сказать, что играющий оценивает буквально каждое свое движение. Этому мешает быстрота развивающихся действий. Однако каждый играющий обязательно напрягает и распределяет свое внимание, наблюдает и ориентируется во всей окружающей обстановке и, конечно, в какой-то мере отбирает наиболее целесообразные и экономные действия, иначе он потерпит неудачу. Интенсивность движений, связанная с преодолением трудностей, в ходе игры меняется в большинстве случаев также по воле самих играющих.

В большую часть игр, начиная с простейших, входят моменты соревнований. В одних играх участники стремятся к превосходству и скорости действий, в других состязаются в силе, в третьих показывают ловкость.

Характер соревнований в игровой ситуации будет зависеть от возрастных и половых особенностей, подготовки играющих, а также от вида игры (некомандная, командная, спортивная). В связи с этим соревнования могут проходить между отдельными игроками, между группами или целыми коллективами.

Соревнование в игре помогает выявлению, развитию и совершенствованию ценнейших качеств и навыков советского молодого человека.

Все действия в игре сопровождаются разнообразными эмоциями: один играющий радуется успеху, другой боится быть затоптанным, третий досадует на неудачу и т. д. Чувства и переживания усиливают проявление тех или иных качеств, навыков. Например, всякая удача, полноценное действие в игре, повышает энергию играющего, вызывает еще большее желание преодолевать возникающие трудности. Эмоции влияют также на поведение играющего в целом. Иногда переживания вызывают торможение деятельности играющего, которое ему надо сознательно и своевременно устранять.

В ходе игры может происходить борьба мотивов при выборе действий и поведения. Например, под влиянием возникших чувств играющий стремится к одной операции, а установленные правила в игре диктуют другое. Сознательный выбор лучших действий, лучшего поступка воспитывает умение управлять собой.

Педагог должен учитывать влияние эмоций на играющих, особенно в спортивных играх, где они получают наиболее яркое проявление.

Помня, что эмоции формируются в процессе игры, необходимо делать все возможное, чтобы вызвать положительные эмоции. Этого можно достигнуть с помощью правильной организации игры, педагогического контроля и соответствующего анализа проведенной игры.

Игра может оказать полноценное влияние на занимающихся и дать желаемый результат в воспитании в том случае, если цель игры будет ясна воспитанникам.

Не менее важно в игре установление твердых правил и непреложное требование их выполнения. Именно благодаря правилам создается ситуация различных взаимодействий, которые наблюдаются в ходе игры. От их целесообразности, а также сложности зависит вся деятельность играющих. Так, одни правила вводятся для отдыха в интенсивной игре, другие — для изменения совместных действий, третьи — для большего выявления того или иного качества.

Вводя правила в игру, педагог заставляет играющих действовать в определенных рамках, помогает им в некоторой степени выбрать действия и требует от них лучше управлять своими чувствами. Несмотря на такое существенное воспитательно-образовательное значение правил в игре, поведение играющих все же в основном зависит от усвоенных ими в жизни навыков и привычек поведения, о которых педагог должен знать.

Организация, содержание и метод проведения игры должны способствовать созданию таких условий, которые помогали бы играющим установить подлинно социалистические взаимоотношения в коллективной деятельности.

Перечисленные характерные моменты являются общими для всех игр в системе физического воспитания. Однако в одних играх все моменты выражаются полно и ярко, в других значительно слабее. Например, далеко не во всех играх детей дошкольного возраста будут представлены соревновательные моменты, в то время как в спортивной игре обязательно самое настоящее соревнование — борьба за высокий результат.

### Значение игры

С помощью игры и через игру, как коллективную деятельность, протекающую в условиях сотрудничества, можно содействовать воспитанию коллективизма и дисциплинированности советского человека. С самого начала любой игры участник ставится в определенные рамки. Это связано со всем порядком игры (распределение обязанностей, расчерчивание границ и пр.) и правилами, выполнение которых обязательно для всех играющих. Каждое правило в какой-то мере ограничивает играющих: приходится действовать в пределах допустимого. В этих условиях они учатся следить за своим поведением.

В каждой игре необходимо подчиняться распоряжениям судьи, причем нужно повиноваться постоянно и беспрекословно. Это также благоприятно влияет на воспитание дисциплинированности играющих.

Кроме того, в командных и спортивных играх игроки обязаны подчиняться и капитану команды и действовать только в интересах команды.

Все указанное, безусловно, приучает играющих, действуя в сложных условиях, управлять собой, а при соответствующем направлении педагога содействует воспитанию и укреплению сознательной дисциплины и коллективизма.

Игра замечательна тем, что играющие общаются в ходе развертываемой деятельности, насыщенной чувствами. Играющие действуют рядом друг с другом или совместно, объединяясь в одном устремлении добиться конечной цели, объявленной перед

началом игры. Это очень важный момент для объединения играющих в коллектив.

В игре участники познают друг друга, находясь в тесном контакте, часто завися один от другого, переживают свои удачи и провалы. Через сознательное общение играющие лучше понимают себя, свои возможности, способности, недостатки. Сознательность играющих повышается, если педагог каждый раз оценивает отдельные действия, поступки и всю коллективную деятельность в целом. При этом главное внимание он может обращать на взаимоотношения играющих, ставить в пример лучших и осуждать поступки, недопустимые с точки зрения коммунистической морали.

При оценке не менее важно подчеркнуть лучшие командные достижения, а также личные результаты. Нельзя замалчивать и существенные недостатки как всего коллектива, так и отдельных играющих. Все это будет создавать авторитет лучшим, вызывать чувство гордости за них, поведет к установлению дружеских взаимоотношений играющих, а также поможет устранить недочеты. В результате все это обеспечит повышение дисциплинированности, товарищеского взаимоуважения и сплоченности коллектива.

В игре педагог изучает личность ребенка. Это дает возможность направлять его поведение. Но педагог должен интересоваться не только тем, как играющие проявляют себя в игре, а попытаться понять, почему они так поступают, какие мотивы побуждают их к этому. Наблюдая поведение детей различных типов нервной деятельности, педагог может научиться правильнее подбирать игры.

Игра имеет огромное значение для нравственного воспитания. Однако переоценивать ее в этом отношении не следует. Нравственное воспитание советского человека достигается всей системой коммунистического воспитания, всей совокупностью его средств и методов, распространяющихся и на семью и на школу.

В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования навыков и качеств.

Из физиологии известно, что сами по себе, изолированно одно от другого, качества не существуют, все они взаимосвязаны. Развитие и совершенствование их неотделимо от совершенствования всего организма, всей личности в целом. Большая динамичность движений в игре связана с интенсивной деятельностью всего организма человека. Игры помогают развить расторопность, сноровку.

В процессе игры играющий пользуется приобретенными двигательными навыками, закрепляя и совершенствуя их и усваивая новые движения. С помощью игр можно усилить влияние на развитие выносливости и силы. С введением в игру препятствий, с повышением требований к поведению возрастают и рабочие усилия играющих. Все системы организма совершенствуются, а вместе с ними совершенствуются навыки и качества. Предпочтительны для

этой цели те игры, в которых одновременно действуют все играющие («Живая цель», «Лопта», «Мяч на ловле» и т. п.). Полезны также игры, в которые входит не одно, а два-три вида физических упражнений (например, игры с бегом и метанием, игры с бегом, прыжками и переноской груза и др.).

Для развития и совершенствования тех или иных качеств очень важны моменты борьбы. Спортивным играм, в которых соревнование занимает самое видное место, принадлежит весьма существенная роль в совершенствовании качеств.

Добиться заметных результатов в развитии качеств можно лишь при соответствующем подборе игр и при последовательном систематическом их применении с целью этого развития.

Каждая игра требует от участников живой напряженной деятельности выполнения разнообразных движений. В связи с этим происходит разностороннее воздействие на организм играющих. Это общее, многостороннее влияние игр на весь организм очень существенно. Оно содействует укреплению здоровья.

Если игры постоянно проводить на открытом воздухе, то они окажут еще большее оздоровительное влияние. Игры будут содействовать закаливанию организма, конечно, при правильной их организации.

В силу того, что игра — сложное явление, воздействие ее также сложно. Нагрузка на организм играющих может быть очень большой. Проверить и дозировать нагрузку в игре значительно труднее, чем в гимнастике, как самим участникам игр, так и педагогу. Чтобы усилить или ослабить влияние игр на функции организма, изменяют правила, продолжительность игры, размеры площадки, проводят игру повторно, играющие меняются ролями и т. д.

Обучение подвижной игре имеет свои особенности.

Перед началом игры объясняются ее условия, уточняются правила и требования, указывается цель игры. Если это делается систематически, то играющие приучаются с полной ответственностью относиться к правилам, оценивать предстоящую деятельность, свои возможности и даже представлять себе в общем виде свое поведение и тактику в игре. Далее, в процессе самой игры участник самостоятельно овладевает движениями и даже сложными действиями. Сам вносит поправки, уточнения, изобретает новые способы выполнения действий в зависимости от результатов взаимодействий с другими участниками. Педагог пополняет опыт играющих необходимыми указаниями, оценкой действий и поведения отдельных играющих. Судейство также помогает в обучении. Педагог, заставляя участников повторить отдельные элементы или всю неудавшуюся игру, предварительно дает соответствующее разъяснение. Выполнение ответственных обязанностей, ролей в игре (ведущий, капитан, помощник судьи, судья) также является

способным обучением и упражнением в организаторских навыках.

В спортивной игре обучение занимает значительно большее место и проводится по-иному. Играющие обучаются технике игры, изучают правила игры, анализируют и усваивают основные приемы тактики, затем длительно тренируются, доводя овладение техническими и тактическими приемами до мастерства.

Для того, чтобы воспитательное воздействие подвижной игры было более успешно, необходима некоторая предварительная физическая подготовка играющих с помощью гимнастики и элементарных игр.

Если, например, учащийся не обучен метанию, то игра с бегом и метанием в цель не даст хороших результатов в совершенствовании качества быстроты и ловкости. Играющие будут очень редко и случайно попадать в цель, их действия окажутся недостаточно быстрыми, появится недовольство друг другом, нарушится дисциплина, снизится интерес к игре. Судить такую игру будет также чрезвычайно трудно.

Известный минимум знаний, умений и навыков помогает учащимся полноценно действовать в игре. Это влечет за собой повышение результатов в совершенствовании качеств и общей тренированности и всего воспитательного влияния игры в целом. Педагогу необходимо помнить об этом, так как его задача — от игры к игре, повышая требования, вести учащихся к осознанному совершенствованию своих движений и своего поведения в коллективе, с помощью системы игр повысить общую физическую подготовленность учащихся.

Накопление игрового опыта обогащает знания и навыки занимающихся.

Итак, игры можно широко использовать для развития и укрепления организма, для воспитания активности, инициативности и особенно для формирования навыков коллективного сотрудничества. При соответствующем руководстве педагога игрой повышаются сознательность и морально-волевая устойчивость в действиях и поступках играющих. С помощью игры развивается умение действовать самостоятельно.

Неоценимо значение игр в развитии и совершенствовании качеств. Более сложные подвижные игры («Мяч капитану», «Ножной мяч в кругу» и др.) готовят к спортивным играм.

Спортивные игры представляют богатейшие возможности для достижения высокой тренированности организма, развития физических, волевых и моральных качеств.

Наконец, как элементарно-спортивные, так и спортивные игры используются в целях обогащения играющих комплексом знаний, умений и навыков.

## Характеристика отдельных групп игр

Для решения задач физического воспитания используются творческие (имитационные) игры\*, элементарно-спортивные (подвижные) и спортивные игры. Такое деление игр условно. Названные группы игр взаимно связаны. Подвижные игры включают большое количество разнообразных игр, направленных, главным образом, на общую физическую подготовку. Спортивные игры — это высшая ступень игр, требующая значительной подготовки играющих, спортивного совершенствования.

Спортивные игры имеют все характерные признаки спорта.

Неодинаковое назначение игр требует различной методики их проведения. В подвижных играх педагог предоставляет большие возможности для свободных самостоятельных проявлений ребенка, постепенно усложняя и повышая требования к действиям и поведению, даже меняя для этого правила. В этих играх техника и тактика специально не разучиваются.

Спортивные игры требуют специального обучения и тренировки в технике и тактике. Обучение и тренировка ведутся планомерно и систематически на секционных занятиях. Спортивные игры имеют официально установленные правила, которые педагог не может изменять.

Подвижные игры делятся на некомандные, переходные и командные игры.

**Некомандные игры.** Характерным для некомандных игр является отсутствие общей цели для всех играющих. Каждый играет сам за себя, несет личную ответственность за свое поведение в игре. В таких играх имеется лишь некоторая общая согласованность в выполнении правил, в соблюдении известной дисциплины. В них наблюдаются и соревновательные моменты, но это не то соревнование и не та заинтересованность в результатах игры, которые характерны для командных игр. Оздоровительное и воспитательное значение этих игр велико. Некомандные игры — ступень в подготовке детей к повышенным нагрузкам и более высоким требованиям коллективного поведения. Примеры таких игр: «Волк во рву», «Живая цель», «Пятнашки» и др.

**Переходные игры.** Переходные игры представляют собой новую ступень в требованиях к участникам. В этих играх появляется уже стремление играющих к общей цели. Например, в игре «Перебежки с пленом» «сторожа» сообща действуют против остальных играющих, последние стараются выручить «пленных», т. е. вместе противодействуют «сторожам». В этих играх команд еще нет, но стороны соревнуются, находясь в неравных условиях, поэтому соревновательные моменты выражены здесь более ярко,

\* О творческих играх см. в главе VIII.

чем в некомандных играх. Взаимоотношения играющих также более сложны. Намечается коллективная деятельность: добровольная выручка из плена, добровольная взаимопомощь. Таким образом, появляются новые мотивы, побуждающие к действиям. По окончании игры оценивается личное и коллективное поведение.

Названная группа игр ценна этими повышенными требованиями к взаимоотношениям, которые заставляют играющих еще более сознательно управлять собой, оказывать помощь товарищам, идти на самопожертвование. Кроме того, оздоровительный эффект этих игр благодаря большим напряжениям, ярко выраженным соревновательным моментам также значительно больше, чем игр некомандных.

Примером переходных игр могут служить «Перебежка с плечом», «Мяч на ловле».

**Командные игры.** Как показывает само название, в этих играх обязательно деление играющих на команды, равные по числу участников, и обеспечение им равных условий игры. Это вызывает у играющих каждой команды совершенно новые отношения друг к другу: «все за одного, один за всех».

Команды действуют одна против другой. Каждая команда имеет общую цель. Появляется необходимость подчинения личных интересов коллективным. В командных играх происходит настоящее соревнование — борьба за лучшие результаты. Конечный результат игры — командная победа.

Группа элементарно-спортивных игр особенно ценна в воспитательном отношении и как переходная к спортивным играм.

К подвижным играм относятся также игры на местности и игры с применением музыки. Они могут быть командными и некомандными. Эти игры имеют специфические задачи.

**Игры с применением музыки.** Игры с музыкальным оформлением способствуют воспитанию у занимающихся организованности и дисциплинированности, приучают их сосредоточивать внимание, содействуют развитию слуха и ритмичности движений. Эти игры являются известным дополнением к другим элементарно-спортивным играм. Они вызывают более глубокие эмоции, дающие возможность наиболее выразительно действовать. Эти игры могут быть использованы также при обучении умению ориентироваться во времени и пространстве.

**Игры на местности.** Специфичность названных игр заключается в том, что все действия разворачиваются на местности, в естественной обстановке. При этом участники должны использовать полученные знания, навыки и умения в довольно сложных условиях. Желаемый образовательно-воспитательный результат может быть достигнут при условии известной подготовленности участников к этим играм.

Характерны для этих игр и весьма увлекательны военизированные моменты в действиях участников (ползание, маскировка, наблюдение, разведка, внезапность).

Игры на местности способствуют всесторонней физической подготовленности занимающихся.

Некомандные, переходные и командные игры, в свою очередь, подразделяются по признаку преимущественного решения педагогической задачи: можно выделить игры с преимущественным решением задачи совершенствования быстроты ориентировки, навыка в метании и т. д. Для решения этих задач подбираются игры с различными видами упражнений (игры с бегом, метанием, сопротивлением и т. п.).

По организации играющих и по сложности правил игры далеко не равноценны в любой группе подвижных игр: одни более просты, другие значительно сложнее. Так, в одних командных играх соревнование поочередное («вызов»), в других — действия всех одновременны («Лапта», «Города с ручным мячом»).

При проведении подвижных и спортивных игр всегда учитываются возрастные особенности играющих. В воспитательном процессе детей дошкольного возраста используются, главным образом, не командные игры. Широко применяются игры с музыкальным оформлением и творческие дошкольные игры (имитационные). С детьми школьного возраста проводятся все названные группы подвижных игр и спортивные игры. Игры включены в программу физического воспитания учащихся советской школы.

Подвижные игры служат одним из средств решения задач общего физического воспитания. Часть игр используется с целью подготовки к занятиям отдельными видами спорта, например спортивными играми.

В средней школе рекомендуется проводить спортивные игры, особенно на занятиях секций школьного коллектива физической культуры.

Для взрослого населения используются как элементарно-спортивные, так и, главным образом, спортивные игры. При этом они применяются с различными целями: одни как средство отдыха, развлечения (на прогулках, на народных гуляниях, в домах отдыха); другие — как средство общей физической подготовки (в вузах, самодеятельных коллективах, подразделениях Советской Армии); третьи, главным образом спортивные, как средство спортивного совершенствования.

Наконец, как для детей, так и для взрослых игры могут применяться с лечебными целями. Это возможно при тщательном их отборе, соответствующем планировании, систематическом применении и правильном дозировании.

Принятая в настоящее время в советской системе физического воспитания классификация игр отражает целенаправленность

системы, ее задачи и принципы. Однако нельзя утверждать, что это уже вполне законченная, установившаяся классификация. Она требует дальнейшей глубокой разработки и большего уточнения.

В заключение необходимо подчеркнуть, что как бы ни велико было значение игр в формировании и совершенствовании личности, пользуясь только этим средством, нельзя решить всех задач физического воспитания. Только совокупность всех средств физического воспитания может обеспечить это решение. Игры нельзя рассматривать изолированно от других средств физического воспитания и противопоставлять их другим средствам. Моменты сортирования роднят игры со спортом и позволяют легко, через командные игры, перейти к занятиям спортивными играми, спортом.

### ГИМНАСТИКА\*

Гимнастика играет важную роль в решении задач всестороннего физического воспитания советского народа. Являясь одним из наиболее доступных средств физического воспитания для самых различных континентов населения, гимнастика получила очень широкое распространение в нашей стране. Гимнастика доступна мужчинам и женщинам всех возрастов. Ею можно заниматься в любое время года и в специально оборудованных залах, и на открытом воздухе на небольших площадках, и в домашних условиях, и в организованном спортивном коллективе, и индивидуально.

Большое место занимает гимнастика в физическом воспитании учащихся начальной и средней школы, ремесленных училищ, специальных средних и высших учебных заведений. Широко используется гимнастика в боевой и физической подготовке солдат и офицеров Советской Армии.

В добровольных спортивных обществах ведомств и профсоюзов насчитывается значительное число гимнастических секций. В качестве вспомогательного средства гимнастики используют спортсмены всех специальностей. Все шире и глубже проникают и быт советских людей различные формы индивидуальной гигиенической гимнастики. Значительный удельный вес занимает гимнастика в комплексе «Готов к труду и обороне СССР».

В нашей стране сложилась самая передовая в мире, советская школа гимнастики. Ее развитие осуществляется на подлинно научных основах, при обобщении богатейшего опыта практической работы по гимнастике. Передовой характер и прогрессивность советской гимнастики подтверждаются победами советских гимнастов в международных спортивных встречах, в частности на XV Олимпийских играх в 1952 г.

\* При написании разделов «Гимнастика», а также «Спорт» и «Туризм» использованы рукописные материалы доцентов К. Х. Грантынь и С. В. Янанис.

### Характерные методические особенности гимнастики

Широкое распространение гимнастики связано с ее особенностями, которые позволяют успешно использовать это средство для повышения общей физической подготовленности трудящихся.

Наиболее характерными методическими особенностями гимнастики являются:

1) расчлененное (дифференцированное) овладение занимающимися своим двигательным аппаратом и основами наиболее типичных видов действий и движений;

2) избирательное воздействие на строение и функции организма, т. е. воздействие на отдельные суставы и мышечные группы, преимущественное развитие того или другого качества и т. д.;

3) применение в занятиях широкого круга разнообразных, точно обусловленных по способу исполнения физических упражнений;

4) непрерывное усложнение применяемых упражнений. Широкое использование комбинаций из отдельных упражнений с нарастающей сложностью как по количеству, так и по трудности выполнения упражнений;

5) широкое применение музыки при проведении занятий.

Гимнастика располагает большим разнообразием физических упражнений и приемов их выполнения.

В гимнастику входят основные упражнения, такие, как ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и др., а также порядковые упражнения, вольные упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения.

При расчлененном овладении движением оно раскладывается на составляющие его простые части. Некоторые из них непосредственно в жизненной практике не применяются. Например, в метании может быть выделено метание кистью, кистью и предплечьем, всей рукой из определенных исходных положений с последующим включением и других элементов: движений туловища, ног, разбега. Последовательное овладение частями движения способствует наиболее прочному и осознанному усвоению основной структуры движения.

Избирательное воздействие на мышечные группы и суставы путем подбора, главным образом, нужных исходных положений и движений дает возможность более полноценно, разносторонне развить эти мышечные группы, благотворно воздействовать на органы дыхания и кровообращения, помогает формированию правильной осанки, развитию жизненно важных физических качеств.

Упражнений, развивающих отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость), не существует. Однако подбор упражнений и соответствующая методическая организация их позволяют добиться преимущественного развития нужных качеств.

Расчленением, избирательным воздействием не следует увлекаться. Нужно всегда исходить из задач, для решения которых производится это расчленение.

Наряду с расчленением действий, движений в гимнастике применяется и целостное изучение многих прикладных навыков (ходьба, бег, лазание и т. п.).

Универсальных физических упражнений, с помощью которых можно было бы сразу развить и силу всех мышц, и гибкость всех суставов, нет. Для этого требуется большое разнообразие упражнений.

Одной из задач физического воспитания является подготовка человека к тому, чтобы он мог быстро осваивать всякое новое движение и целесообразно действовать в условиях меняющейся обстановки. Решить эту сложную задачу, развить лишь определенные навыки, нельзя; необходимо использовать разнообразные упражнения, благодаря чему создается возможность разнонаправленного воздействия на координационные механизмы нервной системы, повысить ее пластичность и накопить большой двигательный опыт.

В таком же методическом плане решается задача формирования и совершенствования основных двигательных умений и навыков. Чем на более разнообразном материале вариантов бега, ходьбы, прыжков, метаний будет построено обучение им, тем лучше будут освоены их основы, и тем с большим успехом эти действия могут быть применены в различных условиях.

Решению задач, стоящих перед гимнастикой, во многом способствует применение физических упражнений, точно обусловленных по способу их исполнения. Нельзя полноценно развить двигательный аппарат или изменить осанку занимающихся, не предъявив к ним во время выполнения упражнений совершенно точно и заранее обусловленных требований в отношении исходного положения, величины амплитуды движений, направления движений или скорости. Игнорирование точности в выполнении большинства упражнений при развитии определенных мышечных групп ведет нередко к полной противоположности ожидаемых результатов. То же следует сказать и об упражнениях, направленных на развитие и совершенствование координации движений.

Развить координацию движений — это значит научить человека произвольно и целесообразно управлять своими движениями. Это управление связано с умением произвести движение с нужной силой, по определенной амплитуде в нужном направлении и ритме, с определенной скоростью и напряжением. Выполнение всех этих требований означает точное выполнение движений. В этом смысле и следует понимать в гимнастике точную обусловленность упражнений по способу их исполнения.

Совершенствовать и развивать любую функцию, в том числе

и функцию координации движений, можно, лишь предъявляя к ней все новые, повышенные требования. В гимнастике, овладев каким-либо одним упражнением, переходят к изучению другого, более сложного упражнения. Широкие возможности в этом плане открывают применяемые в гимнастике комбинации как в вольных упражнениях, так и в упражнениях на снарядах.

Музыка, сопровождающая занятия, повышает их эмоциональность, а следовательно, и активность занимающихся и тем самым способствует быстрейшему овладению изучаемыми движениями.

Отмечая значение музыкального сопровождения, проф. А. Н. Крестовников пишет: «Экспериментальные данные указывают, что выполнение движений в сопровождении музыки характеризуется несколько большей деятельностью дыхательного аппарата...»

Легкость выполнения движения при музыкальном сопровождении говорит о другой роли музыки... Музыка сочетается с тем или иным движением, становится возбудителем этого движения и облегчает его выполнение...

Музыка содействует воспитанию чувства ритма...

Музыка повышает выразительность движения и дисциплинирует занимающихся» \*.

### Значение занятий гимнастикой для физического и духовного развития занимающихся

Воздействие на определенные мышечные группы или суставы, местное влияние гимнастических упражнений, сказывается, прежде всего, на увеличении объема мышц, их физиологического поперечника, на росте их силы. Развитие силы мышц необходимо для трудовой, военной и спортивной деятельности, для сохранения правильной осанки, для нормального функционирования внутренних органов. Полноценное развитие силы имеет существенное значение в повышении общей работоспособности человека.

Гимнастические упражнения на растягивание применяются для развития гибкости, что очень важно для формирования правильной осанки и достижения свободных, незакрепощенных движений. Сочетание высокоразвитой силы и гибкости имеет большое практическое значение и играет немаловажную роль в повышении уровня спортивного мастерства.

Весьма ценны в гимнастике и упражнения на расслабление. Правильное чередование напряжений и расслаблений, работы и отдыха исключительно важно для длительного сохранения работоспособности.

---

\* А. Н. Крестовников, Очерки по физиологии физических упражнений, ФиС, 1951, стр. 353—354.

Влияние гимнастических упражнений благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы, деятельности органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, т. е. органов, нормальное развитие и совершенная функция которых, в первую очередь, обеспечивают крепкое здоровье и высокую общую работоспособность. Особенно благоприятны в этом отношении рационально применяемые упражнения общего воздействия на организм: бег, ходьба, прыжки, метания, лазание, проводимые в хороших санитарно-гигиенических условиях, на свежем воздухе. Улучшение деятельности органов дыхания и кровообращения и повышение общего обмена веществ — одна из важнейших оздоровительно-гигиенических задач, решаемых гимнастикой.

Характерное для гимнастики требование точно исполнять упражнение, т. е. с заданной силой, скоростью, амплитудой и в определенном направлении, предъявляется не только к отдельным исполнителям, но и к целому коллективу, выполняющему групповые упражнения. Четкое одновременное выполнение группой различных действий обеспечивает организованность и слаженность урока. Коллективные действия вырабатывают строевые навыки, что имеет существенное значение в военной подготовке.

Организованные, строго регламентированные коллективные действия, при выполнении которых необходимо соблюдать порядок, точность, аккуратность, немедленно выполнять распоряжения педагога, способствуют воспитанию дисциплинированности. Кроме того, коллективные действия в гимнастике, проводимые при групповой форме занятий, способствуют воспитанию коллективизма.

В процессе занятий гимнастикой воспитываются такие волевые качества, как смелость, решительность, самообладание, настойчивость и т. п. Для воспитания этих качеств нужны соответствующая организация упражнений, соответствующие методы обучения. Например, соскок согнув ноги через высокую перекладину или ходьба по высокому бревну будут развивать смелость, а тот же соскок через низкую перекладину или ходьба по низкому бревну нужного эффекта не дадут. Существенное значение имеет устранение излишней помощи при исполнении упражнений, излишней опеки, ограничивающей самостоятельность действий занимающихся.

Решение задач эстетического воспитания в процессе занятий гимнастикой связано с развитием правильных, красивых форм тела, с точностью, мягкостью, плавностью исполнения упражнений. Очень большое значение для эстетического воспитания занимающихся имеют гимнастические выступления на физкультурных праздниках.

Одной из важнейших образовательных задач гимнастики является развитие координационных способностей человека, умения управлять своими движениями.

Как указывает в своих трудах П. Ф. Лесгафт, для того, чтобы научиться управлять своими движениями, нужно овладеть сначала умением выполнять отдельные простые движения. Нужно уметь производить движения отдельными частями тела, например рукой, ногой, головой, туловищем в определенном направлении, по определенной амплитуде, с нужным ритмом, скоростью, силой. После овладения каждым из этих свойств движения занимающийся должен научиться совмещать движения различных частей тела, выполняемые с разной амплитудой, скоростью, в иных условиях опоры и т. д. Такой путь ведет к совершенствованию двигательных умений, к развитию произвольного, контролируемого, осознанного управления своими движениями.

Накопление возможно большего двигательного опыта в осознанных движениях ведет к большей произвольности в движениях, к лучшему управлению своими движениями, к совершенствованию общей координационной способности. Образовательное значение гимнастики заключается также в приобретении занимающимися основных двигательных навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания и др.

Приобретение в процесс занятий гимнастикой знаний о задачах, содержании, средствах и методах советской гимнастики, ее месте в советской системе физического воспитания несомненно расширяет умственный кругозор.

### Виды гимнастики

В процессе развития советской гимнастики в ней сложились отдельные самостоятельные виды, значительно отличающиеся один от другого. С развитием и совершенствованием советской системы физического воспитания ширилось распространение гимнастики среди населения, уточнялись и дифференцировались задачи, средства и методы гимнастики применительно к различным контингентам занимающихся, складывались отдельные виды и разновидности гимнастики. Видов гимнастики в настоящее время существует три: основная гимнастика, спортивная и вспомогательная гимнастика. Внутри этих видов имеется ряд разновидностей.

**Основная гимнастика.** Основная гимнастика направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся, на овладение двигательным аппаратом и основными двигательными навыками, на развитие физических качеств, на воспитание умения применять приобретенные навыки и качества в практической деятельности, на воспитание моральных и волевых качеств занимающихся. Занятия основной гимнастикой, осуществляемые на базе комплекса ГТО, должны обеспечить хорошую общую физическую подготовленность занимающихся, заложить основу для дальнейшего спортивного совершенствования.

Основная гимнастика составляет существенную часть содержания физического воспитания школьников. Она имеет большое значение в систематическом укреплении растущего организма, всестороннем овладении двигательным аппаратом, основными двигательными навыками и развитии жизненно важных физических и морально-волевых качеств. Одной из характерных особенностей основной гимнастики является широкое использование в качестве главных средств физического воспитания таких упражнений, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание, преодоление препятствий и т. п. Все эти упражнения представляют собой целесообразные, рациональные по структуре движения, направленные на решение прикладных двигательных задач.

Основная гимнастика занимает значительное место и в физическом воспитании взрослых.

Одной из разновидностей основной гимнастики является гигиеническая гимнастика. Гигиеническая гимнастика направлена, главным образом, на улучшение функционального состояния организма, улучшение здоровья и общего физического развития занимающихся.

Спортивная гимнастика. Спортивная гимнастика характеризуется направленностью на достижение высокого мастерства в исполнении сложных гимнастических упражнений.

Основными средствами спортивной гимнастики для мужчин являются вольные упражнения, упражнения на перекладине, брусках, кольцах, коне с ручками, опорные прыжки; для женщин — вольные упражнения, упражнения на брусках разной высоты, бревне, опорные прыжки, упражнения на кольцах. Занятия спортивной гимнастикой имеют большое значение в решении задач всестороннего физического воспитания советских людей, и в частности в развитии таких качеств, как сила, ловкость, быстрота, умение ориентироваться в непривычных условиях опоры, смелость, решительность. Безукоризненное по точности, граничащее с виртуозностью исполнение трудных упражнений на снарядах требует большой волевой сосредоточенности, самообладания и смелости.

Направленность спортивной гимнастики на достижение высоких спортивно-технических результатов, стабильные программы соревнований по гимнастике, классификация гимнастов по спортивной подготовленности — все это роднит ее со спортом.

Достижение высот спортивного мастерства в гимнастике, как и любом виде спорта, требует широкого использования в учебно-тренировочном процессе упражнений основной гимнастики и других видов спорта.

Одной из разновидностей спортивной гимнастики является акробатика, выделенная в Единой всесоюзной спортивной классификации 1953 г. в самостоятельный вид. Акробатика сохраняет все характерные особенности спортивной гимнастики. Многие

из акробатических упражнений используются как в основной, так и в спортивной гимнастике.

К разновидностям спортивной гимнастики относится и художественная гимнастика, получившая в настоящее время довольно широкое распространение среди женщин. К специфическим особенностям художественной гимнастики относится широкое применение в ней музыки. Музыка в художественной гимнастике используется, с одной стороны, как средство воздействия на эмоциональную сферу человека, с другой, — как средство, способствующее лучшему овладению элементами техники движения (ритм, напряжение и расслабление и др.). Помимо общих задач гимнастики, художественная гимнастика имеет и свои особые цели — воспитание выразительности движений, творческой активности в упражнениях и танцах.

**Вспомогательная гимнастика.** Гимнастические упражнения как средство воздействия на физическое состояние человека могут использоваться со вспомогательной целью.

Широкое применение в учебно-тренировочной деятельности получила спортивно-вспомогательная гимнастика. Помимо задач подготовки организма к предстоящей основной работе, спортивно-вспомогательная гимнастика решает задачи совершенствования тех координационных связей, которые лежат в основе техники исполнения определенного спортивного упражнения. Таким образом, для каждого вида спортивной деятельности существует своя, специальная для данного вида, спортивно-вспомогательная гимнастика, которая разрабатывается представителями этого вида спорта (преподавателями, спортсменами).

Разновидностью вспомогательной гимнастики является гимнастика на производстве. Задачи гимнастики на производстве — повышение производительности труда и улучшение здоровья рабочих. Проблема высокой производительности труда тесно связана с правильным режимом.

И. М. Сеченов доказал, что одним из способов ускорения восстановления сил и работоспособности является активный отдых. Это положение и было положено в основу организации и разработки методики гимнастики на производстве.

В процессе широко развернувшейся в Советском Союзе научно-исследовательской работы по вопросам гимнастики на производстве было доказано, что под влиянием систематических занятий гимнастикой в условиях производства самых разнообразных отраслей промышленности здоровье рабочих улучшается и повышается производительность труда.

Еще одну разновидность вспомогательной гимнастики составляет лечебная гимнастика. Лечебная гимнастика — это отрасль лечебной физической культуры, получившей широкое распространение в практике советских лечебно-профилактических

учреждений. Опыт Великой Отечественной войны показал высокую эффективность лечебной гимнастики в восстановлении функций организма. Не меньшее значение лечебная гимнастика имеет в исправлении дефектов в развитии форм тела, а также функциональных нарушений при заболеваниях внутренних органов.

### **Применение гимнастики в работе с различными коллективами**

Программный материал по физическому воспитанию обуславливается целями и задачами воспитания, доступностью его для людей определенного возраста, пола и физической подготовленности.

Многообразие средств и методов гимнастики позволяет применять ее в физическом воспитании мужчин и женщин самых различных возрастов и степени физической подготовленности.

Уже в физическом воспитании дошкольников наряду с подвижными играми применяются некоторые гимнастические упражнения. Дети примерно с шестилетнего возраста способны составлять предварительный план элементарных действий, проявлять сознательные волевые усилия. Старший дошкольник способен воспроизводить простейшее упражнение не только после его показа, но и после словесного объяснения упражнения. Все это делает возможным использование гимнастических упражнений в целях укрепления отдельных мышечных групп и формирования основных двигательных навыков (ходьба, метания, прыжки, бег).

По мере увеличения возраста детей удельный вес гимнастики в их физическом воспитании возрастает. Наряду с учебными занятиями по основной гимнастике в старших классах, начиная с 6-го, проводится внешкольная работа по гимнастике со спортивной направленностью.

Значительное место занимает гимнастика в учебных программах по физическому воспитанию специальных средних и высших учебных заведений, в системе физической подготовки советских воинов и в добровольных спортивных обществах.

Занятия гимнастикой являются одним из весьма действенных средств борьбы с преждевременной старостью. При занятиях с пожилыми людьми необходимо вводить известные ограничения как в отношении применяемых средств, так и в отношении нагрузки. Для пожилых людей гимнастика должна являться наряду с простейшими формами туризма основой занятий физическими упражнениями.

### **СПОРТ**

Спорт в нашей стране является одним из важных средств всестороннего физического воспитания советских людей.

Занятия отдельными видами спорта занимают большое место в работе по физическому воспитанию в школе, вузах, самостоятельных физкультурных организациях, Советской Армии.

Спорт получил широкое распространение среди всех народов Советского Союза. Он все глубже проникает в быт трудящегося населения города и колхозной деревни. Широко представлены различные виды спорта в комплексе ГТО. Единая всесоюзная спортивная классификация предусматривает проведение соревнований по 46 видам спорта. В национальных республиках СССР наряду с видами спорта, входящими в программы всесоюзных и международных соревнований, успешно развиваются национальные виды спорта (различные виды борьбы, спортивных игр, конного спорта и др.), что способствует вовлечению в систематические занятия спортом огромного большинства населения страны и обогащению средств физического воспитания.

Спортивное движение в СССР имеет массовый характер. Ежегодно в спортивных соревнованиях участвуют миллионы советских спортсменов, непрерывно улучшающих свои спортивные достижения.

Опираясь на марксистско-ленинское учение о воспитании, критически освоив и переработав все достижения в области методики тренировки и техники спортивных упражнений, обобщив опыт спортивной работы в СССР, советские ученые, тренеры и мастера спорта создали советскую школу спорта. Советские спортсмены уверенно выступают на международной спортивной арене, занимая на соревнованиях по целому ряду видов спорта первые места.

Успех в развитии советского спорта — результат постоянной заботы Коммунистической партии и Советского правительства о всестороннем духовном и физическом развитии нашего народа.

Забота Коммунистической партии о развитии советского спорта находит свое отражение в ряде решений и постановлений партии и Советского правительства.

Выполняя задачи, поставленные партией в постановлении от 27 декабря 1948 г., советские спортсмены достигли значительных результатов. За четыре года, прошедшие со дня постановления, более 2500 советских спортсменов получили звание мастеров спорта, десятки тысяч выполнили нормы 1-го разряда, установлено около 2000 новых всесоюзных рекордов, из них более 170 мировых. Значительно повысилась массовость спорта.

Советский спорт отличается высокой идейностью, направленностью на подготовку всесторонне развитых, активных строителей коммунизма, готовых к труду и защите социалистической Родины.

В напряженной учебно-тренировочной деятельности советские спортсмены руководствуются благородными патриотическими целями. Они готовят себя к труду и защите Родины и стремятся завоевать мировые рекорды по всем важнейшим видам спорта.

с тем, чтобы еще убедительнее доказать превосходство советского спорта над спортом буржуазным. Высоким целям отвечают конкретное содержание, организация и методы работы по воспитанию советских спортсменов. Отличительной чертой советского спорта является научная обоснованность его содержания, методов обучения, воспитания и спортивной тренировки.

Организационные основы советского спорта отражают единство общественных и государственных интересов.

Отмеченные выше черты советского спорта свидетельствуют о его передовом, прогрессивном характере и отличают его от буржуазного спорта, который является средством угнетения трудящихся масс, отвлечения их от борьбы за демократические права, средством подготовки пушечного мяса для новых захватнических войн.

### Особенности спортивной деятельности

Непосредственной задачей спортивной деятельности является достижение выдающихся рекордных результатов в области того или иного вида спорта. Понятно, что эта установка на высокие спортивные достижения не должна закрывать главного: цели всестороннего физического воспитания, подготовки советских людей к трудовой деятельности и защите социалистической Родины.

С направленностью на достижение максимально высоких результатов связано стремление спортсменов утвердить свое превосходство в отношении спортивных достижений. Следует так строить учебно-воспитательный процесс, чтобы в достижении этого превосходства тренирующиеся руководствовались не какими-то эгоистическими побуждениями, а патриотическими целями, чтобы у них воспитывалось чувство ответственности перед коллективом, глубокое уважение к своим товарищам.

Спортивные результаты определяются в соревнованиях между отдельными спортсменами, группами спортсменов. В итоге спортивной борьбы выявляются сильнейшие спортсмены и коллективы. Вместе с тем, соревнование служит средством подготовки и стимулом к дальнейшему спортивному совершенствованию, повышает активность, способствует мобилизации всех сил для достижения лучшего результата.

Для того, чтобы побеждать в соревнованиях, надо обладать достаточной силой, владеть высокой спортивной техникой. Чтобы достигнуть этого, необходима специальная подготовка, хорошо организованная спортивная тренировка в избранном виде спорта. Важно, чтобы каждый спортсмен уяснил значение длительной, непрерывной систематической спортивной тренировки, так как без этого немислим спортивный успех.

Спортивная борьба за наилучший результат носит весьма напряженный характер. Напряжение спортивной борьбы постоянно нарастает. Такое нарастание напряжения испытывает на себе каждый спортсмен в своей спортивной практике по мере приближения к высотам спортивных достижений. Каждый новый барьер на пути к спортивному успеху приходится брать с гораздо большим трудом, с каждым разом приходится готовиться серьезнее и интенсивнее к тому, чтобы обеспечить подъем еще на одну ступень.

Напряжение спортивной борьбы особенно велико в состязаниях наших передовых спортсменов, борющихся за наивысшие достижения, за мировые рекорды. Эти рекорды достигли уже большой высоты и будут повышаться дальше.

Из направленности на максимально высокие достижения вытекает одна важная особенность спортивной деятельности занимающихся — спортивная специализация. Как правило, большинство спортсменов занимается каким-либо одним видом спорта или даже одной разновидностью его. Так, например, легкоатлеты (за исключением многоборцев) совершенствуются не во всех упражнениях, входящих в легкую атлетику, а специализируются либо только в беге, либо только в метаниях и т. п. У спортсменов — мастеров и разрядников эта специализация еще более суживается. Легкоатлет-метатель обычно занимается не всеми видами метания, а метанием только диска или только молота. Также поступает и легкоатлет-бегун, который избирает в качестве специализации бег на короткую, среднюю или длинную дистанцию.

Такая специализация в спорте не противоречит основным принципам советской системы физического воспитания. Работы советских ученых, практический опыт и наблюдения наших лучших тренеров-педагогов показали, что высокие спортивные достижения в каком-либо одном виде спорта возможны лишь на базе широкой общей физической подготовки занимающихся. В советской системе физического воспитания спортивная специализация органически сочетается с общей физической подготовкой. Всесторонняя физическая подготовка спортсменов обеспечивается всей системой многосторонней спортивной тренировки, строящейся на базе физкультурного комплекса ГТО.

В советской системе физического воспитания спортивная тренировка рассматривается как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на обеспечение высоких достижений в избранном виде спорта, подчиненный задачам подготовки занимающихся к труду и защите социалистической Родины.

Многостороннее содержание спортивной тренировки определяется общими задачами воспитания советских людей и специфическими условиями достижения спортивного успеха. К последним

относится высокая общая физическая подготовленность, специальные технические и тактические навыки, умения, знания, высокая работоспособность организма и высоко развитые моральные и волевые качества. В связи с этим в содержании спортивной тренировки различают следующие взаимосвязанные и взаимообусловленные стороны (части): систематическое повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена; подготовка в области спортивной техники; спортивно-тактическая подготовка; функциональная подготовка организма к максимальным усилиям; развитие необходимых качеств: силы, ловкости, быстроты и выносливости; моральная и волевая подготовка, обеспечивающая правильную целеустремленность спортивной деятельности и использование спортсменом всех своих возможностей в конкретных условиях борьбы за высокий результат.

### Значение спорта для физического и духовного развития занимающихся

В процессе хорошо организованных спортивных тренировок, выступлений, соревнований, в процессе всей деятельности спортивных организаций осуществляется большая работа по всестороннему физическому воспитанию спортсменов.

Спортивное совершенствование происходит на базе высокой общей физической подготовки, которая обеспечивается благодаря широкому применению в тренировке упражнений гимнастики и других видов спорта, подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, систематической планомерной круглогодичной тренировке при строгом соблюдении тренировочного режима, режима труда и отдыха. Спортивное совершенствование ведет к совершенствованию форм и функций организма, закаливанию и укреплению здоровья.

Разносторонняя физическая подготовка дает возможность советским спортсменам длительно сохранять спортивную форму и показывать рекордные результаты в таком возрасте, в каком буржуазные спортсмены считают свою спортивную карьеру давно законченной.

Велико значение занятий спортом в развитии физических качеств и в формировании жизненно важных двигательных навыков и умений. Ни в одном виде спорта нельзя достигнуть высоких результатов без хорошо развитых силы, ловкости, быстроты и выносливости.

В процессе спортивной подготовки и сдачи норм комплекса ГТО спортсмены всех специальностей овладевают многими навыками, имеющими важное практическое значение. Физические упражнения, применяемые в спорте, всегда направлены на решение определенной двигательной задачи (преодолеть известное расстояние, определенную высоту и т. п.). Большинство спортивных

упражнений имеет ярко выраженный прикладной характер. Такие виды спорта, как ходьба, бег, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт и т. д., представляют собой различные способы перемещения с целью преодоления определенного расстояния в кратчайшее время. Прыжки в длину и высоту, на лыжах, с шестом, в воду, метания также связаны с различными способами преодоления пространства или препятствий. В число видов спорта входят и такие исторически сложившиеся формы единоборства, как бокс, борьба, фехтование.

В спорте нельзя ограничиться умением выполнять то или иное упражнение только технически хорошо. Нужно уметь мобилизовать все волевые усилия, чтобы возможно лучше исполнить упражнение, выше прыгнуть или дальше метнуть и т. д. При этом нередко приходится действовать в разнообразных, быстро меняющихся условиях, в условиях, требующих необходимой оценки сил противника и своих собственных. Широкие возможности открывает спорт для воспитания морально-волевых сторон личности человека. Однако не следует забывать, что сами по себе занятия спортом без соответствующих форм и методов воспитания, без руководящей роли педагога-воспитателя нужных морально-волевых качеств не воспитают.

Длительный трудный путь к высоким техническим результатам способствует при соответствующей, конечно, его организации, воспитанию настойчивости в достижении поставленной цели, приучает к систематической напряженной работе. Строгое соблюдение режима (отдыха, сна, питания и т. д.), нарушения которого вызывают снижение спортивных результатов, приучает к порядку, помогает выработать умение управлять своими желаниями, эмоциями, подчинять их своей воле.

При выполнении многих спортивных упражнений нужно уметь преодолевать чувство боязни, проявлять смелость, решительность и мужество. Последовательно растущие при хорошей организации тренировки результаты вселяют веру в свои силы, в возможности совершенствования, уверенность в действиях.

Одной из важных задач советского спортивного движения является воспитание коллективизма. Коллективизм советского человека выражается в потребности жить и работать в коллективе, искать и находить условия для развития своих способностей и талантов в коллективе, верить в могучую силу коллектива и отдавать ему свой труд и знания. В спортивных соревнованиях в СССР участвуют многие тысячи спортсменов, защищающих спортивную честь того или иного коллектива.

Почти все соревнования проводятся как лично-командные. Успехи команды определяются суммой личных достижений ее членов. Даже в том случае, когда победа завоевывается индивидуально, победитель делит ее с коллективом как его представи-

тель. Таким же образом высокое индивидуальное спортивное достижение оценивается и общественностью. Отдавая должное победителю, советская общественность, в первую очередь, вскрывает общественное значение высокого достижения.

В условиях коллективных тренировок и соревнований лучше познаются все недостатки, полнее развиваются способности и выявляются склонности занимающихся.

В советском спорте, где личные интересы совпадают с общественными, есть все условия для проявления и развития чувства товарищества и дружбы. Совместная спортивная деятельность, направленная на достижение общих целей, объединяет спортсменов в едином желании быть максимально полезным своей Родине и своему народу.

В процессе спортивной тренировки, и особенно в соревнованиях, от спортсменов требуется умение управлять своими желаниями, чувствами, подчиняться определенным правилам и установленному порядку. Спортсменов необходимо воспитывать в духе твердой сознательной дисциплины. Чтобы обеспечить воспитывающее значение спортивной деятельности, необходимо тесно связать ее с идейно-политическим воспитанием спортсменов.

Уровень современных рекордов по всем видам спорта нельзя превысить, если опираться только на свои природные физические данные. Нужна длительная, упорная, кропотливая работа над собой, над своим общим физическим развитием, над овладением совершенной техникой движений. Современному мастеру необходимо обладать широким кругом знаний, без которых невозможно правильно организовать тренировку, осознанно овладеть техникой. В ряде видов спорта огромное значение для достижения успеха имеет тактическое мышление. Многие виды спорта связаны с хорошим знанием сложной современной техники (самолет, автомобиль, мотоцикл и т. д.). Спортивное совершенствование требует общих и специальных знаний, способствует интеллектуальному развитию спортсменов.

### Единая всесоюзная спортивная классификация

Весьма важное значение для развития советского спорта, улучшения качества учебно-спортивной работы имеет Единая всесоюзная спортивная классификация, определяющая стройную систему присвоения спортивных званий и разрядов в зависимости от уровня достигнутых результатов.

Классная всесоюзная спортивная классификация 1952 г. является дальнейшим развитием предшествовавшей ей классификации 1949 г.

Прежние классификации отражали фактическое состояние развития спорта и уровень спортивных достижений по данным соревнований внутри СССР. Классификация 1949 г., отражая указания

ЦК партии о завоевании советскими спортсменами мирового первенства по важнейшим видам спорта, в нормативах высших разрядов исходила из мировых достижений, предъявляла новые требования, а не регистрировала достигнутый уровень развития. Отдельные нормы мастера по классификации 1949 г. в момент ее опубликования превышали рекорды СССР. Трехлетний опыт применения классификации 1949 г. показал, что такая установка правильна. Мастерство советских спортсменов непрерывно растет.

В связи с истечением срока действия классификации 1949 г., а также с возросшим уровнем спортивных достижений и необходимостью дальнейшего повышения качества учебно-тренировочного процесса 14 октября 1952 г. была утверждена и с 1 января 1953 г. введена в действие классификация 1952 г.

Классификация 1952 г. взамен одного юношеского разряда вводит 1, 2, 3-й юношеские разряды, стимулируя развитие юношеского спорта и предъявляя повышенные требования к юношам-спортсменам и их педагогам.

Последовательно нарастающие классификационные требования конкретизируют задачи учебно-тренировочного процесса и являются вместе с тем оценкой, объективными показателями результатов работы, роста общей и специальной подготовленности. Положительными сторонами классификации являются тесная увязка ее с комплексом ГТО и повышение требований по сдаче норм комплекса. Для получения 3-го юношеского разряда необходимо сдать нормы БГТО, для 1 и 2-го юношеского и 3-го разрядов взрослых — ГТО I ступени, а для 1 и 2-го разрядов взрослых — ГТО II ступени. Почетное пожизненное звание мастера спорта присваивается спортсменам, выполнившим установленную норму, имеющим значок ГТО II — отличник, ведущим общественную работу в спортивных организациях или организациях общества ДОСААФ и передающим свой опыт и знания молодежи. Звание мастера спорта присваивается Главным управлением по физической культуре и спорту.

Единая всесоюзная спортивная классификация не только определяет виды спорта, по которым ведется классификационная работа, и принципы присвоения спортивных разрядов и званий, но и решает задачи улучшения качества учебно-спортивной работы, всесторонней физической подготовки спортсменов на основе комплекса ГТО, стимулирует повышение спортивного мастерства и обеспечивает организацию учета спортсменов-разрядников.

### Место спорта в советской системе физического воспитания

Выше уже говорилось, что занятия спортом занимают высокий удельный вес во всех основных звеньях советской системы физического воспитания. Особенно большое место спорт занимает

в работе добровольных спортивных обществ, высших учебных заведений и Советской Армии. Широко развился за последние годы юношеский спорт. Все больше и больше юношей и девушек в возрасте 15—16 и 17—18 лет включаются в систематические занятия спортом в школе, в учебных заведениях трудовых резервов, в специальных средних учебных заведениях, в юношеских и молодежных спортивных школах.

В доступных формах занятия спортом проводятся и с детьми среднего школьного возраста. Подготовка к этому начинается еще раньше. В занятия с детьми младшего школьного возраста вводятся некоторые элементы спорта в виде моментов соревнования и игр и, отчасти, в основной гимнастике, а также в виде спортивных развлечений — своеобразной формы отдыха (катание на коньках, лыжах, санках). Этим достигается первоначальное развитие важных в спортивном отношении качеств и некоторых умений.

В среднем школьном возрасте продолжается элементарная спортивная подготовка детей. Кроме того, их непосредственно знакомят с планомерной спортивной тренировкой и с относительно еще простой системой соревнований. Детям этого возраста поясняют особенности важнейших видов спорта, доступных им. Это помогает выявить личные склонности и интересы детей.

Элементарная тренировочная работа должна носить специальный характер. Она не должна быть копией работы со взрослыми.

В старшем школьном возрасте (с 14 до 17 лет) постепенно осуществляется переход к большей специализации в избранном виде спорта и более ответственной системе соревнований. При этом расширяется круг практикуемых видов спорта, но сохраняется в силе ряд специальных ограничений, касающихся нагрузки. Методика тренировки должна еще сильно отличаться от методики работы со взрослыми.

Спортивная работа с массой учащихся осуществляется в секциях школьного коллектива физической культуры. Наиболее способные ученики проходят подготовку в юношеских спортивных школах.

Наибольшее применение спорт находит в физическом воспитании взрослой молодежи и людей среднего возраста. Этот период характеризуется наибольшими спортивными возможностями, и они должны быть широко использованы. Для лиц, систематически занимающихся спортивной деятельностью, спортивные занятия необходимы и в старшем возрасте.

В старшем возрасте спортивная тренировка и выступления в соревнованиях прекращаются. Занятия любимым видом физических упражнений организуются преимущественно в гигиенических целях.

## ТУРИЗМ

Под туризмом подразумеваются походы и длительные путешествия, совершаемые по различным районам нашей Родины с целью ознакомления с жизнью и культурой ее народов, историческими памятниками, социалистическим строительством и природными богатствами страны.

Основными особенностями туризма как средства физического воспитания являются:

- а) непрерывное пребывание на воздухе в естественных условиях местности;
- б) активное передвижение и самостоятельность в выборе способов решения двигательных задач, возникающих в конкретной, изменяющейся обстановке;
- в) широкая возможность проявления инициативы и самостоятельности.

С точки зрения решения задач физического воспитания, особо важное значение приобретают те туристские путешествия, в которых применяются активные способы передвижения (пешком, на лодках, на велосипедах, на лыжах и т. п.). Туристские путешествия с применением активных методов передвижения, особенно когда они проходят по бездорожью, в малоисследованных районах, требуют большого напряжения и мобилизации всех волевых и физических сил человека. Действия туристов направлены на преодоление различных препятствий, встречающихся в естественных, иногда очень сложных, условиях. В этом отношении туризм родственен спорту. В отличие от спорта, где высшие достижения выражаются в показателях времени, расстояния или веса, в туризме уровень достижения определяется сложностью маршрута.

Сложность маршрута определяют: 1) продолжительность путешествия; 2) долговременность пребывания в малонаселенной местности; 3) протяженность маршрута; 4) количество естественных препятствий; 5) количество полевых ночлегов; 6) изученность района путешествия; 7) сезон путешествия.

Последовательное участие в ряде постепенно усложняющихся путешествий определяет спортивную квалификацию туриста и дает ему право на получение соответствующего спортивного разряда.

При присвоении разряда учитывается также, был претендент на разряд участником или руководителем путешествия.

Нормативные требования по туризму изложены в Единой всесоюзной спортивной классификации. Условия проведения испытаний раскрываются в соответствующих правилах и положениях, с которыми необходимо ознакомиться туристам.

В туризме, кроме общих для всех видов спорта разрядов, введен особый начальный разряд — значок «Турист СССР». Для получения значка «Турист СССР» необходимо сдать нормы ГТО I,

выполнить необходимые нормативы и сдать испытание по специальной программе подготовки начинающего туриста.

Очень близок к туризму альпинизм, являющийся высшей ступенью спортивного туризма. В Единой всесоюзной классификации альпинизм выделен в самостоятельный вид спорта.

Характерным для туризма является не только передвижение различными способами, имеющими непосредственно прикладное значение в быту, труде и боевой обстановке, но и преодоление самых неожиданных препятствий, возникающих в очень сложных и быстро меняющихся условиях. В этом отношении туризм имеет некоторые общие черты с играми. Активность и самостоятельность спортсменов в действиях, изменчивость ситуаций одинаково присущи этим видам. Однако специфические особенности туризма делают его одним из основных самостоятельных средств советской системы физического воспитания. Туризм имеет большое значение в воспитании готовности преодолевать любые препятствия.

В практике физического воспитания туризм применяется как средство преимущественно общей физической подготовки. Учебно-воспитательная работа проводится на основе своеобразной организации активного отдыха в виде различного рода путешествий, осуществляемых в изменяющихся условиях природы. Конкретные гигиенические и воспитательно-образовательные задачи физического воспитания решаются при этом в тесной связи с изучением окружающей действительности и общественно-полезной работой. Все это, безусловно, накладывает свой отпечаток на учебно-воспитательную работу.

### Образовательно-воспитательное и гигиеническое значение туризма

Ознакомление с грандиозным коммунистическим строительством, жизнью и культурой народов СССР, историческими памятниками во время туристских путешествий вызывает у участников чувство гордости за советский народ. Воздействие на нравственные чувства осуществляется и под влиянием окружающей природы. Любовь к родной природе и ее богатствам — это неотъемлемая часть советского патриотизма. Велико влияние общения с природой и на эстетические чувства.

В процессе туристских путешествий воспитываются коллективизм, дисциплинированность, мужество, настойчивость. Ознакомление с различными явлениями природы, новейшими достижениями техники, сельского хозяйства и т. п. повышает общеобразовательный уровень туристов. Очень часто ознакомление с природой влечет за собой приобщение к исследовательской работе по изучению малоисследованных районов, сбору различных образцов минералов, растений, почв и т. п.

Значение туризма определяется еще и той ролью, какую он играет в развитии прикладных умений и навыков вообще и совершенствовании двигательных навыков в частности. Умение ориентироваться в пространстве и во времени, определять такие величины, как длина, высота, умение готовить пищу, организовать ночлег в любых условиях имеют важное жизненное значение. Очень важно для туриста (особенно пешехода и лыжника) уметь тактически правильно распределить свои силы на длительное время.

Каждому туристу необходимо уметь грести, плавать, бегать, лазать, переносить грузы, преодолевать различные естественные препятствия. Чем сложнее туристский маршрут, тем совершеннее и разнообразнее должны быть двигательные навыки участников. Туристу приходится искать такую технику, которая позволила бы решать различные двигательные задачи в конкретных условиях как можно продуктивнее. Ряд общих двигательных навыков, развивающихся при занятиях в гимнастических залах и на площадках, конкретизируется, совершенствуется.

Одной из отличительных черт туризма является длительное пребывание туристов на воздухе в разнообразных метеорологических условиях. Воздух, солнце, вода, воздействуя на организм, закаливают его. Активные способы передвижения вызывают усиленную деятельность важнейших внутренних органов дыхания и кровообращения. Укрепление этих органов и совершенствование их функций повышает сопротивляемость организма неблагоприятным влияниям и оказывает положительный оздоровительный эффект.

Активный отдых трудящихся при изменении привычной обстановки имеет важное гигиеническое значение.

### Виды туристских путешествий

Туристские мероприятия весьма разнообразны. К основным видам туристских путешествий относятся:

1. «Оперативные» путешествия (туристские экскурсии), проходящие по установленному маршруту с обеспечением участников транспортом, питанием, ночлегами, экскурсионным обслуживанием и т. п.

Такие путешествия организуются специальными учреждениями: Туристско-экскурсионным управлением ВЦСПС, детскими туристскими станциями министерств просвещения, добровольными спортивными обществами и спортивными клубами.

2. Самодетельные путешествия, организуемые туристскими группами по самостоятельно выбранному и разработанному маршруту с полным самообслуживанием в пути.

3. Стационарные и подвижные туристские лагеря, организуемые обычно учреждениями или обществами для обучения начи-

нающих туристов в условиях, приближенных к самостоятельному туризму. Участники совершают звездные (старт отдельный, финиш общий) путешествия в районе лагеря.

Кроме основных видов туристских путешествий, используются и многие другие в целях агитации и пропаганды туризма среди населения, повышения спортивного мастерства туристов, а также разрешения различных специальных задач. К ним можно отнести: туристские прогулки и походы выходного дня, туристские эстафеты, звездные походы — слеты, соревнования в различных элементах туризма. Однако собственно туризмом являются более или менее продолжительные путешествия, дополнительные же формы служат средством подготовки туристов к ним.

Нельзя установить резкой границы между отдельными видами туризма. «Оперативные» путешествия часто организуются таким образом, что на значительном участке маршрута, а иногда и на всем его протяжении туристы применяют активные способы передвижения и самообслуживание, пользуясь лишь разработанным маршрутом, примитивными базами — палатками и т. д. Подобные «оперативные» путешествия приближаются к самостоятельным. В то же время самостоятельные путешествия без активных способов передвижения с использованием для ночлегов гостиниц, а для питания столовых и ресторанов приближаются к «оперативным» путешествиям.

### Средства и способы, применяемые при обучении туризму

Занятия туризмом должны проводиться не эпизодически, а планомерно и систематически. К занятиям туризмом можно подготовиться путем сдачи норм комплекса ГТО, применения специальной гимнастики, легкоатлетических упражнений, изучения необходимых способов передвижения, специальной туристской техники (преодоления различных препятствий, движения с помощью компаса, ведения маршрутной съемки и т. п.), маршевой подготовки, овладения навыками походной жизни.

Обучение туризму можно проводить способом теоретических занятий, занятий физическими упражнениями в залах, на стадионах и на местности, учебных походов, тренировочных походов, соревнований по элементам туризма. Под последними следует понимать не развлекательные соревнования по «разжиганию костров» и «наибыстрейшему кипячению воды», а сложные командные скоростные переходы с переносом груза, через неизвестные до старта контрольные пункты с использованием компаса и карты.

Завершающим этапом каждого периода обучения должно являться участие в разрядном путешествии соответствующей трудности.

Руководство по обучению туризму должно возлагаться в основном на преподавателей физического воспитания, имеющих специальную туристскую подготовку. К руководству специальными разделами обучения могут привлекаться специалисты и консультанты.

Руководство походами следует поручать начальникам групп, выбранным из среды участников. Подготовка их и проверка их знаний и навыков должны проводиться очень тщательно.

### Место туризма в советской системе физического воспитания

Обилие различных видов занятий туризмом и форм, подготавливающих к туристским путешествиям, от элементарных до очень сложных, позволяет использовать туризм в физическом воспитании широких масс трудящихся.

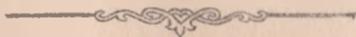
Исключительно большое место в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста должны занимать прогулки, осуществляемые с гигиеническими целями.

Кроме того, с детьми младшего школьного возраста проводятся экскурсии с образовательными целями. В старшем школьном возрасте к этому прибавляются походы. После большой практики участия в прогулках, экскурсиях и походах и при условии хорошего педагогического руководства возможно приобщение старших учеников к самостоятельному и даже спортивному туризму.

Для подготовленных школьников старших классов (8—10) вполне доступны как летние, так и зимние путешествия первой категории трудности. Следовательно, они могут получить начальный спортивный разряд по туризму.

В физическом воспитании взрослых широко используются элементарные формы туризма — массовые прогулки, экскурсии и походы. Прогулки должны найти самое широкое применение в спортивной тренировке, как исключительно ценное средство отдыха и гигиены нервной системы, особенно в основной период тренировки, когда нервная система испытывает усиленную нагрузку.

Основными видами туристской практики для взрослых являются самостоятельный туризм и спортивные виды туризма. Для начинающих приобщаться к туризму и пожилых людей более целесообразен «оперативный» туризм.





## Глава V

### **ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ**

#### **ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ**

В советской системе физического воспитания процесс обучения направлен на вооружение обучающихся системой научных знаний, двигательных умений и навыков, на развитие их качеств и способностей, на воспитание поведения, отвечающего принципам коммунистической морали. Процесс обучения в советской системе физического воспитания отвечает задачам коммунистического воспитания. Руководящая роль в этом процессе принадлежит педагогу. Педагог передает учащимся знания, показывает, что и как надо делать, проверяет исполнение, вносит поправки, активизирует процесс познания, способствует формированию мировоззрения, взглядов, развитию передовых черт воли и характера. При этом педагог воздействует на воспитуемых не только непосредственно, но и через коллектив. Каждый обучающийся, находясь в коллективе, считается с его мнением и оценкой.

В процессе обучения двигательным умениям и навыкам планомерно осуществляется развитие физических качеств, воли, характера.

Таким образом, обучение есть процесс руководства не только усвоением знаний, умений и навыков, но и всесторонним развитием воспитуемых. Единство обучения и воспитания является одним из важнейших принципов советской педагогики. Ограничение процесса обучения усвоением знаний, умений и навыков без воспитания личности советского человека в целом неизбежно приводит к голой муштре, что противоречит основам и всему характеру советской системы физического воспитания.

В. И. Ленин в речи на III съезде комсомола сказал: «Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали». Воспитание советских людей в духе коммунистической морали содействует успешному строительству коммунистического общества. Этой генеральной задаче должен быть подчинен и весь процесс физического воспитания населения нашей страны. Занимающихся необходимо воспитывать в духе советского патриотизма, прививать им чувство социалистического гуманизма, коллекти-

визма, социалистическое отношение к труду, воспитывать дисциплинированность, скромность; необходимо также формировать у них такие черты характера, как настойчивость, мужество, смелость, решительность, инициативность; развивать познавательные силы, наблюдательность, вдумчивость, сообразительность, находчивость и т. п. Большое значение имеет воспитание у занимающихся бодрости, оптимизма, уверенности в своих силах.

Каким же образом осуществляется воспитание в процессе обучения?

Для того, чтобы обучение было воспитывающим, необходимо:

- а) соответствующее содержание учебного материала;
- б) правильная методика и организация учебного процесса;
- в) идейная направленность и личный пример самого педагога.

Умственное, нравственное воспитание и развитие физических качеств происходит в процессе практической деятельности, во время учебных и тренировочных занятий, спортивных соревнований, выступлений. Вот как, например, воспитываются волевые качества. Воспитывать волю человека — это значит воспитывать у него умение преодолевать трудности. Для преодоления различного рода трудностей требуется затрата волевых усилий. В процессе обучения физическим упражнениям наиболее элементарное проявление воли наблюдается при произвольном сосредоточении внимания на тех или иных сторонах изучаемого действия. Для поддержания же напряженного произвольного внимания требуются непрерывные волевые усилия.

Проявление волевых усилий наблюдается и при больших мышечных однократных или длительных напряжениях, например при поднятии тяжелой штанги, быстром беге на короткие дистанции и т. д. Особенно большие волевые усилия необходимы для преодоления различных внутренних затруднений, связанных с неприятными ощущениями или переживаниями. Наступление «мертвой точки» во время бега, страх при выполнении опасного упражнения на гимнастическом снаряде и т. д. затрудняют действия учащихся. Для того, чтобы преодолеть эти затруднения, требуются волевые усилия.

Большое значение в формировании воли и характера имеет соревнование в коллективе и между коллективами. Командные коллективные действия (например, в спортивных играх) налагают на каждого участника определенные обязанности. Эти обязанности предупреждают появление действий, которые в коллективе могут оказаться вредными. Юноши и девушки приучаются с течением времени оценивать свои спортивные успехи или неудачи с точки зрения интересов коллектива и накапливают опыт правильного поведения.

Формирование волевого характера возможно лишь при систе-

матическом преодолении тех или иных препятствий, при условии, если преодоление препятствий связано с достижением сознательно поставленной цели.

Привычка к усилиям и напряжениям создает предпосылки для преодоления трудностей не только в спорте, но и в других видах деятельности.

Большое воспитывающее значение в учебной работе имеет ее эмоциональность. Известный русский педагог К. Д. Ушинский считал необходимым, чтобы учение затрагивало не только ум, «но и сердце», «чувство».

Обучение должно быть построено так, чтобы у занимающихся появлялось чувство радости, удовольствия, воспитывались бодрость и жизнерадостность.

В этом отношении особую роль играет восприятие красивого и окружающей среде, например во время лыжных вылазок, туристских путешествий. Туристские путешествия дают возможность увидеть мощь советской страны, богатство и разнообразие родной природы.

Воспитывающая роль обучения зависит не только от содержания обучения, но и от того, как оно будет проходить и при помощи каких методов осуществляться.

Процесс обучения в советской системе физического воспитания строится на основе сознательной деятельности занимающихся. Педагог организует внимание учащихся, создает нужные представления, учит самостоятельно находить ошибки, делать правильные обобщающие выводы, оценивать свои действия и действия товарищей.

В процессе обучения и воспитания занимающиеся постигают основы коммунистической морали, правила социалистического общежития, на основе чего у них формируются навыки и привычки правильного поведения.

Воспитывающим должен быть как сам процесс передачи определенных способов исполнения упражнений, так и вся организация учебно-тренировочной работы и жизни спортивного коллектива.

Задача педагога заключается в том, чтобы каждое выполняемое на занятиях действие, будь то построение группы, раздача мелкого инвентаря или уборка снарядов, было использовано в качестве средства воспитания у занимающихся аккуратности, добросовестности, ответственности, настойчивости, инициативности и т. п.

Нужно помнить, что обучение становится воспитывающим лишь в том случае, когда задача воспитания постоянно находится в сфере внимания педагога и когда она ставится и решается им намеренно.

## ЗНАНИЯ, ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Ближайшей и непосредственной задачей обучения в физическом воспитании является овладение занимающимися знаниями, двигательными умениями и навыками в процессе занятий гимнастикой, спортом, играми и туризмом.

*Знания* — это сознательно усвоенные факты и их обобщение в виде понятий, выводов, правил и т. п. Знания приобретаются, прежде всего, в процессе предварительного ознакомления с закономерностями и правилами выполнения движения. Особую группу составляют те знания, которые приобретаются занимающимися в процессе выполнения физических упражнений. К ним следует отнести, например, знания о собственном организме, о том, как и какие движения и действия могут быть выполнены рукой, ногой, всем телом и т. д. С исключительным интересом занимающиеся знакомятся и изучают конкретные данные и факты о спортивной технике и тактике, личной гигиене, условиях правильной жизнедеятельности организма, состоянии и развитии данного вида спорта в СССР и за рубежом, месте этого вида в советской системе физического воспитания.

Под *умением*, в широком смысле слова, подразумевают применение знаний на практике. Есть умения, для освоения которых не требуется повторений. Преподавателю достаточно объяснить, как нужно держать руки на поясе или держать гимнастическую палку горизонтально перед грудью, чтобы у занимающихся появилось умение выполнять это с первого раза.

Есть умения более сложные, требующие довольно длительных упражнений. До тех пор, пока то или иное движение или действие выполняется правильно лишь при полном сосредоточении внимания на правилах его исполнения, оно может быть названо умением. В дальнейшем это приобретенное умение может стать навыком.

Можно ли считать овладение таким первоначальным умением достаточным? Для выполнения подавляющего большинства изучаемых действий этого недостаточно. Если бы, например, внимание велосипедиста или футболиста полностью поглощалось поддержанием равновесия или техникой удара по мячу, он не мог бы успешно решать другие, более сложные, задачи. Вот почему, после того как обучающиеся овладеют умением соблюдать определенные правила при полном сосредоточении на них внимания, необходимо в процессе дальнейших упражнений научить их выполнять это и в тех случаях, когда внимание будет направлено на другие задачи.

Под *двигательным навыком* следует понимать такое подконтрольное сознанию действие, выполнение элементов которого не требует специально направленного на них внимания. Всякое про-

извольное действие человека сознательно, но это не значит, что все элементы хорошо освоенного действия всегда осознаются.

В основе указанных явлений лежит открытый академиком И. П. Павловым закон индукции. Согласно этому закону, возбуждение каких-либо одних участков мозга всегда вызывает торможение других. Поэтому когда интенсивное внимание (а оно связано с возбуждением определенных участков коры) направляется на какой-либо один объект, то одновременно с этим происходит торможение других участков коры, что и влечет за собой менее отчетливое восприятие остальных компонентов действия. При этом И. П. Павлов указывает, что деятельность отделов больших полушарий с пониженной возбудимостью мы субъективно называем автоматической деятельностью.

Автоматизированность некоторых процессов действия отнюдь не исключает, в случае надобности, сознательного их контролирования. При желании улучшить те или иные детали техники или при неожиданном возникающих затруднениях внимание, как известно, переключается на автоматизированные элементы.

Двигательные навыки развиваются в процессе индивидуального опыта и представляют собой сложную систему условнорефлекторных связей. У человека они формируются с участием второй сигнальной системы (т. е. через их осознание) в ее взаимодействии с первой. Знание и понимание того, что надо сделать и почему то или иное движение необходимо выполнить именно так, а не иначе, умение отличить правильное движение от неправильного,— все это имеет решающее значение в процессе образования двигательных навыков у человека.

По мере того как навыки закрепляются и в коре больших полушарий упрочиваются цепные условнорефлекторные связи, образуется так называемый динамический двигательный стереотип. При этом в коре головного мозга вырабатывается определенная последовательность протекания основных нервных процессов возбуждения и торможения. Создается таким образом «слаженная, уравновешенная система внутренних процессов», как говорит И. П. Павлов.

В качестве типичных примеров двигательного стереотипа, указывает А. Н. Крестовников, могут служить все так называемые «циклические акты», в которых повторяются в определенной последовательности одни и те же движения: ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание и т. д.

Развитие двигательного навыка. Развитие навыка характеризуется рядом особенностей. Одной из характерных особенностей является неравномерность этого развития. В общем процессе непрерывного совершенствования навыка наблюдаются то значительные подъемы, то временные ухудшения.

Одной из причин заметного улучшения в ходе развития навыка

является устранение излишнего напряжения. Известно, что на первом этапе образования новых временных связей, новых условных рефлексов, нервное возбуждение распространяется по коре головного мозга (иррадиация). В результате такой иррадиации возбуждение охватывает значительную массу корковых элементов, что и влечет за собою напряжение и сокращение большого количества мышц. Внешне это проявляется в виде лишних движений и общей мышечной напряженности. Начинающие обучаться катанию на коньках или ездить на велосипеде производят ряд совершенно ненужных движений, от которых впоследствии освобождаются.

Причиной появления напряженности могут быть также различные эмоциональные переживания (боязнь, застенчивость, неуверенность и т. п.).

В свете учения академика И. П. Павлова напряженность может рассматриваться как нарушение уравновешенности процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и в подкорковых нервных центрах.

Заметное улучшение в ходе развития навыка наблюдается также при объединении ряда частных действий в одно целое, при замене зрительного контроля над движением мускульно-двигательным и др.

Поясним это на примерах. Для того, чтобы при подаче послать мяч в квадрат противника, теннисисту необходимо: подбросить мяч вверх, плавно размахнуться, передать тяжесть тела с одной ноги на другую, хорошо на нее опереться и, наконец, ударить по мячу. Все эти частные движения вычлняются для новичка вначале, как отдельные задачи. При дальнейших упражнениях появляется возможность выполнить действие слитно. Основная цель — точно и сильно послать мяч — выступает как одна, доминирующая, задача. При объединении этих нескольких приемов в одно целостное действие улучшается его конечный результат.

Об улучшении развития навыка при смене зрительного контроля мускульно-двигательным свидетельствует анализ изучения разбега с шестом, метания копья, диска.

Начинающий метатель зрительно контролирует положение и движения отдельных частей тела, а также положение снаряда. По мере приобретения опыта внимание переключается на ритм разбега, своевременность, силу и направление броска, а контроль за правильностью самих движений и держания предмета начинает осуществляться преимущественно с помощью осязательно-двигательных ощущений.

Роль зрительного анализатора при этом, как показал проф. Крестовников, не уменьшается, но его деятельность изменяется, так как с контроля над движениями он переключается на восприятие пространственных ориентиров.

Заметное улучшение в развитии навыка может произойти в результате умелого использования силы тяжести, инерции и других внешних сил, что также влечет за собой устранение излишнего мышечного напряжения.

Известно, что под влиянием различных причин в развитии навыка может наступить и временный упадок. Ухудшается навык, прежде всего, при длительном перерыве в занятиях. В основе этого лежит открытый академиком И. П. Павловым физиологический процесс внутреннего угасательного торможения.

Временно снижается результат в развитии навыка при переходе от одного способа выполнения упражнения к другому, например при переходе от плавания неправильным способом к плаванью способом кроль.

Отрицательно влияют на навык могут также различные объективные и субъективные причины. К объективным, внешним, причинам относятся, во-первых, непривычные условия (плохая погода, встречный ветер, неровная площадка); во-вторых, состояние спортивного инвентаря (необычный диаметр перекладины, ручек коня, вес теннисной ракетки, плохо подогнанная спортивная обувь, мокрый диск и др.). К субъективным причинам следует отнести волнение, недомогание, неуверенность, угнетенное состояние, утомление и др.

Знание причин ухудшения навыка очень важно для предупреждения отрицательных влияний и скорейшего восстановления утраченного навыка.

Перенос навыков. Опытным педагогам хорошо известно, что занимающиеся каким-либо одним видом спорта иногда очень быстро осваивают другой. Велосипедист легко выучивается бегать на коньках. Занимавшийся спортивной гимнастикой быстро овладевает сложной техникой прыжка с шестом. Занимающийся фехтованием на рапире очень быстро осваивает фехтование на штыках.

Явление положительного влияния ранее усвоенных навыков на усвоение последующих называется *переносом* навыков. К тем же явлениям переноса следует отнести и случаи «перекрестного переноса», когда под влиянием навыка выполнения упражнения правой рукой оно может быть выполнено и левой.

Быстрое овладение конькобежцем техникой езды на велосипеде объясняется умением сохранять равновесие при узкой опоре. В основе переноса навыков гимнаста и прыгуна с шестом лежит умение управлять инерцией движения своего тела при опоре на руках.

Чем богаче у занимающихся запас освоенных общих умений, как, например, умение своевременно расслаблять мышцы, целесообразно реагировать на нарушение равновесия, верно определить расстояние и соответственно соразмерять свои движения

и т. п., тем скорее и легче осваивается по принципу переноса тот новый навык, в состав которого входят перечисленные умения.

Положительное влияние ранее образованных навыков сказывается и на психике человека. Каждое освоенное новое упражнение повышает уверенность в своих силах, а это содействует более быстрому развитию нового двигательного навыка.

В педагогической практике бывают случаи, когда ранее полученный навык тормозит формирование нового.

Новичок, изучающий бег на коньках, на льду шагает, а не скользит. Гимнасты, изучая фехтовальный выпад, не отталкиваются сзади стоящей ногой, а используют характерное для техники гимнастического выпада падение выведенного из равновесия тела. При обучении барьерному бегу новички преодолевают барьеры прыжком вверх, а не «шагающим» движением. Даже в том случае, когда, казалось бы, новые правильные действия уже усвоены, время от времени наблюдается возвращение к старым, ошибочным действиям. Так, теннисист, применявший ранее неправильные по технике удары, но затем преодолевший свои ошибки, в наиболее острый момент игры начинает снова пользоваться неправильными приемами. Это отрицательное влияние ранее освоенных старых навыков на усвоение новых называется *отрицательным переносом*.

С физиологической точки зрения, явление отрицательного переноса объясняется трудностями образования нового динамического стереотипа при наличии сходного с ним и хорошо зафиксированного стереотипа. В этом случае, как указывает И. П. Павлов, «имеется некоторое наслоение стереотипов и соперничество между ними».

Анализируя причины ошибок занимающихся, педагог всегда должен учитывать возможность проявления отрицательного переноса навыков. Для предупреждения и ликвидации отрицательного переноса важнейшее значение приобретает выявление того, что в тормозимых навыках является общим с тормозящим, что у них совпадает и что не совпадает.

## ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

В теории обучения (дидактике) принципами называются основные положения, которыми руководствуются преподаватели при обучении.

К основным принципам советской дидактики относятся: *сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, прочность*.

Все указанные принципы должны служить основанием для выбора как содержания, так и рациональных методов обучения, тренировки и всей организации учебной работы.

Сознательность и активность. Наиболее важными и исходными руководящими принципами в процессе физического воспитания следует считать принципы сознательности и активности.

Процесс овладения учебным материалом — это активный процесс, требующий сознательного отношения как к учебной работе в целом, так и к осмысливанию учебного материала. Сознательное отношение к учебе является основной предпосылкой для активной деятельности обучающихся. Активность же — показатель степени сознательности.

Для правильного применения принципа сознательности в педагогическом процессе важно уяснить понятия сознательного усвоения и сознательного отношения.

Все произвольные действия человека, в том числе и действия, выполняемые в процессе обучения физическим упражнениям, являются действиями сознательными. В процессе освоения новых действий, если даже оно происходит неорганизованным путем, движения всегда осмысливаются. Однако путь обучения становится более рациональным, если осмысливание становится предметом специального внимания педагога. Педагогу таким образом необходимо организовать эту деятельность и так построить процесс обучения, чтобы занимающиеся могли связать изучаемое новое действие с необходимым предварительным знанием о нем. При этом обучающиеся должны осознать цели и задачи выполнения предлагаемых действий и основные закономерности действия.

Не менее важное значение имеет анализ мышечных ощущений, возникающих во время выполнения движений.

Сознательное усвоение знаний, связанное с осмысливанием закономерностей двигательного акта, еще не исчерпывает полностью понятия сознательности обучения. Сознательность — это, прежде всего, идейность, основанная на убеждениях. Отсюда вытекает требование: процесс обучения и тренировки должен быть пронизан коммунистической целеустремленностью и идейностью. Формирование личности советского человека происходит в процессе сознательного дисциплинированного труда, в конкретных делах и поступках.

Дидактический принцип сознательности в обучении таким образом органически связан с основным требованием советской дидактики — требованием воспитывающего обучения.

Для того, чтобы воспитать сознательное отношение занимающихся к учебной и тренировочной деятельности, преподаватель должен раскрыть перед ними цели и задачи обучения. Совместная деятельность обучающихся и педагога в достижении этих целей объединяет коллектив.

С методической стороны организация сознательной коллективной деятельности должна опираться на сформулированную

замечательным советским педагогом А. С. Макаренко теорию «системы перспективных линий». «Воспитать человека — значит воспитать у него перспективные пути. Методика этой работы заключается в организации новых перспектив, в использовании уже имеющихся, в постепенной подстановке более ценных», — писал А. С. Макаренко.

Перспектива, открываемая педагогом перед коллективом занимающихся, может быть близкой или далекой. Все зависит от конкретных условий, в которых протекает воспитательный процесс. В условиях работы физкультурного коллектива такими перспективами могут быть овладение материалом государственной программы по данному виду, сдача норм на значок ГТО, сдача разрядных норм, выступление на спортивном празднике или параде, участие в соревнованиях школы, вуза, цеха, завода, участие в розыгрыше первенства города, района, области и т. д. В конечном итоге раскрытие такой перспективы должно явиться важнейшей предпосылкой для широкого политического воспитания занимающихся, для которых учебная деятельность становится неотъемлемой частью в их стремлении быть полезным своей Родине и своему народу.

Для реализации принципов сознательности и активности существенное значение имеет исполнение следующих правил:

1) необходимость заинтересовать занимающихся; 2) объяснить им цель изучаемого упражнения и значение способов его выполнения; 3) использовать на занятиях самостоятельные задания; 4) при обучении новому опираться на ранее освоенные умения и навыки и указывать, что в них общего, добиться понимания значения и техники выполняемых действий; 5) отмечать и положительно оценивать успехи учащихся.

**Наглядность.** В советской дидактике наглядность является одним из ведущих принципов. Без осуществления принципа наглядности не могут быть реализованы и многие другие дидактические принципы (сознательности, активности, доступности, прочности).

Всякая учебно-познавательная деятельность на определенных этапах непременно связана с живым восприятием конкретных предметов, явлений или их верных изображений нашими органами чувств. Основная задача наглядности в обучении физическим упражнениям — создать яркий образ движения, еще не знакомого учащемуся. Эта задача решается показом упражнений, объяснением и применением наглядных учебных пособий.

Основным условием создания верного представления о движении является зрительное восприятие. Именно зрение дает возможность наиболее полно судить о форме, пространственном положении предмета, направлении и скорости движения. Однако принцип наглядности в советской дидактике понимается в расширенном его

гозировании. Наглядность не должна ограничиваться созданием у занимающихся лишь зрительного образа движения. К. Д. Ушинский, развивая мысль о наглядности, писал: «Облекая первоначальное обучение в формы, краски, звуки — словом, делая его доступным *возможно большему числу ощущений* дитяти (подчеркнуто нами — С. Я.), мы делаем, вместе с тем, наше ученье доступным ребенку и сами входим в мир детского мышления».

Движение протекает не только в пространстве, но и во времени. С этой точки зрения следует указать на большое значение и восприятию и осмысливанию изучаемого движения чувственного слухового впечатления. Установление правильных временных промежутков между отдельными элементами движения, выделение акцента в определенных фазах, их ритма способствуют получению правильных представлений о характере изучаемого упражнения. В качестве примера получения нужных представлений с помощью слухового анализатора может служить предварительное ознакомление обучающихся, например, с ритмом сложной или ответной штики в фехтовании, стартовых шагов в спринте, поворотов или финишников в метаниях и т. д. с помощью воспроизведения звука люшым способом (подсчетом, хлопками, музыкой).

Принцип наглядности в обучении как требование преподнести учебный материал в конкретной форме, делать его доступным непосредственному восприятию обучающихся очень важен. Однако значение его в советской системе воспитания этим не исчерпывается. Наглядность в обучении может быть и пассивной, если она будет оторвана от принципов сознательности и активности. Принцип наглядности в наших условиях может быть реализован правильно лишь в том случае, если он будет содействовать решению общих задач коммунистического воспитания.

Соуществование принципа наглядности должно повлечь за собой такую организацию обучения, которая содействовала бы: 1) правильному пониманию изучаемого материала; 2) повышению интереса и внимания учащихся.

Правильное представление о движении может быть вызвано с помощью не только показа, но и образного объяснения, при котором учащиеся могут как бы непосредственно зрительно воспринимать то движение, о котором им рассказывают.

Существенную помощь в создании правильного представления о движении могут оказать наглядные пособия (фото, рисунки, схемы, кинокольцовки).

Наглядность должна быть использована также в качестве вспомогательного средства во время непосредственного практического выполнения движений. С этой целью лучшие педагоги и тренеры широко применяют внешние пространственные ориентиры. Конкретность и наглядность определенного задания (достать рукой подвешенный мяч при прыжке, коснуться пальцами пола при на-

клонах туловища вперед, коснуться флажка носками ног при размахивании в упоре на брусках, сделать соскок дугой через протянутую веревочку и т. п.) уточняют и облегчают выполнение движения.

Иногда для того, чтобы облегчить усвоение упражнения, преподаватели оказывают занимающимся непосредственную помощь (не страховку). Ощущения, возникающие от пассивных движений, в дальнейшем облегчают освоение новых движений при их активном выполнении.

Кроме указанного, в обучении могут помочь звуковые сигналы, использующиеся для фиксации момента своевременного исполнения движения или регулирования темпа и ритма.

Чтобы обеспечить наглядность в обучении, необходимо выполнять следующие правила:

- 1) заранее продумать, как надо показать упражнение;
- 2) не показывать и не объяснять всех деталей упражнения сразу, а делать это постепенно, по мере надобности;
- 3) объясняя и показывая, необходимо учитывать предыдущий двигательный опыт занимающихся;
- 4) использовать наглядность не только во время ознакомления с новым упражнением, но и в процессе практического его освоения (указание пространственных ориентиров, подача звуковых сигналов);
- 5) чем слабее подготовлена группа и чем моложе учащиеся, тем в большей мере следует использовать наглядность.

**Систематичность.** Систематичность и последовательность в обучении — важное условие овладения знаниями, умениями и навыками.

М. И. Калинин, обращаясь к учащимся старших классов, говорил: «Кто хочет быть в будущем квалифицированным работником, тот должен пройти советскую школу, научиться систематической работе над книгой и над самим собой. Кто не пройдет школу, тому трудно будет в жизни, тому трудно будет потом работать. Этот недостаток, т. е. отсутствие систематизированных знаний и навыков в систематической работе, всегда и во всем будет сказываться, всегда будет преследовать вас по пятам, как тень»\*. М. И. Калинин, таким образом, подчеркнул, во-первых, необходимость овладения не просто знаниями, а системой знаний, умений и навыков и, во-вторых, значение навыков в систематической работе.

И знания, и умения, и навыки должны приобретаться и осваиваться в определенной системе, т. е. не изолированно, а в определенном порядке и связях друг с другом. Каждый учебный пред

---

\* М. И. Калинин, О коммунистическом воспитании и обучении, 1948, стр. 110.

мет, как и всякий вид спорта, изучается в определенной последовательности. Нельзя обучить занимающихся прыжкам в длину с разбега, не научив их разбегу и отталкиванию. Нельзя освоить подъем разгибом на перекладине, не научившись предварительно делать размахивания на ней.

Соблюдать принцип систематичности в обучении — это значит располагать учебный материал в такой последовательности, которая помогла бы усвоению новых знаний, умений и навыков на основе предшествующего опыта. Таким образом, основой систематичности в обучении физическим упражнениям является, во-первых, установление правильной последовательности упражнений, относящихся к определенному двигательному умению или навыку, и, во-вторых, своевременный переход к изучению новых умений.

Систематичность в обучении означает также регулярность работы занимающихся. Нерегулярные занятия, с пропусками, не смогут обеспечить ни полноценного физического развития, ни усвоения нужных знаний, умений и навыков.

Основным условием обеспечения последовательности в упражнениях является выполнение занимающимися двигательных заданий постепенно нарастающей трудности. Однако при планировании системы упражнений нужно помнить о том, что трудность упражнений не обязательно должна нарастать медленно.

Последовательность в упражнениях означает такое их расположение, при котором ранее усвоенные умения будут помогать осваивать новые знания, умения и навыки. Это значит, что в каждом новом упражнении должно быть и новое и общее с предыдущими упражнениями. Иначе говоря, усвоение нового упражнения должно быть подготовлено предыдущим. Так, например, изучение подъема разгибом на перекладине должно быть подготовлено освоением подъема вёрхом, освоению метания копья должно предшествовать изучение метания гранаты и т. д.

Иногда подобрать ряд упражнений постепенно нарастающей сложности по определенному двигательному умению очень трудно. Тогда прибегают к накапливанию нужного двигательного опыта, применяя подводящие упражнения.

Наблюдаемые в некоторых случаях у занимающихся грубые искажения техники выполнения гимнастических или спортивных упражнений свидетельствуют о том, что обучение было начато без достаточной предварительной подготовки. Основной порок так называемого «натаскивания» и заключается в попытке обучить узкому кругу упражнений без создания нужных для этого предпосылок.

Систематичность в физическом воспитании означает также необходимость регулярного, рационально организованного повторения упражнений с учетом ранее проделанной работы.

Рациональная организация повторения упражнений требует, во-первых, достаточных перерывов между смежными занятиями, что имеет огромное значение при тренировке, и, во-вторых, такой последовательности и количества упражнений, выполняемых на одном занятии, которые отвечали бы требованиям методики проведения урока.

Для того, чтобы осуществить систематичность и последовательность в обучении, необходимо тщательно разработать рабочие планы всего учебно-воспитательного процесса на основе существующих учебных планов и государственных программ. Действующие программы обязательны для всех организаций, проводящих физическое воспитание. Учебный материал программ отобран и обработан в соответствии с воспитательными целями, возрастными и половыми особенностями занимающихся и отражает уровень современных научных знаний по данному предмету. Этим обеспечивается научность содержания физического воспитания в нашей стране.

В обеспечении систематичности обучения следует придерживаться следующих правил:

1) последовательность упражнений необходимо планировать заранее на основе точно определенного круга знаний, умений и навыков;

2) не заставлять обучающихся преодолевать несколько трудностей одновременно;

3) обучать следует сначала главной, ведущей фазе упражнения, затем переходить к второстепенным и производным;

4) время от времени необходимо повторять изученную основную фазу движения.

Принцип систематичности в обучении тесно связан с принципами доступности и прочности.

**Доступность.** Доступными должны быть все элементы обучения: показ, объяснение, техническая сложность учебного материала, общая физическая нагрузка. Всякий учебный материал может быть освоен лишь тогда, когда он будет посильным.

В физическом воспитании это требование выполняется, во-первых, благодаря отбору физических упражнений, распределенных по степени трудности, и, во-вторых, благодаря учету возрастных, половых и индивидуальных особенностей обучающихся.

Следует отчетливо представлять себе разницу между понятиями доступность материала и легкость его освоения. Доступность материала и легкость — это не одно и то же. Очень легкое начало будет, конечно, посильным для занимающихся, но это может создать большие трудности впоследствии, и, таким образом, принятый метод в целом может оказаться мало рациональным. Важно также учесть, что чрезмерно легкие задания могут вызвать у занимающихся отрицательную реакцию: снижение активности,

потерю интереса к работе, так как эти задания не будут соответствовать уровню их возможностей. По тем же причинам не следует предлагать занимающимся и чрезвычайно трудный материал. Предлагать обучающимся чрезмерно трудные упражнения нельзя еще и потому, что это неизбежно приводит к неправильному способу их выполнения. Когда приходится делать что-либо непосильное, то при этом, естественно, прибегают к различного рода обходным движениям. Уклониться же от главного — это значит приобрести неверные условные связи, что отрицательно скажется в дальнейшем. Выполнение непосильных упражнений является иногда причиной спортивного травматизма.

Следовательно, упражнения не должны быть чрезмерно трудными и слишком легкими. При овладении учебным материалом от занимающихся требуются определенные усилия.

Сравнительно легко распределять по степени трудности гимнастические упражнения. В гимнастике педагогические правила — от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному — реализуются ступенчатым прохождением достаточно хорошо систематизированного программного материала. Здесь важно лишь помнить о том, что соблюдение правила от простого и легкого к сложному и трудному не должно быть упрощенным и формальным и не должно приводить к загромождению основного программного материала малоценными упражнениями. Это тормозит технический рост гимнастов.

Если реализация принципов систематичности и доступности в обучении гимнастическим упражнениям обеспечивается сравнительно легко особенностями программного материала, то в отношении спортивных и игровых движений дело обстоит значительно сложнее. Такие упражнения, как спортивные прыжки, метания, плавание, ходьба на лыжах и другие, в координационном отношении настолько сложны, что выполнить их правильно в целостном виде очень трудно. Для того, чтобы сделать эти упражнения посильными, их либо расчленяют на части, либо прибегают к концентрическому построению системы упражнений (от упрощенного выполнения к законченной форме).

В спортивной деятельности большую роль играет посильность общей физической нагрузки. Известно, что организм тренированного спортсмена может выдержать очень большую нагрузку, а для нетренированного она может оказаться непосильной и вредной. Осуществление принципа доступности требует выполнения следующих правил:

- 1) необходимо изучать психологические и анатомо-физиологические особенности занимающихся;
- 2) учитывать индивидуальные особенности отдельных учащихся;
- 3) соблюдать требования последовательности в обучении: а) от

более легкого к более трудному, б) от простого к сложному, в) от известного к неизвестному.

**Прочность.** В физическом воспитании принцип прочности приобретает особенно большое значение в тех случаях, когда основной целью обучения является образование двигательных навыков, и в особенности таких, которые имеют непосредственно прикладное значение (ходьба на лыжах, плавание и т. п.). Прочность усвоенных навыков играет также важную роль в спортивной деятельности, которая требует сосредоточения внимания на решении тактических задач.

Основным методом закрепления усвоенных упражнений, как известно, является их систематическое повторение. Исследования И. П. Павлова показали, что многократное замыкание нервных связей является одним из условий прочности следов, оставляемых нервными возбуждениями. Таким образом, принцип прочности очень тесно связан с принципом систематичности. Систематические повторения нужны не только для того, чтобы освоить новые упражнения, но и для того, чтобы прочно закрепить изученные ранее. Благодаря повторениям усвоенного материала создаются предпосылки для более быстрого и легкого усвоения новых упражнений.

Прочность усвоенных навыков зависит не только от методов обучения, но и от особенностей самих действий. В то время как одни упражнения в результате даже небольшого перерыва в занятиях выполняются значительно хуже, другие, усвоенные однажды (плавание, катание на коньках, езда на велосипеде), выполняются, несмотря на перерывы, почти с прежним эффектом.

К факторам, отрицательно действующим на усвоенную координацию, следует отнести, прежде всего, утомление, особенно после больших функциональных нагрузок, которые широко применяются при современных методах тренировки. Поэтому в качестве общего положения следует указать на необходимость строго соблюдать сроки восстановительного периода, которые нужны для ликвидации утомления, вызванного предшествующими занятиями. Повышение выносливости в результате тренировки надо рассматривать как один из методов повышения устойчивости навыка.

Выше уже говорилось о том, что устойчивость приобретенного навыка нарушается при выполнении упражнения в непривычных условиях (неровность почвы, ветер, непривычный снаряд и т. п.). Для того, чтобы предупредить отрицательное влияние подобных помех, необходимо намеренно в процессе обучения вносить в предлагаемые упражнения хорошо продуманные их варианты и осложнять внешние условия, в которых эти упражнения выполняются.

Помимо методических выводов, указанных выше, для реализации в педагогическом процессе принципа прочности нужно учитывать следующие правила:

- 1) не торопиться с переходом к изучению новых упражнений;
  - 2) включать в занятия ранее изученные и освоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах;
  - 3) периодически объективно оценивать достижения занимающихся, проводя курсовки, нормативные и разрядные испытания, соревнования и выступления;
  - 4) устанавливать оптимальные интервалы между занятиями, учитывая длительность и интенсивность предыдущей работы.
- Основные принципы дидактики определяют содержание учебного материала, его последовательность и методы обучения в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. Все принципы дидактики тесно взаимосвязаны.

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Под методами обучения в физическом воспитании следует понимать те способы, при помощи которых педагог и обучающиеся достигают поставленной цели.

На разных этапах обучения перед педагогом встают различные трудности. Правильно преодолеть их можно лишь в том случае, если педагог на каждом этапе обучения и тренировки будет ясно представлять основную педагогическую задачу. Уяснив задачу и содержание предстоящей работы, он выберет тот или иной метод или их сочетание и приступит к творческому разрешению задачи.

ЦК партии в постановлении «Об учебных программах и режиме в начальной и средней школе» от 25 августа 1932 г. указал, что ни один метод обучения не может быть признан единственным и универсальным, и предложил применять все методы, проверенные на практике. Это постановление служит указанием для правильного решения вопроса о методах обучения и в физическом воспитании.

Каждый метод обучения хорош постольку, поскольку он может обеспечить высокую эффективность обучения.

Выбор метода в физическом воспитании определяется: учебной задачей и особенностями содержания учебного материала, трудностью изучаемых упражнений, особенностями состава обучающихся и отчасти наличием учебных средств (оборудованное место, снаряды и т. п.).

Ранее уже указывалось, что в учебно-воспитательном процессе можно выделить отдельные звенья, каждое из которых решает определенную задачу. Первой задачей в этом процессе является ознакомление с теми действиями, которыми занимающиеся должны овладеть. Это ознакомление может проходить двумя путями: путем непосредственного зрительного восприятия демонстрируе-

мого упражнения и путем восприятия словесного описания этого упражнения.

В соответствии с учением И. П. Павлова первый способ ознакомления с движением может рассматриваться как образование временных связей в коре головного мозга при преимущественном участии первой сигнальной системы, а второй способ — при участии первой и второй сигнальных систем\*.

Показ упражнения и словесное его описание применяются с целью создать ясный зрительный образ изучаемого движения и дать ознакомиться с правилами его выполнения. Однако для практического овладения новым движением этого недостаточно. Нередко обучающийся может подробно рассказать, как следует делать то или иное движение, а практически выполнить его не в состоянии. Освоение новых действий происходит в процессе практического разучивания, путем упражнений.

Если осваиваемое новое действие — сравнительно легкое, его изучают в целостном виде, если оно трудное, то либо прибегают к разделению основного упражнения на части, либо используют упрощенные формы основных действий с постепенным их усложнением, либо, наконец, применяют вспомогательные упражнения типа так называемых «подводящих».

### МЕТОДЫ СЛОВЕСНОГО ИЗЛОЖЕНИЯ

Слово является средством передачи знаний. И. В. Сталин в работе «Марксизм и вопросы языкознания» пишет: «Язык есть средство, орудие, при помощи которого люди общаются друг с другом, обмениваются мыслями и добиваются взаимного понимания»\*\*. Следовательно, поскольку язык (речь) есть средство передачи мысли от одного человека к другому, от одного поколения людей к другому, постольку язык есть форма обобщения их мыслей и знаний.

Понятно поэтому, что возможность применения словесного объяснения при обучении определяется тем, в какой мере обучающиеся владеют теми представлениями и обобщениями, которые возникают в процессе обучения физическим упражнениям. Чем моложе обучающиеся, тем большую роль в обучении будет играть непосредственное восприятие и прямое наблюдение нового учеб-

\* По учению И. П. Павлова, связь с окружающим миром осуществляется через систему сигналов. Световые, звуковые, обонятельные и прочие условные раздражители являются как бы «сигналами» безусловно действующих раздражителей. Совокупность таких сигналов называется первой сигнальной системой. У детей до известного возраста преобладает первая сигнальная система. С возрастом постепенно развивается вторая сигнальная система. Сигналами этой системы являются слова, речь, непосредственно связанная с мышлением.

\*\* И. В. Сталин, «Марксизм и вопросы языкознания», Госполитиздат, 1952, стр. 22.

ного материала. Чем старше учащиеся, чем лучше они подготовлены, тем большее значение приобретает восприятие словесного объяснения.

Значение объяснения будет неодинаковым в зависимости от того, с какой целью и на каком этапе обучения оно применяется.

Основная задача объяснения, предшествующего показу упражнения, сводится к подготовке правильного процесса восприятия, правильного отношения к предстоящим действиям, активизации внимания. Конкретно роль объяснения при этом сводится к тому, чтобы обучающиеся поняли, чему они должны научиться, усвоили правила, которые необходимо соблюдать при выполнении упражнения, и почему именно так, а не иначе следует выполнять данное упражнение.

Сложные упражнения изучаются путем последовательного выполнения ряда отдельных заданий. Осознание обучающимися заданного достигается благодаря объяснению и демонстрации. Однако показ лишь тогда поможет лучше осознать заданное, когда он будет сопровождаться словесным объяснением, с помощью которого зрительное восприятие превращается в наблюдение. Нужно указать обучающимся, на что именно следует смотреть во время показа.

Без специального предварительного пояснения обучающийся сам едва ли сможет отметить в движении все важные для техники его исполнения детали. Для того, чтобы увидеть, например, прогиб туловища при махе вперед в процессе исполнения подъема рывком на перекладине или работу ног и обгон снаряда в метаниях, внимание должно быть специально организовано и направлено именно на эти решающие фазы упражнения.

Кроме того, и физиологически зрение ограничено в возможности воспринимать быстро следующие друг за другом многие важные детали. Компенсировать эти недостатки зрительного восприятия — также одна из задач объяснения.

В осознании задания особое значение приобретает образность объяснения. Умело подобранные образные сравнения позволяют сэкономить время, затрачиваемое на объяснение, и облегчают понимание задания.

Большую ценность образные сравнения имеют в методике обучения физическим упражнениям детей. Задания, предложенные в таких, например, формах, как «подпрыгивать, словно резиновый мячик», или «повторять ритмично, как капаят капли воды» и т. п., помогают занимающимся понять, что и как нужно делать. Гораздо быстрее и легче, чем детальное описание упражнений.

Сознательный характер усвоения двигательных умений и навыков означает не только понимание формы и характера упражнения. Он предполагает также и знание причин, почему именно так, а не иначе следует выполнять данное упражнение.

Когда при изучении прыжка с шестом ученику предлагают в момент толчка ногой одновременно вытянуть руки вверх, это можно рассматривать как указание на правило, которое необходимо соблюдать при выполнении упражнения. Необходимо объяснить ученику, что такое вытягивание рук обеспечивает наиболее низкое положение общего центра тяжести тела прыгуна в момент виса на шесте, и указать, какое это имеет значение для рационального выполнения последующих движений.

После объяснения педагог обязан проверить, как его поняли ученики, а обучающимся должна быть предоставлена возможность задавать вопросы.

Все сказанное о требованиях, предъявляемых к объяснению, сохраняет свое значение не только при первоначальном ознакомлении с движением, но и на других этапах обучения. Речь объясняющего должна быть правильной, краткой, язык прост и выразителен.

Следует избегать частой ошибки, особенно на уроках гимнастики, — объяснений во время статических положений, требующих большого напряжения. Даже во время основной стойки длинных разъяснений делать не следует.

В практике обучения слово используется не только при описании и объяснении, но и в беседе, для указаний, приказаний, команд, подсчета.

Беседа проводится в форме вопросов и ответов. Она применяется в тех случаях, когда есть возможность опереться на знания и личный опыт учащихся, приобретенные ими ранее. Правильно поставленными вопросами преподаватель направляет внимание обучающихся на те моменты, которые имеют важное значение или которые обычно остаются незамеченными. Вопросы должны ставиться так, чтобы ответы на них требовали от занимающихся известных усилий мысли, самостоятельности в выводах, делаемых на основе наблюдений.

Особенно хорошо прибегать к беседе для вскрытия допущенных ошибок и их причин самими обучающимися.

Указания используются обычно в процессе непосредственного выполнения упражнений в виде кратких замечаний (например, «голову выше!», «прижмите локти к туловищу!», «не спеши!» и т. п.).

### МЕТОДЫ ДЕМОНСТРАЦИИ

Демонстрация физического упражнения самим преподавателем является наиболее распространенным методом ознакомления обучающихся с новым движением или действием.

В ряде случаев в учебной работе с целью ознакомления с образцовым выполнением упражнения используются фотографии, кинограммы, схемы, таблицы, иногда демонстрируются кино-

фильмы, особенно в виде кинокольцовок. Однако основной формой ознакомления занимающихся с физическим упражнением все же остается живой показ движений.

Готовясь к показу упражнений, преподаватель должен поставить перед собой следующие вопросы:

1) что и как следует сделать, чтобы показ не был воспринят поверхностно и чтобы восприятие превратилось в наблюдение?

2) является ли демонстрируемое движение единственным и наилучшим способом выполнения двигательного задания или таких способов существует несколько?

3) в какой мере при обучении данному упражнению должны быть использованы словесные инструкции и показ?

Первый показ должен быть выполнен на возможно более высоком техническом уровне, в полную силу и в нормальном для данного упражнения темпе. Независимо от того, будут упражнения в дальнейшем изучаться в целом или по частям, первая демонстрация должна вызвать у обучающихся общее представление о двигательном акте в целом. После этого можно переходить к показу отдельных деталей, демонстрируя движение в замедленном темпе. Сложные упражнения следует продемонстрировать несколько раз.

Самый показ должен быть организован так, чтобы занимающиеся ясно видели все то, что им показывают. В зависимости от формы упражнения преподаватель показывает упражнение, повернувшись либо боком, либо лицом к группе. В случае необходимости показа, например, ассиметричного гимнастического упражнения лицом к группе, его следует демонстрировать в зеркальном изображении. Если это вызывает затруднения, то преподаватель показывает упражнение, повернувшись спиной к группе. Некоторые сложные по технике упражнения целесообразно демонстрировать с разных сторон.

Для того, чтобы восприятие превратилось в наблюдение, необходимо, во-первых, указать обучающимся, на что именно следует смотреть во время демонстрации, во-вторых, с этой целью целесообразно демонстрировать не только движение в целом, но и отдельные его моменты, сопровождая показ объяснением.

В ряде случаев целесообразно перед показом поставить несколько вопросов. Содержание вопросов должно вызвать размышление обучающихся в определенном направлении и наблюдение.

Дидактический принцип активности при наглядном методе обучения должен найти свое конкретное преломление в такой организации обучения, при которой обучающиеся смогли бы выделить в демонстрируемом упражнении нужное.

Сознательное усвоение того или иного объекта требует, чтобы в процессе обучения наглядному восприятию предшествовала активная работа мысли. Для того, чтобы возбудить мысль и тем

самым связать восприятие с процессом мышления, П. Ф. Лесгафт предлагал первоначальное ознакомление с предметом обучения строить на основе словесного описания. Самый же показ должен иметь значение проверки того образа, который был предварительно создан представлением по слову.

Образы — представления, возникшие на основе словесного объяснения, отличаются от образов, возникших непосредственно из наблюдений, известной обобщенностью и отвлечением от многих частных деталей. Это в процессе первоначального обучения физическим упражнениям является моментом положительным.

### МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ДЕЙСТВИЯ В ЦЕЛОМ И ПО ЧАСТЯМ

Изучение действия в целом. Наиболее простой вариант изучения движения в целом заключается в следующем: обучающиеся пробуют с первых же попыток воспроизвести показанное преподавателем упражнение в его целостном виде. Этот прием ценен тем, что в этом случае сохраняются правильные связи между отдельными элементами движения.

Первоначальное выполнение многих упражнений в их целостном, законченном виде в ряде случаев затруднено необходимостью проявлять при этом большие физические или эмоциональные напряжения. Методический путь обучения таким упражнениям должен заключаться в создании условий, которые вначале снижали бы эти напряжения. В разных упражнениях это достигается различными способами: в барьерном беге, в прыжках в высоту — снижением высоты препятствия, в метаниях — уменьшением веса снаряда, в гимнастических упражнениях на перекладине — снижением ее.

Одним из широко распространенных приемов метода изучения упражнения в целом является переключение внимания занимающегося на отдельные фазы упражнения и их изучение на фоне выполнения действия в целом. Так поступают, например, при изучении прыжков в длину или в высоту с разбега, когда внимание учащихся направляется либо на правильный разбег и толчок, либо на полет, либо на приземление.

Последовательность изучения фаз целостного действия определяется в большинстве случаев их значимостью для достижения окончательного результата. Так, например, главной, ведущей фазой в ходьбе и беге является фаза заднего толчка, в прыжках — фаза отталкивания, в метаниях — заключительное усилие и выпуск снаряда (бросок, рывок, толчок). С изучения этих главных фаз упражнения и начинают обучение. После овладения главной фазой упражнения переходят к второстепенным и третьестепенным фазам и деталям, постепенно усложняя условия выполнения упражнения.

Изучение действия по частям. Одной из причин, затрудняющих управление своими движениями, является необходимость распределять внимание одновременно на многие объекты. Эта трудность преодолевается, в частности, изучением упражнения по частям. Так, при обучении, например, плаванию вначале изучают движения рук, потом движения ног и лишь затем переходят к изучению их в сочетании. При обучении ходьбе на лыжах сначала изучают скользящий шаг без помощи палок, затем к движениям ног присоединяют движения рук с палками и т. д. Смысл такого вычленения движений понятен: сосредоточить внимание на меньшем количестве движений легче, чем на большем.

При изучении движений по частям важно установить предел возможного расчленения изучаемого действия. Подавляющее количество действий представляют собою слитные и трудно расчленимые движения: каждое движение, протекающее в данный момент, зависит от движения предыдущего. Поэтому, если изучать отдельные элементы действия, расчлененного неправильно, связь между ними нарушится, а это потребует дополнительного времени на освоение действия в целом.

Примером неправильного изучения по частям могут служить «подготовительные» упражнения в седах на ближний конец, середину и дальний конец гимнастического коня при изучении прыжка ноги врозь через коня в длину. Решающим фактором в технике исполнения этого прыжка является полное использование поступательной скорости, приобретенной за счет разбега и толчка ногами; всевозможные же седы неизбежно будут тормозить свободный полет тела над снарядом и таким образом препятствовать получению правильных двигательных представлений, облегчающих усвоение этого прыжка. Заметим попутно, что в данном конкретном случае облегчить изучение упражнения можно не путем расчленения, а путем целостного изучения прыжка, но через снаряд меньшей длины (например, через коня, поставленного вкось) с постепенным затем увеличением этой длины.

Вторая опасность, которую следует иметь в виду, заключается в возможном искажении основной цели или содержания действия.

Если вычлененная часть действия имеет свое собственное целевое назначение, то она может изучаться отдельно, если нет, — методический путь облегчения должен быть иным. Когда, например, легкоатлет разбегается с шестом, то он направляет свое внимание не на самый прыжок, а на то, чтобы развить скорость и правильно воткнуть шест в ямку. Значит, это частное действие может изучаться отдельно, и его выделение может рассматриваться как допустимое, рациональное. Примером правильного изучения действия по частям может служить обучение метанию гранаты, когда первым упражнением является бросок гранаты усилием одной руки, затем это упражнение осложняется поворотом

том туловища, отставлением ноги и т. д. Преимущество такого обучения заключается в том, что в качестве первого упражнения берется то стержневое движение, которое определяет смысл метания — бросок гранаты.

В практической работе нередко прибегают к сочетанию различных методов и приемов, при котором упражнение изучается сначала в целом, затем по частям и в заключение снова в целом.

Многие спортивные и гимнастические упражнения настолько сложны, что различные варианты изучения их в целом или по частям не могут обеспечить быстрого и правильного освоения. В таких случаях прибегают к особому рода вспомогательным упражнениям, получившим в практике название «подводящих». Задачей этих упражнений является накопление элементов двигательного опыта, содействующих более легкому освоению навыка в целом.

По форме подводящие упражнения могут значительно отличаться от основного упражнения. Так, например, свободное раскачивание на кольцах или размахивания на перекладине могут рассматриваться как подводящие упражнения при изучении прыжка с шестом, так как они помогают получить правильные двигательные представления момента висения на шесте. Такую же роль подводящих упражнений при изучении скользящего шага на лыжах будут играть, например, спуски с небольших склонов с переступанием ног.

Для того, чтобы подводящие упражнения оправдывали свое назначение, они должны удовлетворять ряду методических требований:

1. Частные навыки, приобретаемые путем подводящих упражнений, должны по своей структуре соответствовать тем умениям, которые входят в состав изучаемого целостного действия.

2. Подводящие упражнения должны иметь методическую целенаправленность, т. е. они должны преследовать какие-то конкретные методические цели.

3. Подводящие упражнения не должны создавать условий для торможения усвоения основного навыка.

4. Методика проведения подводящих упражнений должна предусматривать достаточное количество повторений.

Подводящие упражнения применяются, как правило, перед изучением основного упражнения. Но в ряде случаев к ним прибегают с целью освоения какой-либо трудной технической детали в процессе обучения основному упражнению.

### МЕТОДЫ УПРАЖНЕНИЯ

Суть метода упражнения заключается в намеренном повторении определенных действий с целью усовершенствования способов их выполнения, развития качеств силы, гибкости, быстроты и выносливости.

Для формирования нового двигательного умения или навыка каждое повторение упражнения должно быть направлено на устранение ошибок, допущенных в предыдущем выполнении.

В физиологической основе этого вида упражнений лежат закономерности образования специализированного условного рефлекса.

Вслед за начальной стадией образования навыка, когда возбуждение распространяется на большое число корковых нервных центров, происходит ограничение этого процесса за счет внутреннего торможения, возникающего в результате дифференцирования.

Очень важно помнить указания И. П. Павлова о том, что даже тысячекратные повторения сами по себе еще не приводят к дифференциации, а следовательно, и к устранению ошибок. Процесс овладения новым действием связан с устранением всего излишнего, неправильного в выполнении. Но для того, чтобы устранить неправильное, человек должен знать, как он сделал то или иное движение, т. е. знать результат каждого выполненного им упражнения. Только в этом случае обучающийся сможет избавиться от неправильных движений.

Следует всячески стремиться к тому, чтобы обучающийся научился сам видеть недостатки своего выполнения. Если занимающийся трудно оценить свои действия, то оценку исполнения должен дать преподаватель.

Обоснованная, правильная оценка педагога не только помогает учащимся увидеть свои достижения и недочеты, но и мобилизует их на дальнейшее преодоление возникающих трудностей.

Овладевая навыками, обучающиеся вырабатывают некоторые, устойчиво закрепившиеся способы выполнения тех или других действий. Однако такая неизменность в способах выполнения действий не всегда желательна. Навыки должны быть достаточно гибкими, пластичными. Нужно уметь пользоваться освоенными новыми действиями в различных условиях.

Выработка двигательных умений невозможна, если двигательные задачи, предлагаемые обучающимся, одинаковы, однообразны, неизменны. Основной методический путь развития двигательных умений заключается в намеренном предъявлении занимающимся разнообразных двигательных заданий, требующих непрерывного изменения способов их выполнения. Эти задания должны быть такими, чтобы способы их решения были связаны каждый раз с необходимостью применять какие-то новые, не заученные ранее движения. Варьируя задания и ставя занимающихся в различные условия, преподаватель расширяет диапазон применения освоенного навыка, помогает совершенствовать его и развить элементы ловкости.

Так, например, после освоения навыка прыжка в длину с раз-

бега, необходимо выработать умение использовать его в различных условиях. С этой целью применяются прыжки с длинного и укороченного разбега, отталкиваясь правой и левой ногой, с высотным препятствием за планкой на различном расстоянии от нее, с заранее намеченным местом приземления, с поворотами во время полета и т. д. Подобным же образом проводятся и другие упражнения (ходьба, бег, преодоление препятствий).

Однако в самом разнообразии предлагаемых упражнений должна быть определенная система. Преподаватель, предлагая выполнить то или иное двигательное задание, должен отчетливо осознавать, что именно при этом будет совершенствоваться.

Необходимо, кроме того, считаться со значимостью каждого двигательного умения в практическом и общеобразовательном отношении. Различные осложнения следует вносить, главным образом, в те упражнения, которые имеют жизненно важное, непосредственно прикладное значение, а также в те, которые, будучи включенными в более сложную деятельность (например, в спортивную игру), должны быть гибкими, легко применимыми к переменным условиям. Нет никакой надобности искусственно осложнять, например, способы выполнения фигур в школьном фигурном катании на коньках или метание диска. В таких же упражнениях, как метание гранаты или ходьба на лыжах, совершенствование умений путем изменения вариантов их исполнения важно для того, чтобы применять эти действия в различных конкретных условиях.

\* \*  
\*

Принцип единства обучения и воспитания обязывает наряду с формированием двигательных умений и навыков развивать у занимающихся и такие жизненно необходимые качества, как сила, быстрота, выносливость и ловкость.

Эти качества не могут быть проявлены вне каких-либо конкретных действий. Не существуют они и отдельно друг от друга. Для выполнения любого более или менее сложного спортивного действия требуются и сила, и быстрота, и выносливость, и ловкость. Нельзя, например, быть хорошим бегуном на 100 м, не будучи сильным, или бегуном на 200 м, не имея достаточной выносливости.

Тесная взаимная связь физических качеств, однако, вовсе не означает, что, применяя специальные упражнения, мы не можем достигнуть преимущественного развития определенного качества, например выносливости. В основе развития физических качеств лежит одна из замечательных особенностей организма человека — отвечать на повторные и все повышающиеся требования при выполнении определенной работы известным превышением исходного уровня работоспособности. Это связано с глубокой пере-

стройкой деятельности всего организма. В основе этой перестройки лежат влияния коры головного мозга, деятельность которой тесно связана с деятельностью внутренних органов.

Под влиянием систематической тренировки создаются условно-рефлекторные связи, обеспечивающие приспособление организма к повышенным напряжениям, увеличиваются сила и подвижность (т. е. быстрота перехода) возбудительного и тормозного корковых нервных процессов, достигается лучшая уравновешенность между этими процессами.

Наряду и в связи с улучшением функций в центральной нервной системе происходят изменения и улучшения в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

На способности организма приспособляться к изменившимся условиям деятельности путем развития и совершенствования условно-рефлекторной связи между внешней и внутренней средой организма и основана методика развития и совершенствования различных качеств. Путь повышения силы, выносливости и быстроты лежит в повторном выполнении таких упражнений, которые требуют повышенных усилий и напряжений.

Что же следует считать повышенным требованием для организма и всегда ли, переходя от одной тренировки к другой, следует непрерывно эти требования повышать?

Так называемые скоростные виды спорта почти все требуют большой интенсивности работы. Все они кратковременны, технически сложны и совершаются в условиях наибольшей, доступной для человека частоты движений. Длительность выполнения этих упражнений обычно не превышает 20—30 секунд. Быстрота движений зависит от целого ряда факторов: смены мышечного напряжения и расслабления, качества техники, быстроты реакции, направленности и сосредоточенности внимания, степени волевых усилий. Повторять скоростные упражнения в течение одного занятия, очевидно, можно столько раз, сколько задание выполняется без снижения скорости.

Одним из внешних проявлений качества быстроты в циклических движениях является темп движения. Для того, чтобы развить это качество, необходимо давать упражнения, выполняемые в максимально быстром темпе. Длительность таких упражнений не может быть большой. Как только темп движений снижается, дальнейшее выполнение их для развития качества быстроты следует считать нецелесообразным.

Само собой разумеется, что, помимо работы над увеличением темпа, для развития качества быстроты в конкретном спортивном упражнении необходимо совершенствовать все те способности и умения, от которых зависит скорость выполнения действия в целом (сила, скоростная выносливость, экономичность движений и др.).

Если основным методом для развития быстроты является повышение интенсивности движений до степени, приближающейся к максимальной, то для выработки выносливости этот метод не пригоден. Можно заставить человека несколько раз на каждой тренировке пробегать в полную силу 30—40 м, но этого нельзя делать без ущерба для здоровья при беге на 1000 или 5000 м.

Основным показателем выносливости является способность длительно выполнять действия умеренной интенсивности. Значит, и путь развития выносливости должен был бы заключаться в увеличении длительности выполнения упражнений. Но так как в спортивных циклических движениях максимальные достижения оцениваются не расстоянием, а временем, затрачиваемым на преодоление определенных дистанций, то, очевидно, что наряду с удлинением дистанции следует одновременно работать и над поддержанием и увеличением интенсивности. Таким образом, вопрос о тренировке выносливости в спорте сводится к вопросу о развитии так называемой скоростной выносливости, т. е. такого качества, которое позволяет преодолевать длинную (или среднюю) дистанцию с определенной, оптимальной скоростью.

В настоящее время в спортивной практике для развития скоростной выносливости применяется в различных вариантах метод интервальной тренировки. Суть метода интервальной тренировки заключается в следующем. Дистанция делится на части (например, 1500 м делится на 400 м+400 м+400 м+300 м), которые во время тренировки проходят с определенной заранее намеченной скоростью. После прохождения каждого отрезка дистанции дается активный отдых. Длительность интервала отдыха устанавливается заранее. На последующих тренировках длительность интервалов отдыха и их количество сокращаются, а длина некоторых отрезков дистанции увеличивается.

Советские тренеры широко используют в своей работе и методы темповой, а также переменной тренировки.

Цель темповой тренировки — развить у тренирующихся чувство темпа, обеспечивающее равномерность скорости при прохождении всей дистанции.

В переменной тренировке большие напряжения чередуются с малыми (например, чередование быстрого бега с бегом умеренной скорости).

К числу важнейших качеств человека относится ловкость. Существует целый ряд таких видов спорта, действия в которых нестандартны, а все время изменяются (спортивные игры, фехтование, бокс, слалом и др.). В физических упражнениях этих видов спорта движения не могут быть заранее предусмотрены ни по их внешней форме, ни по степени напряжения. Тот или иной способ решения двигательной задачи приходится выбирать в зависимо-

сти от сложившейся в каждый данный момент конкретной ситуации. Для успешного действия в таких видах спорта необходимо оценить сложившуюся обстановку и проявить находчивость в подборе нужных правильных движений.

Ловкость развивается, прежде всего, в процессе той спортивной деятельности, в которой это качество должно проявляться. В спортивной практике широко применяется и целый ряд других способов и приемов, способствующих развитию отдельных сторон качества ловкости.

Возможность правильного выбора действия в неожиданно сложившейся обстановке будет тем вероятнее, чем большим количеством приемов будет владеть занимающийся. Так, например, более ловким футболистом в игре окажется тот, который будет в совершенстве владеть техникой не одного какого-либо удара по мячу (например, только подъемом стопы), а техникой многих ударов. Тот теннисист скорее добьется успеха в игре, который умеет бить по мячу одинаково хорошо и справа, и слева, и сверху, и снизу, и после отскока мяча от земли, и с воздуха.

Важным элементом ловкости является быстрота ответа на возникшую ситуацию. Самое действие может быть и быстрым, и медленным, но начало действия должно последовать немедленно. Путь развития быстроты ответной двигательной реакции лежит в подборе таких упражнений, которые заставляли бы занимающихся реагировать все с большей и большей скоростью. В теннисе, например, это достигается сокращением расстояния на площадке между тренером и игроком, в слаломе — сближением препятствий, в боксе и фехтовании — увеличением скорости движений тренера.

Для развития находчивости очень важно преднамеренно создавать различные ситуации.

К физическим качествам относят также физическую силу.

Основным условием для развития мышечной силы является такая работа мышц, которая направлена на преодоление значительных сопротивлений.

Сопротивления в силовых упражнениях создаются либо путем перемещения предметов (штанги, гантелей, мешка с песком, грузы на блоках), либо путем преодоления веса своего собственного тела (приседание, отжимание от пола в упоре лежа, подтягивание на перекладине, поднимание и опускание туловища из положения сидя). Для того, чтобы силовые упражнения оставались действенными, необходимо время от времени увеличивать или преодолеваемый вес, или количество повторений.

Экспериментально было доказано, что мышечную силу можно увеличить, если ежедневно проводить упражнения до полного утомления. Однако в практике, даже в тех случаях, когда основной целью ставится развитие максимальной силы, как, например,

в тяжелой атлетике, методом повторения упражнений до полного утомления в настоящее время не пользуются. Работа чередуется с отдыхом. Метод тренировки силы, таким образом, напоминает метод повторной тренировки, широко применяемый в легкой атлетике.

Для развития силы отдельных мышечных групп целесообразно использовать, главным образом, упражнения динамического характера с полной амплитудой движений в суставах и без остановок в средних промежуточных положениях.

В спортивной практике мышечная сила нужна не только для того, чтобы перемещать максимальный вес, но и для того, чтобы увеличивать скорость перемещения какой-либо массы. К последней форме проявления мышечной силы относится такое спортивное действие, высокий результат которого зависит не столько от абсолютной величины мышечной силы, сколько от скорости сокращения мышц и умения сконцентрировать максимум сокращения в очень короткий отрезок времени (например, при толчке в прыжках).

Концентрация мышечных усилий зависит не только и не столько от величины мышечной массы, сколько от величины и характера нервных импульсов. Эта способность к быстрым сокращениям и концентрации мышечных усилий может тоже развиваться. Развивается она в процессе повторных занятий теми видами спорта, упражнения которых требуют скорости сокращения мышц. Однако и здесь могут быть подобраны специальные упражнения. В качестве примеров можно привести следующие упражнения: метание набивных мячей разного веса, жонглирование гирями, финальные усилия в бросках различных снарядов и предметов (копья, ядра, диска, камней), рубка топором, бег на месте с отягощениями, прыжки на месте с отягощениями и т. п.

Для овладения высотами спортивной техники немаловажное значение имеет хорошо развитая гибкость. Для улучшения гибкости применяют специальные упражнения на растягивание, с помощью которых движение в суставе доводится до возможно большей амплитуды, определяемой анатомическим строением сустава.

Упражнения на растягивание следует применять с большой осторожностью: амплитуду движения увеличивать постепенно и проводить упражнение в таком темпе, который давал бы возможность контролировать движение и доводить его до нужных границ. При высоком темпе возможная для данного сустава амплитуда движения полностью не используется и эффективность упражнений снижается.

Каждое упражнение на растягивание в одном занятии повторяется от одного до нескольких десятков раз. Упражнения не

должны, особенно на первых занятиях, продолжаться до появления болевых ощущений.

Упражнения для развития гибкости обычно проводятся в тренировочном уроке. Однако, как это было доказано экспериментально (Озолин, Лебедевская), для развития хорошей гибкости целесообразно проводить специальные упражнения на растягивание ежедневно или даже два раза в день. Как только нужная гибкость будет достигнута, дальнейшая задача будет заключаться в том, чтобы поддержать ее на данном уровне. С этой целью упражнения на растягивание достаточно проводить в дни обычных тренировочных занятий.

Одной из важных сторон спортивной подготовки является тактическая подготовка. Под спортивной тактикой понимается совокупность способов применения спортивной техники и использование своих сил в соответствии с конкретными условиями соревнования и практическими действиями как партнеров, так и противников. Умение правильно определить свое поведение на соревновании основывается на учете своих сил и способностей, сильных и слабых сторон противника, а также конкретных условий соревнования.

Следует учиться также умению анализировать сложившуюся обстановку во время соревнований, самостоятельно ориентироваться в конкретных условиях и действовать.

Осуществление тактического замысла невозможно без совершенной спортивной техники и хорошей тренированности, поэтому спортивно-тактическая подготовка не должна отрываться от работы над техникой. Это положение должно особенно учитываться при занятиях такими видами спорта, в которых ярко выражен элемент спортивного единоборства и успех в значительной мере зависит от тактической подготовки (борьба, бокс, фехтование).

Первоначальная тактическая подготовка новичка заключается в том, что обучение технике происходит в неотрывной связи с обучением тактике: обучая учеников отдельным действиям, преподаватель указывает, как они могут быть использованы тактически в спортивной встрече.

По мере ознакомления с отдельными элементами и комбинациями тактических действий учащиеся переходят к тактическим действиям по заданиям преподавателя, но в условиях спортивной борьбы.

Тактические задания могут быть весьма разнообразными, но они должны быть посильными и определяться тем разделом курса, который изучается в данный период.

Высшей формой упражнения в тактике является самостоятельное ведение спортивной борьбы (вольный бой, игра).

\* \* \*

Высокая производительность и работоспособность человека определяются, в первую очередь, морально-политическими мотивами его деятельности и проявлением таких качеств, как настойчивость, инициативность, самостоятельность и т. п.

Большое значение для достижения высоких спортивных результатов приобретает умение преодолевать в нужный момент трудности, возникающие в процессе соревнований. Нередко можно видеть, как спортсмены, слабее подготовленные технически, выигрывают потому, что они превосходят своего противника по волевым качествам: выдержке, самообладанию.

Совершенно очевидно, что эти качества необходимо воспитывать. Методика воспитания волевых качеств, прежде всего, заключается в намеренной постановке трудных двигательных задач, решение которых связано с необходимостью мобилизовать все силы. В этих заданиях должны, конечно, найти отражение особенности того или иного вида спорта. Приведем некоторые примеры:

1) неожиданное для занимающихся требование на финише — пройти более длинную, по сравнению с намеченной, дистанцию;

2) задание преодолевать в полную силу наиболее трудные препятствия (например, при подъеме на лыжах в гору);

3) спортивные товарищеские встречи с противником более сильным или более слабым;

4) спортивные игры с уменьшенным количеством игроков;

5) условные вольные бои, при которых один из противников только защищается или только нападает;

6) уравнительные тренировочные соревнования с сильными и слабыми противниками;

7) проведение тренировок или курсовок при неблагоприятных атмосферных условиях (в сильную жару или дождь) и др.

Большое значение для достижения хороших спортивных результатов имеет желание встретиться с противником, уверенность в своих силах и воля к победе. Психологическую подготовку спортсменов в этом направлении также должен осуществлять педагог. Методы этой подготовки могут быть самыми разнообразными: беседы и разъяснения, посещение соревнований, товарищеские встречи с другими коллективами, достижение уверенного выполнения упражнений и постоянства в показе достигнутых результатов и т. д.

Для того, чтобы создать условия для большей работоспособности занимающихся, а также реализовать принцип воспитывающего обучения, необходимо показать учащимся перспективу их развития. Чем выше и значительнее будет общественное содержание той цели, к которой стремятся занимающиеся, тем большее значение будет иметь их направленность.

Нравственная основа воли определяет степень силы и устойчивости волевых процессов.

Стремление занимающихся добиться значительных целей, подбадривающее и двигающее спортивный коллектив вперед, заставляющее непрерывно совершенствоваться, возникает на основе воспитания чувства советского патриотизма, идейности и принципиальности. Правильно построенный процесс тренировки наряду с совершенствованием техники и физических качеств должен обеспечивать воспитание моральных и волевых качеств занимающихся.

## ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

В повышении эффективности упражнений и спортивной работоспособности огромное значение имеет установление оптимального ритма тренировочной деятельности и отдыха. Правильно распределять нагрузку и отдых нужно на каждом тренировочном занятии, в каждом недельном цикле и периоде.

На тренировочных занятиях упражнения чередуются с паузами. Длительность пауз — отдых между упражнениями — будет зависеть от предыдущей нагрузки и планируемой нагрузки в последующих упражнениях. Необходимо предусмотреть, чтобы паузы длились столько, сколько нужно для отдыха, для сохранения достигнутой работоспособности. Ориентировочно можно считать, что они не должны быть больше 10 минут и меньше 3—4 минут.

Чередование больших и малых нагрузок и отдыха устанавливается и в тренировочных планах на неделю. Недельная кривая нагрузки будет, конечно, неодинаковой в тренировках по различным видам спорта и на различных ее этапах.

Известно, что после проделанной работы по истечении некоторого времени работоспособность не только восстанавливается до исходного уровня, но и увеличивается. Следующее же повторение, ведущее к увеличению работоспособности, будет, очевидно, начинаться с другого, уже повышенного в результате предыдущего занятия уровня работоспособности.

Однако далеко не безразлично, после какого интервала будет возобновлена тренировка. Если интервал будет чрезмерно длительным, то положительное влияние предшествующей работы исчезнет, если он будет слишком коротким, то очередная тренировка может вызвать не повышение, а понижение работоспособности, так как к этому времени может еще не пройти утомление от предыдущих занятий. Следовательно, промежутки между отдельными занятиями должны быть такими, чтобы очередная тренировка приходилась на тот день, когда организм достигнет стадии повышенной работоспособности или, как говорят, «стадии

готовности». Естественно, что такая оптимальная длительность интервала будет на разных этапах тренировки изменяться. Чем тренированнее организм, тем, очевидно, короче будут интервалы.

Чтобы показать высокие спортивные результаты, нужно правильно планировать повторяемость занятий не только по дням недели, но и по месяцам. Необходима круглогодичная тренировка, планируемая с перспективой на несколько лет работы. В многолетней системе тренировки в каждом календарном году решаются определенные задачи перспективного плана. Годичная тренировка планируется и проводится с таким расчетом, чтобы подвести занимающихся с известными достижениями к определенному календарному сроку.

Годичную тренировку принято делить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Длительность каждого периода устанавливается в зависимости от вида спорта и климатических условий, сроков соревнований и степени физической подготовленности занимающихся.

### ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Задача тренировки в подготовительном периоде заключается в повышении общей работоспособности занимающихся с целью создания благоприятных условий для последующей работы по спортивной специализации. Достигается это, главным образом, благодаря развитию силы, гибкости, общей выносливости. Основными средствами для этого являются нормативные упражнения комплекса ГТО, гимнастические упражнения, ходьба, бег, прогулки и кросс.

Несмотря на то, что задачи и средства подготовительного периода тренировки направлены как будто на достижение единой цели — преимущественно на повышение общей физической подготовленности занимающихся, все же в этой подготовке следует учитывать характерное для каждой спортивной специальности. Так, например, комплекс гимнастических упражнений тренирующегося конькобежца должен отличаться от гимнастики баскетболиста, хотя задачи гимнастической подготовки в подготовительном периоде у них будут в общем совпадать.

Повышение общей работоспособности невозможно, конечно, без хорошего состояния внутренних органов и нервной системы. Поэтому важнейшей задачей подготовительного периода должно явиться укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Достигается это в основном постепенным втягиванием организма в работу все увеличивающейся длительности, но небольшой, сравнительно, интенсивности. Лучшим средством для этого будут ходьба, прогулки и кроссы, широко применяющиеся в начальном периоде тренировки спортсменами всех спортивных спе-

пильностей. Постепенным увеличением нагрузки в этих упражнениях решается задача развития общей выносливости.

Помимо развития общей выносливости, в подготовительном периоде вполне допустима и может быть рекомендована работа над скоростью, однако не в том виде, в каком она применяется при специальной скоростной тренировке. Как показывают данные Б. П. Летунова, большие успехи были достигнуты при применении особого варианта переменной тренировки, когда спокойный вначале темп движений постепенно увеличивался и, не доходя до предельной скорости, постепенно снижался и т. д.

В подготовительном периоде проводится также работа над основами техники вида спорта.

Содержание, методика и продолжительность подготовительного периода будут разными для спортсменов, возобновляющих тренировку после перерыва (например, после зимы) и начинающих ее впервые. Для лиц, занимающихся двумя видами спорта (например, конькобежным и велосипедным), предсезонная тренировка будет носить несколько облегченный характер.

### ОСНОВНОЙ ПЕРИОД

В основном периоде решаются задачи непосредственной подготовки занимающихся к проявлению наибольшей работоспособности в избранном виде спорта. В этом периоде применяются все средства, которые в большей мере обеспечивают достижение необходимой спортивной формы.

Общая нагрузка на организм по сравнению с предыдущим периодом увеличивается, главным образом, за счет повышения интенсивности упражнений. В связи с этим важно усилить врачебный контроль. Режим тренировки приобретает более сложный, строго индивидуализированный характер.

Если в подготовительном периоде многие физические упражнения могли и не походить на основные упражнения, то в основном периоде преобладает работа именно над упражнениями избранного вида спорта. Осуществляется работа над совершенствованием техники основного упражнения.

Опыт наших лучших тренеров показывает, что непрерывное улучшение спортивных результатов возможно лишь при тщательной, настойчивой работе над техникой. Обучение технике, совершенствование техники и работа над развитием специальных физических качеств составляют в этом периоде единый, неразрывный процесс.

Правильная тренировка в подготовительном периоде должна подвести занимающихся к возможности применять в основном периоде максимальные нагрузки.

Большие тренировочные нагрузки в настоящее время входят

составной частью в режим тренировок почти всех мастеров спорта. Кроме того, имеются наблюдения, говорящие о возможности применения еще больших тренировочных нагрузок, особенно если они сопровождаются положительными эмоциями, повышающими жизнедеятельность организма (например, при введении соревновательных моментов), и если тренирующиеся сознают ответственность за свои результаты.

Увеличение тренировочных нагрузок предъявляет большие требования к врачебному контролю и соблюдению строжайшего гигиенического режима.

Опыт лучших советских тренеров показывает, что тренировочная работа в основном периоде должна строиться на принципе сочетания нагрузок, различных по своему характеру. Необходимость применения различных нагрузок, помимо физиологических обоснований, объясняется также отрицательным влиянием однотипной, однообразной тренировки на психику занимающихся. Особенно это относится к тренирующимся на длинные и сверхдлинные дистанции.

Разносторонность нагрузки следует понимать не только как изменение интенсивности и длительности работы, но и как требование многосторонности в развитии различных по характеру физических качеств.

Разносторонняя подготовка нужна не только в подготовительном периоде, где она играет роль создания базы для последующей узкой спортивной специализации, но и во всей системе спортивной подготовки, в процессе самой специализации в основном периоде. Заслуженный мастер спорта Н. Г. Озолин на педагогическом эксперименте показал, что тренировка, состоящая из выполнения упражнений, требующих скорости, силы и выносливости, развивает каждое из этих качеств лучше, нежели тренировка в одном из видов, проводимая даже с увеличенной вдвое нагрузкой.

В основном периоде должен быть хорошо освоен ритм тренируемого упражнения, воспитано чувство темпа и умение равномерно поддерживать его на протяжении всей дистанции (в видах спорта с циклическими движениями). На этом же этапе тренировки должна быть определена наиболее рациональная индивидуальная разминка применительно к тем условиям, в которых будут проходить соревнования.

В основном периоде следует правильно намечать время проведения тренировок. В силу возможного образования условных связей на определенные часы суток может оказаться, что во время соревнований, проходящих в непривычные часы дня, участник не сможет показать своих лучших результатов.

В период соревнований основная задача тренировки будет заключаться в поддержании достигнутой к этому времени спортив-

ной формы. Общая нагрузка тренировочной работы в это время должна быть несколько снижена. Участие в соревнованиях рассматривается как своеобразная форма тренировочной работы с предельным напряжением. По этой причине при частых соревнованиях из расписания тренировок могут быть исключены прикидки.

Спортивные соревнования являются прекрасным средством для обнаружения допущенных в тренировке ошибок. Работа над устранением некоторых незначительных технических погрешностей в этом периоде возможна. Вводить же существенные изменения и новшества как в технику, так и в общую систему тренировки в это время нецелесообразно.

Спортивные соревнования являются серьезным испытанием и проверкой всей учебной и политико-воспитательной работы физкультурной организации. Спортивная победа или поражение вызывает подчас острые эмоциональные переживания и влияет на поведение занимающихся как в положительную, так и в отрицательную сторону. Тренер в таких случаях должен использовать всю силу своего авторитета, чтобы пресечь и предупредить возможные нежелательные реакции.

### ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Основные задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня физической подготовленности, ликвидация отдельных недостатков в физическом развитии и технической подготовке, переключение на другие формы физической деятельности.

На первых занятиях после соревнований целесообразно подвести итоги минувшему сезону, проанализировать применявшуюся технику, выявить отдельные недостатки в физическом развитии спортсменов и определить таким образом конкретное содержание занятий в переходном периоде.

Для поддержания достигнутого уровня развития мышечной силы, гибкости и выносливости применяется ежедневная гимнастика, ходьба, бег.

Наряду с ликвидацией недостатков в технике основных видов и разучиванием новых приемов вводятся занятия другими видами спорта. Очень полезны прогулки, туристские путешествия, игры, купание, свободное катание на коньках, т. е. такие виды, занятия которыми вызывают изменение привычной обстановки и насыщены разнообразными эмоциями.

Интенсивность тренировочной работы при значительной общей физической нагрузке может быть в этот период снижена.

Длительность и конкретное содержание переходного периода зависят от спортивного стажа тренирующихся, климатических условий и календарных планов спортивных соревнований, к которым ведется подготовка.

## МЕТОДЫ НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ

Советский педагог, понимая задачи и владея методами нравственного воспитания, осуществляет воспитание советских физкультурников и спортсменов в духе советского патриотизма, дружбы народов СССР, социалистического отношения к труду, коллективизма, сознательной дисциплины, формирует у них ценные черты воли и характера.

Воспитание спортсмена должно осуществляться и в процессе учебно-тренировочных занятий, и в процессе соревнований, массовых мероприятий, и в повседневном общении тренера со своими учениками. При этом преподаватель физического воспитания должен руководствоваться следующими общими требованиями.

1. Необходимо, чтобы весь процесс нравственного воспитания советского спортсмена был пронизан коммунистической целеустремленностью.

2. Все нравственные качества советского спортсмена должны проявляться в его конкретных делах и поступках, направленных на благо своего коллектива, а через коллектив — на благо своей Родины. Советский спортсмен должен быть первым в труде, он должен неустанно совершенствовать свое мастерство, успешно защищать честь своей команды на соревнованиях, соблюдать требования советской спортивной этики.

3. Требовательность педагога должна сочетаться с уважением к личности спортсмена. Требуя от своих воспитанников выполнения твердо установленных правил поведения на занятиях и вне их, тренер обязан помнить, что его обращение к спортсмену должно быть вежливым, проникнутым уважением к нему и в то же время настойчивым и твердым, не похожим на упрямство.

4. Очень важным условием нравственного воспитания является единство педагогических требований. Необходимо, чтобы все требования, которые предъявляются спортсменам преподавателями, судьями, врачами, общественными организациями, были едиными, чтобы они не противоречили друг другу, а действовали в одном направлении. Только единой системой не противоречащих друг другу воспитательных воздействий и требований можно воспитать у спортивной молодежи сознательную дисциплину, чувство долга и ответственности за свое поведение, честность и другие высокие моральные качества.

5. В своей воспитательной работе со спортсменами тренер должен опираться на коллектив. У членов спортивного коллектива надо воспитывать стремление к общей цели, правильно, с учетом возможностей и особенностей каждого распределять поручения и обязанности, сплачивать коллектив, воспитывать дружбу и товарищество у членов коллектива. В сплочении коллектива тренер

должен опираться на свой актив, в первую очередь на коммунистов и комсомольцев.

Воспитание советских спортсменов в духе коммунистической морали осуществляется самыми разнообразными путями и при помощи разнообразных методов нравственного воспитания. Условно их можно разбить на следующие группы.

1. Методы убеждения, разъяснения, побуждения, при помощи которых происходит воздействие на сознание и чувство спортсмена, формируются коммунистические убеждения, взгляды. Огромное значение в этом отношении имеет то воспитательное воздействие, которое испытывает спортсмен в процессе обучения и тренировки, приобретая под руководством тренера умения и навыки.

При помощи убеждения, разъяснения тренер показывает спортсмену, как надо поступать, чтобы не противоречить требованиям коммунистической морали, почему тот или иной поступок недостойн советского спортсмена.

Внимательная своевременная беседа тренера со своими воспитанниками имеет огромное воспитательное значение. Средством убеждения являются и так называемые этические (нравственные) беседы, которые проводятся обычно с группой в специально отведенное время на темы, связанные с воспитанием коммунистической морали: «О дружбе и товариществе», «О традициях советского спорта», «О спортивной чести», «О культуре поведения», «О воспитании воли» и т. д.

Убеждение, разъяснение приобретают особую действенность, если они подкрепляются примером, показом конкретных действий. Пример выдающихся людей нашей страны, лучших спортсменов, положительный пример товарищей, личный пример самого тренера — все это оказывает сильное воспитательное воздействие на спортсменов, побуждает их к тому, чтобы стать такими же.

2. Методы упражнения, приучения. В деле нравственного воспитания спортсмена необходимо добиваться того, чтобы его положительные убеждения и взгляды проявлялись в конкретных делах, поступках. Для этой цели применяются методы упражнения, приучения. Путем повторения нравственных действий у спортсмена формируются полезные навыки и привычки. Спортивная деятельность в этом отношении имеет большие возможности, так как спортсмен на занятиях и соревнованиях ставится в такие условия, когда ему приходится действовать, преодолевая целый ряд трудностей: усталость, нерешительность, страх, болевые ощущения и т. д.

Деятельность советского спортсмена в процессе соревнований направлена на то, чтобы возвысить свою команду, свой район, город или всю страну; она подчинена таким правилам и требованиям, в которых выражается уважение к противнику, необходи-

мость дисциплинированного поведения, выдержки, подчинения тренеру, судьям и т. д.

Организация такой деятельности на занятиях и соревнованиях способствует формированию у советского спортсмена навыков и привычек дисциплинированного, вежливого поведения, осуществляемого в интересах коллектива.

Большое воспитательное значение имеет также режим, т. е. правильный, точный, неуклонно выполняемый распорядок труда, отдыха, тренировки, так как он дисциплинирует человека, воспитывает полезные привычки.

С воспитательной целью как действенное средство могут применяться и различные виды общественно-полезной деятельности спортсменов: приведение в порядок помещения для занятий, расчистка площадки, починка инвентаря и т. д.

3. Организация и воспитание спортивного коллектива. Дружный, сплоченный коллектив спортсменов под руководством тренера не только оказывает большое воспитательное влияние на каждого из своих членов, но и помогает тренеру провести целый ряд учебных, массовых общественных мероприятий.

Коллектив организуется, живет и развивается тогда, когда, изучив особенности занимающихся, опираясь на актив, тренер как руководитель и воспитатель коллектива ставит перед ним конкретные цели и задачи, организует совместную деятельность членов коллектива, направляет их на решение этих задач, воспитывает дружеские, товарищеские отношения между ними.

Интересные, содержательные занятия, четкий порядок в работе коллектива, высокая дисциплина — все это позволяет учащимся гордиться своим коллективом, способствует созданию и накоплению здоровых традиций в коллективе.

«Ничто так не скрепляет коллектив, как традиция, — писал А. С. Макаренко. — Воспитать традиции, сохранить их — чрезвычайно важная задача воспитательной работы»\*.

Большое значение для сплочения коллектива имеет подготовка к соревнованиям, а также сами соревнования, где спортсмены в условиях конкретной деятельности доказывают свою преданность команде, школе, городу, своей стране.

Важнейшим условием хорошей 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.

---

\* А. С. Макаренко. Избранные педагогические сочинения, М. 1946, стр. 76.

Органы самоуправления, имеющиеся в каждом коллективе, обязаны помогать тренеру в работе и в воспитании коллектива.

4. Методы поощрения. Если в коллективе имеются значительные успехи и достижения, тренер вправе прибегнуть к поощрению отличившихся спортсменов. Виды поощрений могут быть самые разнообразные, в зависимости от заслуг спортсмена, его индивидуальных особенностей, обстановки. Тренер может использовать и похвалу, и вынесение благодарности перед всем коллективом, и награждение призом, грамотой, и организацию какого-либо мероприятия, которое доставит удовольствие коллективу. Следует только опасаться перехваливания отдельных спортсменов, что приводит к зазнайству, кичливости, а следовательно, и к недисциплинированности, снижению требовательности к себе и, в конечном счете, к снижению спортивных результатов.

5. Методы наказания. Если в коллективе случаются явные нарушения порядка, правил поведения, спортивной этики отдельными спортсменами, то после применения мер убеждения и предупреждения тренер может прибегнуть к наказанию. Наказанием может быть замечание, выговор перед строем, временное запрещение посещать занятия, участвовать в соревнованиях и, наконец, исключение из коллектива. При этом следует принимать во внимание характер и причины совершенного поступка, возраст спортсмена и его индивидуальные особенности. Однако никогда не следует бояться наказывать из тех соображений, что провинившийся — это спортсмен, приносящий успех своей спортивной организации. Надо помнить, что прежде всего мы воспитываем советского человека, а следовательно, воспитательные задачи должны стоять на первом плане.

Применяя разнообразные методы нравственного воспитания, следует иметь в виду, что каких-то универсальных методов воспитания нет и что каждый из рассмотренных 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, жизнелюбивых, не боящихся трудностей и умеющих их преодолевать, способных подниматься до вершин трудовых достижений, готовых всюду и везде отстаивать честь своей Родины.

## РУКОВОДЯЩАЯ РОЛЬ ПЕДАГОГА В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ

Особенность педагогической деятельности заключается в том, что и процессе обучения между педагогом и занимающимися устанавливается тесный контакт. Это позволяет руководителю физического воспитания разносторонне оценить личность ученика и

на всех этапах общения с ним активно влиять на его нравственный рост. Отсюда вытекает и вся та ответственность, которая ложится на педагога физического воспитания, и те требования, которые должны быть к нему предъявлены.

Осуществляя руководство, преподаватель физического воспитания должен, прежде всего, сам отличаться твердостью коммунистических убеждений, коммунистической целеустремленностью.

Авторитет руководителя физического воспитания приобретаетс<sup>я</sup> благодаря высоким личным морально-волевым качествам, умению искусно выполнять физические упражнения и мастерству преподавания. Поэтому каждый педагог должен стремиться непрерывно повышать свой идейно-политический уровень и свою деловую квалификацию в специальном предмете. Коммунистическая идейность педагога, широта знаний, интересов, высокая теоретическая и практическая подготовка будут способствовать не только повышению авторитета, но и непосредственно отражаться на его педагогических умениях и навыках. Широкий научно-теоретический кругозор преподавателя позволит ему привести меткое сравнение или пример из области искусства, литературы, в ярком примере показать обучающимся суть ошибки и т. п.

Помимо глубокого знания учебного предмета и практического владения техникой физических упражнений, огромную роль в процессе передачи знаний, двигательных умений и навыков играет педагогическое искусство преподавателя. Несомненно, что педагогическое мастерство приобретаетс<sup>я</sup> в педагогической практике.

Свободное владение предметом обучения дает возможность преподавателю переключить внимание на правильную организацию и проведение занятий.

В процессе обучения преподаватель должен проявить как можно больше собственной инициативы. Без «огонька» и известной страстности, проявляющейся в интонациях, логических ударениях, ритме и прочих выразительных свойствах устной речи в процессе объяснений, указаний, при подаче команд, и без искреннего желания научить занимающихся урок никогда не будет полноценным. Не будет он полноценным даже и в том случае, если во всех других отношениях урок окажется образцовым. Следует помнить, что эмоциональное состояние очень заразительно. Любящий свое дело педагог-энтузиаст всегда будет иметь интересующуюся, активную и внимательную группу.

А. С. Макаренко, анализируя значение техники педагогического мастерства, писал: «Я сделался настоящим мастером только тогда, когда научился говорить «иди сюда» с 15—20 оттенками, когда научился давать 20 нюансов в постановке лица, фигуры, голоса».

В этом смысле очень важно для педагога физического воспитания умение подавать команду. Желательно, чтобы педагог не

копировал какой-либо понравившийся ему тип команды, а насколько это возможно, сохранил и выработал свою индивидуальную манеру командовать. Это дается не сразу — для того, чтобы приобрести индивидуальный стиль как в подаче команд, так и в поведении перед группой, требуется время. Осанка и движения руководителя должны быть свободными, естественными, выражающими достоинство советского педагога. Неряшливая стойка, опущенная голова при подаче команды, чрезмерная жестикulyция, суетливость, фальшивый пафос — все это отрицательно скажется и на успехах занимающихся.

Все замечания делаются в дружеской форме. Грубые окрики и проницательные замечания в педагогическом процессе не должны иметь места. В нужных случаях преподаватель бывает требовательным, настойчивым, а подчас и суровым.

Преподаватель физического воспитания должен любить свою специальность и тот коллектив, с которым он занимается. Только при этом условии будет создана необходимая благоприятная атмосфера для взаимоотношений между педагогом и занимающимися. Приветливый тон и внимательное отношение педагога к занимающимся не должны, однако, побуждать последних к фамильярности. Панибратство и развязность являются признаками отсутствия внутренней скромности и неуважения к людям. Ровное, хорошее, оптимистическое настроение руководителя очень быстро передается группе и создает тот эмоциональный фон, который благотворно сказывается на всем ходе педагогического процесса. И наоборот, всякое проявление педантизма и мелочности гасит ощущения радости и добровольности подчинения дисциплине — этих столь важных и необходимых в обучении физическим упражнениям факторов.

Руководитель должен быть наблюдательным и обладать способностью распределять внимание.

Наблюдая за исполнением упражнений, преподаватель быстро находит и правильно определяет ошибки учащихся. Каждая замеченная ошибка внимательно анализируется, т. е. вскрывается ее причина и указывается наиболее рациональный способ исправления.

В первую очередь, исправлению подлежат основные и самые существенные ошибки, те, которые искажают основную структуру упражнения. Необходимо отметить, что основные ошибки отнюдь не всегда являются наиболее заметными. Второстепенные ошибки часто являются производными от основных, поэтому с устранением основных ошибок часто исчезают и ошибки второстепенные.

Преподаватель должен уметь следить не только за способом исполнения упражнений, но и за реакциями группы. Если отмечается снижение активности занимающихся, руководитель устанавливает причину этого и ликвидирует ее.

Очень важно уметь видеть, почему обучающиеся не выполняют задания: потому, что они действительно не могут их выполнить или вследствие недостаточной дисциплинированности.

Основными факторами, вызывающими активность занимающихся непосредственно во время занятий, являются интерес и внимание. С практической точки зрения, внимание и интерес тесно связаны друг с другом. Педагог при обучении должен наблюдать за вниманием обучающихся, поддерживать его и соответствующим образом направлять.

Основным источником интереса является отчетливое понимание значения и необходимости изучения определенного материала. Следовательно, задача педагога заключается в том, чтобы раскрыть значение того, к чему надо вызвать интерес и соответствующие эмоции учащихся. Отсюда, в частности, вытекает вся важность эмоционального, наглядного, образного объяснения, красивого показа. Надо постоянно стремиться и к тому, чтобы занимающиеся поняли общественное значение выполняемой работы.

Одним из способов повышения активности обучающихся является ускорение темпа работы. Проблема темпа в уроке часто вообще упускается из поля зрения. Между тем, при вялом темпе урока многие занимающиеся (особенно подростки-мальчики) переключают свою энергию на посторонние действия и поступки. Само собой разумеется, что при изменении темпа следует считаться с содержанием обучения и его этапами. Хорошо изученные тренировочные упражнения могут выполняться быстро. Материал, требующий внимательного анализа и углубленного разбора, прорабатывается медленно.

Для успеха обучения очень важно хорошо начать урок. Уже самый выход преподавателя к группе и форма его приветствия должны обеспечить организованное и бодрое начало урока. Этому способствуют и первые упражнения вводной части урока. Элемент разумной новизны и неожиданности сможет и мобилизовать внимание и повысить эмоциональный тонус занимающихся.

В ходе урока в силу целого ряда возможных непредвиденных обстоятельств иногда целесообразно отказаться от намеченного плана занятий и предложить другие упражнения, более соответствующие сложившейся обстановке.

Правильная организация занятий предполагает и умелое их завершение. Для этого необходимо, во-первых, правильно уложить намеченный учебный материал в отведенное для занятия время (что требует известного, приобретаемого опытом «чувства времени»), во-вторых, соблюдая обычные требования заключительной части урока, закончить его так, чтобы учащиеся покинули место занятий с чувством радости и удовлетворения.





## Глава VI

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ**

Хорошая организация педагогического процесса является одним из важнейших условий успешного решения задач советской системы физического воспитания. Поэтому в практике физического воспитания весьма существенное значение имеет вопрос о формах организации занятий.

Работа преподавателя с занимающимися, главным образом, складывается из проведения теоретических и практических занятий. Наибольшее количество учебного времени отводится на практические занятия. Объем и содержание теоретических занятий определяются особенностями коллектива. Так, например, в начальной школе объем теоретических сведений минимален; в работе со студентами институтов и спортсменами-разрядниками на теоретические занятия отводится 5—10% учебного времени.

В теоретических занятиях сообщаются сведения о советской системе физического воспитания, решениях партии и правительства о физической культуре советского народа, комплексе ГТО, основах спортивной тренировки, судействе, спортивном инвентаре, о применении физических упражнений и естественных сил природы в быту.

Теоретические занятия излагаются в специальных лекциях, беседах или сообщаются на уроках физического воспитания. Там, где это необходимо, занятия сопровождаются демонстрацией наглядных пособий и методическими указаниями\*.

Работа над созданием форм практических занятий, отвечающих целям советской системы физического воспитания, проводится путем обобщения опыта лучших педагогов и критического освоения исторического наследия в области физического воспитания. В настоящее время общепринятыми формами практических занятий являются уроки и самостоятельные занятия.

В основе выделения таких форм, как уроки и самостоятельные занятия, лежат различные способы руководства работой занима-

\* Подробное изложение форм теоретических занятий дано в главе «Физическое воспитание в высших учебных заведениях».

ющихся. В первом случае преподаватель непосредственно организует и проводит учебный процесс. Во втором — его роль сводится, главным образом, к консультированию. Это, однако, не означает того, что в уроке все идет только по предписанию педагога, а самостоятельная деятельность занимающихся исключается, и наоборот, на самостоятельных занятиях занимающиеся предоставлены самим себе. На уроке также необходима самостоятельная работа занимающихся, а в самостоятельной работе должна сохраняться ведущая роль педагога.

## УРОК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Урок — основная форма проведения занятий.

В постановлении ЦК ВКП(б) «Об учебных программах и режиме в начальной и средней школе» от 25 августа 1932 г. урок рассматривается как основная форма организации учебной работы в школе. В работе по физическому воспитанию с различными контингентами населения урок тоже является основной формой занятий. Анализ занятий, проводимых с мастерами спорта, спортсменами старших разрядов, с пожилыми людьми, с детьми, со студентами и другими контингентами населения, показывает, что эти занятия имеют основные характерные признаки урока: твердое расписание и постоянный состав занимающихся.

Проведение уроков обеспечивает возможность вести работу с группой при высокой активности каждого занимающегося, руководящей роли педагога, осуществляющего педагогический процесс с учетом подготовленности, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся. Хорошие результаты педагогической деятельности обеспечиваются, прежде всего, высоким качеством учебно-воспитательной работы, что достигается умелым подбором упражнений, методических приемов и правильной организацией всего процесса. Правильное построение урока зависит от высокой квалификации, опыта преподавателя и его педагогического мастерства. Однако и опытный преподаватель нуждается в методическом пособии, излагающем наиболее целесообразный порядок разрешения педагогических задач.

В процессе создания советской системы физического воспитания с особой тщательностью разрабатывался вопрос о структуре урока\*. Советские теоретики творчески работали над созданием оригинальной, научно обоснованной структуры урока. Построение урока, данное в программах Всевобуча, школ, а позднее урока, принятого гимнастической конференцией в 1933 г., ярко свидетельствует о творческих исканиях советских работников. Они по-

\* Термин «структура урока» советскими теоретиками физического воспитания был в 1951 г. заимствован из педагогики. До этого времени пользовались термином «схема урока».

ложили в основу построения урока педагогические задачи, направленные на воспитание всесторонне развитого гражданина Советской страны.

Большую работу проделали коллективы работников институтов физической культуры, городские объединения работников школ, специалисты Советской Армии и отдельные преподаватели.

Обобщение опыта лучших педагогов и творческое использование учения И. П. Павлова о высшей нервной деятельности позволяет научно обосновать структуру уроков физического воспитания.

Хорошие результаты урока зависят от многих причин, и в частности от последовательности решения поставленных задач и от того, как к решению главных задач занимающиеся будут подготовлены началом урока. Каждый урок должен начинаться с организации занимающихся, которая обеспечивает создание рабочей установки, необходимой для деятельности, предъявляющей значительные требования к согласованной работе всех органов и систем организма занимающихся. Рабочая установка должна, в первую очередь, выражаться в организации внимания занимающихся, в направлении решения намеченных задач. Устойчивое, организованное внимание связано с некоторым повышением деятельности всех функций и систем организма.

Первоначально сформированная рабочая установка должна быть усилена. Надо постепенно подготовить весь двигательный аппарат, нервную систему, внутренние органы и другие системы организма к предстоящей, более сложной и напряженной деятельности, создать такие условия, при которых можно наиболее успешно работать над решением поставленных педагогических задач. Необходимость постепенности в нарастании интенсивности физиологических процессов при включении занимающихся в работу или спортивную деятельность отмечалась И. П. Павловым. Характеризуя методику подготовки организма к решению трудных задач, И. П. Павлов писал: «Главное — постепенность, тренировка. В клинике и педагогике это надо считать основным физиологическим правилом»\*. В другом месте И. П. Павлов указывает на необходимость постепенного увеличения нагрузки при занятиях по велосипедному спорту. «Я мог быстро ездить, но когда я сажусь на велосипед, то начинаю не с быстрого бега, но непременно минуту-две-три разъезжаюсь. Причина простая. Ведь требуется мышечная работа. Но для нее, бог знает, сколько должно начаться новых процессов. И новое дыхание и новое сердцебиение, новая секреция и т. д. Нужно время на новую установку»\*\*.

\* «Павловские среды». Протоколы и стенограммы физиологических бесед, том II, 1934, стр. 82.

\*\* Там же.

Для решения главных задач урока необходимо создать наилучшие условия протекания физиологических процессов в организме, так как формирование двигательных навыков — комплексных, условных, цепных рефлексов — и применение их в практике — это большой нервный труд. Создание этих условий достигается предварительной подготовкой организма.

Овладение двигательными навыками и совершенствование их, воспитание физических и волевых качеств, а также разрешение других задач сопровождается усиленно протекающими физиологическими процессами в организме. Прекращать урок сразу же после интенсивной работы нецелесообразно. Необходимо предварительно ослабить ее и лишь затем завершать урок.

Педагогический опыт и данные отечественной физиологической науки подтверждают, что каждый урок физического воспитания должен содержать, как минимум, три части: первую часть, направленную на подготовку занимающихся к более успешному разрешению задач урока; основную, или главную, часть, когда решаются по преимуществу задачи данного урока, и заключительную, направленную на организованное завершение занятия.

Таким образом, типовая структура урока должна содержать три части: I — подготовительную (вводную), II — основную, III — заключительную.

### ТИПОВАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Подготовка занимающихся к решению главных задач урока выражается в организации группы, переключении внимания занимающихся на предмет занятий и создании у них бодрого настроения, подготовке двигательного аппарата и усилении функций внутренних органов. Следует иметь в виду, что перечисленные задачи разрешаются не изолированно, а почти одновременно. Для этого в подготовительной части используются некоторые строевые и порядковые упражнения, ходьба с обычной и повышенной скоростью, бег умеренной быстроты и продолжительности, специально организованные упражнения на внимание, некоторые игры, пляски, общеразвивающие упражнения с предметами (палки, набивные мячи, скакалки), упражнения на некоторых снарядах (гимнастической стенке, скамейке и т. п.).

Подбор упражнений и дозировка их должны обеспечить хорошее разогревание, предохраняющее от травм, возможных при выполнении основных упражнений. Упражнения выполняются с большой амплитудой, что позволяет более полно использовать физиологические возможности мышц и создает хорошие условия для кровообращения.

Не следует в этой части урока давать новых упражнений, сложных по структуре и интенсивных по нагрузке. Например, на-

чинающим нельзя предлагать длительный бег в начале урока. Исследованиями установлено, что большие нагрузки вызывают утомление, перевозбуждение или, наоборот, угнетение центральной нервной системы. Это отрицательно сказывается на дальнейшей работе занимающихся.

Для того, чтобы обеспечить эффективность подготовительной части урока, надо проводить ее без пауз, но не доводить занимающихся до утомления. Целесообразно чередовать упражнения, обеспечивающие воздействие на различные части тела и группы мышц, а также упражнения на силу с упражнениями на растягивание, избегать исполнения упражнений в одном и том же темпе. Медленные и плавно исполняемые упражнения нужно чередовать с более быстрыми и резкими. Вопрос о распределении упражнений внутри подготовительной части урока должен быть предметом особого внимания педагога.

С самого начала урока следует организовать занимающихся. Существенное значение для организованного включения в работу имеет построение группы, прием рапорта, сообщение задач, размещение учащихся для выполнения последующих упражнений.

Содержание подготовительной части урока определяется задачами, а следовательно, и содержанием основной части и строится с учетом особенностей коллектива занимающихся, условий проведения урока и его типа. Например, школьники 2-го класса пришли на урок в конце учебного дня и горят желанием подвигаться. В этом случае после построения и рапорта следует дать возможность детям поиграть самим, используя специально подготовленный мелкий инвентарь (мячи, скакалки, обручи), или провести знакомую игру. Затем следует перейти к намеченным по плану упражнениям. Цели урока надо изложить в конце подготовительной части урока.

В спортивно-тренировочных занятиях со спортсменами-разрядниками подготовка занимающихся к решению основных задач урока обычно проводится в виде разминки. Особенности разминки включают в более специализированной подготовке организма спортсменов к выполнению основных упражнений урока. Разминка состоит из двух относительно самостоятельных частей: общей разминки и специальной.

Общая разминка включает общеразвивающие упражнения. Разминка, как показывает опыт лучших тренеров страны, повышает готовность организма занимающихся к последующей деятельности, в результате чего основные упражнения урока выполняются успешнее. Кроме того, хорошее разогревание двигательного аппарата (мускулатура, суставы) предохраняет от возможных травм.

Центральную нервную систему и другие системы организма необходимо подготовить предварительным исполнением упражне-

ний, сходных по своей двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности с последующими упражнениями основной части урока. Это положение подтверждается исследованиями А. А. Ухтомского, который указывает, что центральная нервная система обладает способностью настраиваться на определенный ритм под влиянием соответствующим образом подобранной предшествующей работы.

Благодаря разминке создаются лучшие условия для образования двигательного стереотипа.

Специальная разминка должна быть особенно ярко выражена в случаях, когда урок проводится с однородным составом занимающихся, которые по окончании подготовительной части урока приступят к выполнению одних и тех же упражнений. Целесообразность специальной разминки в подготовительной части урока несомненна и для групп начинающих при фронтальном проведении основной части урока. Если последовательность упражнений в основной части урока с различными подгруппами неодинакова (одни начинают с прыжков, другие с метаний), специальная разминка после общих упражнений должна проводиться отдельно для каждой группы.

Рассмотрим пример подготовительной части урока спортсменов старших разрядов. Она состоит из построения, рапорта, изложения задач очередного занятия и упражнений общей и специальной разминки. Упражнения разминки в данном случае могут быть индивидуализированы с учетом особенностей каждого спортсмена. Целесообразно выполнение упражнений подготовительной части урока каждым спортсменом отдельно.

Продолжительность подготовительной части в 45—50-минутном уроке колеблется в пределах 8—15 минут. В отдельных случаях она достигает 30—35 минут\*. Длительность разминки определяется задачами основной части урока, температурой воздуха и отчасти типом нервной системы занимающихся. При низких температурах необходимо более продолжительное разогревание.

Практический опыт говорит о том, что продолжительность и интенсивность разминки в процессе индивидуальных и даже групповых занятий не могут быть одинаковыми. Спортсмены, у которых преобладают тормозные процессы над процессами возбуждения, должны разминаться больше, чем лица, легко возбудимые.

В основной части урока разрешаются следующие задачи: изучение и совершенствование необходимых двигательных навыков; дальнейшее развитие физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости); воспитание волевых качеств; улучшение функций органов дыхания, кровообращения и других в целях

\* Из наблюдений над легкоатлетами — участниками олимпийских игр во время тренировок на зимнем стадионе в феврале 1952 г. Урок продолжался 2 часа 30 минут.

укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и подготовки занимающихся к выполнению заданий с высокими напряжениями; развитие умения применять усвоенные навыки, знания и качества в конкретной меняющейся обстановке.

Для разрешения этих задач, в первую очередь, используются основные упражнения каждого вида спорта, гимнастики и игры. Одновременно с этим широко используются общеразвивающие и специально подготовительные упражнения, а также вспомогательные из отдельных видов спорта и гимнастики.

Поставленные задачи в процессе урока разрешаются следующим образом.

1. Путем работы над овладением основными упражнениями конкретного вида спорта (спусков с горы на лыжах, плавания способом брасс, защиты и ударов в боксе, способов переползания и лазания и т. п.) обеспечивается совершенствование необходимых двигательных навыков.

2. Развитие и совершенствование физических качеств осуществляется двумя путями: в процессе овладения двигательными навыками (например, при изучении техники бега на короткие дистанции осуществляется работа над развитием быстроты бега) и специальным подбором упражнений.

3. Воспитание волевых качеств обеспечивается при изучении двигательных навыков и формировании физических качеств, а также путем создания более трудных условий — выполнение упражнений на более высоком снаряде, игра против значительно лучше подготовленной команды и т. п.

При подготовке организма занимающихся к высоким физическим напряжениям применяются также удлинение урока, увеличение продолжительности и быстроты выполнения упражнений, а также количества попыток, повышение плотности урока, усложнение условий.

4. Применяя игры, полосы препятствий, учебные соревнования с противниками различной силы (бокс, игры, борьба, и т. д.), а также проводя занятия в неодинаковых условиях на местности и в разную погоду, педагог систематически работает над разрешением задачи по развитию умений применять усвоенные навыки, знания и качества в конкретной меняющейся обстановке.

В одном уроке не могут разрешаться все задачи, изложенные выше. В работе с разрядниками основное внимание педагога в конкретном уроке может быть сосредоточено на работе над техникой упражнений, воспитании силы, улучшении гибкости. В занятиях с пожилыми людьми основное внимание следует уделить разрешению гигиенических задач.

Рассмотрим пример основной части урока для школьников 4-го класса. Задачи урока: создать представление о способе лаза-

ния по вертикальному канату в 3 приема и научить закреплять ноги на канате; продолжить обучение прыжку в высоту с разбега, обращая особое внимание на стопорящий толчок и взлет вверх; проверить умение применять навыки метания по движущейся цели и передавать мяч в условиях командной игры.

Для разрешения поставленных задач в основную часть урока включаются упражнения в лазании по канату в три приема, прыжки в высоту с разбега, игра «Охотники и утки». В этой части урока не даются специальные общеразвивающие упражнения. Следует иметь в виду, что развитие силы, выносливости и быстроты осуществляется при обучении упражнениям в лазании и прыжкам.

Основная часть урока в большинстве случаев должна проводиться с занимающимися, распределенными по группам с учетом пола и степени их подготовленности. Такая организация урока позволяет более тщательно работать над выполнением упражнений, соблюдать индивидуализацию в приемах обучения, дозировке, оказывать необходимую помощь и страховку. В группах начинающих, детей младшего школьного возраста, целесообразно заниматься со всеми вместе на протяжении всего урока.

Успех в разрешении задач зависит от ряда причин. Во-первых, он зависит от того, как занимающиеся подготовлены к овладению средствами основной части урока, т. е. от качества подготовительной части урока; во-вторых, какова последовательность упражнений внутри основной части урока.

При расположении упражнений внутри основной части урока надо руководствоваться следующими положениями.

1. Упражнения или действия, намеченные к изучению в данном уроке, необходимо ставить первыми, т. е. сразу после подготовительной части урока. Это положение подтверждается данными физиологической науки и педагогическим опытом. Известная свежесть, хорошее внимание — залог того, что качество усвоения упражнений при изучении их в начале основной части урока будет высоким. И. П. Павлов указывал, что «тот раздражитель, который вы применяете первым, делается хозяином коры, т. е. представляет известный тонус и понижает тонус остальной коры»\*. Лучшие педагоги всегда начинают с наиболее важных упражнений данного урока, над изучением которых предполагают наиболее тщательно поработать. Такими могут быть вольные упражнения, упражнения на основных снарядах, применяемые в спортивной гимнастике, технические приемы с мячом, уколы в фехтовании и т. п. Иногда целесообразно начинать с тактических действий, например вольного боя в фехтовании.

---

\* «Павловские среды». Протоколы и стенограммы физиологических бесед, том III, стр. 79.

2. Упражнения, направленные на развитие быстроты или требующие высококоординированной деятельности отдельных частей тела, следует изучать в начале основной части урока. Так, например, в уроках легкой атлетики основную часть рекомендуется начинать бегом на короткие дистанции или изучением техники метаний и прыжков. Совершенно нецелесообразно начинать с бега на средние дистанции и заканчивать работой над быстротой движений, так как в этом случае развивающееся утомление явится тормозящим фактором в работе над быстротой и точной координацией движений.

3. Упражнения, выполнение которых сопровождается резким повышением эмоционального состояния и интенсивности физиологических процессов, например игры с бегом, прыжками, преодоление полосы препятствий, лучше проводить в конце основной части урока.

4. Упражнения, предлагаемые в целях общего физического развития, могут занимать различное место внутри основной части. Если в уроке преследуются цели, главным образом, общего физического развития, то специальные упражнения на силу, гибкость, выносливость следует давать сразу же за подготовительной частью урока. В уроках, направленных на овладение двигательными навыками или тактическими умениями, специальные упражнения на воспитание качеств лучше дать в конце. При ином расположении развивающиеся явления утомления отрицательно скажутся на овладении двигательными навыками.

5. Чередование упражнений должно осуществляться с учетом их преимущественного воздействия на основные группы мышц или характера мышечной деятельности. Правильно, в целях создания лучших условий для обучения, после лазания перейти к прыжкам. Если же, например, после упражнений в лазании по канату перейти к упражнениям на кольцах, то это упражнение будет менее продуктивным.

6. Перед отдельными видами упражнений основной части урока, если решаются задачи овладения спортивными навыками, следует выполнять упражнения специальной разминки, что способствует более быстрому переключению занимающихся с одних видов упражнений на другие (бег и метания, равновесие и прыжки). Таким образом, в уроке необходимо иметь несколько специальных разминок (в конце подготовительной, при переходе к изучению различных видов упражнений в основной части).

Для улучшения техники выполнения упражнений необходимо применять упражнения на гибкость (растягивание). Их целесообразно использовать перед изучением некоторых видов упражнений (барьерный бег, прыжки, акробатические упражнения) или проводить в промежутках между попытками. Необходимость применения упражнений на гибкость непосредственно в основной части

урока вызывается тем, что их последствие крайне непродолжительно — 6—8 минут.

В целях повышения работоспособности занимающихся при проведении упражнений, связанных с большими напряжениями, необходимо широко пользоваться упражнениями на расслабление. Исследованиями сотрудников лаборатории профессора А. Н. Крестовникова доказано, что восстановление возбудимости нервно-мышечного аппарата после силовых упражнений происходит быстрее, если применять упражнения на расслабление.

Исходя из всего сказанного, многие передовые тренеры рекомендуют следующий план (структуру) основной части урока:

1. Основной вид упражнений, над освоением которого преподаватель предполагает особенно тщательно поработать в данном уроке.

2. Упражнения второй очередности, рассчитанные на развитие быстрой и требующие высокой координации движений.

3. Упражнения, обеспечивающие преимущественно общее воздействие на организм и высокую эмоциональность (прыжки, продолжительный бег, игры, упражнения на снарядах).

4. Специальные упражнения на развитие мышечной силы, выносливости. Примерами могут быть упражнения на снарядах (подтягивание, лазание), работа со штангой, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, со скакалкой, бег и другие.

Между упражнениями первой, второй и третьей очередности, а также в начале основной части урока по мере необходимости применяются упражнения специальной разминки, а также упражнения на гибкость и расслабление. Эти упражнения могут применяться каждым индивидуально.

Предлагаемая последовательность расположения упражнений внутри основной части урока является лишь примерной, она не может применяться во всех случаях спортивной тренировки.

Педагогический опыт и данные некоторых научных исследований говорят о том, что спортсмена, особенно при подготовке к соревнованиям, надо ставить в такие условия, чтобы он выполнял виды упражнений в различной последовательности.

В тренировке сборной команды гимнастов московского «Динамо» уже много лет преподаватели не придерживаются стабильного чередования снарядов в основной части урока. «Любой гимнастический снаряд может быть использован в уроке первым. Это не ставит мастера в прямую зависимость от снаряда, разнообразит нагрузку, воспитывает его более всесторонне, подготавливает к любым условиям чередования снарядов в обстановке соревнования»\*. В. К. Кузнецов, тренер по гимнастике, проводивший

\* «Вопросы гимнастики». Сборник материалов Всесоюзной конференции по гимнастике 1948 г., ФиС, 1949, стр. 67.

специальные исследования по этому вопросу, указывает, что тормозящее последствие упражнений на другом снаряде уже к третьей попытке сглаживается. Это легко заметить, если между видами упражнений были проведены упражнения специальной разминки (на кольцах в каче, разминка, упражнения на бревне). Он же считает, что в тренировочном уроке спортсменов старших разрядов иногда целесообразно начинать с прыжков. Применение их дает хороший эмоциональный фон для успешной работы на других снарядах\*. Продолжительность основной части урока в часовом занятии 35—40 мин.

Урок должен организованно заканчиваться. После основной части урока наблюдается значительное нервное возбуждение, повышение частоты пульса по отношению к исходному, учащенное дыхание, повышение тонуса мускулатуры. Необходимо завершить работу занимающихся, обеспечив переход к иной деятельности или к отдыху. Этого можно достичь созданием условий для более быстрого протекания восстановительных процессов, снижением явлений утомления, подведением итогов урока. Стремиться к достижению исходного состояния занимающихся (начало урока) нет необходимости. Некоторое нервное возбуждение, повышение пульса наблюдается и спустя несколько часов после тренировки. Завершение урока должно обеспечить хорошее самочувствие учащихся, ощущение бодрости и желание заниматься в дальнейшем.

В заключительной части целесообразно использовать упражнения средней интенсивности, по характеру противоположные предшествующей деятельности. Это отвечает и требованиям активного отдыха. Такими упражнениями будут некоторые игры, танцевальные шаги, легкий бег, упражнения для отдельных частей тела с большой амплитудой.

Однако не всегда и не во всех видах спорта следует руководствоваться этим в полной мере. Например, при занятиях лыжника-гонощика в процессе работы активно участвуют все группы мышц. Поэтому спортсмену целесообразно закончить урок медленной ходьбой на лыжах в условиях равнинной местности и выполнить ряд упражнений на расслабление.

Если после урока занимающиеся не приступают сразу к учебным занятиям по другой дисциплине или трудовой деятельности, то нет особой необходимости специально переключать внимание с предмета учебно-тренировочного процесса. Хорошо закончить урок упражнениями, снижающими мышечное напряжение, деятельность органов дыхания и кровообращения. После этого нужно провести разбор работы занимающихся на уроке. Надо направить их внимание на успехи и недостатки прошедшего занятия и заставить подумать над решением предстоящих задач.

\* В. К. Кузнецов, О методике тренировки в спортивной гимнастике у мужчин старших разрядов, Рукопись, ГДОИФК им. Лесгафта, 1952.

С детьми и начинающими, кроме упражнений, указанных выше, следует провести различные формы ходьбы, упражнения на восстановление правильной осанки, игры. Во всех случаях упражнения должны быть динамичными и несложными.

Для хорошо подготовленных спортсменов допустимо индивидуальное выполнение упражнений. Заключительную часть урока можно проводить в подгруппах под руководством преподавателя или актива, особенно, если последние упражнения в каждой из подгрупп были различными (например, первая подгруппа занималась упражнениями на равновесие, а другая работала над овладением опорными прыжками).

После раздельного проведения упражнений занимающихся можно объединить, если в этом есть необходимость, для выполнения совместных упражнений. Урок в большинстве случаев следует заканчивать разбором проделанной работы и постановкой задач на дальнейшее. По окончании урока целесообразно применить душ и самомассаж, благотворно влияющие на нервную систему, понижающие тонус мускулатуры и деятельность внутренних органов.

Продолжительность заключительной части колеблется в пределах 4—6 минут.

### ВАРИАНТЫ СТРУКТУРЫ УРОКОВ

Вопросы о структуре и содержании урока нельзя рассматривать в отрыве друг от друга. В структуре надо видеть форму, влияющую на содержание. Следовательно, избранная форма, т. е. структура урока, может в большей или меньшей степени способствовать наилучшему разрешению задач конкретного урока.

Исходя из положения о единстве формы и содержания занятий, преподаватель не может пользоваться типовой структурой как шаблоном при построении и проведении уроков. Следует иметь в виду варианты типовой структуры уроков, определяемые задачами конкретного урока, темой урока, видом упражнений и коллективом занимающихся.

При построении занятия преподаватель ориентируется на типовую структуру урока.

Пользуясь ею, преподаватель должен творчески подходить к составлению каждого урока. Ему необходимо определить педагогические задачи, подобрать наиболее ценные для данного случая упражнения, определить последовательность их выполнения в уроке, выбрать наиболее целесообразные методические приемы.

Педагогическими задачами определяется построение урока — его структура. Следствием этого является необходимость разработки вариантов построения уроков.

Приведем несколько вариантов структуры урока.

1. Урок по физическому воспитанию учащихся старших классов начальной школы, направленный главным образом на повышение общей физической подготовки.

По программе для школ структура урока состоит из 4 частей (вводная, подготовительная, основная, заключительная). Конкретизация типовой структуры урока для проведения занятий со школьниками выражается в выделении в первой части урока двух относительно самостоятельных разделов, которые по своим задачам соответствуют вводной и подготовительной частям урока школьной программы.

В разделе первом (вводная часть) обеспечивается организация внимания, положительного эмоционального состояния.

Содержание состоит из построения, приема рапорта, поворотов на месте, игры, размещения занимающихся для выполнения последующих упражнений.

В разделе втором (подготовительная часть) обеспечивается работа над развитием основных групп мышц, поддержанием имеющейся гибкости в суставах, улучшением координации движений.

Содержание состоит из общеразвивающих упражнений для мышц брюшного пресса и спины, упражнений в подбрасывании и ловле малого мяча (индивидуальная работа).

Вторая часть, основная, направлена на закрепление навыков в лазании по наклонным снарядам, воспитание товарищеской помощи в игре.

Содержание состоит из упражнений в лазании по нижней и верхней стороне наклонной лестницы, игры «Ловцы».

Третья часть, заключительная, направлена на снижение интенсивности деятельности органов дыхания и кровообращения, организацию внимания, положительных эмоций.

Содержание состоит из спокойной ходьбы, поворотов на месте, игровых упражнений на внимание.

2. Урок спортивной гимнастики мужской группы старших разрядов, направленный на овладение классификационными упражнениями.

Первая часть, подготовительная (вводная), направлена на организацию внимания, обеспечение положительных эмоций, подготовку двигательного аппарата и систем организма к предстоящей работе. Содержание состоит из построения, рапорта, упражнений разминки, выполняемых индивидуально.

Вторая часть, основная, направлена на овладение техникой основных видов гимнастических упражнений, развитие силы и других качеств. Содержание состоит из упражнений на перекладине, вольных, на коне с ручками, специальных упражнений на повышение силы мышц плечевого пояса и брюшного пресса.

Третья часть, заключительная, направлена на снижение интенсивной деятельности органов дыхания, кровообращения, нервной системы, снижение мышечного тонуса.

Содержание состоит из спокойной ходьбы, упражнений на расслабление некоторых мышечных групп, бесед со спортсменами. В данном случае заключительная часть проводится в каждой группе отдельно.

3. Урок общей физической подготовки с легкоатлетами старших разрядов (подготовительный период).

Первая часть, подготовительная, направлена на организацию внимания, положительных эмоций, подготовку всех систем организма и органов движений к последующей работе.

Содержание состоит из построения, рапорта, ускоренной ходьбы, бега, упражнений общей разминки, выполняемых индивидуально. Подбор упражнений осуществляет преподаватель.

Вторая часть, основная, направлена на развитие быстроты, выносливости и силы преимущественно мышц рук и плечевого пояса.

Содержание складывается из игры в баскетбол по упрощенным правилам, специальных упражнений с легкой штангой.

Третья часть, заключительная, обеспечивает снижение интенсивности деятельности органов дыхания и кровообращения, напряжения отдельных групп мышц, чрезмерного возбуждения нервной системы, мышечного тонуса.

Содержание складывается из упражнений в ходьбе, упражнений на расслабление.

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Воспитывающий характер урока. При построении и проведении любого урока педагогу необходимо руководствоваться основными задачами советской системы физического воспитания и принципами советской дидактики. Каждый урок должен быть направлен на всестороннее формирование личности занимающихся.

Педагогу, роль которого в подготовке и проведении уроков является ведущей, необходимо помнить, что при определении частных задач, при подборе упражнений, определении их последовательности в уроке, а также при выборе методов обучения следует добиваться решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач в соответствии с общими задачами коммунистического воспитания. Обеспечивая воспитывающий характер урока, педагог должен заботиться о том, чтобы у занимающихся появился большой интерес к занятиям. Это достигается, прежде всего, тщательной подготовкой к уроку самого преподавателя и высоким качеством проведения урока. Формирование инте-

реса теснейшим образом связано с воспитанием у занимающихся активности и сознательного отношения к урокам.

После того как занимающимся станет понятна цель занятий, они с большей охотой будут посещать их и выполнять упражнения. Следует прибегать и к оценке, характеризующей качество выполняемого упражнения, выявлять результаты занятий (рост технических достижений, улучшение здоровья, увеличение гибкости в суставах и т. п.). Необходимо привлекать занимающихся к анализу ошибок, допущенных товарищами при выполнении упражнений. Надо применять различные формы самостоятельной деятельности занимающихся (например, при проведении эстафеты не указывать способа преодоления препятствий, предоставляя сделать выбор самим занимающимся), предлагать самостоятельно повторить отдельные упражнения типа вольных при подготовке к выступлению или самостоятельно выполнить разминку.

В целях повышения активности занимающихся необходимо каждый урок завершать кратким подведением итогов и постановкой перспективных задач на будущее.

В процессе уроков следует стремиться к тому, чтобы непосредственный интерес занимающихся к физическим упражнениям переклочить на более высокие общественные интересы.

Использование элементов соревнования и игровой деятельности, применение музыки имеют большое значение для повышения воспитательной ценности урока.

Цели и задачи урока. Каждый урок должен быть целенаправленным. Задачи определяются программными требованиями данного года обучения; физическим развитием группы; степенью выполнения рабочего плана; условиями проведения урока; требованиями к поведению занимающихся (организованность, дисциплина, активность и др.). Программные требования конкретизируются в задачах уроков. Например, в программе предусмотрено овладение лазанием по канату в 3 приема на высоту 5 м. Задачи уроков могут ставиться так: обучение захвату ногами и вису на прямых руках; тренировка в лазании в три приема на высоту, предусмотренную нормативом программы.

Продолжительность работы над разрешением поставленных задач может быть различной. Некоторые из них разрешаются в одном уроке. Таковы, например, обучение ходьбе змейкой, построение в две шеренги и др. Большинство задач решается на протяжении ряда уроков. Иногда к этим задачам преподаватель после некоторого времени возвращается снова.

Решение многих задач должно быть предметом постоянной работы преподавателя. К таким задачам относятся гигиенические, направленные на укрепление здоровья, повышение общего физического развития, задачи нравственного воспитания. Во всех случаях задачи каждого следующего урока должны быть доступ-

ными, но более трудными, чем предыдущие, иначе не будет осуществляться необходимое совершенствование в технике, улучшение здоровья и общего физического развития занимающихся.

Каждый урок, несмотря на тесную связь с предыдущим, представляет собою относительно законченный процесс, результаты которого всегда можно установить. Связь между уроками определяется последовательностью разрешения задач, намеченных педагогом на тот или иной отрезок времени. Она проявляется в последовательности овладения техникой намеченных упражнений, работе над воспитанием волевых, нравственных качеств и навыков поведения, создании предпосылок к овладению следующими упражнениями программы, в нарастании общей нагрузки и трудности упражнений.

**Дозировка нагрузки в уроках.** Вопрос дозировки нагрузки соответственно поставленным задачам и особенностям занимающихся является весьма важным вопросом педагогической практики. Чтобы обеспечить положительное влияние на организм занимающихся, нужно дать им достаточную, но не чрезмерную нагрузку. Важно предварительно определить необходимую нагрузку в предстоящем уроке и обеспечить ее осуществление, умело регулируя воздействие применяемых упражнений на занимающихся.

В распоряжении преподавателя имеется несколько способов определения и регулирования нагрузки уроков.

1. *Подсчет пульса для определения нагрузки.* Выполнение работы большого объема связано, в первую очередь, с повышением функций коры головного мозга, усилением деятельности органов дыхания и кровообращения. Установлено, что между учащением пульса и увеличением кровяного давления существует прямая зависимость. Это позволяет считать подсчет пульса способом определения нагрузки отдельных упражнений и характера ее нарастания в уроке. Нужно иметь в виду, что частота пульса может быть очень высокой, что свидетельствует о больших резервных возможностях сердечно-сосудистого аппарата спортсмена. По данным Крестовникова и Раскина, пульс при исполнении упражнений достигает 200—240 ударов в минуту. Например, частота пульса на финише в одном случае после бега на 400 м равнялась 276 ударам.

Нагрузка в уроке должна постепенно нарастать и снижаться к концу урока. Это положение научно обосновывает И. П. Павлов, утверждая, что необходимо известное время, чтобы под влиянием сигналов из коры головного мозга была образована в других органах и системах установка на повышенную и в высшей степени согласованную деятельность.

Следует иметь в виду, что колебания частоты пульса зависят от многих обстоятельств, которыми нельзя пренебрегать. Так, на-

пример, изучение новых упражнений сопровождается большим учащением пульса, чем выполнение движений, доведенных до двигательного навыка. Интересные упражнения вызывают большее учащение пульса, чем те, к выполнению которых занимающиеся относятся с меньшим интересом. Таковы соревнования и игры, где пульс значительно учащается еще до начала выполнения упражнений. Выполнение упражнений, связанных с известным риском, также вызывает значительное учащение пульса. Зависимость частоты пульса от эмоциональности упражнений подтверждает следующий пример. После ходьбы по наклонной плоскости с переноской набивного мяча и последующим прыжком в глубину частота пульса у школьника равнялась 118 ударам в минуту. После выполнения того же упражнения, но проведенного в форме соревнования пульс достиг 144 ударов в минуту\*. Подобное явление можно объяснить изменениями интенсивности процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе в связи с иной установкой на предстоящую работу и различным характером выполнения заданий.

Не следует регламентировать нагрузку пульсовыми кривыми, но подсчет пульса нельзя пренебрегать. Это прием, позволяющий определить интенсивность общей нагрузки и характер ее нарастания в уроке.

Обеспечить концентрированное внимание на протяжении всего урока не представляется возможным. Длительное возбуждение одних групп клеток или целых участков коры головного мозга неизбежно вызывает явления торможения. Поэтому надо чередовать упражнения известные с новыми, легкие с более трудными.

2. *Плотность урока.* Многообразие педагогических задач, которые необходимо решать на уроках, обязывает бережно относиться к каждой минуте учебного времени. Правильное использование его создает необходимую плотность урока.

Урок следует организовать так, чтобы учащиеся все время были активными — выполняли упражнения, слушали преподавателя, наблюдали за действиями своих товарищей, анализировали свои собственные ошибки. На важность рационального использования времени в уроках физического воспитания указывал еще П. Ф. Лесгафт.

Плотность урока выражается в процентах, которые указывают на отношение времени, затраченного рационально, к общей продолжительности урока. Такое выражение плотности дает возможность сравнивать результаты уроков различной продолжительности.

\* Из материалов педагогической практики студентов Ленинградского института физической культуры в 1949/50 учебном году.

Рассмотрим, чем заполняется время урока и как можно обеспечить его оптимальную плотность\*.

Часть времени уходит на восприятие и осмысливание упражнений, в результате чего у занимающихся создается первоначальный образ движения. Это время можно несколько сократить, если предварительно продумать показ и объяснения, сделать их образными, четкими и хорошо мобилизующими внимание занимающихся.

Много времени расходуется на выполнение упражнений. Оно всегда должно быть наибольшим, иначе будут слабо разрешаться задачи, направленные на оздоровление, формирование двигательных навыков, воспитание силы и выносливости, которые нельзя осуществить без многократного повторения упражнений.

Часть времени затрачивается на наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися. Наблюдение помогает лучше осмыслить задание, вскрыть свои ошибки и ошибки товарищей, уяснить положительные стороны в исполнении упражнений. Особенно важно организовать наблюдение на спортивно-тренировочных уроках.

Продолжительное ожидание очереди снижает плотность урока. Чтобы избавиться от этого, занимающихся распределяют по подгруппам в 6—8—10 человек. Деление на более мелкие группы допустимо на занятиях со спортсменами старших разрядов, где особенно необходима тщательная работа с каждым.

После упражнений с большой нагрузкой нужен отдых. Следует выделить время на перерывы между партиями игры, на ожидание очереди (у снаряда). В это время занимающиеся наблюдают за работой других спортсменов, слушают объяснения.

Активный отдых достигается чередованием упражнений. Если необходимо интенсивно поработать над какой-либо группой мышц, то целесообразно 2—3 раза возвращаться к ней в уроке, заполняя промежутки другими упражнениями. Спортсмены-разрядники часто указывают, что работа тренера определяется уже тем, как последний проводит разминку. У хорошего тренера она плотна и не вызывает чувства усталости. У менее опытного тренера спортсмены быстро устают и вынуждены прибегать к паузам для отдыха.

При недостаточной подготовке к уроку наблюдаются паузы между упражнениями, излишние перестроения и т. п.

Соотношение времени, затраченного на объяснения, простои, ожидание очереди, наблюдение за выполнением упражнений и непосредственное выполнение упражнений — величина не постоянная. Продолжительность непосредственного выполнения упражнений различна.

---

\* При изложении вопроса использованы данные В. В. Белиновича.

Чем ближе урок по своим задачам к начальному обучению, тем больше времени уделяется объяснению и демонстрации упражнений. Почти непрерывное выполнение упражнений характерно для спортивно-тренировочных уроков, преследующих цель развития выносливости. Колебания времени на непосредственное выполнение упражнений определяются предметом занятий, коллективом занимающихся.

Продолжительность непосредственного выполнения упражнений в уроке лыжника-слаломиста и гимнаста относительно невелика. В уроках лыжников-гонщиков, баскетболистов, а также в уроках лечебной физической культуры на это отводится значительно больше времени.

Следует указать на различия в продолжительности непосредственного выполнения упражнений в отдельных частях урока. В основной части урока она небольшая, если упражнения изучаются впервые или идет тщательная работа над улучшением техники. Результаты отдельных исследований, проведенных сотрудниками Института физической культуры им. Лесгафта, показывают, что нецелесообразно применять сложные упражнения на снарядах с очень большой плотностью. Упражнения большой интенсивности, связанные с большими нагрузками на все системы организма занимающегося, не могут успешно выполняться, если не будет условий для отдыха. Это обстоятельство подтверждается работами по физиологии спорта.

3. *Дозировка физических упражнений.* Преподаватель должен обеспечить хорошую плотность и необходимую нагрузку урока. Для этого ему необходимо отлично владеть приемами дозировки. Чрезмерные нагрузки неблагоприятны для усвоения последующих упражнений. Слишком большие, в каждом конкретном случае, нагрузки ведут к сильному утомлению, которое, нарастая от урока к уроку, может повести к переутомлению. Малые нагрузки не оказывают заметного влияния, и путь к совершенствованию становится более длинным и малоэффективным.

Рассмотрим основные способы дозировки.

Регулировка темпа — простой и чаще других применяемый способ дозировки. Изменения частоты движений отражаются на нагрузке. Часто наиболее легким является привычный темп, приближающийся к среднему.

Количеством повторений также дозируется нагрузка. Этот способ чаще применяется в ациклических упражнениях (прыжки, метания, упражнения на снарядах). Если необходимо неоднократное повторение, а оно вызывает местное утомление, затруднение дыхания, то предполагаемая «доза» делится на две части. Между ними делается пауза для отдыха или даются упражнения для других групп мышц.

Продолжительность выполнения — один из приемов, к кото-

рому прибегают при дозировке бега, ходьбы, плавания и т. п. Определяется количество минут на выполнение упражнения. Например, бег для общего разогревания продолжается 30—60 секунд. Иногда назначают дистанции, преодолеваемые в установленный или наиболее короткий срок.

Изменение исходного положения как прием дозировки широко распространен в гимнастике. Изменение исходных положений создает условия, позволяющие по-разному влиять на группы мышц, изменять эффективность упражнений. Подтягивание на перекладине хватом сверху шире плеч оказывает иное влияние, по сравнению с подтягиванием более узким хватом снизу.

В спортивной практике исходное положение существенно влияет на спортивный результат. Таковы стойка боксера, положение бегуна на старте, начальное положение легкоатлета-метателя.

В целях отягощения для увеличения нагрузки используются вес собственного тела или его частей, сопротивление партнера, вес спортивного инвентаря. Примером, где нагрузка усилена за счет веса тела, является подтягивание. Для отягощения используют набивные мячи, железные палки, снаряды для метаний и т. п.

Изменение амплитуды движений также отражается на нагрузке. Бег шагами различной длины оказывает неодинаковое влияние, так как сопровождается разными затратами энергии. Чаще с увеличением дуги, по которой совершается упражнение, повышается нагрузка.

Надо учитывать влияние на нагрузку различного рельефа местности, грунта, условий погоды, течения реки и т. п.

В работе необходимо комплексно использовать приемы дозировки. Например, одновременно определить темп, дистанцию и длину шага в беге.

Кроме приемов дозировки отдельных упражнений, существуют способы изменения нагрузки урока в целом и его отдельных частей. Изменение нагрузки урока достигается использованием вышеописанных методических приемов по отношению к каждому упражнению. Общая нагрузка урока, ее нарастание в отдельных частях занятия зависят от расположения упражнений. Чередование упражнений различной интенсивности, новых с известными обеспечивает плавность в нарастании нагрузки. Нагрузка урока зависит и от характера мышечной работы. Динамические и статические упражнения дают неодинаковую нагрузку.

Нагрузка может регулироваться чередованием упражнений, различных по интенсивности влияния на отдельные мышечные группы.

Иногда для отдыха используются паузы, предусмотренные правилами соревнований (спортивные игры) или специально организуемые преподавателем.

## ПОДГОТОВКА К УРОКУ

Подготовка к уроку — это ответственное дело, необходимое и для педагога-новичка и для педагога с большим опытом. Хорошо продуманный и подготовленный урок — залог последовательного, планомерного и успешного процесса обучения и воспитания.

Иногда вопрос о подготовке к уроку рассматривается узко, только как подбор упражнений, распределение их во времени, установление очередности выполнения, определение дозировки, подготовка места занятий. Такое понимание подготовки к уроку очень ограничено и неверно. Процесс подготовки к уроку состоит из: составления конспекта; уточнения методики проведения урока; подготовки инвентаря и места занятий; инструктажа общественного актива; разработки домашних заданий.

Составление урока начинается с определения ведущих задач, которым подчиняется все содержание занятия. Ведущих задач может быть 2—3. В зависимости от группы и содержания рабочего плана эти задачи будут различны. Одни из них направлены на овладение техникой упражнений, другими преследуется тактическая подготовка спортсмена, решением третьих предусматривается улучшение физического развития. Затем педагог направляет свое внимание на воспитание качеств (ловкость, инициатива, смелость и т. п.). Нельзя забывать и о задачах, направленных на воспитание навыков поведения в коллективе и других черт коммунистической морали. Формулировки задач должны быть максимально конкретными.

Рассмотрим несколько примеров. Ведущими задачами спортивно-тренировочных уроков могут быть: совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками и броска мяча в кольцо; ознакомление с тактикой прохождения дистанции в беге на 1500 м (раскладка времени по кругам, распределение сил и т. п.); продолжение работы по воспитанию товарищеской взаимопомощи в игре «Ловцы».

При составлении конспекта урока важно продумать значение каждого из упражнений — на какие группы мышц они рассчитаны, какие качества и навыки будут воспитываться при их выполнении. Молодым работникам целесообразно в первых конспектах записывать задачи каждого упражнения.

Подбор упражнений начинается с определения содержания основной части урока. Содержание подготовительной и заключительной частей уроков соотносится с упражнениями основной части (их формой и характером). Основные упражнения важно органически увязать с предыдущими и последующими уроками. Например, прежде чем приступить к изучению прыжков через веревочку с младшими школьниками, надо провести на преды-

душих уроках работу по овладению приземлением. Предварительно следует использовать прыжки на месте, со скакалкой, прыжки в глубину с гимнастической скамейки.

Каждый урок должен содержать некоторое количество знакомых упражнений. Это обеспечивает преемственность в обучении, не перегружает внимания, способствует закреплению двигательных навыков, создает условия для более высокой плотности урока. Подбор упражнений должен осуществляться с учетом их влияния на здоровье занимающихся. Это не представляет особого труда, если преподавателю известны особенности группы (физическое развитие, подготовленность, состояние здоровья и другие данные).

При подборе упражнений надо иметь в виду влияние каждого из них на функции организма.

Упражнения каждого урока должны иметь элементы новизны, что достигается путем изменения исходных положений, темпа, использованием инвентаря, включением элементов соревнования и т. п. При работе с группами, неоднородными по полу или подготовленности, в плане основной части урока следует иметь упражнения различной трудности.

Одновременно с определением содержания необходимо продумать и моменты организации всего урока и некоторых, особо важных, упражнений. Так, например, можно сделать следующие указания: «общеразвивающие упражнения провести поточным способом»; «упражнения провести в парах с чередованием атак (бокс — изучение техники)»; «разделение на команды для игры поручить капитанам, которые избираются участниками».

Преподаватель должен тщательно продумать методику обучения. Важно наметить отдельные приемы, необходимые для начального овладения упражнениями и отдельными деталями техники. Например, можно записать: «для быстрого отрыва рук от ручек коня перед приземлением сделать хлопок в ладоши впереди тела» или «в целях высокого выталкивания ядра предложить толкать через планку, установленную на высоте 2 м».

Целесообразно предусмотреть возможные ошибки занимающихся и продумать способы их устранения.

Для повышения активности занимающихся необходимо предусмотреть определенные приемы.

Например, к оценке качества выполнения упражнений на кольцах привлечь всю подгруппу. В конце урока оценить умения студентов подмечать главные ошибки.

Запись упражнений в конспекте урока должна содержать указания и по дозировке: например, «исполнить упражнение в индивидуальном темпе 10 раз» или «девушки это упражнение исполняют с согнутыми ногами». При составлении урока следует учесть время его проведения (утренние, вечерние часы).

Важно установить место, организацию и характер самостоятельной деятельности учащихся на уроке. Например, предусмотреть повторение отдельных трудных элементов, целых частей из комбинаций вольных упражнений или проведение игр силами учащихся (объяснение игры, распределение на команды, судейство).

После составления конспекта урока надо определить содержание домашних заданий для всех занимающихся и отдельных лиц; подготовить общественный актив и места занятий. Актив необходимо предварительно проинструктировать. Иногда целесообразно дать каждому задание в письменной форме, а при необходимости проверить и навыки страховки.

Подготовка мест занятия заключается в проверке исправности инвентаря и расположении его вблизи от места выполнения упражнений. Иногда целесообразно мелкий инвентарь разложить отдельно для каждого отделения. Это ускорит процесс раздачи. Надо проверить и санитарное состояние помещений. Подготовку мест занятий следует проводить непосредственно перед уроком. Конспект урока рекомендуется составлять накануне.

### ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА

Преподаватель должен заблаговременно приходить на урок, чтобы успеть закончить подготовительную работу. Целесообразно при этом проверить санитарное состояние раздевалок и исправность душа.

После построения занимающихся и рапорта дежурного преподаватель сообщает задачи занятия. Иногда целесообразно более подробно ознакомить занимающихся с планом, раскрывающим последовательность упражнений. Если на одном уроке занимаются группы, различные по полу или подготовленности, задачи лучше изложить в основной части урока для каждой подгруппы.

Регистрацию присутствующих надо проводить по данным дежурного в конце урока. Применяющаяся в практике переключка нецелесообразна, так как она отнимает несколько полезных минут.

Уже в начале урока необходимо организовать занимающихся. Надо создать положительную рабочую обстановку. На уроках, особенно с новичками, следует устранить посторонние раздражители, отвлекающие внимание от предмета занятий. В помещении, на площадке не должно быть посторонних лиц. Надо исключить громкие объяснения, команды, если основная часть урока проводится по подгруппам несколькими педагогами или общественным активом. Группы следует расположить таким образом, чтобы в поле зрения учащихся не находились преподаватели или занимающиеся других подгрупп.

На протяжении урока преподавателю предстоит в относительно короткое время разрешить ряд важных задач.

В начале урока преподаватель выбирает наиболее удобное место по отношению к группе, которое позволило бы ему свободно наблюдать за занимающимися. Беспорядочное передвижение педагога становится посторонним раздражителем для занимающихся и отвлекает внимание. Место педагог избирает в зависимости от того, проводит ли он упражнения разминки, когда удобнее стать несколько дальше от группы, или обучает основным упражнениям. При проведении упражнений на снарядах педагог располагается вблизи от занимающегося для оказания помощи и страховки. При обучении ходьбе на лыжах педагогу удобнее находиться в центре круга, по внешнему краю которого двигаются занимающиеся.

На построения занимающихся, перестроения, передвижения следует затрачивать минимум времени. Необходимо разнообразить ходьбу (на носках, крадучись, длинными шагами), давать бег, использовать передвижения для овладения быстротой и точностью реакции, различными скоростями движений, длиной шага и т. п.

В подборе средств, их последовательности, выборе методических приемов не должно быть шаблона.

В начале урока преподавателю важно установить контроль за своим личным поведением. В его отношении к занимающимся должны выражаться уважение, любовь и требовательность к ним, желание наилучшим образом провести занятие, помочь быстрее овладеть новыми упражнениями, исправить допускаемые ошибки. Преподаватель должен руководствоваться указанием А. С. Макаренки, который говорил, что надо как можно больше уважать ученика и как можно больше требовать от него.

Педагог должен особое внимание уделять осуществлению содержания намеченного плана урока. На протяжении всего педагогического процесса он показывает и объясняет упражнения, исправляет ошибки, обеспечивает необходимую помощь и страховку. Необходимо уметь пользоваться всеми многообразными методами обучения, учитывая подготовленность и другие особенности учебной группы. Часто приходится подбирать отдельные методические приемы, чтобы ликвидировать замеченную ошибку, например исключить низкий толчок при обучении прыжку в длину с разбега.

В зависимости от состояния занимающихся и окружающих условий (состояние снега, ветер и т. п.) в план урока могут быть внесены некоторые изменения.

В течение урока следует оценивать результаты занимающихся, принимая во внимание их индивидуальные особенности. Хорошо относящегося к работе, но медленно продвигающегося ученика, постоянно сомневающегося в повышении результатов, необхо-

димо похвалить, даже если он добился едва заметных сдвигов в работе.

Важно организовать самостоятельную работу занимающихся, предусмотренную ранее. Когда тренирующиеся сами по заданию изучают или повторяют упражнения, педагог не остается безучастным. Тщательное наблюдение за деятельностью занимающихся позволит внести необходимые исправления в их тренировку. При проведении занятий, которыми руководит общественный актив, педагог может вмешиваться и дополнять или исправлять действия судьи, общественного инструктора. Он оценивает их деятельность и делает выводы для дальнейшей работы по повышению квалификации общественного актива.

Внимание педагога должно быть направлено непосредственно на занимающихся: их дисциплину, активность, проявление коллективизма, эмоциональное состояние. Пользуясь приемами регуляции нагрузки, он снижает ее, если заметит признаки утомления.

Окончание урока также должно быть хорошо организовано. Надо создать условия для быстрого протекания процессов восстановления, снижения явлений утомления, подвести итоги урока в виде кратких указаний или специального разбора. Следует дать домашние задания всей группе или наиболее слабо подготовленным. В конце, если позволят время и условия, целесообразно провести краткую информацию: обзор событий в спортивном мире за неделю, сообщение о результатах соревнований и т. п.

Если урок завершается самомассажем и водными процедурами, педагог обязан не оставлять занимающихся без внимания. Необходимо поинтересоваться, как усвоены приемы самомассажа, и при необходимости обеспечить консультацию.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УРОКОВ

Деятельность педагога должна быть направлена на систематическое повышение качества педагогического процесса. Для этого каждый урок необходимо анализировать и оценивать. Частично анализ проводится преподавателем путем наблюдений над личным поведением и работой занимающихся.

С учетом полученных данных проводится подготовка к следующему уроку, уточняется план тренировки, подбираются новые приемы, направленные на воспитание занимающихся. Но глубокий педагогический анализ может быть выполнен только другими лицами, не принимавшими непосредственного участия в проведении урока. Ценные указания могут быть даны преподавателями, имеющими большой опыт работы (старшие тренеры, заведующие кафедрами физического воспитания и спорта вузов, инспекторы органов народного образования).

Необходимо проводить открытые уроки. Они организуются для преподавателей одного учреждения (высшего учебного заведения, спортивной школы) или в масштабе города, района, методическими объединениями учителей школ, методическими советами преподавателей высших учебных заведений. Открытые уроки — одна из форм совершенствования педагогического процесса. На таком уроке преподаватель должен раскрыть свои знания и опыт. Он применяет самые ценные методы обучения и воспитания занимающихся, выбирает наиболее эффективные упражнения и методические приемы, наилучшим образом организует урок, обеспечивает хорошее усвоение необходимых двигательных навыков. На открытом уроке целесообразно применить новые приемы обучения, являющиеся результатом личного опыта педагога, которые еще не имеют места в повседневной деятельности других преподавателей. Это делается с целью внедрить лучший опыт в практику работы.

Оценка и анализ урока проводятся по плану, на основе которого ведутся наблюдения. В зависимости от задачи, поставленной наблюдающим, изменяются план и содержание записей. В некоторых случаях целесообразно вести наблюдение за отдельными сторонами деятельности преподавателя. Выборочное наблюдение может преследовать следующие цели: установить приемы, используемые для обеспечения активности и сознательности на уроке, определить методы и приемы индивидуального подхода к занимающимся с учетом их особенностей; выявить пути регулирования нагрузки в занятии и т. п.

Если изучается целый урок, то охватываются все его стороны. Прежде всего анализируется подготовка преподавателя к уроку, оценивается его план. Важно сопоставить план урока с планом предыдущих занятий, чтобы установить, как обеспечивается систематичность прохождения программного материала и в какой мере достигается прочность его усвоения. Обращается внимание на правильность постановки задач. Затем оценивается подбор упражнений, которые должны разрешать задачи урока, соответствовать рабочему плану, быть посильными и в какой-то мере оригинальными. Кроме того, надо выявить логическую связь между частями урока и отдельными упражнениями, а также дать оценку методическим указаниям. Необходимо установить целесообразность распределения упражнений во времени. Затем оцениваются условия, в которых намечено провести урок: места, их оборудование, санитарное состояние и работа, выполненная преподавателем в этом направлении.

Основное внимание надо уделить педагогическому процессу. Здесь в полной мере выявляется квалификация преподавателя и его отношение к своим обязанностям. Оценке подлежат организационные стороны урока. Ведется наблюдение за своевремен-

ностью его начала и окончания. Важно заметить, сообщил ли преподаватель задачи урока и подвел ли итоги проведенной работы. В ряде случаев необходимо отметить, были ли даны домашние задания. Надо выявить дисциплину занимающихся, использование актива и степень его подготовленности. Необходимо выяснить, обеспечивается ли преподавателем индивидуальный подход в обучении и воспитании занимающихся. Важно отметить, как проводится самостоятельная работа на уроке, как она организуется. Далее нужно определить, соответствует ли организация и методика урока принципам обучения (сознательности, активности, наглядности и т. п.) и как реализуется основное положение советской педагогики — воспитывающий характер обучения. Необходимо проанализировать объяснения преподавателя, умение пользоваться командами (формулировки, тон, паузы). Хорошие объяснения должны быть образными, своеобразными и предельно краткими. Надо оценить умения оказать помощь, обеспечить своевременную и правильную страховку, исправить ошибки, допущенные занимающимися.

Следует обратить внимание на дозировку упражнений, использование приемов регулирования нагрузки по отношению ко всей группе и отдельным занимающимся. Отметить, насколько руководствуется при этом преподаватель внешними признаками утомления, которые проявляются в одышке, появлении пота, ослаблении внимания, ухудшении координации движений и др.

Не следует оставлять без внимания своевременность и качество демонстрации упражнений.

Необходимо наблюдать за непосредственным поведением педагога, его внешним видом, культурой речи и т. д.

Анализ деятельности педагога и занимающихся целесообразно дополнить другими показателями. Определение пульса дает представление о нагрузке отдельных упражнений и частей урока. Измерять пульс следует в течение 10 секунд в промежутках между выполнением упражнений. Желательно проводить хронометраж урока, данные которого позволяют определить, насколько рационально было использовано отведенное для урока время.

В заключительной части анализа надо охарактеризовать урок в целом, где главным образом отметить: степень выполнения поставленных задач, дисциплину занимающихся, положительные и отрицательные стороны в организации и методике урока. Анализ следует закончить предложениями, направленными на дальнейшее улучшение педагогического процесса.

Результаты анализа одного урока часто не дают достаточно объективной картины деятельности преподавателя. Часть положительных сторон и промахов может быть присуща только данному уроку и не являться типичной. Поэтому проанализировать надо ряд уроков.

## ТИПЫ УРОКОВ

Уроки не однородны по основным задачам, а следовательно, и по содержанию.

Принято выделять уроки общей физической подготовки и спортивно-тренировочные уроки. В свою очередь, они могут различаться по видам применяемых средств физического воспитания. В практике пользуются уроками плавания, бокса, гребли и т. п. Могут быть выделены уроки основной гимнастики, характеризующиеся комплексным использованием средств. В пределах занятий по каждому виду целесообразно различать уроки, целью которых является: ознакомление с группой, изучение нового материала программы, повторение и закрепление учебного материала, а также уроки смешанного характера и зачетные уроки.

От учебных задач, присущих различным типам уроков, зависят подбор средств, методическое оформление упражнений, продолжительность занятия, иногда характер нарастания и общий объем нагрузки.

*Уроки общей физической подготовки* направлены на улучшение деятельности всех систем организма и отдельных органов, повышение здоровья занимающихся, воспитание важнейших двигательных, моральных и волевых качеств, совершенствование отдельных прикладных навыков. В уроках общей физической подготовки осуществляется разностороннее влияние на организм, выражающееся в общем укреплении мускулатуры, улучшении гибкости и крепости суставов, формировании или восстановлении правильной осанки, воспитании навыков коллективизма и т. д. Уроки имеют целью повышение достигнутого уровня общей работоспособности или сохранение уже имеющейся. Последнее особенно важно в работе с лицами пожилого возраста.

Содержанием уроков являются гимнастические упражнения (общеразвивающие, на быстроту и точность реакции, упражнения с мелкими предметами), игры, упражнения в беге, метаниях, прыжках, равновесии, сопротивлении, лазанье, ходьба на лыжах. Такие уроки проводятся с детьми, взрослыми, не преследующими целей спортивного совершенствования. Они имеют место в занятиях со спортсменами-разрядниками. В практике многих тренеров уроки общей физической подготовки занимают значительное место в тренировочной работе и проводятся в различные периоды.

*Спортивно-тренировочные уроки.* Основная их цель — спортивное совершенствование в одном из видов спорта, гимнастики, игр или туризма. В связи с этим на уроке особое внимание уделяется повышению уровня физической, морально-волевой, технической и тактической подготовленности спортсмена. В зависимости от периода обучения и подготовленности занимающихся изменяются задачи уроков. В одних уроках больше внимания уделяется изуче-

нию техники (метания копья, попеременного хода на лыжах), и других — внимание педагога направляется преимущественно на усвоение основ тактики. Это приобретает особое значение в уроках по спортивным играм. Усилия преподавателя могут быть направлены на обеспечение высокого уровня специальной физической, функциональной, волевой подготовленности, без которых и при высокой технике спортсмен не покажет хороших результатов.

В каждом уроке имеет место обучение, направленное на повышение технической или тактической подготовленности спортсменов. Главными средствами являются упражнения изучаемого вида спорта. Уроки лыжника-прыгуна насыщаются прыжками с трамплина, гимнаст совершенствуется в программных упражнениях шестиборья и т. д. Часть упражнений берется из других видов спорта.

Большой удельный вес приобретает индивидуализация в обучении, особенно у спортсменов старших разрядов. Она выражается в частоте и нагрузке спортивно-тренировочных уроков, а также, что особенно важно, в выборе техники в соответствии с особенностями спортсмена.

Как уроки общей физической подготовки, так и уроки спортивно-тренировочные могут быть различными по своим задачам.

Уроками по ознакомлению с группой начинается работа педагога с коллективом. На первых уроках важно выявить подготовленность занимающихся, их активность, организованность и отношение друг к другу. Эти задачи разрешаются с помощью бесед, выполнения специальных упражнений. Путем игр и элементов соревнования можно выявить организованность группы, умение целесообразно пользоваться изученными ранее навыками в сложной и внезапно меняющейся обстановке.

Уроки по изучению нового материала применяются в различных коллективах. Таковы начальные уроки в лыжном спорте, плавании, где занимающиеся впервые знакомятся с основами техники выполнения упражнений.

Уроки, целью которых является повторение и закрепление учебного материала, чаще всего применяются в спортивно-тренировочной работе, где достижение высокого мастерства невозможно без тщательной работы над техникой. В учебных заведениях эти уроки проводятся преимущественно в конце учебной четверти или семестра.

Уроки смешанного характера используются в работе с различными группами. Одни упражнения в этих уроках знакомы занимающимся и повторяются в целях закрепления двигательных навыков и совершенствования важнейших качеств, другие изучаются впервые.

Уроки зачетные проводятся для выявления качества учебно-

воспитательной работы. В обязательных занятиях на этих уроках сдаются нормативы. В спортивных секциях эти уроки содержат упражнения Единой всесоюзной спортивной классификации. На зачетных уроках с пожилыми или лицами, страдающими различными заболеваниями, выявляются изменения в общем физическом развитии, функциональном состоянии внутренних органов, а в случаях перенесенных травм опорно-двигательного аппарата — степень восстановления дуг движений.

В целях спортивного совершенствования занимающихся преподаватели проводят спортивно-тренировочные уроки в виде курсовок\* и прикидок\*\*. Уроки прикидки и курсовки являются не только зачетными. Это соревнования с учебными целями. Их следует применять для воспитания необходимой инициативы в действиях, например выбора той или иной тактики бега на средние дистанции в зависимости от состава участников забега или воспитания умения целесообразно применять способы ходьбы на лыжах в зависимости от рельефа местности. Уроки-прикидки позволяют лучше изучить отдельных занимающихся. Педагог определяет, работают ли его ученики в полную силу, умеют ли ориентироваться в новой ситуации, как относятся к своему спортивному противнику, владеют ли собою во время спортивной борьбы или ослабляют контроль над личным поведением. Эти данные позволяют внести исправления, уточнения в план учебно-воспитательной работы.

В целях повышения общей физической подготовки занимающихся, улучшения их спортивных результатов, решения воспитательных задач регулярно проводятся прогулки, экскурсии, походы. В работе с разрядниками они носят вспомогательный характер. В работе с детьми, пожилыми, новичками таким занятиям отводится большое место.

### САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Характерным для этой формы занятий является иной способ руководства, осуществляемого преподавателем. Педагог в момент выполнения задания часто не руководит занимающимися. Он обеспечивает постановку задач, предлагает перечень упражнений, излагает методику выполнения задания, осуществляет его проверку.

Самостоятельные задания имеют большое воспитательное значение. Они вызывают интерес к спортивной деятельности, вос-

---

\* Курсовка — соревнование внутри секции, группы, проводимое в соответствии с правилами по данному виду спорта в целях подготовки занимающихся к соревнованиям большего масштаба.

\*\* Прикидка — форма «жесткой» тренировки спортсмена, проводимая в обстановке, приближенной к соревнованиям.

инициативу, самообладание, критическое отношение к своим успехам и недостаткам, развивают чувство ответственности за порученное дело. В процессе самостоятельных занятий повышается активность и дисциплинированность занимающихся, следующих строго указаниям тренера, преподавателя. Самостоятельные занятия могут быть ценным средством привлечения к индивидуальным занятиям физическими упражнениями не организованного в физкультурные коллективы населения.

Самостоятельные занятия проводятся с целями улучшения здоровья и общего физического развития; укрепления отдельных мышечных групп; улучшения гибкости, подвижности в отдельных суставах; воспитания силы, быстроты, выносливости; закрепления техники отдельных упражнений, изученных в процессе уроков.

Занятия могут проводиться в виде выполнения отдельных упражнений, комплексов утренней гимнастики, прогулок, самостоятельных спортивно-тренировочных уроков по заданию педагогов. Часть из них должна проводиться ежедневно, часть 1—2 раза в неделю в промежутках между уроками, организованными под непосредственным руководством преподавателя.

Частные задачи самостоятельных занятий могут быть различными. В гигиенических целях могут применяться отдельные упражнения 1—2 раза в течение дня. В этих же целях целесообразно использовать целые комплексы — упражнения зарядки. Комплексы составляются с учетом спортивной специальности занимающихся (гимнаст, лыжник, конькобежец и т. п.) и дополняются прогулками, бегом на местности. Такие задания рекомендуются спортсменам-разрядникам. Целесообразно проводить прогулки на лыжах, занятия по гребле и другим видам при условии, что занимающиеся владеют основами техники этих упражнений.

Применение самостоятельных занятий способствует закреплению изучаемых двигательных навыков, сохранению достигнутого уровня технической подготовленности. Такие занятия особенно необходимы для учащихся, имеющих в расписании один урок физического воспитания в неделю.

Самостоятельные занятия проводятся в виде тренировок между уроками с преподавателем. Особое значение эти тренировки приобретают в случае, когда занимающийся по условиям своей учебной или производственной деятельности не может длительное время регулярно заниматься с преподавателем (каникулы, практика, командировка).

### Требования к организации самостоятельных занятий

1. Преподаватель обязан поставить четкие задачи перед каждым заданием и довести их до занимающихся. Занимающийся должен уяснить содержание каждого задания и значение его

выполнения для повышения своего физического развития и спортивного совершенствования. Надо показать перспективы, открывающиеся в результате самостоятельной работы. Боксер, систематически работающий над повышением общей выносливости путем применения упражнений со скакалкой, должен четко представлять, что регулярная работа в этом направлении позволит ему в дальнейшем вести активное наступление на противника на протяжении всего боя и не снижать интенсивности действий из-за недостаточной выносливости.

2. Содержание самостоятельных занятий должно вытекать из программы и рабочего плана уроков. Оно может быть одинаковым для всех занимающихся в группе. Индивидуализация его производится с учетом слабых сторон в технической подготовке и физическом развитии занимающихся.

Домашние задания должны быть интересными, доступными, но требующими некоторых усилий для их выполнения.

Каждое задание следует точно разъяснить. Педагог должен определить содержание занятия, указать его продолжительность, количество повторений упражнений, обратить внимание на темп выполнения, в отдельных случаях на дыхание. Следует дать примерные варианты отдельных заданий, научить лично контролировать качество выполнения упражнений. Допустимо предварительное выполнение заданий в присутствии преподавателя.

Содержание и приемы выполнения заданий по самостоятельной работе зависят в значительной степени от спортивной подготовленности, возраста и общего образования занимающихся. Дети, лица, начинающие заниматься физическими упражнениями, как правило, должны получать подробные инструкции с перечнем упражнений и способами их выполнения.

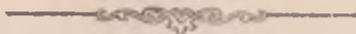
В ряде случаев к разработке заданий следует привлекать занимающихся (члены спортивных секций, учащиеся отделений спортивных школ).

С мастерами спорта, перворазрядниками подготовка заданий ведется в другой форме. Подбор средств осуществляют сами спортсмены. Позднее задание согласуется с тренером. Наряду с этим спортсмены старших разрядов получают иногда и задания, разработанные педагогом. В большинстве случаев задания по самостоятельной работе на дом должны предлагаться в письменной форме (специальные инструкции, записи в дневник спортсмена).

Необходимо выделять специальное время для инструктажа занимающихся. Лишь в редких случаях средства для самостоятельной работы могут быть предложены преподавателем в процессе урока. Для лиц пожилого возраста, не занимающихся в коллективах физической культуры, необходимо организовать специальные консультации при физкультурных учебных заведениях,

научно-исследовательских институтах, а также методических кабинетах, клубах мастеров спорта и др. Места консультаций следует обеспечить наглядными пособиями, литературой, приборами для врачебного контроля. Желательно консультации методиста сопровождать регулярным проведением врачебного контроля.

3. Необходимо организовать систематическую проверку и оценку работы занимающихся. Более подготовленным следует рекомендовать вести записи в личном дневнике, которые должны регулярно просматриваться преподавателем.





## Глава VII

### **ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### **ЗНАЧЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА**

Плановая деятельность во всех областях хозяйственного и культурного строительства и повседневный учет ее результатов составляют характерную особенность нашего государства.

Плановая деятельность и учет в работе физкультурных организаций совершенно необходимы для успешного разрешения задач советской системы физического воспитания.

На основе общегосударственного плана планирование и учет всей работы по физической культуре и спорту проводятся в нескольких направлениях. Планируется и подвергается учету развитие физкультурного движения в стране. В низовых физкультурных организациях планируется и учитывается: организационно-массовая и хозяйственная работа, учебно-воспитательная (педагогический процесс), деятельность преподавательского состава.

В целях обеспечения более тщательного планирования и учета работы на всех участках с 1949 г. осуществляется комплексное планирование всей работы по физической культуре и спорту. Такие комплексные планы составляются ежегодно (на календарный год) с учетом перспективных планов развития физкультурного движения в стране\*.

В плане развития физкультурного движения предусматривается: организация новых коллективов физической культуры; рост числа физкультурников, значкистов ГТО, спортсменов-разрядников; расширение сети спортивных сооружений и изготовление спортивного инвентаря; увеличение количества пособий и массовой литературы; планирование научно-исследовательской работы, а также подготовки и переподготовки преподавательских кадров и общественного актива.

Планирование спортивных достижений и рекордов города, области, района на год и даже более короткие сроки — периоды спортивного сезона — строится на основе конкретных обязательств отдельных спортсменов и коллективов физической культуры.

\* До 1949 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта осуществлял государственное планирование отдельных разделов работы.

В осуществлении задач, стоящих перед советским физкультурным движением, исключительно важное значение имеет учет работы. Материалы учета позволяют оценить результаты проведенной работы. Количество построенных физкультурных сооружений, число подготовленных значкистов ГТО и спортсменоразрядников, качество выполнения контрольных упражнений по физическому воспитанию в школе, результаты, показанные на спортивных соревнованиях, данные об улучшении состояния здоровья и физического развития занимающихся и многие другие — это объективные показатели результатов проведенной работы.

Учет дает возможность оценить работу руководящих организаций, преподавателей и физкультурного актива.

Планирование и учет любой работы органически связаны между собой. В отрыве один от другого они теряют свою значимость и не могут быть использованы в практической деятельности. Каждый план всегда должен строиться на основе конкретных реальных данных, т. е. на основе материалов учета.

При планировании развития физической культуры и спорта следует исходить из целей и задач физического воспитания, решений руководящих организаций, количества физкультурников, регулярно занимающихся спортом, гимнастикой, играми, спортивных результатов занимающихся, материальных возможностей и некоторых других данных.

Важное значение имеют данные учета при составлении планов уроков (занятий). Нельзя, например, хорошо спланировать тренировочный процесс, не ознакомившись с данными предварительного учета, характеризующими контингент занимающихся, а также с требованиями государственных программ.

Материалы учета необходимы для определения степени выполнения плана, для внесения в него соответствующих уточнений и исправлений. Так, например, хорошо поставленный повседневный учет учебно-тренировочных занятий даст возможность в нужной мере изменить состав упражнений, их дозировку, частоту учебно-тренировочных занятий и т. п.

Все изложенное выше указывает на тесную связь планирования и учета, а также на необходимость хорошей постановки планирования и учета для успешной педагогической и организационной работы.

## ПЛАНИРОВАНИЕ

### Основные требования к планированию работы

Планирование начинается с составления планов. Однако это только начало работы. Основное в планировании — претворение планов в жизнь.

При составлении планов необходимо выполнять следующие

требования: учитывать задачи и условия работы; излагать план просто, конкретно, не забывать о возможной вариативности плана, его преемственности и перспективности.

**Учет задач и условий работы.** К составлению планов следует приступать после детального изучения целей физического воспитания и условий проведения работы, что дает возможность иметь исходные материалы для планирования.

Необходимо руководствоваться решениями партии и правительства о физическом воспитании и исходить из государственных заданий по развитию физкультурной работы, типовых государственных программ, физического развития и подготовленности занимающихся, структуры учебного года (сроки отпусков, каникул, экзаменов), климатических условий местности, материальной базы.

В дальнейшем проводится проверка выполнения планов. Это приводит к накоплению данных, необходимых для уточнения действующих планов, составления новых на следующий период.

**Простота, конкретность, возможная вариативность.** Каждый план должен быть простым и наглядным по форме. Содержание плана конкретно, формулировки предельно кратки и в то же время хорошо раскрывают содержание и объем намеченной работы. Подробность в изложении определяется 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. К тому же слишком подробная запись делает эти планы громоздкими и неудобными для пользования ими в повседневной деятельности. Проверка выполнения плана может проводиться специальными инспектирующими лицами, старшими преподавателями и лицами, непосредственно отвечающими за выполнение отдельных разделов и всего плана в целом. Так, например, тренер должен систематически руководствоваться тем содержанием плана, которое было намечено им для проведения учебно-тренировочной работы с группой. Учитывая изменения в условиях работы, спортивный рост занимающихся, предстоящие соревнования, он должен вносить в план необходимые изменения.

**Преемственность и перспективность.** При составлении любых очередных планов надо принимать во внимание планы предыдущего периода: их задачи, содержание, степень выполнения и недостатки, допущенные в процессе работы. Только обеспечение органической связи между предыдущими и последующими планами дает возможность вести планомерную работу. Так, например, очередной рабочий план спортивной секции будет всегда содержать относительно более трудные упражнения по сравнению с изученными. Трудность должна увеличиваться постепенно от плана к плану и заключаться в нарастании требований к занимаю-

нимся как в отношении физиологической и психологической нагрузки, так и в отношении технической сложности движений.

Планы должны составляться с учетом разрешения задач следующего периода работы. Например, в рабочие планы обязательных занятий по гимнастике для студентов техникумов следует включать и такие средства, которые бы создали предпосылки для успешных занятий лыжным спортом (воспитание выносливости, умения поддерживать равновесие и ряда других важных качеств).

Перспективность в работе по физическому воспитанию позволяет наиболее успешно осуществлять такие принципы обучения, как прочность и систематичность, и тем самым способствовать лучшему овладению высотами спортивного мастерства. Перспективность — требование к плану любого срока действия, даже к плану урока. Особое внимание следует уделить перспективности при планировании учебно-тренировочной работы со спортсменами старших разрядов.

Планирование работы по физическому воспитанию в низовой физкультурной организации осуществляется в следующих направлениях: 1) планирование организационно-массовой работы, 2) планирование педагогического процесса, 3) планирование работы преподавателя.

Планирование организационно-массовой работы осуществляется в общем плане работы, календарном плане массовых мероприятий, планах подготовки спортсменов-разрядников и значкистов ГТО, а также специальных планах. Сроки действия последних могут быть небольшими, так как они разрабатываются только для подготовки и проведения одного мероприятия. Примером специального плана может служить план школьного праздника.

Планирование педагогического процесса (учебно-воспитательной работы) осуществляется в нескольких документах, различных как по содержанию, так и по срокам действия.

В программе, учебном плане и графике, рабочем плане и плане урока определяется содержание и объем учебно-воспитательной работы. В календаре спортивных соревнований намечаются сроки участия в них спортсменов и масштабы соревнований. Продолжительность и частота занятий устанавливаются расписанием.

Сроки действия планов различны. Программа и календарь спортивных соревнований составляются на год, конспект урока — на одно занятие. Ценность расписания в его стабильности на относительно длительный промежуток времени (учебная четверть, семестр, период учебно-тренировочной работы).

Некоторые тренеры рекомендуют осуществлять многолетнее планирование спортивной тренировки, разрабатывать перспективные планы учебно-тренировочной работы на 4—5 лет.

Планирование работы преподавателя — одно из условий пла-

номерного осуществления педагогического процесса и регулярного повышения квалификации педагога.

В индивидуальном плане следует дать подробный перечень всех разделов педагогической деятельности (проведение различных форм занятий, работа над методическими материалами и т. д.), мероприятий по повышению личной квалификации, а также отразить предполагаемое участие в общественной работе.

### УЧЕТ

Учет является важнейшим звеном учебно-воспитательной работы. Наличие полноценных материалов учета позволяет определить состояние учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию в организации. Данные учета помогают выявить состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, спортивно-технической и тактической подготовленности, их отношение к занятиям и поручаемым заданиям.

Материалы учета дают возможность педагогу судить о качестве его деятельности, о полноценности выбранных им средств и методов работы с занимающимися и в соответствии с этим повысить качество всего педагогического процесса.

Учет работы осуществляется следующим образом. Состояние здоровья и динамика физического развития определяются при прохождении регулярных медицинских осмотров и с помощью самоконтроля. Рост спортивно-технических показателей учитывается преподавателем в его повседневной работе с занимающимися. Преподаватель должен регулярно учитывать успеваемость учеников во время занятий, проверять их подготовленность, организуя сдачу зачетных нормативов и требований программ занятий, норм комплексов БГТО и ГТО, норм и требований спортивной классификации по отдельным видам спорта.

Активность и дисциплина на занятиях, качество выполнения общественных поручений должны учитываться преподавателем путем систематических наблюдений и соответствующих записей. Отношение к занятиям характеризуется данными о посещаемости, успеваемости и дисциплинированности занимающихся в процессе занятий и всей работы коллектива.

Требования к учету педагогической работы были определены постановлением ЦК ВКП(б) от 25 августа 1932 г. «Об учебных программах и режиме в начальной и средней школе», где указывалось, что в основу учета школьной работы должен быть положен текущий, индивидуальный, систематически проводимый учет знаний учащихся, и предлагалось всякие сложные схемы и формы учета и отчетности ликвидировать.

Преподаватель в процессе учебной работы должен внимательно изучать занимающихся, добываясь, чтобы учет был полным, систематическим, простым и наглядным. Сложный, громозд-

кий учет требует большой затраты времени, и, кроме того, данные такого учета очень трудно использовать для улучшения качества педагогического процесса.

Учет, как правило, проводится преподавателем, но ведение отдельных его разделов целесообразно поручать и спортсменам. Они могут вести учет посещаемости занятий, учет по сдаче норм комплекса ГТО, оформлять книги рекордов и спортивных достижений. Каждый спортсмен обязан вести личный дневник.

### Виды учета

В педагогической практике существует три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

*Предварительный* учет проводится с целью получения сведений, характеризующих группы физкультурников, с которыми будут проводиться занятия, и состояние материально-технической базы. Данные предварительного учета дают возможность правильно составить рабочий план и конкретизировать методику проведения занятий.

Предварительный учет складывается из анкетных данных о занимающихся, сведений, полученных от врача, спортивно-технических показателей и материалов педагогических наблюдений, и также всех материалов, характеризующих группу в предшествующем периоде работы.

Анкетные данные должны включать сведения о возрасте, спортивном стаже, сдаче норм комплекса ГТО, спортивной разрядности, а также сведения о профессии и общественной деятельности занимающихся. Материалы кабинета врачебного контроля характеризуют состояние здоровья и физического развития каждого занимающегося.

С целью получения более подробных сведений о физической подготовленности занимающихся преподаватели проводят 1—2 специальных урока, где выявляют степень развития важных физических качеств, техническую подготовленность занимающихся, навыки поведения в коллективе.

Развитие силы, гибкости, выносливости и других качеств может быть выявлено при выполнении специально подобранных упражнений: подтягиваний на перекладине, наклонов туловища вперед по максимальной дуге из положения стоя на гимнастической скамейке, бега на дистанцию 500 и 1000 м.

Спортивно-техническая подготовленность оценивается при выполнении норм БГТО, ГТО и разрядных требований, а также специальных упражнений, составленных преподавателем.

Навыки поведения в коллективе, инициатива в действиях, быстрота реакции, активность обнаруживаются в процессе урока или специально подобранных игр.

*Текущий* учет является основным видом учета и проводится систематически в течение всего периода занятий с группой. Текущий учет помогает оценить качество учебно-воспитательной работы преподавателя и установить степень выполнения поставленных на данный период задач.

Основное содержание текущего учета заключается в повседневном выявлении: количества занимающихся, посещаемости занятий и поведения занимающихся на занятиях; состояния их здоровья, физического развития; успеваемости (показатели сдачи контрольных упражнений, нормативов программы, норм комплекса ГТО, норм и требований Всесоюзной спортивной классификации); овладения программным материалом; травм, которые иногда получают занимающиеся.

В спортивной деятельности текущий учет имеет исключительное значение. Тщательное проведение его позволяет своевременно выявить результаты учебно-тренировочной работы и внести в нее соответствующие коррективы. Улучшение состояния здоровья и физического развития, рост спортивных показателей на протяжении основного периода учебно-тренировочной работы указывают на то, что педагог избрал правильный путь в работе со спортсменом. «Застой» в спортивных показателях, ухудшение состояния здоровья спортсмена (раздражительность, плохой сон и аппетит), нарушения дисциплины говорят о чрезмерной нагрузке, неудачно выбранной методике занятий, недостаточной воспитательной работе.

Материалы текущего учета должны использоваться преподавателем для внесения необходимых изменений в содержание учебно-тренировочной работы.

*Итоговый* учет проводится путем суммирования показателей работы за учебную четверть, семестр, период учебно-тренировочной работы или за весь учебный год, с тем чтобы выявить, насколько выполнены намеченные задачи, каковы положительные стороны и недостатки в работе. В зависимости от особенностей коллектива, с которым проводятся занятия, и разделов работы устанавливаются сроки итогового учета. Итоги учебных занятий по физическому воспитанию в школе должны подводиться по окончании каждой учебной четверти и учебного года. В спортивных секциях итоги следует подводить в конце цикла — периода тренировки. Итоговый учет по комплексу ГТО в низовых физкультурных организациях проводится один раз в квартал.

При подведении итогов работы необходимо суммировать данные: 1) о составе занимающихся, 2) о посещаемости занятий, 3) об изменениях, происшедших в состоянии здоровья, физическом развитии занимающихся, 4) об успеваемости занимающихся, их спортивно-технической подготовленности и степени выполнения учебного плана и программы занятий.

Итоговый учет важен и для преподавателей и для занимающихся. Для преподавателей итоговый учет является проверкой правильности выбора средств и методов проведения занятий с физкультурниками. Для занимающихся данные итогового учета служат показателями изменения в состоянии их здоровья, физического развития, роста их спортивного мастерства.

Учет должен проводиться по общепринятым формам в групповом журнале, дневнике преподавателя, дневнике спортсмена, учетной карточке спортсмена и классификационном билете, книге учета рекордов, документации по комплексу ГТО и документации по врачебному контролю и спортивному травматизму.

### ОТЧЕТНОСТЬ

По окончании учебного года или другого, более короткого, отрезка времени необходимо подвести итоги проделанной работы и оценить полученные данные. Для этого следует составить отчет, в котором важно не только суммировать полученные результаты, но и дать им соответствующий анализ, сопоставить отдельные данные друг с другом. Анализ результатов позволит избежать повторения ошибок в будущем году или будущем периоде работы.

Отчеты о работе коллектива или о постановке физического воспитания в учебном заведении составляются ежегодно и направляются в соответствующую руководящую организацию.

В отчете главное внимание уделяется учебно-воспитательной работе, результаты которой сказываются на всех разделах работы массовой физкультурной организации.

Кроме общего отчета, следует составлять цифровые отчеты по отдельным разделам работы. Таким, в первую очередь, является отчет о степени выполнения плана развития физической культуры и спорта. В нем должны быть представлены сведения о выполнении плана по подготовке значкистов ГТО, спортсменов-разрядников и общественных физкультурных кадров.

Каждый коллектив обязан один раз в год представить в руководящую организацию подробный отчет, в котором указывается: численность и состав членов коллектива физической культуры, число членов каждой спортивной секции, степень их подготовленности (по спортивным разрядам), число общественных физкультурных кадров (физорги, общественные инструкторы, председатели бюро секций, спортивные судьи), количество значкистов.

Данные учета и отчетности позволяют обеспечить необходимый контроль за состоянием работы на местах силами не только местных работников, но и вышестоящих организаций.



*Часть II*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ШКОЛЕ, ВУЗЕ  
И САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ



## Глава VIII

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

#### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Дошкольные учреждения — это первая ступень государственной системы народного образования и коммунистического воспитания советских детей. В нашей стране создана широкая сеть дошкольных учреждений.

Если в царской России насчитывалось лишь до 200 детских садов, содержавшихся на благотворительные средства, то уже к 1920 г. только в РСФСР их было 4723.

С каждым годом число дошкольных учреждений увеличивается. В 1940 г. детские учреждения охватывали 1 300 000 детей, а в 1950 г. уже 2 260 000. За 1950—1951 гг. количество детей в детских садах увеличилось на 17%. За этот же период на территории РСФСР было выстроено более 500 типовых зданий для детских садов\*. Все это говорит о неустанной заботе Советского государства о женщине-матери и о детях.

В нашей стране имеются специальные дошкольные физкультурные педагогические училища, сеть курсов, готовящих кадры для дошкольных учреждений; педагогические институты и аспирантура готовят кадры высшей квалификации для детских садов.

Дошкольное воспитание является предметом особого внимания Коммунистической партии и Советского правительства.

В основу физического воспитания детей положены те же принципы коммунистического воспитания, что и взрослых.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста есть первое и не менее ответственное, чем все последующие, звено советской системы физического воспитания. Выбор средств и методов воспитания подрастающего поколения необходимо производить с особым вниманием и осторожностью.

Согласно уставу детского сада, физическое воспитание считается первой и основной задачей в общем плане всех мероприятий.

Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста следующие:

\* Данные взяты из журнала «Дошкольное воспитание», № 10, 1952, статья М. В. Залужской.

1) охрана и укрепление здоровья и содействие всестороннему развитию ребенка;

2) развитие и совершенствование основных движений и вместе с тем необходимых качеств и навыков;

3) воспитание навыков поведения в коллективе.

Эти задачи конкретизируются в зависимости от возрастных особенностей детей.

Советская теория физического воспитания, основываясь на марксистском учении о коммунистическом воспитании и опираясь на физиологическое учение академика Павлова, рассматривает человека как целостную личность, которая развивается во взаимодействии с окружающей средой, в общении и взаимодействии с окружающими людьми.

У детей дошкольного возраста (3—7 лет) наблюдаются интенсивная способность к росту и развитию, недостаточная сопротивляемость организма и большая пластичность нервной системы.

Многочисленные наблюдения и исследования советских физиологов указывают на сравнительно быстрое и легкое образование новых условных рефлексов у детей раннего возраста. Одновременно физиологи подчеркивают и непрочность образованных новых нервных связей и условных рефлексов в раннем детстве. Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования жизненно необходимых навыков.

Однако не все дошкольные возрасты детей (3, 4, 5 лет и т. д.) одинаковы в этом отношении. Так, по данным А. Г. Иванова-Смоленского и Н. И. Красногорского, тормозные процессы детей трехлетнего и четырех-пятилетнего возраста резко отличаются.

Работами Н. И. Красногорского установлено огромное влияние общего режима ребенка, и в особенности пищевого режима, на деятельность коры головного мозга.

Воспитание советского ребенка осуществляется благодаря планомерной системе воздействий и совокупности применяемых разносторонних воспитательных средств и приемов. Физическое воспитание в этом отношении выступает одним из наиболее существенных видов влияний.

На основе тщательного изучения особенностей каждой возрастной группы и индивидуально каждого ребенка педагог должен выбирать средства и методы физического воспитания. Необходимо максимально использовать характерную пластичность нервной системы ребенка в решении общевоспитательных задач, т. е. не сводить все физическое воспитание к развитию только защитных сил организма, а прививать ребенку необходимые навыки, давать знания, развивать умения. Через общение с другими детьми надо воспитать в ребенке активность, инициативность, самостоятельность и дисциплинированность. Н. К. Крупская указывала, что именно в дошкольном возрасте закладываются ка-

чества советского человека, общественные начала характера. А. С. Макаренко также был твердо убежден в том, что успех воспитания определяется в раннем возрасте.

Как общие, так и частные, более детализированные задачи физического воспитания понимаются и решаются не изолированно, а в тесной связи с задачами умственного и нравственного воспитания.

Физическое воспитание в детском учреждении осуществляется в органической связи со всей воспитательной работой и при тесном контакте воспитателей с заведующим учреждением и врачом.

В решении ответственных задач физического воспитания дошкольника, связанных в первую очередь с его здоровьем и всесторонним развитием, велика роль воспитателя. Советские педагоги воспитывают детей в коммунистическом духе, оказывая в то же время идейное влияние и на семью, ибо только при обоюдном влиянии детского учреждения и семьи возможно подлинно коммунистическое воспитание подрастающего поколения.

## **УСЛОВИЯ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ**

К вопросу физического воспитания детей-дошкольников необходимо подходить с позиций учения И. П. Павлова о целостности организма, о взаимоотношении организма с окружающей средой, о влиянии воспитания и обучения на процесс развития. С этой точки зрения вполне оправдываются те разнообразные средства, которые узаконены «Руководством для воспитателя детского сада».

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ**

В детских дошкольных учреждениях большое внимание уделяется созданию благоприятных условий внешней среды, обеспечивающих гигиенический уход за ребенком.

Помещение, где находятся дети, должно быть непременно теплым, светлым, достаточно просторным и обязательно хорошо проветриваемым. Необходимой принадлежностью здания являются застекленные веранды для игр и дневного отдыха детей.

Одна из имеющихся комнат должна быть свободной от мебели и прочих вещей и служить отдельным залом для подвижных игр детей и занятий физическими упражнениями. Для этого необходимо иметь специальный инвентарь и пособия. Такая комната систематически убирается влажным способом и ежедневно (в зимнее время несколько раз в сутки) основательно проветривается.

Кроме закрытого помещения, необходимо иметь участок на свежем воздухе, где дети должны проводить значительную часть

времени. Участок оборудуется соответственно детским потребностям и интересам и по возможности хорошо озеленяется.

Оборудование, находящееся в распоряжении детей (мебель, посуда, одежда, орудия труда, игрушки), должно быть удобным по весу и размерам, приятным по своему внешнему виду. В этом отношении особое внимание обращается на мебель, которая влияет на осанку ребенка. Мебель изготавливается соответственно росту детей младшей, средней и старшей групп.

К оборудованию детского сада относится и игровой инвентарь. Он должен быть в достаточном количестве, гигиеничен, красив и способствовать развитию двигательных и творческих способностей детей.

Большое значение для правильного физического развития имеет рациональная одежда. Детей следует одевать в удобную и красивую по покрою одежду, которая всегда должна быть чистой. По возможности детский сад снабжает детей некоторыми видами одежды: физкультурные костюмы, халатики или платки для прогулок в саду, трусики, белые кофточки, лыжные костюмы, туфли.

Полноценное питание — одно из основных условий правильного физического развития. В организации его имеет значение не только правильная дозировка питательных веществ, но и условия, в которых принимается пища. Весьма важно правильно распределить прием пищи во времени, в строго установленные часы.

В деле правильной организации физического воспитания детей дошкольного возраста огромную роль играет режим.

Режим, понимаемый как ежедневно повторяющийся распорядок всей жизни с правильным чередованием различных мероприятий, содействует общему росту и развитию формирующегося организма, выработке определенных привычек и навыков в поведении и отражается на всей жизнедеятельности ребенка.

Значение правильного определенного чередования в деятельности основных сторон высшей нервной деятельности обосновано учением И. П. Павлова. Согласно его учению, вся жизнедеятельность организма представляет собой непрерывное приспособление к сменяющимся внешним и внутренним условиям жизни. В процессе приспособления организма ведущая роль принадлежит коре головного мозга. Организм ребенка-дошкольника особенно чувствителен к различного рода раздражениям внешней среды и раздражениям во времени, поэтому определенная точность в выполнении тех или иных жизненных функций, связанных с физиологической деятельностью организма, особенно важна. Ребенок должен всегда в определенное время просыпаться, получать питание, трудиться и играть, систематически отдыхать.

Как уже было указано, у детей дошкольного возраста, осо-

бенно младшей группы, еще недостаточно развито активное торможение, а навыки не прочны. В связи с этими особенностями режим приобретает еще большую значимость.

В организме ребенка благодаря режиму происходит подготовка к предстоящему воздействию среды, повышается настроенность на предстоящие занятия. С помощью режима дети привыкают к строгому распорядку жизни, а в дальнейшем ощущают в нем потребность и, в конце концов, режим становится для них необходимостью.

Режим только тогда может дать действенные результаты, когда он устойчив. Даже небольшие изменения в режиме, особенно в самом начале его проведения, отражаются на всем организме ребенка. Значение режима в жизни дошкольника, на основании учения И. П. Павлова, перерастает гигиенические рамки, и его надо понимать значительно шире.

Режим благотворно влияет на укрепление организма и правильное его развитие. Этому способствуют и мероприятия, связанные с движениями, выходами на открытый воздух. Режим помогает детям сохранять бодрость, работоспособность на протяжении всего дня. Велика его роль и в воспитании личности ребенка. Чем меньше возраст ребенка, тем большее значение приобретает режим. Согласно уставу детского сада, во всех дошкольных учреждениях установлен определенный режим (см. приложение 1).

В интересах физического воспитания в режиме дня детей следует обязательно выделить время для подвижных игр и занятий, для мероприятий по закаливанию организма (ежедневные прогулки при любой погоде, утренняя гимнастика, обтирания холодной водой).

Накопленный значительный опыт в работе детских садов убедительно показывает благотворное влияние на детей определенного продуманного режима.

Привитие культурно-гигиенических навыков в дошкольном возрасте — одна из обязательных сторон физического воспитания. Дети должны приобрести ряд полезных навыков и привычек, которые явятся залогом сохранения их здоровья.

Для воспитания этих привычек необходимо создать определенные условия, которые помогут выработать и закрепить у детей полезные условные рефлексы. Этот процесс закрепления должен быть длительным и систематическим ввиду того, что у детей условные рефлексы не стойки и легко тормозятся. Удобное место для умывания детей, красивые игрушки, вещи личной гигиены, посуда и т. д. — все это привлекает детей, радует их глаз, заставляет выполнять то, что от них требуется.

Однако одного непосредственного воздействия внешней окружающей среды, как бы велико и благотворно оно ни было, все же

недостаточно для образования нужных привычек и навыков. Необходимо настойчивое упражнение детей в навыках.

В воспитании культурных привычек большую роль может сыграть живой пример окружающих. Воспитателю надо быть очень взыскательным к себе и неукоснительно самому выполнять все те требования, которые он предъявляет детям.

Каждому требованию определенных действий должно предшествовать обучение.

Дети младшего дошкольного возраста еще не могут самостоятельно выполнять определенные действия по уходу за своим телом. В этом им помогает воспитатель. Дети же среднего и старшего дошкольного возраста должны действовать в большей мере самостоятельно.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Дети-дошкольники как младшего возраста (3—4 лет), так и старшего (5—7 лет) очень подвижны. Педагогу необходимо использовать эту подвижность в воспитательных целях. Прежде всего воспитатель должен создать благоприятную обстановку для наиболее полноценных в смысле влияний игр-движений. Этому помогают игрушки. Ввиду того, что движения детей дошкольного возраста не отличаются четкостью, точностью, быстротой, ограничиваться лишь одними играми нельзя. Обязательно организованное воздействие физических упражнений с различной методикой их проведения в зависимости от особенностей каждой возрастной группы. Исходя из задач физического воспитания и особенностей организма детей дошкольного возраста, надо обращать сугубое внимание на развитие и укрепление мышц и костно-связочного аппарата, чтобы содействовать формированию осанки.

Целенаправленное развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание) — также не менее важная задача физического воспитания дошкольника. По развитию основных движений дети различных возрастов заметно отличаются друг от друга. Так, ребенок 3 лет ходит, бегаёт, прыгает, но все эти движения его несовершенны, в них много лишних добавочных движений (раскачивание, шарканье ногами и пр.). Все его движения еще далеки от настоящих, экономных и правильных движений взрослого человека. У детей 4—5-летнего возраста благодаря упражнению все виды движений улучшаются, становятся более координированными, определенными и более уверенными. В старшем дошкольном возрасте ребенок свободно бегаёт, прыгает и метает в цель. Его движения можно назвать быстрыми, ловкими, конечно, в пределах его возрастных возможностей. Для того, чтобы обеспечить наиболее правильное, быстрое и полноценное развитие основных движений ребенка, необходимо систематически

и планомерно заставлять его упражняться в этом и добиваться закрепления правильных навыков.

При подборе игр и физических упражнений необходимо предусматривать их влияние на формирование личности ребенка в целом. Наибольшее предпочтение следует отдать упражнениям общего физиологического воздействия, вовлекающим в работу большое количество мышечных групп и относительно интенсивно влияющим на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. К таким упражнениям относятся различные игры с бегом, прыжками, комбинированные упражнения (с преодолением препятствий, различными изменениями положения тела).

Любое упражнение должно оказывать действенное влияние. Это достигается при активном, сознательном и точном выполнении упражнения. Требуя точности выполнения, нельзя забывать о своеобразии психики детей дошкольного возраста. Надо учитывать, особенно в отношении детей младшей группы, преобладание у них конкретности мышления, неумение долго напрягать внимание, неполноценно развитую способность анализировать явления и осознавать свое то или иное состояние. Им свойственна склонность к подражанию (особенно детям 3—4 лет). Однако эти характерные особенности несколько различны у детей разных возрастных групп. Например, если детям младшего дошкольного возраста еще трудно дифференцировать движения и точно их выполнять, то детям в возрасте 6—7 лет уже посильно и то и другое.

Соответственно возрастным особенностям детей воспитатель применяет ту или иную методику проведения упражнений. Учитывая подражательную способность детей, педагог придает упражнениям игровой характер, прибегая при объяснении к образным сравнениям. Например, преподаватель говорит: «Гуси хлопают крыльями», — и дети изображают эти движения, поднимая и опуская руки и выпрямляясь; «Гуси вошли в болото, их ноги вязнут», — дети поочередно поднимают полусогнутые ноги; «Гуси увидели вдали волка, испугались и убежали» и т. п. Такой способ проведения упражнений применяется, главным образом, при занятиях с детьми младшей группы, где не нужна особая точность движений.

Для средней и старшей групп упражнения предлагаются не только в подражательной форме, но и с известными требованиями точности в выполнении движений, с использованием объяснения и команды. При этом указания и замечания занимают значительно большее место, чем в занятиях с младшими группами. Замечания, конечно, надо делать и при имитации движений, но они носят иной характер. Например, при прыжках указывается: «Прыгайте легко и мягко, как мяч».

В воспитательных целях рекомендуется обращать внимание детей на хорошее выполнение движений другими детьми. Этот

прием пригоден, главным образом, в работе со средней и старшей группами. Желательно приучить детей, усваивающих движения лучше и быстрее, оказывать посильную дружескую помощь своим товарищам.

Дети дошкольного возраста охотно выполняют упражнения под музыку и довольно легко и быстро осваивают различные ритмы движения. Это следует учесть при музыкальных занятиях, развивая способность детей сознательно управлять своими действиями.

При занятиях физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста рекомендуется широко использовать различные предметы (мячи, скакалки, скамейки, лестницы и т. п.).

Применение пособий и снарядов дает возможность создавать известную трудность в преодолении препятствий и активизировать тем самым деятельность организма детей. В ряде случаев пособия и снаряды помогают уточнить движения и усилить их влияние на мускулатуру. Упражнения с предметами и на снарядах при условии правильной их дозировки вызывают эмоциональный подъем. Это, в свою очередь, содействует лучшему проявлению воли и повышению интереса к движениям, а следовательно, и большему физиологическому их влиянию. В этом отношении подобные упражнения имеют большое преимущество по сравнению с другими.

Не меньшее их значение заключается и в том, что они, укрепляя нервно-мышечный аппарат, содействуют развитию различных качеств — ловкости, решительности, инициативности. Примером упражнений на снарядах могут служить: ходьба по доскам, положенным на деревянные кубы, проползание через ряд укрепленных на полу обручей, катание мячей и т. д. Возможны и коллективные упражнения, например переноска вдвоем, втроем или группой деревянных брусьев, досок или различные коллективные постройки для игр.

Дети дошкольного возраста (особенно 3—4 лет) склонны к частым переходам от одного вида занятия к другим. Учитывая эту особенность, следует постепенно приучать их к большей сосредоточенности, к большему проявлению волевых усилий. При этом, конечно, нельзя забывать о сравнительно быстрой утомляемости ребенка и всякий раз своевременно изменять характер занятий.

Однако, несмотря на указанную особенность дошкольника, воспитание выносливости, в пределах возможностей, остается актуальной задачей. Этой цели может служить целый комплекс средств, в том числе и физические упражнения: ходьба, легкие прыжки, игры, игровые упражнения на прогулках, ежедневная утренняя гимнастика с гигиеническими процедурами. При проведении названных упражнений нужно заставлять детей подчи-

нить свои желания интересам коллектива и приучать их к самообладанию, терпению. Все это достигается без всякого ущерба для здоровья ребенка, если проводится систематически, планомерно, при умелом сочетании средств и обязательном соблюдении следующих положений: учета физического развития ребенка, состояния его здоровья, подготовленности, условий, бережного, внимательного отношения к каждому ребенку, доступности и разнообразности средств и методов, постепенности в повышении требований.

Детям дошкольного возраста некоторые упражнения противопоказаны, как, например, упражнения большого силового напряжения (толкание и переноска тяжелых предметов, упоры, лазание с помощью одних рук). Они дают большую физическую нагрузку и могут вызвать растяжение очень эластичных и еще не вполне крепких связок, а также затрудняют дыхание. Кроме этого, дошкольники не могут проявить достаточных волевых усилий. Также недопустимы для детей этого возраста резкие, сильные махи, отталкивания, раскачивания.

Дети дошкольного возраста отличаются гибкостью вследствие эластичности связок и недостаточной силы мышц. Это качество можно использовать в упражнениях, но с большой осторожностью и при соответствующей дозировке.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАКТОРОВ ПРИРОДЫ В ЦЕЛЯХ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Естественные силы природы — воздух, вода и солнце — являются важными средствами, укрепляющими растущий организм, содействующими его правильному развитию. Рациональное использование этих факторов помогает решить одну из важнейших задач физического воспитания — закаливание детей.

В практике работы с детьми-дошкольниками вопрос закаливания не может быть изолированным, существующим сам по себе. Закаливание является обязательным звеном в общей цепи мероприятий по физическому воспитанию.

**Воздушные ванны.** Пользование воздухом неразрывно связывается с проведением подвижных игр и физических упражнений, с прогулками и экскурсиями, с отдыхом детей (дневной сон на воздухе). Воздушные ванны рекомендуется принимать в движении, так как организм детей способен к большой теплоотдаче и плохо переносит пассивное состояние вообще.

Метод принятия воздушных ванн в движении (Е. Г. Леви-Гориневской) дает положительные результаты по закаливанию организма дошкольников и в настоящее время широко внедряется в практику детских садов Советского Союза. Статистические данные ряда детских садов разных городов свидетельствуют о по-

вышении сопротивляемости и устойчивости детского организма в борьбе с инфекционными заболеваниями. Под воздушными ваннами в движении понимается круглогодичная система планомерно проводимых занятий физическими упражнениями со специальной направленностью на закаливание — с понижением температуры воздуха помещения, облегчением одежды принимающих воздушные ванны, обязательным сопровождением их водными процедурами. Весной и летом воздушные ванны в движении проводятся на воздухе, а в остальное время года — в помещении\*.

**Солнечные ванны.** Солнечные ванны, требующие на некоторое время спокойного, неподвижного состояния, с трудом переносятся детьми. Чем моложе ребенок, тем короче должна быть процедура солнечной ванны. Средняя длительность ее для детей дошкольного возраста — от 5 до 20 минут. Детей утомляет не только влияние тепловых лучей, но и сама неподвижность. Солнечные ванны, проводимые воспитателем с помощью и под неперемным контролем врача, не должны превращаться в сухую медицинскую процедуру. Они должны быть приятны для ребенка, должны научить его правильно пользоваться солнцем.

**Водные процедуры.** Закаливание водой в летнее время теснейшим образом связывается с проведением солнечных ванн. Вода сильно действует на организм человека вообще и на организм ребенка особенно. Пользоваться ею надо очень осторожно. Детей надо приучить к воздействию прохладной водяной струи постепенно, снижая ее температуру через день на 1°.

Температура воды для обливания детей должна быть в среднем от 28 до 20° при условии постепенного ее изменения. Если ребенок привык к температуре 20°, то можно допустить и дальнейшее ее снижение до 18—17°. Вода температурой ниже 17° для обливания не рекомендуется. Пользование водой низкой температуры должно быть очень кратковременным, не больше 15—20 секунд. Обливание детей проводится в летнее время на открытом воздухе, на солнце, или на площадке, возле солярия, на берегу реки, озера, моря. В ненастную погоду, а также осенью и зимой обливание можно проводить в умывальной или групповой комнате, приспособив ванну с деревянной решеткой.

Купание детей в естественных водоемах требует большой осторожности. Необходимо прежде всего тщательно проверить дно возле берега, чистоту и температуру воды. Во время купания необходимо поддерживать строгую дисциплину. Дети входят в воду небольшими группами (не более 6—8 человек). Воспитатель обязательно сам входит в воду с детьми. Длительность купания дозируется в зависимости от погоды, температуры воды и под-

---

\* Е. Г. Леви-Гориневская, А. И. Быкова, Закаливание организма ребенка, Учпедгиз, 1949, стр. 81.

готовки детей. Оно может длиться в пределах от 1 до 5 минут. Дети, подготовленные к охлаждению тела через воздушные ванны и обливание, могут начинать купаться, когда вода в реке или озере достигнет 20°.

Никаких пособий и игрушек во время купания не требуется. Детей увлекает сама вода. Кроме того, купание с игрушками может привести к несчастным случаям.

Купание не только хорошая оздоровительная процедура для детей, но и источник их наибольшего удовольствия и радости в летнее время.

Обтирание — «мягкая» водная процедура. Она может проводиться со всеми детьми в широком масштабе. Применение обтирания должно быть ежедневным ввиду того, что оно имеет большое гигиеническое значение, хорошо действует на эмоциональное состояние детей. Обтираться нужно обычной водопроводной водой, без подогревания ее даже в зимнее время, в теплом помещении, с температурой не ниже 15—18°. Начальная температура воды для обтирания 27—28°\*.

Дети-дошкольники старшей и средней групп быстро привыкнут обтираться специальной рукавичкой до пояса. Обучение этому навыку предусмотрено программой по физическому воспитанию в «Руководстве для воспитателей детского сада». Ежедневное обтирание водою ног — также одно из необходимых средств закаливания организма. Оно должно проводиться в течение круглого года.

Все указанные мероприятия по закаливанию требуют удобных и гигиенических условий, хорошей техники проведения, а главное, постоянного врачебного контроля и наблюдения за детьми. В противном случае они могут оказаться вредными для здоровья ребенка.

В зимнее время наилучшим средством закаливания организма является морозный воздух. С особой силой действуя на организм, он делает его выносливым и сильным, вырабатывая приспособленность к трудным метеорологическим условиям. Такая выносливость и приспособленность очень важны для полноценного физического состояния человека.

С раннего детства нужно систематически приучать детей к морозному воздуху, заставлять их не бояться ветра. В зимние дни ребенок должен гулять не менее 3—4 часов в день, длительность каждой прогулки должна составлять от 1 до 2 часов.

Особое внимание следует уделять одежде детей. В большинстве случаев, одевая ребенка, осенью и зимой, родители и воспитатели имеют в виду только защиту его от холода и совершенно

\* Все данные о температурах взяты из книги Е. Г. Леви-Гориневской и А. И. Быжовой «Закаливание организма ребенка», Учпедгиз, 1949.

забывают о необходимости обеспечить свободу движений. Ребенка надо одеть тепло, но легко, чтобы он мог резвиться, бегать, прыгать без утомления и неприятных для себя ощущений. При выходе с детьми на прогулку зимой воспитателю следует прежде всего провести с ними подвижную игру или энергичную ходьбу, если прогулка носит характер экскурсии.

Желательно приучить детей проводить занятия физическими упражнениями зимой на воздухе в облегченной одежде — свитерах или лыжных костюмах.

При умелом руководстве и наличии соответствующего инвентаря, а также оборудованной площадки дети шести лет могут научиться управлять санями, скатываясь с горы, бегать на коньках и на лыжах.

Хорошим средством закаливания является труд зимой на воздухе. Работа по очистке и перевозке снега, по сооружению зимних построек и снежных скульптур, по украшению площадки побуждает детей к активному пребыванию на воздухе, делает их более крепкими, выносливыми и жизнерадостными в условиях часто меняющейся зимней погоды.

## ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### ИГРЫ

Центральное место в работе по физическому воспитанию в детском саду отводится играм. Игры дошкольников бывают двух видов: игры, проводимые самими детьми по их желанию, так называемые творческие игры, и игры, предлагаемые им педагогом, — организованные игры. И те и другие игры представляют неоспоримую ценность в физическом воспитании дошкольников. Творческие игры широко применяются в младшей группе детей. Однако основным и наиболее действенным средством физического воспитания детей дошкольного возраста являются игры, планомерно и последовательно проводимые воспитателем, так как с их помощью можно более систематически и целенаправленно влиять на детей.

Творческие игры в режиме дня могут быть ежедневно. Для таких игр необходимо предоставлять возможность детям пользоваться игрушками, пособиями, строительным материалом (мячи разных размеров, обручи, скакалки, палки). Следует предоставлять в распоряжение детей для этой цели и более крупное физкультурное оборудование и инвентарь: скамейки, лестницы и пр.

В имитационных играх, организуемых самими детьми, развивается творческая инициатива и самостоятельность детей, совер-

и проверяются их двигательные навыки и качества.

Творческие игры с игрушками-двигателями также очень популярны среди дошкольников, например игры с мячом, обручами, скакалкой. При этом дети придумывают целую серию разнообразных, много раз повторяемых движений, не облекая их ни в какой конкретный образ, не создавая никакого сюжета игры. Эти игровые моменты, граничащие с гимнастикой, особенно выгодны для развития и совершенствования двигательных способностей ребенка. Они с успехом могут быть использованы и для развития желаемых черт характера. Все творческие игры должны проходить всегда под наблюдением и контролем педагога.

Через различные взаимоотношения в игре дети усваивают при постоянном наблюдении и руководстве воспитателя правильные нормы поведения. По мере надобности, в играх воспитатель сам выступает в роли играющего. Это иногда создает еще более благоприятные условия для прямого воспитательного воздействия на детей.

Все виды творческих игр могут дать воспитателю богатый материал для изучения ребенка, его двигательных способностей и особенностей характера. Движения детей, применяемые в творческих играх, могут иногда использоваться педагогом в обязательных занятиях физическими упражнениями, как наиболее знакомые и привлекательные для них.

Игры, организованные педагогом в целях физического воспитания детей, имеют большое воспитательное значение. В этих играх устанавливаются правила, от которых зависит поведение детей и выполнение тех или иных движений. Сознательное и добросовестное подчинение правилам игры содействует воспитанию правдивости, честности, чувства ответственности за совершенные поступки.

Это особенно ярко выявляется в играх с элементами соревнования между двумя группами, например в игре «Чей отряд быстрее соберется», «Два круга», «Порядок и беспорядок» и др. Эти игры объединяют детей в дружный коллектив, сплоченный единными действиями, способствуют воспитанию коллективизма. Организуя игру, уточняя правила игры, необходимо предусматривать самостоятельность, инициативу детей в отношении движений. Так, например, игры «Пятнашки от земли», «Перелет птиц» или «Котята» требуют, чтобы играющие быстро занимали свои места на каких-либо предметах: наклонной лестнице, гимнастической стенке, скамье. Каждый решает задачу самостоятельно, выбирая себе место на снаряде, тем или иным способом движения. Такие игры развивают ловкость, быстроту, меткость, выносливость. Стараясь уйти от ловящего, ребенок делает ряд точных и быстрых движений и в зависимости от своих сил остается на определенное время непобежденным.

Занятия подвижными организованными играми способствуют укреплению здоровья и нормальному формированию детского организма: укрепляются основные группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, усиливается деятельность дыхательного и сердечно-сосудистого аппаратов, повышается общий обмен веществ. Большое значение имеет и высокая эмоциональность, вызываемая играми.

Подвижные игры занимают значительное место среди других средств физического воспитания. Они являются составной частью обязательных занятий по физическому воспитанию, элементарных спортивных развлечений, ежедневной утренней гимнастики, прогулок-экскурсий.

Для детей дошкольного возраста применяются различные по характеру подвижные, организованные педагогом, игры. В одних играх используются сильные энергичные движения — бег, прыжки, лазание, в других — более спокойные замедленные движения, например игры-хороводы или игры с дидактически-учебным материалом.

Подбирая игры, следует строго учитывать возрастные особенности детей. Так, например, для детей младшей группы наиболее подходят игры с имитационными движениями. Для детей старшей группы требуются более сложные условия и правила игры, большая нагрузка и усложненные взаимоотношения играющих.

В зависимости от характера игры определяется ее место в режиме дня. Игры с большой подвижностью должны проводиться в обязательных занятиях по физическому воспитанию.

Вводя игру в занятия, следует учитывать ее физиологическую нагрузку и обеспечивать необходимое руководство игрой.

Игры надо строить так, чтобы играющие были постоянно активны. Для этого надо поставить ловящих в такие условия, которые не позволили бы им быстро поймать убегающих. Так, в игре «У медведя на бору» «медведь», прежде чем побежать за детьми, должен проснуться, потянуться, зарычать. В другой игре пойманные «мышки» остаются в мышеловке и обязательно делают один-два круга после каждого пойманного и т. д. Такие игры, как «Порядок и беспорядок», «Кто скорей к своему флагу», могут быть включены иногда и в утреннюю гимнастику вместо заключительной пробежки.

Подвижные игры целесообразно проводить после занятий рисованием, лепкой, а также во время утреннего сбора детей, на прогулке и перед обедом.

Желательно их проводить и во второй половине дня, т. е. после дневного сна, или во время вечерней прогулки, до ужина.

Проведение подвижных игр на воздухе в зимнее время требует строгого отбора этих игр. Они должны быть хорошо знакомы детям и не сложными по движениям и правилам. Необходимо пред-

нительно провести их на обязательных занятиях физическими упражнениями в помещении.

В летнее время все подвижные игры проводятся только на открытом воздухе. Весной и осенью, в зависимости от погоды, игры могут использоваться и на воздухе и в помещении.

Чтобы успешно проводить подвижные игры, воспитателю следует проделать определенную подготовительную работу. Надо подобрать игру, определив ее педагогическую значимость, хорошо усвоить ее содержание, а главное, знать все правила игры. Если в игре есть шуточные приговорки, коротенькие стишки, надо выучить их наизусть, научиться говорить четко и выразительно, требуя этого и от детей, когда они будут их повторять. Все это необходимо для полноценного объяснения игры. Правила игры надо объяснять кратко и четко, характеризуя самую суть действий и происходящих движений.

О правилах игры надо рассказывать так, чтобы вызвать у детей интерес и желание играть. Не обязательно в начале игры рассказывать о всех правилах. Иногда рекомендуется часть правил преподносить в ходе игры, например: «Тройки идут шагом! Тройки бегут галопом, тройки разбежались! Кучера, ловите лошадей!»

Наиболее трудную роль в игре на первых порах воспитателю следует взять на себя, активно включаясь в игру. Необходимо заранее подготовить те пособия, которые нужны для игры.

Подвижные игры требуют просторной и чистой площадки, облегченного костюма ребенка и удобной обуви.

Длительность игры может быть различной. Она диктуется возрастом детей, предыдущей нагрузкой и условиями, в которых протекает игра. Средняя продолжительность игры 5—20 минут.

Количество игр, проводимых за один раз, — две-три, не более. Из них одна должна быть новой, а остальные уже знакомые детям.

### УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Правильно организованная и систематически применяемая утренняя гимнастика является одним из важнейших средств физического развития и закаливания организма ребенка. Она содействует увлечению его здоровьем, повышает обмен веществ, активизируя важнейшие физиологические процессы — дыхание и кровообращение, улучшает осанку, систематически влияя на укрепление мышечных групп, повышает сопротивляемость всего организма. Утренняя гимнастика в известной степени содействует организации детского коллектива, повышая активность и самостоятельность детей в играх и в работе.

Многолетняя практика детских садов показывает, что дети благодаря утренней гимнастике приобретают полезные навыки и качества.

Утренняя гимнастика проводится в детском саду — интернате непосредственно после утреннего подъема детей. В детских садах другого типа (дети приходящие) гимнастика проводится за 10—15 минут до завтрака.

Обязательными гигиеническими требованиями организации и проведения гимнастики являются: уборка влажным способом и проветривание помещения, поддержание соответствующей температуры воздуха не выше 14 и не ниже 12°, содержание в чистоте костюма (трусики, туфли). Для занятий на воздухе осенью, зимой и весной необходимо иметь облегченный костюм (рейтузы, свитер, легкая шапочка). После гимнастики следует водная процедура (умывание и обтирание тела) и растирание полотенцем.

В летнее время (в конце весны и в начале осени) утренняя гимнастика проводится на свежем воздухе, а если ее придется проводить в помещении, то только при открытых настежь окнах.

Площадка для проведения гимнастики должна быть ровной и не пыльной. Гимнастику можно провести и на мягкой лужайке с коротким травяным покровом.

В детских садах, имеющих небольшое помещение, следует проводить ежедневную гимнастику на открытом воздухе даже в зимнее время, особенно в сельской местности. Надо приучать детей выходить на гимнастику в облегченной одежде, лучше всего в костюме лыжного типа. После этого по возвращении в теплое помещение также проводится водная процедура, т. е. умывание, обтирание тела или обливание.

Утренняя гимнастика проводится под руководством воспитателей, хорошо разбирающихся в вопросах физического воспитания.

Чтобы обеспечить правильное воздействие утренней гимнастики на организм, необходим регулярный врачебный контроль. Крайне желательно, чтобы врач следил за проведением утренней гимнастики каждым воспитателем, обращал внимание на отдельных ослабленных детей и проверял их самочувствие. Желательно также участие врача в составлении комплексов утренней гимнастики. Врач должен рекомендовать дополнительные упражнения для исправления некоторых физических недостатков отдельных детей.

Врач совместно с воспитателем должен проводить беседы с родителями о пользе утренней гимнастики в соединении с воздушными ваннами и обтиранием, призывая их к проведению этих мероприятий в домашних условиях.

Утренняя гимнастика должна быть обязательно ежедневной и проводиться неуклонно в одно и то же время. Систематичность утренней гимнастики — одно из первых требований, второе требование — это разнообразие и последовательность приемов в методике проведения гимнастики.

Объем физических упражнений, доступных детям-дошкольникам, ограничен, и разнообразие в предлагаемых детям упражнениях идет не за счет количества их, а за счет способов проведения.

Умелое введение игрового элемента, использование некоторых простейших пособий, например флажков, мячей, палок, позволяет разнообразить и систематически подкреплять воспитываемые навыки. Так, в начале года варианты утренней гимнастики составляются преимущественно из знакомых детям движений с добавлением движений подражательных и включением игровых моментов. Позже вводятся простейшие игры вместо пробежки или прыжков.

Во второй половине года, когда дети ознакомятся с достаточным количеством разнообразных упражнений в процессе обязательных и музыкальных занятий и привыкнут к точному исполнению движений, можно применять упражнения гимнастического типа (особенно для старшей группы). Желательно также использовать упражнения с предметами (обручи, флажки, мячи, палки) и более сложные игры, содействующие организации коллектива. Примером таких игр могут служить следующие: «Найди свое место», «Найди себе пару», «Чей отряд скорее встанет вокруг флага».

Упражнения проводятся одновременно со всеми занимающимися.

Утренняя гимнастика длится примерно 5—6 минут (для средней и старшей групп) или 10—20 минут, включая подготовку к гимнастике и освежающую водную процедуру после нее.

Подбору физических упражнений для утренней гимнастики следует уделять большое внимание.

Примерный порядок в подборе упражнений (согласно практике большинства детских садов) следующий.

1. Свободный и обязательный сбор детей после условного сигнала или распоряжения воспитателя.
2. Построение (равнение, осанка, постановка ног — носки в стороны, пятки слегка раздвинуты).
3. Упражнения, содействующие повышению обмена веществ, усилению процессов дыхания и кровообращения (например, бег в колонне по одному, в разных направлениях, подскоки).
4. Равномерная ходьба с перестроением для проведения упражнений (круг, две колонны, три-четыре звена и т. п.).
5. Упражнения для укрепления основных мышечных групп:
  - а) типа потягиваний, расширения грудной клетки с движениями рук;
  - б) укрепляющие мышцы туловища, спины и брюшного пресса (повороты, сгибания и т. п.);
  - в) укрепляющие мышцы ног (полуприседания, выставление и поднимание ноги и т. д.);
  - г) усиливающие сердечную деятельность (прыжки, бег).
6. Успокаивающие упражнения (равномерная ходьба, произнесение громкого слова с гласным звуком — фиксация выдоха).

Исходные положения для всех этих видов упражнений должны быть различными: стоя, сидя, лежа. Полезнее всего разнообразие исходных положений применять в каждом комплексе, например упражнения для рук провести из положения стоя, а для мышц туловища — сидя или наоборот. Этим обеспечивается наиболее полноценное и разностороннее упражнение отдельных мышечных групп и наименьшее их утомление.

Дозировка упражнений находится в зависимости от возраста и развития детей. Детям 6—7 лет можно давать более разнообразные упражнения, повторяемые 6—8 раз каждое. Для детей 4—5 лет количество повторений уменьшается.

Дыхание дошкольника тренировать трудно. Вследствие неумения детей точно координировать свои движения и управлять актом дыхания специальные дыхательные упражнения не достигают цели. Однако следует приучать детей не кричать при беге, прыжках, дышать равномерно, углубленно. Иногда можно создавать условия для активного выдоха, за которым последует активный вдох, например предложить громко произнести слово с открытой гласной — «бах», «мур», «ух», что детям обычно очень нравится (приложение 2).

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Наряду с играми в детском саду проводятся со всеми группами специальные занятия физическими упражнениями.

Они являются необходимыми мероприятиями в общем педагогическом плане работы и проводятся в часы обязательных занятий.

Специальные занятия направлены на общее укрепление и закаливание детского организма, на развитие и совершенствование двигательных способностей ребенка и на воспитание отдельных черт его характера.

Указанные занятия проводятся один-два раза в неделю. Одно занятие в утренние часы — до обеда, другое — днем, после отдыха. При организации занятий необходимо соблюдать гигиенические правила.

Педагогическая подготовка к этим занятиям заключается в подборе упражнений и игр, зависящих от задач физического развития и подготовленности детей.

**П л а н и р о в а н и е з а н я т и й.** При построении этих занятий следует придерживаться схемы-плана, подобного схеме урока, принятого в начальной школе.

Первая часть (вводная) занятия дается с целью организовать детей, привлечь их внимание и тем самым подготовить к более успешному выполнению последующих заданий. В нее включаются организованное построение детей, равнение, принятие должной

осанки. В эту часть можно вводить различные варианты ходьбы, короткие пробежки или прыжки, упражнения — задания на внимание, быстроту построения. Например: из построения в шеренгу быстро перебежать на другую сторону зала, площадки, взять находящиеся там флажки и построиться с ними на прежних местах. Можно также использовать и упражнения-игры типа «Найди свою пару», «Порядок и беспорядок», «Сделай круг». Примерная длительность этой части 3—5 минут.

Вторая часть занятия направлена, главным образом, на укрепление основных крупных мышечных групп и подготовку к третьей, основной части занятия. Во второй части даются упражнения, вовлекающие в работу мышцы туловища, рук и ног. Комплекс упражнений должен в целом воздействовать на весь организм. Желательно использование различных предметов. Примерная длительность этой части занятия 5—6 минут.

В третьей части занятия сосредоточиваются упражнения на развитие и совершенствование основных навыков — бега, прыжков, лазания, метания и др.

В эту часть включаются упражнения с преодолением препятствий, лазание по гимнастической стенке, упражнения на равновесие на бревне, метание в цель и другие упражнения. Кроме того, даются различные новые и знакомые игры с бегом или прыжками, имеющие определенные правила.

Так как некоторые из упражнений этой части приходится проводить индивидуально или с небольшими подгруппами, то часть детей имеет время отдохнуть между упражнениями, сидя на приготовленных для этого стульях, скамейках или ковриках. Ориентировочная длительность этой части 10—15 минут.

К концу занятия необходимо несколько ослабить возбуждение сердечно-сосудистой системы и дыхания, урегулировать состояние нервной системы. С этой целью можно использовать ходьбу, упражнения на внимание и др. На успокоение организма и установление дисциплины в группе уделяется 3—5 минут в зависимости от предшествующей нагрузки.

В практике детских садов установились четыре вида занятий физическими упражнениями.

Занятия первого вида состоят из гимнастических упражнений, расположенных в правильной последовательности по принятой схеме. Физиологическая нагрузка возрастает постепенно.

Примерное содержание такого занятия:

1. Построение в шеренгу.
2. Ходьба, пробежка.
3. Перестроение для упражнений.
4. Упражнения на воспитание осанки для основных крупных мышц.
5. Упражнения в основных движениях (лазание, прыжки, метание, ползание, бег и др.).
6. Ходьба. Урегулирование дыхания.

Занятия второго вида состоят из нескольких игр, располагаемых в определенной последовательности по нагрузке и решению воспитательных задач. При подборе игр педагог также придерживается указанной выше схемы занятия.

Примерное содержание такого занятия:

1. Игра «Кто скорей к своему флагу» (ходьба, бег), выявление организованности, активности детей.
2. Игра «Делаем вот так» (упражнения для основных мышц).
3. Игра «Котятa и шенки» (бег, лазание).
4. Игра «Найди котенка» (ходьба).

Занятия третьего вида насыщены движениями, действиями, последовательно разворачивающимися по указанию или по рассказу на какую-либо тему.

Примерное содержание такого занятия:

#### Тема: «Прогулка в лес»

1. «Идем в лес» — ходьба с переменной направленности
2. «Торопимся» — пробежка.
3. «Разошлись по лесу за ягодами» — ходьба и сбор по сигналу в условном месте; построение по кругу.
4. «Сядем отдохнуть» — руки вверх из положения сидя, руки вниз.
5. «Послушаем кузнечиков в траве» — повороты туловища, наклон вперед из положения сидя.
6. «Отдохнем лежа на спине» — движение ног, изобразить, как шевелятся жучки, повернутые на спину.
7. «Встанем, попрыгаем» — прыжки.
8. «Идем дальше, на пути изгородь — лазание. надо перелезть через нее»
9. «Далее широкая канава, надо ее — прыжок в длину с разбега. перепрыгнуть»
10. «Вдруг полил дождь. Бежим ук — бег. рывься от дождя»
11. «Дождь прошел, идем осторожно» — ходьба осторожная. по лужам»
12. «Как хорошо после дождя» — остановка, произносят слово «а-ах!» (упражнение с фиксацией выдоха)

Занятия четвертого вида состоят из гимнастических упражнений и одной-двух подвижных игр с правилами, с правильным регулированием нагрузки и выполнением всех необходимых педагогических требований. Последний вид занятия наиболее ценен: он обеспечивает разнообразие в содержании упражнений, облегчает правильное распределение нагрузки, обучение различным видам движений и воспитание необходимых качеств. Подвижная игра создает необходимый эмоциональный подъем у занимающихся.

Примерное содержание такого занятия:

1. Построение детей, равнение.
2. Ходьба с остановками по сигналу или по команде, с переменной направленности, темпа.

3. Игра с элементами бега и ходьбы на четвереньках. Смена движений по указанию, сигналу.
4. Ходьба с перестроением по три на ходу, выход на середину тройками.
5. Остановка, размыкание в три колонны.
6. Упражнения с гимнастическими палками для основных мышц.
7. Равновесие на узкой доске с перешагиванием через препятствия (кубы или бруски).
8. Игра «Мышки и кот» (лазание, бег с ловлей).
9. Ходьба с переменной темпа и дополнительными движениями (мягкая «кошачья» поступь).
10. Упражнения с фиксацией выдоха (произнесение громко слова «м-у-у-р»).

Физические упражнения и игры для любого вида занятий выбираются из программного материала «Руководства для воспитателя детского сада». Каждое обязательное занятие должно способствовать усвоению нового программного материала или закреплению пройденного на предшествующих занятиях.

Опытный воспитатель применяет все четыре вида занятий, выбирая тот или иной в зависимости от возраста детей и их подготовленности.

В младшей и средней группах целесообразно чаще использовать игровые занятия, более им доступные. В старшей группе надо применять разные варианты занятий, чередуя их и предпочитая занятия типа обучения, которые дают большие возможности для совершенствования двигательных способностей и обучения элементарным построениям и перестроениям.

Обучение детей дошкольного возраста двигательным навыкам необходимо начать с раннего детства.

Одним из необходимых условий обучения является систематичность и повторность занятий, поэтому воспитатели детского сада обязаны проводить еженедельно специальные занятия физическими упражнениями.

Повторность в проведении упражнений и игр, а также отдельных вариантов занятий должна быть большей в младших группах. Дети средней и старшей групп быстрее усваивают предлагаемый материал.

Усложнение упражнений — одно из обязательных требований к занятиям. Оно должно проходить последовательно и постепенно.

Интерес занимающихся — существенный фактор, влияющий на успех в обучении. Дети-дошкольники особенно любят игры, если воспитатель разнообразит их, вводит некоторые трудности, которые надо преодолеть, а также с помощью различных методических приемов влияет на переживания и чувства детей.

Учитывая это, воспитателю при подготовке к обязательным занятиям следует особенно тщательно подбирать команды, объяснения к упражнениям и различные методические приемы для организации и руководства всей группой и отдельными детьми.

Разнообразие продуманных заранее приемов дает возмож-

ность на занятии повторять, закреплять навыки, помогать вырабатывать быстроту реакции и активное торможение — столь важные стороны в поведении ребенка.

Объяснения упражнений и команды должны быть интересными для ребенка, давать ему конкретное представление о движении. Наряду с этим они должны быть четкими, краткими, нерезкими. Конкретность и образность команды, четкий показ движений, бодрый темп помогают детям правильно выполнять движения.

При проведении занятий следует также использовать ряд вспомогательных средств: образную речь с короткими рифмованными фразами, что особенно важно в подвижных играх, где надо отменить выполнение правила или направлять поведение детей. Например:

«Ровным кругом, друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг,  
Стой на месте! Дружно вместе  
Сделаем вот так!»

или:

«Кот мышей сторожит,  
Притворился, будто спит,  
Тише, мыши, не шумите  
И кота не разбудите!»

Ходьба под счет или однообразные удары в бубен часто становятся для детей скучными, поэтому в некоторых случаях желательно вводить подсказки. Например: «Друг за другом дружно, друг за другом прямо». Это помогает детям лучше выполнять задание.

Использование различных мелких пособий при выполнении упражнений имеет большое значение при обучении детей-дошкольников. Для них легче и понятнее поднимать вверх флажок, палку или обруч, чем просто поднимать руки вверх и опускать вниз, идти по узкой доске на некоторой высоте, а не по узенькой дорожке, обозначенной мелом на полу.

Одним из лучших вспомогательных средств является музыка. Музыка на обязательных занятиях физическими упражнениями играет служебную роль. Она помогает более четко и выразительно выполнить отдельные упражнения.

Упражнения могут проводиться под музыку, главным образом, в тех случаях, когда дети их хорошо знают и они соответствуют ритму и характеру музыкального отрывка. Иногда можно использовать музыку и при проведении подвижных игр с правилами. Проводить же каждое занятие физическими упражнениями под музыку не следует, так как это снижает реакцию детей на словесную команду, различные сигналы: звук бубна, погремушки, барабана.

Песня также может быть иногда вспомогательным средством

на занятиях, однако она используется еще реже, чем музыка, главным образом при ходьбе в начале или в конце занятия. Выполнять упражнения с песней нельзя, так как это затрудняет дыхание.

Длительность обязательных занятий физическими упражнениями не превышает рекомендуемой в «Руководстве для воспитателя детского сада», т. е. 15—30 минут, в зависимости от возрастной группы детей. Ввиду того, что эти занятия очень разнообразны по своему содержанию, точно определить их длительность нельзя. Большое значение в этом имеют особенности детской группы, самочувствие и настроение детей в день занятий, характер самого двигательного материала, количество пособий, а также развитие и организованность детей. Так, на занятиях с детьми-новичками больше времени уходит на объяснение упражнений и игр, более часты паузы для отдыха. Это удлиняет занятия. Иногда занятия с новичками приходится делать более короткими, потому что внимание их быстро рассеивается и они очень скоро утомляются.

В практике детских садов установилась следующая средняя длительность занятий: для младшей группы — 10—20 минут, для средней — 15—25 минут, для старшей группы — 20—35 минут (приложение 3).

В целях закрепления полученных навыков на обязательных занятиях необходимо предоставлять детям возможность для самостоятельных упражнений по собственному выбору. Кроме того, воспитатель занимается с детьми, которые слабо овладели движениями. Организация детей в данном случае может быть различной. Они могут объединяться в группы по несколько человек или заниматься индивидуально.

Роль воспитателя в наблюдении и руководстве каждой подгруппой чрезвычайно велика. Воспитатель следит за поведением детей, показывает некоторые упражнения, управляет количеством повторений упражнений, нагрузку всего занятия в целом. Детей робких, неуверенных и неактивных в движениях он заинтересовывает, помогает им.

Ценность занятий упражнениями по выбору заключается в том, что при этом выявляются индивидуальность ребенка, его способности, интересы и, главное, развивается большая самостоятельность. Такие занятия являются хорошим средством изучения ребенка.

Самостоятельные занятия доставляют большое удовлетворение детям и благотворно влияют не только на развитие ценных двигательных навыков, но и на все их физическое, умственное и нравственное развитие. Занятия упражнениями по выбору рекомендуется проводить не менее двух раз в неделю.

Подготовка воспитателя к таким занятиям необходима. Вос-

питателю следует подобрать пособия для этих занятий и игр, наметить план наблюдения за отдельными детьми и план индивидуальной работы по развитию их двигательных способностей.

### ПРОГУЛКИ И ЭКСКУРСИИ

Прогулки и экскурсии имеют большое значение для правильного физического развития детей, так как пребывание в движении на свежем воздухе является наилучшим средством укрепления организма, выработки стойкости и выносливости. Прогулки служат хорошим средством и для развития двигательных способностей ребенка и влияют на организацию детского коллектива.

Правильно планируемая воспитательная работа предусматривает, кроме ежедневного организованного пребывания детей на участке детского сада, прогулки и экскурсии за пределами его.

Посредством таких прогулок-экскурсий дети знакомятся с родным краем и его природными особенностями. Преодоление встречающихся на пути препятствий (ручьи, канавки, горки и деревья) способствует физическому развитию и выработке смелости, решительности, воспитанию воли и других ценных качеств.

На экскурсиях дети привыкают ходить на большие расстояния (в средней группе — до 2—3 км, в старшей — 4—5 км).

Ходьбу детей на расстояние длительностью более 20 минут надо прерывать моментами короткого отдыха (3—5 минут). Следует помнить, что детей-дошкольников очень утомляет однообразие, а поэтому не надо требовать всегда связанной, организованной ходьбы парами. Там, где это можно (в лесу, в поле, на берегу реки), надо разрешать детям идти свободно, в своем индивидуальном темпе. Длительность экскурсии, дозировка ходьбы находится в прямой зависимости от возраста детей, их подготовленности, а также от метеорологических условий. В зимнее и осеннее время маршрут для экскурсий должен быть гораздо более коротким, чем летом.

Очень полезно проводить экскурсии-прогулки типа небольших «кроссов», например:

- 1) пройти по узкому, извилистому берегу реки над пляжем;
- 2) перейти бревно, положенное через высохшую канавку, и спуститься на пляж;
- 3) пройти по сыпучему песку;
- 4) пройти по камням и бросить по четыре камня в воду;
- 5) по краю горки взобраться опять на высокий берег.

Такие прогулки-экскурсии должны быть разнообразными по форме и содержанию. Воспитатель обязательно к ним предварительно готовится, изучает маршрут и предстоящую физическую нагрузку.

В условиях города с детьми следует проводить экскурсии на стадион, катки, лыжные и водные станции, чтобы посмотреть спортивные игры и развлечения школьников и взрослых. Такие экскурсии прививают детям интерес к играм и физическим упражнениям.

Совершая экскурсии, дети получают навык организованной длительной ходьбы, чрезвычайно важный для их последующей жизни и школьных занятий.

Планируя прогулку-экскурсию, нужно учитывать физическое развитие детей и их индивидуальные особенности. Некоторых детей иногда необходимо освобождать от экскурсий, за другими во время прогулки нужно следить, давая им более частый и длительный отдых. На прогулки-экскурсии обязательно берется питание.

Одежда детей должна соответствовать погоде. Тяжелая, неудобная одежда и обувь утомляют ребенка и могут испортить всю прогулку. Облегченная одежда во время ходьбы сберегает силы и содействует развитию выносливости организма.

В летнее время со старшими дошкольниками можно организовать экскурсию на целый день, используя транспорт.

Такие экскурсии обогащают детей знаниями, являются проверкой их выносливости и организованности. Они требуют тщательной подготовки со стороны педагогического персонала.

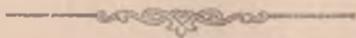
\* \*

\*

Каждое детское учреждение руководствуется единой общей программой воспитательной работы, четко сформулированной в государственном документе — «Руководстве для воспитателя детского сада».

Физическому воспитанию отводится исключительное место в общем плане работы. За постановку физического воспитания отвечает заведующий детским учреждением совместно с врачом. На его обязанности лежит контроль за работой воспитателя и методическая помощь при проведении занятий физическими упражнениями и подвижными играми.

Дошкольному учреждению необходимо наладить тесный контакт с семьей ребенка. Заведующий детским учреждением, воспитатель и особенно врач проводят беседы с родителями об одежде ребенка, о его питании, о развитии движений, о специальном закаливании организма. С этой целью в дошкольных учреждениях устраиваются лекции и доклады, сопровождаемые наглядными конкретными данными о достижениях учреждения в деле физического воспитания детей. Единые и совместные мероприятия семьи и детского учреждения обеспечивают полноценное всестороннее воспитание советского ребенка.





## Глава IX

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

#### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Физическое воспитание детей школьного возраста (7—17 лет) осуществляется совместными усилиями советской школы, семьи и различных внешкольных учреждений для детей. Ведущую роль в этом играет общеобразовательная школа.

Конечной целью физического воспитания детей школьного возраста является подготовка здоровых, всесторонне физически развитых, готовых к социалистическому труду и защите Родины, сознательных строителей коммунизма.

Успешное осуществление всестороннего физического воспитания детей школьного возраста достигается путем систематического решения конкретных задач физического образования, физического развития, а также нравственного, эстетического и трудового воспитания, намечаемых педагогом в зависимости от возраста детей, уровня их здоровья и физической подготовленности, обстановки работы и других условий.

Основными, наиболее общими задачами физического воспитания детей школьного возраста являются:

1. Формирование коммунистического сознания и поведения, соответствующего требованиям коммунистической морали, воспитания у детей передовых черт воли и характера.

2. Вооружение детей системой таких знаний, навыков и умений, которые дали бы им возможность сознательно владеть своими движениями и целесообразно применять их на практике в самых различных условиях.

3. Содействие правильному росту детей, всемерное укрепление их здоровья и закаливание организма.

4. Развитие физических качеств.

5. Привитие детям интереса к занятиям физическими упражнениями, привычки к соблюдению правильного режима и уходу за своим телом.

6. Вооружение детей достаточным минимумом знаний и умений, необходимых для самостоятельной работы над собой, а также для работы в качестве общественных физкультурных организаторов, спортивных судей и групповодов.

Физическое воспитание решает не только свои специфические задачи, но и содействует решению задач умственного, нравственного и эстетического воспитания. Все эти задачи тесно связаны между собой и решаются в определенной системе, причем каждая из них конкретизируется педагогом в зависимости от степени развития и реальных возможностей занимающихся, особенностей используемого учебного материала, условий учебно-воспитательной работы и других обстоятельств.

Решая специфические для физического воспитания задачи, педагог обязан постоянно разъяснять занимающимся значение их учебной деятельности.

Он должен настойчиво развивать у детей высокие патриотические чувства и страстное стремление к активному участию в творческом, созидательном труде советских людей. Повседневной обязанностью педагога является обеспечение сознательного усвоения детьми норм правильного поведения, приучение их к сознательной дисциплине, честности и правдивости, укрепление в них чувства товарищества и коллективизма, навыков взаимопомощи, воспитание скромности, трудолюбия и многих других нравственных черт. Вместе с тем необходимо укреплять волю детей, развивать у них решительность, смелость, мужество, настойчивость, необходимые в их будущей трудовой общественно-полезной деятельности.

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В общеобразовательной школе учащиеся усваивают основы современных научных знаний, развивая свои способности. В школе учащиеся готовятся к сознательному выбору профессии, успешному овладению любой трудовой специальностью и достижению высокой производительности труда.

Физическое воспитание детей школьного возраста должно служить их всестороннему общему физическому образованию и развитию, играющим существенную роль как в успешном овладении различными формами трудовой деятельности, так и в выборе спортивной специальности и достижении выдающихся успехов в этой специфической отрасли общественной деятельности.

В связи с этим в физическом воспитании детей школьного возраста решающее значение имеет последовательное обеспечение широкой общей физической подготовки, осуществляемой на основе комплекса ГТО. Достижения в этой подготовке должны соответствовать в возрасте 14—15 лет уровню нормативных требований БГТО, а ко времени окончания средней школы, т. е. в возрасте 16—17 лет — уровню требований I ступени ГТО. Общая физическая подготовка части молодежи, оканчивающей среднюю школу,

может постепенно приближаться к уровню требований последней, II ступени комплекса.

Установка на достижение высокого уровня общей физической подготовленности детей школьного возраста не исключает применения в работе с ними и специальной, в частности спортивной, подготовки. Но спортивная подготовка в школе должна обуславливаться задачами общего физического образования и развития учащихся.

Педагог всегда обязан считаться с возрастными особенностями детей школьного возраста. При этом должны учитываться как анатомо-физиологические, так и психологические особенности и связанные с ними реальные двигательные возможности детей.

Принимается во внимание прежде всего развитие и состояние нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Возрастные особенности принято рассматривать по периодам, соответствующим наиболее существенным этапам в развитии детей. Это обеспечивает педагогу некоторую общую ориентировку и помогает ему правильнее разбираться в наблюдаемых особенностях детей.

Можно выделить следующие типичные возрастные периоды: 1) младший школьный возраст — от 7 до 12 лет; 2) переходный, или подростковый, возраст — для девочек от 11,5—12 до 14—15 лет, для мальчиков от 13 до 16—17 лет; это период полового созревания; 3) юношеский возраст от 16—17 до 20—22 лет у девушек и до 23—24 лет у юношей.

В педагогической практике в связи с особенностями нашей школьной системы обычно пользуются следующими более условными возрастными делениями: 1) младший школьный возраст, соответствующий периоду обучения в I—IV классах, т. е. от 7 до 10—11 лет; 2) средний школьный возраст, соответствующий периоду обучения в V—VII классах, т. е. от 11—12 до 13—14 лет включительно и 3) старший школьный возраст, соответствующий периоду обучения в VIII—X(XI) классах, т. е. от 14—15 до 17—18 лет. При этом делении средний школьный возраст соответствует первой, наиболее ответственной половине переходного периода, а старший — концу переходного и началу юношеского периода. Учитывая возрастные особенности, не следует забывать, что они обусловлены не только биологическими, но и социальными факторами, в частности и процессом воспитания. Важно знать и всегда твердо помнить, что эти особенности не являются стойкими, неизменными, а постоянно, и часто довольно быстро, изменяются, особенно под влиянием умело проводимых воспитательных воздействий. Поэтому педагог не должен пассивно приспосабливаться к возрастным особенностям детей, а тем более — слепо руководствоваться какими-либо абстрактными представлениями о них.

Наоборот, возрастные особенности следует учитывать конкретно, внимательно наблюдая учебную работу и поведение детей, стремясь вместе с тем активно повлиять на изменение этих особенностей.

На основании врачебных данных занимающихся распределяют на особые группы по состоянию здоровья и физического развития — основную, подготовительную и специальную (см. программы физического воспитания в школе).

Наиболее характерной особенностью организма детей школьного возраста является непрекращающийся рост и формирование его, а также интенсивное функциональное развитие всех органов. Поэтому внимание педагога должно быть всегда направлено на достижение наилучших гигиенических результатов и поддержание высокого уровня здоровья детей. Именно от этого в значительной мере зависят успешный рост и формирование организма, развитие физических и духовных сил, а также хорошее самочувствие и высокая работоспособность. Отличное физическое развитие и высокий уровень здоровья, достигнутые в годы роста и формирования организма, способствуют сохранению здоровья и работоспособности до глубокой старости.

В младшем школьном возрасте первоочередной задачей необходимо считать всемерное обеспечение гигиенической стороны процесса всестороннего физического воспитания. Педагог, занимающийся с младшими школьниками, должен постоянно заботиться о том, чтобы всемерно содействовать усиленному обмену веществ в организме, способствуя этим лучшему питанию тканей. Для этого очень важно проводить с ними выполнение разнообразных движений в доступных и интересных формах и по возможности на свежем воздухе. Наиболее ценными здесь являются подвижные игры и естественные движения, особенно если они осуществляются в условиях прогулок и экскурсий.

Все эти упражнения могут быть одновременно использованы для последовательного развития и укрепления сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. В этом отношении важно обеспечить достаточно частую смену движений, кратковременные моменты отдыха. Требования к практическим достижениям должны быть умеренными, а общий объем организованных таким образом движений — довольно значительным. Работая над укреплением дыхательного аппарата, нужно научить детей правильно дышать носом с тем, чтобы уже в первые годы занятий у них вошло это в привычку.

Существенной особенностью в работе с детьми младшего школьного возраста является бережное отношение к опорно-двигательному аппарату и постоянная забота о формировании у них правильной осанки. Необходимо избегать резких толчков и сотрясений, большого давления по длине костей и не соответствующих

анатомическому строению воздействий на суставы. Особенно важно следить за тем, чтобы неправильные позы и положения тела не сохранялись продолжительное время.

Одновременно с этим необходимо обеспечить создание у детей представлений о правильной осанке. Для поддержания правильной осанки нужно укреплять соответствующие мышцы. Если у детей будут замечены искривления позвоночника и другие нарушения осанки, следует организовать для них специальные, в достаточной мере индивидуализированные, корригирующие занятия.

Не рекомендуется увлекаться специальной качественной подготовкой мускулатуры, так как мышечная ткань у детей достаточно растяжима и легко расслабляется, а возможности силового развития в значительной мере ограничены. Специальная работа над нервно-мышечным аппаратом в младшем школьном возрасте должна сводиться, главным образом, к обучению детей сознательно управлять своими движениями и развитию хорошей координации движений.

Эта работа связывается с постепенным накоплением детьми двигательных умений и формированием необходимых двигательных навыков, особенно в ходьбе, беге, прыжках, метании, в беге на коньках, лыжах и в плавании. Одновременно учащиеся усваивают соответствующие знания.

Очень большое место в этой образовательной работе должно занимать развитие наблюдательности, умения ориентироваться и правильно реагировать на все при действиях в относительно новой, изменившейся обстановке. Лучшим средством и для этой цели служат разнообразные подвижные игры. Правильно связывая специальное изучение отдельных движений и действий с игровой деятельностью занимающихся, можно легко вызвать интерес к предлагаемым упражнениям и обеспечить их доступность.

Значительное место в работе с детьми младшего школьного возраста, притом уже с первого года обучения, должны занять специальные меры по воспитанию дисциплинированности, организованности и коллективизма.

По своему характеру физическое воспитание детей младшего школьного возраста является типичной общей физической подготовкой. Какая-либо узкая специализация в этом возрасте недопустима. Такая установка не исключает, однако, последовательного проведения некоторой работы по предварительной подготовке к будущей спортивной деятельности. Она осуществляется в процессе занятий основной гимнастикой и подвижными играми. В этих же целях может быть широко использовано катание на коньках, на лыжах, но лишь в виде спортивных развлечений, а не систематических тренировочных занятий, рассчитанных на достижение высоких результатов.

В процессе таких упражнений учащиеся постепенно при-

учаются к элементарному спортивному соревнованию, а вместе с тем к проявлению несколько повышенных усилий. Они привыкают ценить своих партнеров и уважать противников и их права, учатся контролировать себя в условиях борьбы, осмотрительнее рассчитывать и распределять свои силы, соблюдать определенные правила, подчиняться судье и т. п. Кроме этого, детям специально могут быть даны некоторые элементарные представления об основных видах спорта, о значении подготовительной работы над собой для достижения успеха, о некоторых спортивных сооружениях, оборудовании и инвентаре. Желательно также познакомить детей с именами выдающихся советских спортсменов и их достижениями.

В среднем школьном возрасте, учитывая характерные биологические особенности детей, необходимо, как и в предыдущий возрастной период, обеспечивать, прежде всего, наилучшие условия для физического развития и укрепления здоровья учащихся. Для этого нужно максимально использовать занятия на чистом воздухе, применяя, главным образом, игры, пешеходные прогулки и экскурсии, плавание, ходьбу на лыжах, бег, прыжки, метания. Однако при этом должны быть тщательно определены характер и нагрузка занятий. Лучше всего, если такие занятия будут связаны с непродолжительной, умеренной по нагрузке, работой, хорошо оживляющей деятельность органов дыхания и кровообращения.

Конечно, наряду с этим нужно постепенно приучать организм к более интенсивным напряжениям, организуя кратковременную скоростную работу, лучше всего бег на скорость. Быстро нарастающая мышечная сила и усиливающаяся дифференциация функций нервной системы позволяют использовать эти упражнения как для укрепления мышц сердца, так и для развития одного из важнейших физических качеств — быстроты.

Однако эта работа требует осторожности. Во-первых, нельзя допускать тренировку на скорость на больших дистанциях, так как вследствие недостатка выносливости к концу дистанции скорость будет неминуемо падать; вместе с тем занимающиеся усвоят неправильный, неэффективный ритм скоростного бега (от которого потом будет очень трудно отделаться).

Кроме того, надо всегда считаться с реальными возможностями сердечной деятельности. При всех упражнениях, вызывающих значительное усиление сердечной деятельности, следует чаще, чем обычно, пользоваться специальными успокаивающими упражнениями.

Особое внимание следует уделить работе над осанкой детей, так как быстрое увеличение длины туловища при относительной слабости мышц спины и усиливающийся процесс окостенения могут повести к искривлению позвоночника (юношеский кифоз).

Любые упражнения, даваемые подросткам, должны быть хорошо продуманы в отношении их влияния на осанку.

В этой работе над осанкой большое значение приобретают специальные упражнения на силу, растягивание и расслабление мышц. Специальные упражнения, направленные на качественную подготовку мускулатуры, в частности упражнения на расслабление и растягивание, играют существенную роль также в борьбе со скованностью, неловкостью движений и вообще в создании необходимых предпосылок для успешного овладения техникой движений.

Возникающую нередко в переходном возрасте скованность движений надо решительно и энергично преодолевать. Благодаря развитию центральной нервной системы создаются новые предпосылки для дальнейшего совершенствования координации движений. Этому способствуют, в частности, возрастающая способность к сознательному анализу своих движений, точность восприятий (в том числе и двигательных), возможность пользоваться более широким кругом представлений и понятий, большая способность к сосредоточению и лучшая волевая устойчивость. Обеспечивая при таких условиях тщательную качественную подготовку мускулатуры, необходимую свободу и подвижность в суставах, а главное — вызывая у занимающихся повышенный интерес к технике движений и овладению ею, можно, как показывает опыт, добиться очень хороших результатов.

Используя усиливающуюся дифференциацию нервных процессов, надо совершенствовать общую координацию движений детей, т. е. развивать способность легко и быстро усваивать сложные движения. Одновременно с этим развивается одно из важных двигательных качеств — ловкость.

Овладевая большим разнообразием вариантов типичных видов движений и действий (в ходьбе, беге, прыжках, метании, плавании, беге на коньках, передвижении на лыжах, лазании, сопротивлении и др.), учащиеся получают широкую общую двигательную подготовку. При этом необходимо уметь использовать ярко выраженное стремление подростков к определенным результатам в своей деятельности, направляя внимание детей, в первую очередь, на овладение техникой движений.

Правильно проводимая работа по совершенствованию общей координации движений приводит не только к полному овладению основами важнейших видов движений и действий, но и к формированию ряда соответствующих навыков. Однако в работе над навыками следует избегать чрезмерной их стандартизации и стабилизации, так как индивидуальная, эффективная для подростка техника должна носить индивидуализированный, приспособленный именно к особенностям подростка характер. С дальнейшим ростом и развитием детей неизбежно должна изменяться, совершенствоваться

ваться и техника. Поэтому создание грубых шаблонов, плохо поддающихся изменениям двигательных структур (стереотипов), является особенно нежелательным именно в переходном возрасте.

Большое значение в работе с подростками приобретает индивидуальный подход к ним в отношении воспитательных воздействий. Наибольшее внимание должно быть уделено вопросам укрепления сознательной дисциплины, товарищеских отношений в коллективе, воспитания ответственности перед коллективом, правдивости, честности и т. п.

При этом главное для педагога заключается в том, чтобы быть требовательным и в то же время чутко регулировать свои отношения с детьми в соответствии с новым их самосознанием и тактично, не подавляя возросшей активности и стремления к самостоятельности, помогать им разумно применять свои силы.

Педагог, конечно, должен обеспечить последовательную постановку и разрешение всех очередных задач всестороннего физического воспитания, отнюдь не ставя себя в зависимость от личных интересов и желаний воспитуемых. Только лишь считаясь с ними, он должен умело, незаметно для самих занимающихся организовывать и направлять их интересы и желания. Так же незаметно, естественно и просто, без всякого подчеркивания своей роли и не прибегая к назойливой опеке, он должен оказывать им необходимую помощь — всегда своевременную, действенную.

Следует иметь в виду, что удовлетворение все возрастающих спортивных интересов в среднем школьном возрасте уже невозможно и нецелесообразно в рамках только основной гимнастики и спортивных развлечений. В этом возрасте начинается постепенный переход к спортивной специализации.

В этот период желательно ознакомить учащихся с основами нескольких ведущих видов спорта (в первую очередь с плаванием, легкой атлетикой, лыжным спортом), с тем чтобы они получили конкретные представления об их особенностях и одновременно испытали свои способности и силы. В процессе такой элементарной спортивной подготовки должна проводиться работа над спортивной техникой и основами тактики, а также специальная подготовка организма к повышенным напряжениям, однако еще далеко не предельным. Вся тренировочная работа и соревнования должны проводиться так, чтобы осуществлялись лишь посильные детям этого возраста физические и психические напряжения. Для этого строго регламентируется как содержание, формы и методика спортивной тренировки, так и условия соревнований (дистанция, продолжительность действий, величина и вес спортивных снарядов и др.).

В процессе такой элементарной учебно-спортивной работы должно обеспечиваться значительное улучшение общей физиче-

ской подготовки и постепенное подведение учащихся к относительно узкой специализации.

В старшем школьном возрасте организм и психика детей постепенно приобретают особенности, характерные уже для взрослого, сформировавшегося человека. Но этот переход к зрелому состоянию в школе только начинается. Поэтому нельзя проводить работу с учащимися так же, как со взрослыми.

По мере замедления процессов роста и достижения все большей функциональной зрелости важнейших систем организма можно постепенно переходить к значительному увеличению напряжений и добиваться более интенсивного развития мышечной силы, быстроты и выносливости; ловкость частично можно развивать уже с помощью действий, требующих повышенных напряжений. Одновременно необходимо усилить развитие таких морально-волевых качеств, как настойчивость, упорство, смелость, выдержка и мужество.

Ко времени окончания средней школы учащиеся должны овладеть основами типичных видов движений и сложных действий, своим двигательным аппаратом, развить общую координацию движений и научиться целесообразно использовать свою мышечную силу. На протяжении школьного периода обучения учащиеся приобретают соответствующие систематизированные, углубленные и расширенные знания.

Значительного усиления в этом возрасте требует работа по формированию полноценных двигательных навыков, как общих, необходимых в быту, так и специальных, спортивных и военно-прикладных.

Кроме того, школьники должны учиться сознательно и целесообразно пользоваться усвоенными знаниями, двигательными навыками и вообще всеми своими способностями при решении конкретных двигательных задач в изменяющихся условиях. Эта работа должна связываться, главным образом, с усвоением основ спортивной тактики.

В возрасте от 15 лет спортивная подготовка может иметь уже специализированный характер. Но при этом еще сохраняются некоторые ограничения в выборе видов специализации и в отношении дозировки и распределения нагрузки. В учебно-тренировочной работе большое место занимает общая физическая подготовка, значительно большее, чем в работе со взрослыми.

Своеобразие спортивной подготовки детей школьного возраста заключается именно в осуществлении постепенного и последовательного перехода к спортивной специализации. В старшем возрасте этот переход должен совершаться еще в рамках всесторонней общей физической подготовки, при полном подчинении спортивной практики общеобразовательным целям советской школы, т. е. целям широкой общей подготовки ко всякой деятельности.

Особое внимание следует уделить созданию всех необходимых предпосылок для успешной непосредственно спортивной деятельности в более зрелые годы. Школа приобщает к спорту широчайшие массы молодежи и вооружает эти массы необходимой общей спортивной подготовкой, которая открывает широкий и верный путь к спортивному мастерству, к высшим спортивным достижениям. На этой основе одновременно могут быть обеспечены также значительные непосредственно спортивные достижения тех учащихся, которые выделяются своим физическим развитием и посвящают достаточно времени регулярной тренировке в секциях школьного самостоятельного физкультурного коллектива или занимаются в юношеских спортивных школах.

При осуществлении физического воспитания девочек и девушек очень важно учитывать их возрастные и физиологические особенности. Учет этих особенностей требует уже в среднем и тем более в старшем школьном возрасте дифференциации занятий как по содержанию, так и по методике занятий.

## ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Основной формой физического воспитания в школе являются уроки физического воспитания, обязательные для всех учащихся и проводимые по определенной государственной программе. Эти занятия обеспечивают необходимый минимум всесторонней общей физической подготовки и служат основой для всех других форм физического воспитания детей.

Большое место в физическом воспитании учащихся занимают мероприятия в режиме дня школы, носящие в основном гигиенический характер. Основным видом этих мероприятий является гимнастика до занятий, проводимая со всеми учащимися ежедневно в продолжении 10—15 минут перед уроками. Гимнастика до занятий рассчитана не только на систематическое решение определенных задач физического воспитания, но и на специальную организацию и подготовку учащихся к предстоящим умственным занятиям.

Другим видом мероприятий по физическому воспитанию в режиме дня является физкультминута, проводимая учителями во время уроков — чаще всего последних — для предупреждения утомления. Иногда в школе во время больших перемен организуется выход на пришкольную площадку, короткие прогулки и подвижные игры. Все эти мероприятия способствуют лучшему отдыху, восстановлению работоспособности и повышению продуктивности дальнейших учебных занятий.

К мероприятиям по физическому воспитанию в режиме дня

следует отнести также организацию выхода учащихся из классов во время малых перемен и проветривание помещений. Очень важно, чтобы все учителя школы осуществляли повседневный контроль и наблюдение за осанкой учащихся, в частности на уроках.

Важной формой физического воспитания учащихся являются и внеклассные занятия физическими упражнениями. Эти занятия служат целям углубления и расширения основной работы по физическому воспитанию, осуществляемой на общеобязательных уроках. Внеклассные занятия носят добровольный характер, рассчитаны на непосредственное удовлетворение личных интересов учащихся и в значительной мере основаны на самодеятельности и активности детей.

Внешкольная работа — также одна из форм физического воспитания учащихся. Она осуществляется отделами народного образования, руководящими государственными физкультурными организациями, спортивными обществами, парками культуры и отдыха. Основными видами внешкольных учреждений по физическому воспитанию детей являются юношеские спортивные школы, специальные детские спортивные и игровые площадки, стадионы, водные станции; к ним могут быть отнесены и пионерские лагеря.

Очень большое значение имеют занятия физическими упражнениями, осуществляемые по инициативе родителей и самих учащихся в семье. Это гимнастика по радио, прогулки, катание на коньках, лыжах, велосипеде, купание и т. п. Домашние занятия представляют особенно большую ценность тогда, когда они хорошо организованы и увязаны со школьными и внешкольными занятиями.

Учитель физического воспитания должен добиваться согласованности в отношении содержания, методики и правильного распределения занятий во времени во всех этих формах организации физического воспитания.

## УРОКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### Задачи и основное содержание уроков

Уроки физического воспитания в школе являются обязательными для всех учащихся. Эти уроки, как и по другим школьным предметам, проводятся по учебному расписанию с классом — как основной организационной единицей школьного коллектива. В связи с этой особенностью уроки физического воспитания называются часто классно-урочными занятиями в отличие от внеклассных и внешкольных занятий по физическому воспитанию.

Классно-урочные занятия проводятся по специальным утвер-

женным программам. Эти программы определяют минимум государственных требований к общей физической подготовке учащихся и являются обязательными для всех начальных, неполных средних и средних школ. В них раскрыты цель и задачи физического воспитания учащихся, дан основной материал физических упражнений, установлены конкретные нормативные требования к физической подготовленности учащихся по классам и изложены основные организационно-методические указания по осуществлению физического воспитания в школе. В настоящее время школа руководствуется следующими программами: а) для учащихся I—IV классов, б) для учащихся V—VII классов, в) для учащихся VIII—X классов — девушек, г) для учащихся VIII—X классов — юношей.

Программным материалом классно-урочных занятий являются по преимуществу упражнения основной гимнастики, а именно: элементы строя и гимнастические перестроения, ходьба и бег, прыжки, метания, упражнения в висе, лазание, перелезание, равновесие, сопротивление, переноска груза; сюда входят также простейшие легкоатлетические упражнения. Особо выделены игры и лыжная подготовка. Игры с детьми среднего и старшего школьного возраста преимущественно проводятся как основная гимнастика, в комплексе с другими относящимися к ней упражнениями. Только лыжная подготовка осуществляется в виде совершенно самостоятельных, специальных занятий.

Для V—X классов школ, расположенных в бесснежных районах, предусмотрен дополнительный легкоатлетический материал взамен лыжной подготовки.

Программный материал для уроков физического воспитания распределен по классам, а в пределах каждого класса — по видам физических упражнений. Конкретные упражнения по каждому виду даются в порядке последовательного нарастания их сложности и трудности. Эти упражнения представляют собою разнообразный материал, обеспечивающий разностороннее влияние на личность учащихся и решение многочисленных воспитательно-образовательных задач.

Следует, однако, учесть, что программа не исчерпывает всего объема конкретных упражнений, необходимых для планомерного осуществления процесса физического воспитания учащихся. По некоторым видам физических упражнений (например, подготовительным упражнениям, играм) приведенный в программе материал намечает лишь основные направления необходимых воздействий и определяет важнейшие, узловые моменты соответствующей методической работы. По многим видам упражнений, связанных с формированием двигательных навыков, часть материала дана лишь в виде конечных, итоговых форм движений и действий, без раскрытия необходимых промежуточных и подводя-

щих к ним упражнений. Программа требует от педагога творческого подхода к работе. Учитель обязан, в зависимости от особенностей физической подготовленности своих воспитанников, самостоятельно конкретизировать и дополнять программный материал, пользуясь для этого специальными методическими пособиями и опираясь на свои знания и опыт.

От учителя требуется значительная творческая активность при организации занятий физическими упражнениями, особенно, если в школе отсутствует специальный гимнастический зал, оборудование, спортивная площадка. В подобных случаях должна быть обеспечена правильная замена упражнений. Естественно, что при этом учитель не должен уклоняться от программных требований. Он обязан обеспечивать полноценное решение поставленных задач путем использования других, находящихся в его распоряжении, средств физического воспитания.

Предусмотренное программой разнообразие физических упражнений имеет большое значение для исчерпывающего решения поставленных задач. Каждое из этих упражнений позволяет в том или ином отношении разнообразить воздействия на личность учащихся.

Почти все виды физических упражнений повторяются в программе из года в год, причем повторяются даже многие конкретные формы этих упражнений (прыжков, метаний и т. д.). Такое «концентрическое» распределение программного материала позволяет последовательно углублять работу и обеспечивать систематическое совершенствование учащихся в полном соответствии с ходом их развития и ростом двигательных возможностей. Необходимо только при каждом возвращении к пройденным упражнениям ставить новые задачи, добиваясь, прежде всего, лучшего технического выполнения их, а вместе с тем, и более широкого использования для развития определенных физических и морально-волевых качеств.

Для I—IV и V—VII классов даются единые программы для мальчиков и девочек. Из этого, однако, не следует, что программный материал для них совершенно одинаков.

Для девочек несколько ограничиваются требования к проявлениям силы, быстроты и выносливости. В частности, для них рекомендуется сократить количество и уменьшить трудность упражнений в сопротивлении, лазании, перелезании, преодолении препятствий (например, в опорных прыжках), в поднимании и переноске груза; для девочек должны быть также ограничены игры с элементами подобных упражнений, уменьшены нормы скорости в беге, передвижении на лыжах.

В процессе занятий с девушками и девочками необходимо обращать большое внимание на укрепление мышц брюшного пресса, спины, стопы, развитие дыхательного аппарата.

В занятиях для девочек должны преобладать упражнения, движения в которых выполняются мягко и плавно. Однако здесь не следует увлекаться чрезмерной гибкостью, излишней расслабленностью мускулатуры. Желательно по возможности удовлетворить стремлениям девочек и девушек и организовать для них занятия художественной гимнастикой.

**Порядковые упражнения.** К порядковым упражнениям относятся:

а) элементы строя; б) гимнастические построения и перестроения. Эти упражнения должны рассматриваться не только как необходимые приемы для удобного размещения учащихся во время занятий, но и как средства определенных воспитательных влияний. Последовательно прививая двигательные навыки, следует ставить также задачи обеспечения внутренней подтянутости и готовности учащихся к выполнению действий, быстроты и точности в их реакциях на команды и распоряжения, согласованности и четкости в совместных действиях, хорошей выправки и внешней опрятности.

Все это должно быть основано на сознательном отношении учащихся к предъявляемым им требованиям, на понимании значения организованности и дисциплины в совместных действиях и добровольном подчинении авторитету руководителя (даже тогда, когда им является свой же товарищ). В движениях обучающихся должны сохраняться те естественность, непринужденность и легкость, которые, не нарушая необходимой четкости, свидетельствуют о полном владении собой, высокой подвижности и оперативной готовности.

Обучение элементам строя осуществляется в точном соответствии с требованиями строевого устава. Но при этом должна быть соблюдена необходимая последовательность в достижении технически правильного выполнения приемов и в оформлении соответствующих команд. То же касается и гимнастических перестроений.

Более всего это надо иметь в виду при занятиях в первых классах. Первоклассника нужно настойчиво обучать правильной основной стойке, но нельзя от него требовать частого и тем более длительного пребывания в таком положении. Его следует приучать к команде «мирно», однако до поры до времени при произнесении ее целесообразно не повышать голоса и не проявлять чрезмерной властной твердости. Лучший воспитательный эффект обеспечит интонация, выражающая спокойное, содержащее лишь легкий оттенок настойчивости, бодрое и отчетливо выраженное предложение осуществить намеченное действие. Целесообразно также не игнорировать на первых порах память школьников терминами иностранного происхождения («интервал», «дистанция», лучше сказать «промежуток» и «расстояние»).

Порядковые упражнения должны быть широко использованы для элементарного развития ориентировки и распределения движений в пространстве и во времени. Особенно это касается фигурной маршрутки: учащимся следует предъявлять всегда строгие требования в отношении соблюдения заданных направлений, дистанций, интервалов, темпа движений, равенства и самостоятельности в действиях.

Подготовительные упражнения составляют большую, существенную группу средств физического воспитания учащихся. В школьных программах к подготовительным упражнениям отнесены: упражнения без снарядов, в основном элементарные движения и различные их комбинации, упражнения типа вольных, упражнения типа заданий, некоторые специфические упражнения художественной гимнастики и др.; упражнения с предметами: со скакалкой, малыми и набивными мячами, с гимнастической палкой; упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке; подскоки.

В основном все эти упражнения имеют общеразвивающее значение, особенно в начальной и семилетней школах. Они должны способствовать, с одной стороны, гармоническому развитию мускулатуры и формированию осанки, а также улучшению функциональной деятельности органов дыхания и кровообращения. С другой стороны, они должны содействовать совершенствованию координации движений, развитию элементарной ловкости и сознательному овладению занимающимися своим двигательным аппаратом.

Применение подготовительных упражнений в гигиенических целях связано с укреплением мускулатуры, развитием мышечной силы, а также обеспечением необходимой подвижности в суставах (при одновременном положительном влиянии этих упражнений и на осанку). Для этого используются специальные упражнения без снарядов на силу, растягивание и расслабление, аналогичные упражнения на гимнастических снарядах — скамейке и стенке, а также упражнения с набивными мячами и палками. Специально для усиления деятельности органов дыхания и кровообращения обычно применяются подскоки и упражнения со скакалками, но могут быть использованы и другие, особенно упражнения с набивными мячами.

Применение подготовительных упражнений в образовательных целях связано с выделением движений отдельных частей тела и выполнением различных сочетаний этих движений произвольного характера (типа вольных упражнений) или же с конкретной целевой направленностью (в виде элементарных метаний малого мяча, упражнений типа заданий, упражнений со скакалкой).

В этих упражнениях акцентируется работа над движениями отдельных частей тела, обеспечивается их точность по направле-

нию, амплитуде, темпу и скорости, ритму напряжений и взаимной согласованности (одновременности и правильной последовательности), а в целевых действиях обеспечивается также их целесообразность и экономность.

Возможность выделения гигиенических или же образовательных задач не означает необходимости одностороннего, формального применения подготовительных упражнений только в образовательных или только в гигиенических целях. Наоборот, желательно по возможности всегда обеспечивать решение и тех и других задач. Учитывая отвлеченность движений отдельных частей тела, произвольных сочетаний этих движений и других аналитических упражнений, а поэтому и трудность их для детей, особенно младшего возраста, следует тщательно отбирать материал этих подготовительных упражнений. Подобные упражнения надо проводить так, чтобы заинтересовать занимающихся.

Для самых маленьких (в I классе) можно применить форму подражания («качаться из стороны в сторону, как маятник») или предложить выполнить задание («посмотреть вверх: что видно?»), затем внимание можно последовательно переключать на отыскание нового движения, более глубокое овладение отдельными сторонами движения и движением в целом.

При таком подходе упражнения приобретут в сознании учащихся большую конкретность и практический смысл. Вместе с тем будет осуществляться формирование необходимых представлений о деятельности двигательного аппарата и закономерностях движений, расширяться круг знаний.

В программах для V—VII и юношей VIII—X классов в самостоятельную группу упражнений выделены элементы акробатики (кувырки, стойки, перекаты, перевороты). По существу это тоже общеразвивающие подготовительные упражнения, применяемые для совершенствования координации, но в относительно сложных условиях ориентировки и равновесия. Вместе с тем они имеют важное значение для тренировки вестибулярных функций.

Упражнения акробатики, являясь, безусловно, интересным для детей материалом, открывают для педагога большие возможности в воспитательно-образовательной работе. Однако от учителя требуется большое внимание к организации соответствующих занятий как в отношении соблюдения гигиенических требований, так и в отношении обеспечения необходимого образовательного содержания работы и избежания потери времени. Особенно важно не увлекаться отдельными акробатическими «номерами» вместо серьезного, последовательного овладения специфическими основными движениями акробатических упражнений.

Элементы танцев и плясок в программе I—IV классов даются в составе подготовительных упражнений (начиная со второго года обучения), а в программах V—VII классов (для мальчиков и

девочек) и для девушек VIII—X классов выделяются в самостоятельный вид. Программы дают последовательно развернутый материал основных танцевальных шагов и указания о совместном выполнении их в шеренгах, колоннах и по кругу, свободно и в различных сцеплениях, а также с фигурными перестроениями. Для девушек VIII—X классов даются примеры целостных танцевальных комбинаций.

Все эти упражнения имеют общеподготовительный характер и должны служить целям развития мускулатуры и укрепления суставов, главным образом, ног, функционального развития органов дыхания и кровообращения, усиления обмена веществ, совершенствования общей координации движений и воспитания подвижности, ловкости, непринужденности и легкости в исполнении движений. Специфическое значение этих упражнений заключается в развитии эмоциональности, эстетического вкуса к художественным формам движений и умения выражать в движениях свои чувства, переживания. Большое значение в решении этих задач имеет музыкальное сопровождение.

При обучении элементам танцев и плясок необходимо своевременно включать их в целостные танцевальные формы, в которых они получают окончательное оформление.

**Ходьба и бег.** Упражнениям в ходьбе и беге должно быть уделено в школе большое внимание, что справедливо подчеркивал еще П. Ф. Лесгафт. Во-первых, оба эти вида являются естественными способами передвижения, которым дети должны быть обучены в совершенстве. Во-вторых, оба эти вида открывают широкие возможности для развития ориентировки, подвижности и расторопности. В-третьих, ходьба и бег являются прекрасными средствами укрепления мускулатуры и суставов, развития органов дыхания и кровообращения и воспитания в связи с этим быстроты и выносливости.

Программа определяет последовательный ряд специальных упражнений в ходьбе и беге.

Для начальных классов предназначены упражнения, связанные с овладением этими видами передвижения и усвоением элементарных форм их практического применения. При этом главное внимание надо обращать на достижение легкости, непринужденности движений, правильной постановки туловища и головы во время движения, мягкости, пружинности шага, а также ритmicности движений и дыхания. Попутно дети приучаются держать и даже самостоятельно устанавливать определенный темп шагов, передвигаться коллективно в ногу, изменяя направление движения, его скорость, способы и порядок передвижения.

Все эти упражнения используются и для соответствующего воздействия на функции внутренних органов. Уже с I класса даются скоростные упражнения, а с III — осуществляется переход

и специальными упражнениями на выносливость. Конечно, все эти упражнения должны соответствовать возможностям детей. Скоростные упражнения регулируются тем, что ограничиваются дистанции бега. Как правило, предельная дистанция с максимальным усилием (наперегонки) преодолевается один раз. Большое внимание должно уделяться стартам из различных положений, что важно для развития умения ориентироваться, быстро реагировать, наращивать скорость. Дети начальных классов повышают скорость передвижения, увеличивая частоту шагов, а не их длину, так как последнее требует большой мышечной силы.

Упражнения на выносливость имеют свою специфику. Чередование 30 шагов спокойного бега и 30 шагов ходьбы на дистанцию до 300 м (с III класса) и спокойный бег до 300 м (с IV класса) надо рассматривать как элементарные упражнения на выносливость.

Программный материал по ходьбе и бегу для V—VII и VIII—X классов обуславливает последовательное овладение основами легкоатлетической спортивной техники этих видов и непосредственно связанное с этим систематическое развитие быстроты и выносливости.

Основным средством развития быстроты становится бег на короткие дистанции (в соответствии с приведенными в программах нормами) и упражнения в ускорении, овладении стартом и финишным броском.

Наряду с развитием быстроты реакции и высокого темпа движений все большее значение приобретает работа над длиной шага. Для юношей и девушек вводятся упражнения в барьерном беге, что вполне соответствует создающимся к этому времени в организме предпосылкам для скоростной работы в сложных движениях. Для развития скорости применяется и быстрая ходьба, ходьба наперегонки на короткую дистанцию.

Для воспитания общей выносливости рекомендуются упражнения в смешанном передвижении, причем дистанция в VII классе доводится до 1200 м для мальчиков и 800 м для девочек. Этот вид упражнений сохраняется и для юношей VIII—IX классов (дистанция до 1500 м). В этих упражнениях важно обеспечить постепенный переход от частой смены способов передвижения (последовательное чередование 50 шагов медленного бега и 50 шагов ходьбы в V классе) к одному способу. Отрезки дистанции, проходимые одним способом, увеличиваются.

Главным средством воспитания выносливости постепенно становится непрерывный бег. Начиная с V класса, для развития общей выносливости должен систематически применяться медленный бег.

На основе упражнений в медленном беге последовательно осуществляется специальная тренировка в беге на время (в преде-

лах нормативных требований). Эта тренировка должна быть всегда тщательно спланирована как в отношении скорости прохождения дистанции, так и последовательного овладения ею на отдельных отрезках и, наконец, на всей дистанции. При этом, как и при всех упражнениях в выносливости, необходимо обеспечить усвоение рациональной, экономной техники движений и правильного дыхания.

Предусмотренные программой упражнения в беге с преодолением препятствий и кроссы следует широко использовать для воспитания необходимых двигательных умений и навыков. Следует научить учащихся сознательно пользоваться различными формами бега в зависимости от условий местности. Учитель должен дать возможность учащимся самостоятельно применять полученные знания и приобретаемые ими двигательные навыки на практике. В этом отношении особенно важно связать систематические упражнения в ходьбе и беге с играми.

**П р ы ж к и.** Основными видами упражнений в прыжках, включенными в программу, являются: прыжки в глубину, прыжки в высоту — с места и с разбега, через препятствия и на препятствия; прыжки в длину — с места и с разбега; опорные прыжки.

Основными методическими задачами применения этих упражнений являются: овладение основами техники целесообразных способов преодоления препятствий прыжком и формирование основных навыков в этом виде движений; развитие ориентировки, точности и высокой координации движений; развитие мускулатуры (преимущественно ног) и укрепление суставов; укрепление органов кровообращения, отчасти дыхания, и улучшение общего обмена веществ; воспитание решительности, смелости, настойчивости; развитие силы, быстроты и ловкости.

В процессе обучения различным прыжкам должно быть достигнуто, с одной стороны, умение правильно оценивать характер и размеры препятствий, выбирать наиболее целесообразные способы преодоления их и правильно рассчитывать соответствующие усилия. С другой стороны, занимающиеся должны приобрести умение самостоятельно определять место для начала действий, уверенно развивать необходимую скорость разбега, точно, в определенном месте, своевременно и с должной энергией отталкиваться и, осуществив прыжок, мягко приземляться.

Во всех классах очень важно уделять серьезное внимание прыжкам в глубину. Эта форма прыжков используется, прежде всего, для обучения правильному («мягкому», «пружинистому») приземлению, а затем — для систематического развития мускулатуры ног. Одновременно осуществляется последовательное овладение разнообразными соскоками (вперед, боком, назад, поворотами — из упора, положения сидя, присев, стоя и др.).

При прыжках в глубину нельзя торопиться с увеличением вы-

ототы соскока — прыжок с большой высоты можно допускать только при условии, если ученик умеет правильно приземляться. В отношении высоты не следует превышать границ, установленных программой. Особенно внимательно надо следить за дозировкой прыжков в глубину для девочек и девушек.

Очень большое место в занятиях занимают прыжки в высоту способом «согнув ноги», выполняемые с места и с разбега. Существенное значение для совершенствования координации движений имеют разнообразные прыжки с поворотами, дополнительными движениями или действиями в полете (хлопки, элементарные движения, ловля или бросание мяча, доставание предмета и др.), а также прыжки в ограниченное пространство («окно»), прыжки с приземлением на определенное место или в определенном положении, с добавочными действиями в момент приземления или вслед за ним и др. Такие формы прыжков, постепенно усложняемые, даются до VIII класса. К ним относятся также прыжки, «наступая на препятствия» и прыжки через твердые препятствия, имеющие особенно большое значение для развития смелости и усвоения ценных прикладных навыков. Эти упражнения требуют тщательной подготовки детей, постепенного усложнения задач этих действий, соблюдения установленных норм и необходимой страховки.

С V—VI классов начинается освоение прыжка в высоту способом «перешагивание». По мере овладения основами этого прыжка, начиная с VII—VIII классов, осуществляется систематическая тренировка в нем с целью повышения достижений и последовательного совершенствования индивидуальных форм техники. Аналогичную направленность имеют также прыжки в длину с места и с разбега, которые даются уже со II класса. Они выполняются в основном способом «согнувшись», а также «шагом» (в VI классе с присоединением толчковой ноги к маховой в момент приземления) и с VII—VIII классов — способом «прогнувшись» (главным образом юношами). Наряду с легкоатлетическими, спортивными прыжками в длину следует широко практиковать также прикладные формы — прыжки через рвы, канавы, по «кочкам» и т. п., а с VII—VIII класса и высоко-далекие и далеко-высокие прыжки через вертикальные препятствия.

С V класса даются простейшие виды опорных прыжков через снаряды, главным образом в целях совершенствования координации движений и воспитания смелости. Важно обеспечить разнообразие этих прыжков, соблюдая необходимую постепенность в увеличении высоты снарядов. Важно также наряду с овладением гимнастическими формами опорных прыжков обеспечить усвоение занимающимися основных прикладных видов опорных прыжков.

Прыжки, связанные обычно со значительным влиянием на костно-связочный и мышечный аппараты, а также на сердечно-со-

судистую систему, требуют осторожной дозировки; особенно внимательно надо дозировать прыжки для девочек и девушек. Всегда надо тщательно готовить место приземления: поставить исправные маты, разрыхлить землю, убрать посторонние предметы. Часто необходимо предварительно «разогреть» мышцы и «подготовить» связки. Все это особенно важно при спортивных прыжках на результат. Систематическую работу над прыжками в зале и на спортивной площадке желательно связывать с обучением умению применять усваиваемые навыки в естественных условиях. Для этого хорошо практиковать прогулки, экскурсии, походы. Необходимо уделять специальное внимание прыжкам и в подвижных играх, поскольку в условиях различных игровых ситуаций возможно самое разнообразное применение навыков, а также более конкретное воспитание решительности и смелости в действиях с применением прыжков.

**Метание.** Наряду с бегом и прыжками метание является одним из основных видов физических упражнений для детей школьного возраста. В школьных программах дается основной материал метаний. Характерными видами этих упражнений являются: элементарные действия с малыми мячами, метание набивных мячей, метание в цель и на дальность из различных положений, различными способами, в том числе и спортивные формы метаний. Широко представлены метания и в подвижных играх.

При всех указанных выше упражнениях имеется в виду использование различных по форме, величине, весу и материалу снарядов для метания, а также изменение условий метания.

Главными методическими задачами применения метаний являются: формирование и совершенствование основных прикладных навыков в метании; развитие ориентировки в пространстве и во времени, глазомера и наблюдательности; совершенствование координации, согласованности движений; воспитание ловкости и умения точно дозировать мышечные напряжения; укрепление мускулатуры (главным образом рук и плечевого пояса) и достижение положительного общего гигиенического эффекта.

Упражнения в элементарных действиях с малым мячом заключаются в подбрасывании мяча вверх и ударах о стенку или о пол с последующей ловлей. В целях осложнения этих упражнений изменяется направление бросков, включаются дополнительные движения (повороты, хлопки в ладоши, приседания и др.), вводятся парные действия, производится метание одновременно двумя мячами, метание в движении (на ходу, на бегу). Эти упражнения впервые ввел в систему физического воспитания детей школьного возраста П. Ф. Лесгафт, правильно оценивший их значение для выделения и совершенствования особенно тонких, ловких движений, необходимых для общего развития нервно-мышечного аппарата руки. Они должны широко применяться в за-

вятиях с детьми младшего возраста и могут быть с успехом использованы также в среднем возрасте. Важно только, чтобы они давались в определенной системе, которая обеспечивает последовательное овладение основными элементами метаний.

Основное место в занятиях должно занимать метание в различные по форме, величине, расположению и удаленности цели. Программы дают богатый основной материал этих упражнений, указывая и пути их варьирования: применение для метания различных предметов — мячей, снежков, шишек, чурок, легких камней и др.; выполнение метаний из различных положений — стоя, с колена, лежа, с места, с разбега, в движении, бросая в различных направлениях, при различных условиях видимости цели и др. В этой группе метаний должны быть выделены прикладные формы метания гранаты (в «окоп», в «окно») и основные способы забрасывания в корзину баскетбольного мяча как элементы специальной подготовки.

Метания в цель даются, прежде всего, для развития глазомера и меткости. По мере овладения точностью бросков, в связи с удалением целей и уменьшением их размеров, укреплением мускулатуры и связок проводится метание на дальность. Первоначально для этого служат мячи, снежки, легкие камешки. С V—VI класса начинается овладение техникой метания гранат (весом 200—250 г не более); с VII класса до окончания школы проводится уже серьезная тренировка в метании гранаты на дальность, дополняемая для девушек метанием облегченного мяча с петлей (с VIII класса) и толканием облегченного ядра (с VIII класса для девушек и юношей).

Большого внимания требуют упражнения с набивными мячами. Образовательное значение этих метаний заключается в овладении характерными способами перебрасывания и ловли тяжелых предметов. Самым ответственным при этих метаниях является обучение умелой ловле тяжелого предмета, особенно тогда он брошен с некоторой силой. Этому, как и приземлению при прыжках, следует научить занимающихся в первую очередь. Лишь после того, как занимающиеся научатся правильно принимать брошенный мяч и умело гасить его скорость (пружинным движением рук, медленным переносом тяжести тела на выставленную назад ногу, отходом или отбеганием назад), можно переходить к решению других задач.

Упражнения в метании, рассчитанные на достижение высоких практических результатов, требуют соблюдения большой систематичности и должны даваться в порядке регулярной тренировки. Нельзя давать подряд много бросков с большой силой, особенно с предельным напряжением. При всех упражнениях в метании следует придерживаться норм весовой нагрузки и расстояний, указанных программой, помня о том, что предельные нормы допу-

стимы только при условии постепенного приближения к ним. В целях гармонического развития следует выполнять метания как правой, так и левой рукой.

Для обеспечения безопасности, а также необходимой плотности занятий следует всегда тщательно продумывать организацию учебной работы занимающихся. Важно точно установить место нахождения ожидающих и выполняющих упражнения. Необходимо внимательно проверить, поняли ли занимающиеся задачи предложенных действий и способы их решения. Совершенно недопустимы самовольные действия занимающихся. Нередко наиболее целесообразным является осуществление необходимых действий строго по команде.

Упражнения в висах, упорах, лазании и перелезании даются учащимся главным образом с целью формирования навыков преодоления препятствий, а также для специальной силовой подготовки мускулатуры рук и плечевого пояса. Вместе с тем они помогают развить смелость и уверенность, необходимые для спокойного выполнения определенных двигательных задач на непривычной высоте. Часть этих упражнений имеет значение также для развития ловкости.

Основным материалом для начальных классов является: лазание при помощи рук и ног по гимнастической стенке, лазание по наклонной (30—40°) гимнастической скамейке (при помощи рук и ног), перелезание через бревно или заборчик с постепенным увеличением высоты; начиная с III—IV классов, — легкие подготовительные упражнения к лазанию по канату. В V—VII классах добавляются упражнения в лазании по лестнице, устанавливаемой вертикально, наклонно и горизонтально; продолжают упражнения в перелезании, причем вводится преодоление забора с изучением соответствующей специальной техники; вводятся специальные упражнения в висе: висы лежа, подтягивания, висы завесом, упор, переворот в упор, подъем завесом и упражнения на качающемся канате (с несколько различными требованиями к мальчикам и девочкам); осуществляется обучение лазанию по канату с помощью рук и ног. В VIII—X классах продолжается тренировка в перелезании через забор, высота которого постепенно увеличивается; для девушек сохраняются упражнения в висах и лазании по лестнице, для юношей, кроме того, упражнения в лазании по канату на одних руках и лазание на скорость.

При упражнениях в висе, упоре, лазании и перелезании необходимо обращать внимание, прежде всего, на обучение учащихся правильным способам захвата снарядов, экономным, наиболее целесообразным и безопасным приемам перемещения своего тела на снарядах и через препятствия, а также на применение усвоенных навыков на местности. Для обеспечения посильности упражнений и безопасности следует соблюдать необходимую постепен-

ность в изучении специальных упражнений и широко использовать подготовительные упражнения для укрепления мускулатуры.

Необходимо постоянно давать учащимся конкретные указания относительно дыхания при выполнении упражнений в висе, лазании и перелезании. Очень важно, особенно в младших классах, не допускать излишней продолжительности этих упражнений.

Упражнения в равновесии рассчитаны, в первую очередь, на совершенствование функций равновесия и связанное с этим развитие тонкого мышечного чувства, ориентировки в пространстве и формирование определенных навыков уравнивания собственного тела при нарушении его устойчивости. Вместе с тем эти упражнения служат действенным средством развития внимания, быстроты и большой точности реакций на изменение опоры и положений тела в пространстве, а при определенных условиях — также средством воспитания решительности, смелости. Очень существенным при упражнениях в равновесии является последовательное вооружение учащихся специальными знаниями.

Основными приемами усложнения равновесия, необходимыми для разрешения указанных задач, являются: уменьшение опорной поверхности и изменение ее характера, уменьшение и видоизменение площади опоры, изменение высоты и расположения центра тяжести над опорой, повышение снарядов для равновесия и усложнение условий равновесия путем выполнения дополнительных заданий.

Упражнения с усложнением условий равновесия выполняются первоначально на небольшой высоте. Специальным упражнениям на высоких снарядах должно предшествовать хорошее усвоение целесообразных способов восстановления нарушенного равновесия и самостраховки (приседание и упор, переход в сед или вис на снаряде, спрыгивание со снаряда, опираясь на одну или обе руки). Спрыгивание со снаряда без упора на руки допустимо лишь в пределах норм прыжков в глубину для данного класса на уложенные вдоль снаряда маты или на хорошо вскопанный и разровненный грунт.

В старших классах, когда упражнения в равновесии проводятся на значительной высоте, необходимо тщательно проверять знание учащимися приемов самостраховки, а также обеспечивать страховку занимающихся преподавателем.

Упражнения в равновесии требуют точного расчета и организации действий занимающихся, строгого соблюдения ими установленной дисциплины и, как правило, непосредственного руководства работой со стороны преподавателя.

Программа ориентирует на широкий круг упражнений в статическом и по преимуществу в динамическом равновесии.

Следует иметь в виду, что многие другие упражнения (например, бег по кругу, змейкой, по черте, прыжки с точным приземле-

нием, некоторые упражнения в перелезании, ходьба на лыжах, многие действия в играх, некоторые упражнения танцевального характера и др.) должны учитываться тоже как упражнения в равновесии.

В отношении специальных упражнений в равновесии следует учесть, что обычные варианты их усложнения путем использования отвлеченных движений и положений отдельных частей тела (например, руки к плечам, в стороны, различные дополнительные движения ног или головы и туловища) не годятся для широкого применения их в школе, особенно в младшем возрасте. Более интересными для детей являются усложнения типа заданий (перешагнуть через препятствие, поймать мяч и т. п.). Особенно желательны упражнения в равновесии, осуществляемые в условиях местности.

Упражнения в сопротивлении даются, начиная с IV класса, в виде простейших приемов переталкивания и перетягивания друг друга. В дальнейшем практикуются новые варианты этих упражнений, причем программа для девушек этим и исчерпывается. Для мальчиков уже с VII класса вводится изучение приемов борьбы (поднимание противника) и бокса (шаги вперед, в сторону, назад, техника прямого удара правой и левой рукой). В последующих классах юноши продолжают овладевать основами бокса, изучая технику ударов снизу и сбоку («крюк»), соответствующую защиту и несложные комбинации шагов и ударов; юноши продолжают также изучать основы борьбы, овладевая способами захвата рук, шеи, на передний пояс, а также защиты от этих захватов.

Упражнения в сопротивлении, помимо основной цели — научить приемам сопротивления и некоторым приемам защиты и нападения, должны быть использованы также для укрепления мускулатуры, развития силы, расторопности, решительности и настойчивости, для развития умения пользоваться силой и правильно распределять усилия в соответствии с испытываемым сопротивлением. В связи с этим важно учить детей действовать как левой, так и правой, а также двумя руками.

При надлежащей воспитательной работе упражнения в сопротивлении используются также для воспитания сдержанности, самообладания, для укрепления товарищеских отношений и привития уважения к противнику. Одновременно учащимся должны быть даны знания, позволяющие действовать наиболее экономно и эффективно.

Упражнения в сопротивлении, поскольку в них ярко выражены элементы борьбы, соревнования, отличаются обычно большой эмоциональностью, что, с одной стороны, ведет нередко к увлечениям в проявлении своих сил, а с другой — может повести и к проявлению вспыльчивости, грубости, различных отрицатель-

ных поступков и вообще к нарушению дисциплины. Во избежание этого следует продуманно подбирать партнеров, точно выяснять задания и проверять их понимание, тщательно дозировать нагрузку и строго следить за ее соблюдением. Все действия занимающихся должны точно соответствовать специальным, устанавливаемым заранее правилам сопротивления и борьбы.

Упражнения в переноске груза. Специальные упражнения в переноске груза предусмотрены программой, начиная с V класса обучения. К ним относятся: передача небольших предметов по кругу, в шеренге и в колонне (в V и VI классах), индивидуальная переноска предметов в играх — эстафетах (VII классах) и переноска людей — в V—VII классах вдвоем одного, в VIII—X классах для юношей — одним одного; в X классах переноска осуществляется с преодолением простых препятствий.

Основной задачей упражнений в переноске груза, применяемых в школе, является освоение учащимися наиболее типичных приемов подымания и опускания, перекладывания, переноски, тяги, толкания, катания различных предметов. Это набивные мячи, небольшие мешки с различным грузом, ящики, чурки и всевозможные гимнастические и спортивные снаряды. Кроме того, должно быть обеспечено усвоение правильных приемов переноски человека. В связи с этим изучаются приемы как индивидуальных, так и коллективных действий, по возможности в различных условиях: в привычной и измененной обстановке, с разными партнерами, спокойно и быстро, по определенным указаниям и совершенно самостоятельно. Усваиваемые при этом навыки следует дополнять конкретными знаниями о наиболее целесообразном использовании своих сил.

Ознакомление с новыми предметами (снарядами, учебными пособиями) должно начинаться всегда с выяснения их назначения, характерных свойств, а также основных способов обращения с ними, включая и перемещение.

Упражнения в поднимании и переноске груза требуют осторожного, очень точного расчета и регулировки нагрузки. Следует придерживаться приведенных в программах норм дозировки, учитывая, что для массы учащихся некоторые из них являются конечными показателями, к которым надо подойти постепенно.

В младших классах перемещение различных предметов необходимо использовать также для развития сообразительности, ловкости и расторопности. Для этого важно учить детей приемам действий справа и слева, предоставлять им возможность самостоятельно ориентироваться и принимать решения (будучи всегда готовым своевременно предупредить неправильные и опасные действия) и требовать большой точности в исполнении заданий, четкости в совместных действиях и быстроты. Большое значение

имеет разнообразие предметов и специальных пособий для этой цели.

До VI класса упражнения в перемещении груза применяются, главным образом, с целью овладения техникой соответствующих движений. В VI—VII классах возможно применение их специально в целях постепенного развития мышечной силы. Затем эта работа, особенно в занятиях с юношами, может быть несколько расширена. Определяя нагрузку весом груза, дистанцией его перемещения и количеством повторений данного упражнения, следует всегда принимать во внимание также степень удобства держания предмета, возможности приложения усилий к его центру тяжести, условий уравнивания предмета и слаженности совместных действий, так как все эти факторы могут обусловить значительное повышение напряжений.

**Подвижные игры.** Игры справедливо считаются одним из ценнейших средств физического воспитания детей школьного возраста и поэтому занимают в программе одно из основных мест. В уроках физического воспитания играм должно быть уделено достаточное время.

Подвижные игры должны очень широко применяться и в различных видах внеклассных и внешкольных занятий физическими упражнениями, в процессе массовых экскурсионно-туристских мероприятий, на переменах и т. д.

Такое внимание игры заслуживают потому, что они обеспечивают успешное решение широкого круга важнейших гигиенических и воспитательно-образовательных задач всесторонней общей физической подготовки детей и подростков.

Чтобы хорошо использовать все возможности игр, необходимо обеспечить надлежащий подбор и правильную увязку их с другими упражнениями. При этом следует иметь в виду, что программа в настоящее время дает по каждому классу лишь примеры характерных игр, но не полный их перечень.

Устанавливая для каждого класса необходимый комплекс игр, следует брать за основу программный материал и дополнять его другими играми. Общее количество их на класс может быть доведено до 20—25 (в старших классах — до 10—15). Очень важно обеспечить достаточное разнообразие игр, так как только при этом условии можно организовать всестороннее влияние игр на организм, полноценное совершенствование основных двигательных навыков и координации движений, развитие хорошей ориентировки и приобретение умений самостоятельно решать различные двигательные задачи в самых разнообразных условиях деятельности.

Можно принять за общее правило, что для каждого класса необходимо предусматривать игры как с бегом, прыжками, метанием, так и с преодолением препятствий, а в средних и старших

классах — с сопротивлением; игры специально для развития слуха, внимания, наблюдательности, быстроты и точности реакций, сообразительности, ориентировки, ловкости, расторопности, быстроты действий. Игры должны требовать как большой подвижности, так и моментов торможения, включать как индивидуальные, по преимуществу, действия, так и действия, требующие определенной согласованности с деятельностью других участников игры, вызывать как интенсивные физиологические процессы и переживания, так и умеренные и т. д.

Для учащихся I—II классов наиболее характерны некомандные игры, имеющие определенный сюжет, например: «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Лягушка и цапля», «Тройка» и т. п. Сюжет помогает детям, особенно в I классе, лучше понять содержание игры и требуемые ею действия, повышает эмоциональность игровых действий, способствует развитию воображения и стимулирует, при правильном методическом руководстве, творческие прощления. В то же время сюжет вовсе не ведет к простой подражательности, потому что учитель, по мере того как дети осваиваются с игрой, постепенно переключает их внимание на самые действия и результаты последних. Этим он достигает также постепенного усиления в игре элементов непосредственной борьбы между сторонами и, со временем, естественного перехода к бессюжетным элементарно-спортивным играм. Некоторые игры, например типа пятнашек, носят уже и в занятиях с I—II классами элементарно-спортивный характер.

Основными видами движений в играх для I—II классов должны являться бег, прыжки и подпрыгивания, в меньшей мере — метания. Важным в этих играх является наличие кратковременного отдыха. Нежелательны игры, связанные с длительным ожиданием очереди («Выручай» или «Второй лишний»); при использовании таких игр следует уменьшать количество ожидающих свою очередь, разделить класс, если позволяет место, на 2—3 самостоятельных игровых группы и несколько сократить время игры.

Значительную ценность, особенно в I классе, представляют игры с музыкальным оформлением, например «Кот и мыши», «Птички в гнездах» и т. п. Музыка усиливает в этих играх сюжетные образы, способствуя большей их эмоциональности. Необходимо также пользоваться играми с речитативом («Мышеловка», «У медведя на бору» и т. п.), так как произношение слов усиливает впечатления детей и служит ценным организующим средством их действий.

Применяя в работе некомандные игры, необходимо иметь в виду целесообразность проведения некоторой подготовительной работы по переходу в дальнейшем к командным играм. Это достигается последовательным усилением внимания детей, направлен-

ного на совместные действия и взаимопомощь и созданием таких вариантов некомандных игр, в которых можно широко использовать эти отношения и действия.

Для учащихся III—IV классов применяются как некомандные, так и переходные к командным и несложные командные элементарно-спортивные игры. Основными видами движений, связанных с игровыми действиями в них, являются бег, прыжки и метания, удельный вес последних увеличивается; могут быть применены и некоторые игры с преодолением легких препятствий. В играх с метанием используется преимущественно малый мяч, значительно меньше — большой (с легкой матерчатой покрывкой или, главным образом в IV классе, волейбольный).

Ведущими играми учащихся III—IV классов постепенно должны становиться те, которые требуют больше совместных действий, ответственности перед товарищами, коллективом. Подлинно сюжетными продолжают оставаться лишь некоторые игры на местности, к которым в этом возрасте уже начинает появляться повышенный интерес (особенно у мальчиков).

В III—IV классах могут применяться все игры из группы переходных к командным. Что касается командных игр, то они должны быть еще относительно простыми. Наиболее целесообразны в этом возрасте такие командные игры, в которых участники действуют, главным образом, изолированно, то ли в общей массе (как, например, в играх «День и ночь», «Пятнашки маршем»), то ли поочередно (как в игре «Вызов»). К подобным простейшим играм относятся также эстафеты с несложными действиями. Могут быть также применены некоторые командные игры с довольно простыми совместными действиями (например, «Переправа»).

Вводя командные игры, учитель должен обратить особое внимание на развитие чувства долга и ответственности перед командой, на достижение сознательного подчинения личных интересов интересам коллектива и воспитание привычки выполнять принятые на себя обязанности добросовестно, активно и с инициативой, необходимо постоянно вызывать и поощрять проявления дружбы, товарищеской взаимопомощи, а также справедливости и уважения к своим противникам.

В связи с усилением в играх элементов борьбы и соревнования следует постепенно приучать детей к самообладанию, выдержке, разумному риску и расчетливой трате сил. При появлении увлечения лишь результатом игры важно умело сосредоточить внимание детей на самом процессе действия.

Большая активность детей и сила их движений обязывает преподавателя значительно повысить внимание к обеспечению безопасности игры. Это достигается введением специальных ограничений в действиях со снарядами, выяснением опасности некоторых действий, связанных с развитием центробежной силы, и т. д.

Для учащихся V—VII классов типичны командные элементарно-спортивные игры, причем видное место среди них должны занимать такие, в которых требуется постоянная активность, взаимопомощь и более или менее строгая согласованность действий всех членов команды (например, «Борьба за флажки», различные виды лапты, «Борьба за мяч» и т. п.). Немалое значение имеют и некомандные элементарно-спортивные игры, предъявляющие повышенные требования к быстроте, ловкости, сообразительности и расторопности, отчасти — к силе и выносливости (например, «Вольная лапта», «Коршун и насадка», «Защита поста», «Колесо»). Определенное место должно быть отведено играм, подготовительным, главным образом к баскетболу, и спортивным. На экскурсионных занятиях желательно практиковать игры на местности характера прятков, выслеживания, внезапного нападения и т. п.

Усложнение игровых действий, повышенная активность играющих, более высокие напряжения и другие условия требуют усиления внимания к поведению учащихся в играх. При разборе игр важно отмечать яркие примеры честности, ответственности, помощи сильным более слабым, а также случаи удачных тактических решений и умелого практического осуществления соответствующих действий. Необходимо строго пресекать и осуждать всякую недисциплинированность, малейшее проявление грубости, нечестности или неуважения к товарищу, любые попытки пренебрегать правилами. Систематически следует приучать учащихся тормозить излишне сильные или вовсе неуместные проявления своих чувств; важно не допускать шумливости, в особенности взаимных пререканий и азартных выкриков, надо приучать играющих быть сдержанными и руководствоваться только указаниями капитанов.

В связи с повышением требований к результатам действий играющих нужно усилить элементы обучения правильным тактическим операциям и помочь совершенствованию в технических приемах действий. Это достигается кратким анализом и оценкой моментов игры после ее окончания, специальными заданиями перед началом игры и некоторыми указаниями отдельным игрокам в процессе игровых действий. Необходимо также организовать специальное изучение отдельных технических приемов и элементов тактики вне самой игры (но в условиях, приближенных к типичной игровой ситуации), увязывая более тесно эти упражнения с основным программным материалом из разделов бега, прыжков, метаний, сопротивлений и др. Попутно должно быть выяснено само понятие тактики.

Большое внимание следует уделять условиям игры, регулированию нагрузки и судейству. При разделении на команды надо строго обеспечивать равенство сил играющих и удовлетворять

по возможности желанию учеников быть в той или иной команде. Очень точно должен быть произведен расчет размеров игровой площадки с тем, чтобы обеспечить надлежащий темп действий и их тактическую остроту. Тщательно следует продумать варианты требований, позволяющие обогатить содержание игры, повысить активность действий и увеличить, если нужно, нагрузку.

В судействе, которое все чаще следует поручать самим учащимся (при условии практического знания ими игры), важно добиваться всегда максимальной четкости, объективности, строгости и точности. Требуя от всех безусловного подчинения решениям судьи, необходимо в то же время повышать чувство ответственности судей и требовать от них большой собранности и расторопности. В первое время следует им помогать в этом (параллельным, «страхующим» судейством, своевременным подсказом решений). Ведение игр с очень сложной для судьи ориентировкой (например, «Борьба за мяч в кругах», «Лапта с городками») следует брать на себя или поручать наиболее подготовленным учащимся.

В занятиях с учащимися VIII—X классов основными должны являться наиболее сложные командные элементарно-спортивные, а также спортивные игры. Учитель должен настойчиво и широко внедрять их в практику внеклассных занятий, используя инициативу и самостоятельность своих воспитанников.

Материал игр для классно-урочных занятий остается в основном сходным с материалом предыдущей возрастной группы. Но несколько повышается удельный вес игр, подготовительных к баскетболу; для мальчиков больше проводится игр с сопротивлением и другими силовыми проявлениями.

Игра не должна быть случайной. Каждая намечаемая для урока игра должна обеспечивать преемственность ряда занятий, а также находиться в некоторой связи с остальным материалом упражнений, включаемых в урок. Важно обеспечить последовательное подведение учащихся к более сложным играм путем своевременного освоения ими технических приемов и развития в нужном направлении тех или других качеств. Это достигается правильным распределением в уроках специальных упражнений в беге, прыжках, метаниях и других видах движений, постепенным переходом от более простых игр к более сложным.

Важнейшим требованием в обучении играм является простое объяснение сущности игры, ознакомление с основными ее условиями и главными требованиями игровой деятельности, а также достижение должной заинтересованности учащихся. Обеспечивается это умелым, заранее хорошо продуманным по содержанию и форме рассказом, дополняемым лишь необходимыми краткими объяснениями и специальными указаниями, а в некоторых случаях — и наглядной иллюстрацией или демонстрацией наиболее

сложных или ответственных моментов. В практике опытных педагогов наблюдаются следующие, наиболее целесообразные методы преподнесения игр:

а) образное, сюжетное изложение игры в художественной форме, иногда даже в форме сказки (применяется чаще всего в I—II классах при проведении игр имитационного характера);

б) точное изложение сущности игры и основных задач играющих, дополняемое, в необходимой мере, кратким описанием характера и общего хода наиболее важных действий (применяется наиболее широко при элементарно-спортивных и спортивных играх);

в) изложение игры, сопровождаемое построением соответствующего чертежа, а иногда и показом некоторых практических приемов (применяется в случаях преподнесения наиболее сложных игр или когда у детей наблюдается некоторое утомление, рассеянность внимания);

г) последовательное изложение игровых действий по частям, сопровождаемое практическим выполнением наиболее важных или всех действий специально выделенными игроками (применяется редко, обычно в младших классах, когда трудно дать достаточно краткое, точное описание необходимых приемов или возможны нежелательные, иногда опасные ошибки при неправильно понятых упражнениях);

д) постановка только целей игры и выяснение самых общих условий ее проведения, иногда только предоставление учащимся места, некоторых пособий и времени для игры, выбираемой и осуществляемой ими индивидуально или в составе большей или меньшей группы товарищей (применяется тоже редко, главным образом в I классах, с целью стимулирования самостоятельных проявлений, иногда с целью предоставления активного отдыха или выявления интересов и т. п.).

При назначении водящих, капитанов, судей и других ответственных лиц следует учитывать большое воспитательное значение этих ролей. Поэтому надо взять себе за правило при проведении игр последовательно приобщать к наиболее ответственным ролям всех учащихся.

Подготовка места для игры (расчерчивание поля, установка необходимых снарядов, удаление посторонних предметов) и раздача пособий осуществляются самими детьми по указаниям и под непосредственным руководством учителя; в старших классах это может быть выполнено учащимися и самостоятельно. При этом следует приучать детей к точности и аккуратности.

Порядок и способ подготовки мест и распределения мелкого инвентаря надо всегда заранее продумать, чтобы не терять времени на недостаточно организованные, случайные действия.

Руководитель игр должен быть очень тактичным и внимательным. Большое значение имеет четкое судейство.

Указания и требования, касающиеся взаимоотношений играющих или элементов техники и тактики игры, если они даются в процессе игры, уместны только при условии, что игроки не лишатся возможности выполнять очередные действия. Следует также избегать частых, пусть даже и кратковременных перерывов по поводу каждой ошибки, так как это нарушает ритм игры, мешает «вхождению» в нее, исключает наиболее ценные ситуации и понижает нагрузку. Лучше накопить ряд замечаний нескольким игрокам и высказывать их время от времени, как правило, при каком-либо естественном перерыве (серьезное нарушение правил, окончание очередной партии, смена водящих и т. п.).

Обычно игра прекращается, когда поставленные задачи оказываются решенными в возможных для данного урока рамках. Нежелательно затягивать игру по просьбе учащихся, в особенности, если требуются лишние повторения или появляются признаки заметной усталости (неточность, меньшая ловкость и быстрота движений, замедленность или ошибочность реакций, повышенная возбужденность, несдержанность и раздражительность, ослабление волевых усилий и т. п.).

После игр с интенсивной нагрузкой следует давать более спокойные игры (если позволяет план урока) или специальные упражнения для успокоения деятельности нервной системы и внутренних органов. Нередко, когда игра почему-либо идет очень оживленно и с большой нагрузкой, следует время от времени прерывать ее для подобных упражнений (например, для кратковременной ходьбы на месте или свободной ходьбы враспынную и возвращения на свое место).

**Лыжная подготовка.** Лыжная подготовка включает в себя обучение: а) основным способам передвижения по ровной и пересеченной местности;

б) способам подъема и спуска, специальным приемам торможения и поворотов;

в) правильному применению усваиваемых навыков и знаний в разнообразных, иногда быстро меняющихся условиях;

г) элементам строя;

д) приемам обращения с лыжами и ухода за ними.

Все это дополняется специальными упражнениями по развитию общей выносливости, специальной скоростной выносливости.

Занятиям на лыжах программа отводит значительное место. Это объясняется, прежде всего, большой ролью лыжной подготовки в развитии, оздоровлении и закаливании детей. Ходьба на лыжах, подобно бегу, является отличным средством воздействия на мускулатуру и внутренние органы, стимулирующим развитие этих органов и энергичный общий обмен веществ. При этом сле-

дует учесть, что гигиеническое влияние упражнений на лыжах особенно возрастает в связи с тем, что занятия проводятся на свежем воздухе.

Занятия лыжами играют очень большую роль в формировании навыков, имеющих важное, непосредственно-прикладное значение в быту, трудовой и боевой деятельности. Довольно значительна роль этих занятий в приобретении умений, необходимых для ориентировки на местности, а также в развитии решительности, смелости и настойчивости, ловкости, силы, выносливости и других качеств.

В ныне действующей программе лыжи предусмотрены, начиная с III класса. Это не исключает, при наличии необходимых условий, использование лыж и на уроках I—II классов.

В III—IV классах завершается первый этап лыжной подготовки, главной задачей которого является овладение основами попеременного хода и передвижения на пологих подъемах и спусках (при одновременном широком использовании занятий в гигиенических целях).

В связи с этим изучается попеременный скользящий шаг без палок, а затем с палками; повороты на месте («веером») и в движении («переступом»); подъемы («прямой», а в IV классе «зигзаг» и «лесенка»), спуски в средней стойке и торможение палками сбоку. С самого начала осуществляется практическое ознакомление с правилами выбора лыж и палок, подгонки креплений, скрепления и переноски лыж (под рукой), ухода за ними.

Строевая подготовка в IV классе рассчитана на усвоение стойки «смирно», равнения и размыкания. И в I и в IV классах проводятся прогулки по ровной и слабо пересеченной местности (до 1,5—2 км в IV классах), а в IV классе — еще и тренировка по прохождению дистанции на время (см. требования программы).

В V—VII классах главной задачей является завершение работы над основами техники попеременного хода, овладение основами одновременного хода, дальнейшее совершенствование в элементах горнолыжной техники, а также умеренная тренировка и выносливости.

Серьезное внимание уделяется совершенствованию техники попеременного хода, как наиболее универсального, применимого в любых условиях. Кроме того, должны быть усвоены основы бесшажного, одношажного и двухшажного одновременных ходов, причем занимающиеся уясняют себе их практическое значение для ходьбы по льду, насту и укатанной лыжне, особенно в условиях хорошего скольжения.

Учитывая возрастные особенности детей, изучать с ними следует главным образом двухшажный ход, ограничиваясь лишь практическим ознакомлением с бесшажным и одношажным.

Уже в V классе в связи с обучением лыжным ходам изучается

также поворот на месте кругом способом «через ногу». В VII классе даются приемы преодоления канав. Совершенствование в основах горнолыжной техники расширяется и углубляется. Изучаются новые способы подъема, спуска и торможения, используются более крутые и неровные склоны, выполняются усложненные задачи. К материалу III—IV классов, который должен быть повторен, добавляются: подъемы «елочкой» и «зигзагом», с поворотом кругом «через ногу»; спуски в низкой стойке и с изменением характера стойки; торможение и повороты «плугом», а с VII класса — упором («полуплугом»).

В гигиенических целях и для развития общей выносливости даются прогулки — передвижение в медленном темпе на дистанции, указанные в программе. Проводится специальная тренировка для развития скоростной выносливости в пределах, обусловливаемых обязательными контрольными нормативами.

В VIII—X классах осуществляется дальнейшее совершенствование в способах передвижения и горнолыжной технике, значительно усиливается тренировка в скоростной выносливости. Большое внимание уделяется развитию хорошей ориентировки и усвоению основ тактики передвижения на лыжах.

К лыжным ходам добавляется четырехшажный попеременный («вперекидку»), причем желательно ознакомить учащихся с ним как можно раньше. При этом способе ходьбы значительно облегчается работа рук и плечевого пояса, что очень ценно для подростков и юношей. Несколько большая координационная трудность четырехшажного хода не должна смущать, так как она быстро преодолевается, а при хорошем развитии общей координации движений вообще не является препятствием. Все способы подъема осваиваются в условиях значительной высоты и крутизны склонов, различного изменяющегося рельефа с тем, чтобы учащиеся могли упражняться в выборе способа подъема, сообразуясь с конкретными особенностями заданного пути. В более сложных условиях проводится и совершенствование в спусках, причем занимающиеся должны постепенно освоиться с большой крутизной, скоростью и неравномерностью движения.

Одновременно усваиваются приемы правильного изменения положений тела в зависимости от рельефа спуска. К ним относятся: регулировка наклона тела, своевременное приседание при выходе на возвышение, быстрое выпрямление ног при спускании во впадину и др. Прибавляется новый вид спуска — в высокой стойке. Необходимо обращать специальное внимание на то, чтобы учащиеся научились своевременно избегать опасности, применив правильное падение (если невозможен поворот или торможение).

Завершается в основном овладение техникой торможения. Продолжается совершенствование в поворотах на ходу переступанием; на основе достигнутых умений в торможении осуществ-

ляется овладение поворотами «плугом» и упором («полуплугом»).

Основными видами поворотов следует заниматься лишь тогда, когда учащиеся приобретут некоторый опыт ходьбы на лыжах, лучше укрепят суставы, научатся уверенно спускаться. В X классе, при условии достаточного овладения поворотами, дается спуск «змейкой», выполняемый с поворотами «полуплугом».

Серьезные требования предъявляются к тренировке учащихся VIII—X классов в скоростной выносливости в условиях среднепересеченной местности (для выполнения контрольного упражнения по лыжам). В VIII классе дистанция этого упражнения остается прежней, но в отношении средней скорости требования повышаются. В IX и X классах дистанция увеличивается, повышаются и требования к скорости. Следует учесть, что это лишь часть той тренировки, которая осуществляется на внеклассных занятиях для подготовки к сдаче норм ГТО.

В процессе занятий учащиеся должны усвоить основные знания по тактике, касающиеся применения различных способов передвижения и горнолыжной техники в зависимости от условий местности, состояния снега и поставленных задач. Учащиеся должны получить также правильные представления о целесообразном распределении своих сил на дистанции и некоторую практическую сноровку в выборе соответствующей скорости передвижения. Кроме того, учащиеся должны научиться разбираться в мазях и умело ими пользоваться.

Для занятий в школе применяется гоночный тип лыж. В начальных классах крепление может быть мягким, с простым пяточным приспособлением; начиная с V класса, следует применять полужесткие крепления.

Обучение технике передвижения на лыжах следует осуществлять на специальной учебной лыжне. Для этого нужно выбрать достаточно просторное место, хорошо защищенное от ветра, поблизости от школы. Здесь же желательно иметь горку с различными склонами для обучения основам горнолыжной техники. Однако для успешного прохождения программы ограничиваться одной только учебной площадкой не рекомендуется, особенно для старших классов. Завершающие занятия следует проводить в условиях местности. В крайнем случае это необходимо сделать на дополнительных, внеклассных занятиях. Маршруты таких занятий должны быть тщательно продуманы. Важно обеспечить достаточное разнообразие условий местности (соответственно предусмотренным для данного класса задачам) и четкое руководство учебной работой.

Вообще классно-урочные занятия лыжами должны широко дополняться внеклассными, так как в отведенные обязательные часы только при очень благоприятных условиях можно обеспечить

достаточно глубокое и прочное усвоение программного материала. Чаще всего приходится давать ряд дополнительных заданий, выполняемых на секционных занятиях и специально организованных экскурсиях и походах, а также в порядке самостоятельной домашней работы.

Процесс обучения и тренировки по лыжам должен строиться с учетом следующего.

а) Обучение технике передвижения на лыжах начинается с изучения попеременного (обычного) хода, сперва без палок, затем — с палками. В дальнейшем из класса в класс ведется совершенствование этого хода. По мере развития у детей мышечной силы все более и более энергичной становится толчковая работа рук и, особенно, ног, размашистым шаг и более умелым скольжение на согнутых ногах при правильном наклоне туловища. При достаточно прочном усвоении основ обычного попеременного хода дается четырехшажный («вперекидку»).

б) Изучение одновременных ходов можно начинать после овладения хорошим толчком и скольжением в попеременном ходе. В процессе учебной работы особое внимание обращается на усвоение размашистых, длинных скользящих шагов, энергичный толчок руками (до полного их выпрямления) и включение в этот толчок большой силы наклона туловища, а также умелое использование скольжения на двух ногах.

в) Обучение подъемам и спускам проводится с самого начала лыжной подготовки, параллельно с работой над лыжными ходами. Переход к торможению «плугом» и упором требует хорошего владения лыжами, уверенности на спусках и некоторой специальной подготовки двигательного аппарата; начинать обучение следует только на пологих склонах, при наличии достаточного слоя рыхлого снега. Обучение поворотам из «пруса» и «полупруса» допускается только после овладения соответствующими способами торможения.

При работе над элементами горнолыжной техники учитель должен следить особенно внимательно за безопасностью занятий. В этом отношении важно установить и поддерживать очень строгий порядок действий занимающихся: соблюдать очередь, при спусках «поток» точно сохранять указанную дистанцию и следить за находящимися впереди, по окончании спуска или при падении быстро отходить в сторону, точно выполнять заданное, при спуске всегда держать палки сзади и т. д.

г) В процессе овладения техникой как передвижения на лыжах, так и горнолыжной необходимо добиваться легкости, непринужденности движений, ритмичности и умения хорошо расслабляться в процессе работы, необходимой плавности переходов в темпе движений при изменении направления. Все действия дети должны выполнять сознательно, зная заранее их назначение.

Лыжная подготовка должна быть органически увязана с предшествующей работой по общей физической подготовке учащихся, совершенствованию в равновесии и развитию общей выносливости.

д) Следует строго соблюдать все гигиенические требования к занятиям зимой на воздухе, в частности требования к одежде занимающихся.

В бесснежных районах занятия на лыжах заменяются другими видами физических упражнений. В связи с этим, начиная с V класса, значительно увеличивается материал легкоатлетических упражнений (повышение удельного веса основных видов бега, прыжков и метаний, доступных в школьном возрасте, незначительные дополнения новых упражнений, например метаний диска для юношей в IX—X классах и др.).

### Планирование и учет учебной работы по физическому воспитанию

**П л а н и р о в а н и е.** При планировании классно-урочных занятий необходимо намечать задачи и содержание учебно-воспитательной работы на определенный период, устанавливать последовательность прохождения учебного материала, определять конкретное соотношение основных разделов и видов упражнений, составляющих этот материал, а в конечных формах планирования давать методические указания к материалу.

Ежегодно планирование классно-урочных занятий начинается с разработки годового плана учебной работы, который является разделом общего плана работы школы по физическому воспитанию учащихся\*.

В годовом плане учебной работы дается последовательное распределение уроков, контрольных заданий и основных видов физических упражнений, предусмотренных программой. Все это распределяется по классам и по четвертям учебного года, причем для параллельных классов, как правило, различий не делается. Характерным для годового плана является то, что в нем программный материал полностью не раскрывается, а намечается лишь основное содержание и объем предстоящей работы.

При составлении годового плана следует руководствоваться: государственными программами; новыми требованиями к физическому воспитанию занимающихся, состоянием здоровья и степени физической подготовленности учащихся; необходимо учесть также трудоемкость подготовки по отдельным видам физических упражнений, материально-технические возможности школы, климатические и другие особые условия работы.

\* Кроме учебной работы, в общий план включаются мероприятия в режиме дня, внеклассная работа, медицинский контроль, организационно-хозяйственная работа (см. приложения).

Распределяя программный материал по четвертям учебного года, следует иметь в виду достаточное разнообразие упражнений на каждую четверть для того, чтобы всесторонне воздействовать на учащихся. Необходимо также учитывать важность повторения упражнений в целях закрепления усваиваемых знаний, навыков и умений, достижения необходимых сдвигов в развитии организма и совершенствовании физических и морально-волевых качеств. Особо следует иметь в виду осуществление планомерного повторения части пройденного программного материала в течение завершающей, IV четверти.

Лыжная подготовка, естественно, падает на третью четверть, но в зависимости от характера и длительности зимы бывает целесообразно начать ее несколько раньше, — уже в декабре. Легкоатлетические занятия намечаются главным образом на I четверть и по мере возможности на IV. Однако в южных районах эти занятия должны планироваться более равномерно и на I и на IV четверти. Остальной материал, следовательно, будет иметь место, главным образом, во II четверти и, в зависимости от местных условий, часто в IV четверти, а иногда и в конце I и III.

В зависимости от распределения в году контрольных испытаний планируется материал, имеющий к ним прямое отношение. Упражнения, непосредственно подготавливающие к тем или иным испытаниям, даются обычно в той четверти, в которой данное испытание намечается; если требуется длительная подготовка, они могут быть предусмотрены и раньше. Остальной материал необходимо распределить так, чтобы была обеспечена необходимая внутренняя, методическая связь между упражнениями, намеченными на данную четверть, и чтобы одновременно обеспечивалась преемственность материала по четвертям.

Годовой план работы является важнейшим, определяющим звеном всего процесса планирования. К разработке плана учитель должен всегда подходить творчески, вдумчиво, учитывая все конкретные условия своей деятельности. Готовые образцы планирования могут иметь для него значение лишь примерных, ориентировочных форм. (Такие примерные формы приведены в государственных программах по физическому воспитанию учащихся.)

На основе годового плана составляются четвертные рабочие планы классно-урочных занятий с учетом результатов работы за предыдущую четверть и новых, непредусмотренных ранее возможностей.

В четвертных планах прежде всего определяются основные задачи предстоящих уроков и сроки контрольных упражнений. Затем раскрывается весь намеченный на четверть программный материал в методической последовательности. Сюда же включается и ряд необходимых вспомогательных упражнений (обще-подготовительных, специальных подводящих и т. п.), не предусмотр-

ренных программой. Для наиболее развитой и успевающей части учащихся вносятся дополнительные упражнения.

В практике применяются две формы составления четвертных планов. Одна, рекомендуемая и авторами программ по физическому воспитанию для V—VII и VIII—X классов, отличается тем, что весь намечаемый материал физических упражнений распределяется поурочно (см. приложение к указанным программам). Вторая форма характерна тем, что весь материал излагается в намечаемой методической последовательности без поурочного подразделения, объемно на всю четверть (см. приложение к программе физического воспитания учащихся I—IV классов).

Поурочная форма планирования помогает лучше распределить программный материал в соответствии с имеющимся временем. Однако при этом игнорируется фактическая невозможность достаточно точно учесть реальное движение педагогического процесса. Это, если точно придерживаться намеченного содержания каждого урока и не учитывать возникающих отклонений в их практической реализации, приводит к формализму и низкому качеству учебной работы. Поэтому поурочное планирование допускается только для начинающих и недостаточно квалифицированных учителей, но при условии, что им будет оказана помощь со стороны более опытных педагогов при разработке этих планов.

Вторая форма планирования наиболее правильна, так как она позволяет дифференцированно поставить задачи учебно-воспитательной работы и методически правильно распределить учебный материал на данную четверть. При таком планировании педагог имеет возможность определить более точно содержание каждого урока, учитывая все особенности, конкретные успехи и недочеты учебно-воспитательной работы.

При подготовке таких четвертных планов по объему, как правило, составляется график прохождения основных видов физических упражнений, т. е. тех, которые обеспечивают решение основных задач учебной работы и по которым предусмотрены какие-либо зачетные требования или сдача норм. Форма такого графика приведена на стр. 258.

При составлении четвертных планов следует распределить программный материал по частям урока.

Подбор и распределение материала при составлении четвертных планов и графиков учебной работы производятся следующим образом.

Сперва планируется содержание, относящееся к основной части урока. Для этого уточняются сроки намечаемых контрольных испытаний, подбираются как соответствующие главные, так и вспомогательные упражнения, определяется приблизительно объем учебной работы. В соответствии с объемом учебной работы эти виды распределяются по урокам (непосредственно в самом

## График

занятий основными видами физических упражнений в VI классе на I четверть

Месяцы и № уроков Название видов физических упражнений	Сентябрь									Октябрь	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	и т. д.
1. Бег 60 м . . . . .						×					
2. Прыжки в длину . . . . .									×		
3. Метание гранаты . . . . . и т. д.										×	

поурочном плане или же в графике, если планирование проводится объемно). Затем с учетом программных требований и количества учебных часов определяется и располагается основной материал для данной части урока. Далее таким же образом подбирается и распределяется программный материал для подготовительной части урока, причем, конечно, учитывается необходимая связь этой части урока с основной. Наконец, определяется материал для вводной и заключительной частей.

Подобранные упражнения группируются по видам и сопровождаются методическими указаниями.

Как в поурочных, так и в объемных планах должно быть оставлено место для примечаний, где по мере проведения уроков делаются пометки об использовании данных упражнений.

На основании четвертных планов составляются конкретные конспекты уроков, которые являются последними звеньями предварительного планирования учебно-воспитательной работы.

При разработке конспекта учитель исходит из учета результатов предыдущих занятий и анализа всех созданных в данный момент методических возможностей. Прежде всего он определяет задачи урока, как основные, так и дополнительные. Детализируя и раскрывая эти задачи, он подбирает необходимый материал физических упражнений, обдумывает методы их проведения и целесообразную дозировку. Затем, руководствуясь схемой составления уроков, учитель распределяет все упражнения в определенной последовательности, стараясь обеспечить наилучшую организацию и использование усилий занимающихся.

Составление очередного плана-конспекта является методическим раскрытием программы и предполагает умелое использование различных методических пособий и положительного опыта лучших педагогов, а также вполне самостоятельную разработку недостающих материалов.

При составлении конспекта урока важно наметить не только

методы непосредственного обучения, но и методы организации учащихся и их воспитания. Необходимо также заранее предусмотреть формы и методы учета успеваемости занимающихся, содержание и формы заданий на дом, порядок раздачи учебных пособий и т. п. Только при условии тщательного продумывания методики проведения урока можно добиться экономного, целесообразного расхода времени и сил учащихся, удачно провести намеченные упражнения и успешно решить поставленные задачи.

Конспекты оформляются обычно по следующей схеме.

Урок № . . . . . для . . . . . класса, проводимый . . . . . (дата и место).

Основные задачи урока: 1) . . . . . 2) . . . . . 3) . . . . .

Необходимое оборудование и пособия . . . . .

Части урока и их продолжительность	Содержание	Дозировка	Оргметодические замечания	Примечания

Домашние задания: . . . . . (в конце конспекта)

Характер записей и полнота их могут видоизменяться. Обычно записи бывают полными. Так, при раскрытии содержания урока записывается полное, терминологически правильное название упражнений с указанием необходимых исходных положений, счета и пр. Организационные и методические замечания даются по большинству упражнений, причем так, чтобы были ясны намечаемые педагогом частные задачи, методы обучения или организации учащихся, наиболее ответственные моменты страховки, организации условий работы и др. Здесь же уместно отмечать предполагаемый опрос учащихся.

Примечания делаются после проведения урока. Желательно, чтобы они были достаточно подробными и давали представление о степени разрешения поставленных задач, эффективности использованных методов, допущенных недочетах, особо удачных моментах работы и пр. Такие записи способствуют лучшему составлению последующих уроков.

При проведении занятий педагогу иногда приходится вносить и план некоторые изменения. Обычно это связано с состоянием и поведением учащихся и изменением условий, в которых проводится урок.

У ч е т. Для учета работы по физическому воспитанию в школе применяются общепринятые формы учета.

*Предварительный* учет заключается в выявлении данных, необходимых для разработки очередных планов занятий, а также для правильного распределения учащихся каждого класса по группам и своевременной организационной подготовки занятий. При этом устанавливается: состояние здоровья учащихся, объем и степень усвоения ими пройденного материала (в частности, их практические достижения), отношение учащихся к физическому воспитанию или отдельным видам физических упражнений, наличие и состояние необходимого оборудования и инвентаря, наиболее актуальные общие задачи учебно-воспитательной работы в данной школе, возможности изменения существующих условий работы и другие данные.

Часть этих сведений, например о подготовленности учащихся, берется обычно из материалов предшествующего итогового учета и лишь несколько уточняется или дополняется. Недостающие данные получают путем специальных испытаний, врачебных осмотров, бесед с отдельными учащимися, воспитателями классов и родителями, а также путем некоторых наблюдений за учащимися в процессе их учебной деятельности, на переменах и после занятий.

Наибольшей сложностью отличается *текущий* учет, так как в значительной своей части он осуществляется в самом процессе учебно-воспитательной работы и требует от педагога большой сосредоточенности и наблюдательности. В то же время именно текущий учет является наиболее эффективным для своевременного устранения недочетов в работе. Педагогу следует помнить, что главное не в самой фиксации определенных фактов, а в их анализе и оценке, особенно в тех выводах, которые могут быть сделаны.

Текущий учет осуществляется в процессе проведения уроков, главным образом методом педагогических наблюдений. При этом решающим звеном в нем является учет успеваемости.

Учет успеваемости следует проводить на каждом занятии, наблюдая за качеством выполнения учащимися определенных упражнений. Число учащихся, за которыми ведутся наблюдения, зависит от характера упражнений. Если эти упражнения выполняются одновременно всеми, то, в зависимости от количества повторений и необходимых общих указаний группе, можно оценить работу не более 2—3, максимум 5—6 исполнителей. Если же эти упражнения выполняются поочередно, то под наблюдение может быть взято значительно большее число учащихся, причем иногда возможен учет также некоторых количественных достижений. В некоторых случаях, например при учете согласованности в коллективных действиях, наблюдение может носить также групповой и даже фронтальный характер.

Качество исполнения, а часто и количественные достижения

оцениваются баллами. Учитель ставит отметку в соответствии с заранее установленными и известными учащимся критериями. Критерии оценки даны в государственных программах по физическому воспитанию учащихся.

Как правило, следует избегать учета качества исполнения упражнений путем специального вызова, когда проверка задерживает общее выполнение упражнений. Однако, если нужно выснить знания и понимание учащимися усвоенного, приходится, конечно, прибегать и к вызову отдельных учащихся, обеспечивая максимальную содержательность и краткость опроса. Очень важно, чтобы учитель пользовался данными учета успеваемости оперативно, сообщая учащимся свои оценки, давая им необходимые указания или задания и каждодневно делая определенные выводы для себя. Не следует пренебрегать внимательным учетом отношения учащихся к занятиям, систематически фиксируя посещаемость уроков, опоздания, явки без спортивного костюма, а главным образом, оценивая дисциплину и старательность на занятиях, добросовестность и аккуратность при выполнении отдельных заданий, общую организованность класса. И этот учет не нужно сводить лишь к формальной записи данных и фактов. Все должно подвергаться тщательному анализу и оценке, а соответствующие выводы — служить основанием для необходимых педагогических воздействий.

Требуемый от учителя учет прохождения учебного материала нельзя сводить только к общим отметкам о проведении уроков или о невыполненных на уроках упражнениях. Необходимо отмечать доступность и трудность проведенных упражнений, вызванный ими интерес или отрицательные реакции занимающихся, характер главных затруднений в работе учащихся, неудачные или, наоборот, наиболее удачные методы работы и т. п. Наилучшей формой этого учета является дневник педагога. Анализ и систематическое обобщение материала таких наблюдений обеспечивает не только лучшее знание о ходе выполнения намеченного плана, но и своевременное уточнение и совершенствование методики проведения занятий, от которой в основном и зависит реализация плана.

*Итоговый* (заключительный) учет носит периодический характер и приурочивается обычно к концу каждой четверти или к концу учебного года. Главное место в итоговом учете занимает проведение контрольных испытаний и обобщение разрозненных данных текущего учета с целью оценки успеваемости и поведения учащихся за ту или иную четверть или, в конечном счете, за год.

Для проведения очередных контрольных испытаний выделяется, как правило, один из уроков. Дополнительные испытания назначаются во внеучебное время. К выполнению норм с количе-

ственными достижениями допускаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп. Учащиеся, отнесенные к специальной группе, проходят лишь проверку степени овладения ими техники упражнений. От выполнения количественных требований освобождаются также девочки в дни менструаций.

Учащиеся должны заранее знать контрольные упражнения, условия испытаний и порядок оценки показанных результатов.

В зависимости от вида упражнений и технических возможностей, которыми располагает учитель, учащиеся вызываются для выполнения упражнений или по одиночке (при вольных упражнениях, прыжках, метаниях, равновесии и т. п.), или небольшими группами — по 2—5 человек (при беге на скорость, лазании, иногда при метаниях, относительно простых подготовительных упражнениях и т. п.), или, наконец, в порядке частой очереди, т. е. «потоком» (например, при испытаниях по лыжной подготовке). Испытаниям желательно придать соревновательный характер, но лишь в той мере, в какой это может способствовать лучшему выявлению достижений.

Чаще всего при контрольных испытаниях учитываются количественные результаты (например, скорость бега, высота или дальность прыжка и т. п.); если удобно, то одновременно оценивается и качество исполнения.

На основании результатов контрольных испытаний и данных текущего учета за отчетный период выводится общая оценка успеваемости и поведения учащихся. Педагог должен учесть все имеющиеся у него данные о каждом ученике, стараясь определить значение отдельных фактов и правильно связать их все вместе. Менее всего здесь пригодно простое суммирование отметок и нахождение арифметических средних.

При оценке успеваемости важно учесть как можно точнее конечные знания, навыки и умения. При этом решающее значение приобретают результаты контрольных испытаний и более поздние данные текущего учета. Но вместе с тем необходимо тщательно взвесить значение отдельных отметок, относящихся к различным видам физических упражнений, так как последние не все являются одинаково существенными для решения основных задач физического воспитания. Очень важно также особо учесть данные, свидетельствующие о прочности усвоенного.

При оценке отношения учащихся к занятиям и их поведению должны строго учитываться все зафиксированные за отчетный период данные. Но и здесь некоторые факты, являющиеся наиболее типичными и убедительными, приобретают более или менее решающее значение.

Фактический материал по всем видам учета фиксируется прежде всего в классном журнале. Все записи в журнале должны быть ясными и точными, так как этот документ используется

также руководящими лицами при осуществлении контроля за работой учителя.

Кроме обязательной записи в журнале о содержании проведенных уроков, пометки о пройденном материале следует делать также на четвертных планах и конспектах уроков. Из этих пометок становится ясно, какой материал пройден полностью, какой частично, а также какие были допущены перестановки и изменения. Желательно, чтобы при этом указывались и причины изменений. Все пометки на планах имеют значение официальных, служебных материалов и, следовательно, тоже должны делаться аккуратно, четко.

Очень хорошо, если учитель ведет личный дневник своих педагогических наблюдений, мыслей и выводов.

Некоторые учетные данные целесообразно сообщать учащимся, так как своевременная наглядная и яркая иллюстрация достижений учащихся, особенно если они сравниваются и оцениваются, обладает большой мобилизующей силой. Практически это можно осуществить в различных формах: вывешивая таблицы, кривые и диаграммы, организуя личные беседы с отдельными учениками или классом и т. п. Такую же роль могут сыграть хорошо обработанные данные учета и в работе с родителями.

### **Особенности методики уроков физического воспитания в школе**

Программные требования к физическому воспитанию учащихся осуществляются в форме уроков, проводимых по общему расписанию учебно-воспитательной работы школы, отдельно с каждым классом.

Каждый урок, проводимый в советской школе, должен обеспечивать разностороннее решение задач физического воспитания в соответствии с общей целью коммунистического воспитания. На уроке физического воспитания решаются задачи развития организма и укрепления здоровья, овладения знаниями, навыками и умениями, а также развития различных качеств и способностей учащихся, воспитания их в духе коммунистической морали.

Отдельные уроки, хотя и представляют собою завершенное целое, вместе с тем тесно связаны друг с другом и являются последовательными звеньями в общей цепи занятий.

Наиболее ярко связь между уроками проявляется в последовательной постановке и решении частных методических задач.

Значительная часть таких задач просто повторяется из урока в урок иногда довольно длительное время. Это бывает в тех случаях, когда данная задача не может быть решена сразу. Небольшие задачи часто удается решить сразу, но соответствующие достижения всегда требуют или закрепления (т. е. повторения в последующих уроках), или дальнейшего развития и, следова-

тельно, постановки на следующих уроках новых частных задач, непосредственно связанных с решенными ранее.

Ряд задач, решаемых на уроках, должен переноситься и в другие формы занятий (в гимнастику до занятий, кружковые и секционные занятия, в различного рода массовые мероприятия). Это важно во многих отношениях. Во-первых, таким образом удастся лучше удовлетворить возникающим у детей интересам к тем или иным видам физических упражнений. Во-вторых, обеспечивается лучшее закрепление усваиваемых навыков, знаний и умений, а также более длительное и эффективное использование данных упражнений в гигиенических целях. В третьих, предоставляется широкая возможность глубже решать разносторонние задачи физического воспитания учащихся.

Уроки строятся по типовому плану (структуре) занятий, принятому школьными программами для соответствующих классов.

Конкретизируя структуру (типовой план) урока, необходимо помнить прежде всего о целесообразной постановке очередных задач воспитания и обучения. При этом, в зависимости от того, как будет сочетаться ознакомление с новым материалом, повторение и закрепление пройденного, проверка усвоенного, а также, в зависимости от того, в каких условиях будет проводиться урок, определяется окончательная форма проведения занятий. Тем самым определяются также выбор и распределение в уроке конкретных упражнений, применение тех или иных методов обучения, организация занимающихся для работы, дозировка отдельных упражнений и общий ход нагрузки в целом.

Для школы характерны следующие виды урочных занятий: уроки основной гимнастики (со специальным вариантом занятий только легкоатлетическими упражнениями), уроки игр и уроки лыжной подготовки, а в пределах каждого из этих делений — уроки изучения нового, уроки повторения и закрепления, уроки проверки усвоенного и — наиболее распространенные — уроки смешанного характера (см. приложения к программам физического воспитания учащихся и приложения 1 и 2 в данном учебном пособии).

Общие требования к уроку. При проведении школьных уроков физического воспитания необходимо строго придерживаться общепринятых дидактических принципов и руководствоваться указаниями относительно подготовки и проведения занятий, приведенных в главах VI и VII. При этом важно учитывать содержание и характер физического воспитания в школе, а главным образом особенности и реальные возможности детей школьного возраста, так как в зависимости от этого конкретизируются основные требования к уроку.

В процессе проведения уроков необходимо прежде всего обеспечить высокий уровень воспитательной работы. Учитель обязан

постоянно держать в поле зрения поведение учащихся, быстро оценивать их поступки и оперативно, на ходу оказывать необходимое воспитательное воздействие. Все предъявляемые в этом отношении требования должны быть очень строгими и принципиальными, но в то же время понятными, вполне обоснованными и посылными для учащихся.

Пользуясь в случаях необходимости и мерами принуждения, учитель должен в основном опираться на убеждение и постоянно добиваться сознательного отношения учащихся к своему поведению и самостоятельных, инициативных действий, основанных на понимании правильности и необходимости предъявляемых моральных требований.

Особенно важно систематически разъяснять учащимся значение различных сторон физического воспитания в подготовке к труду и обороне Родины.

Одновременно необходимо добиваться, чтобы в решении соответствующих задач личной физической подготовки учащиеся видели высокий патриотический долг и широкое поприще для активного, действенного проявления своих патриотических чувств. Большое значение имеет постоянный показ достижений Советского Союза в области физической культуры, выяснение превосходства советского спорта над буржуазным и определение роли успехов самой школы или отдельных учащихся в развитии физкультурного движения страны.

Не менее важно развитие чувств дружбы и коллективизма, а на этой основе — привитие соответствующих навыков товарищеских взаимоотношений и поведения в коллективе. Добиваясь в отношениях между детьми проявления общительности, дружелюбия и взаимопонимания, чуткости, отзывчивости, заботливости и взаимопомощи, вежливости и приветливости, учитель должен упорно закреплять эти проявления и постепенно превращать их в стойкие нравственные качества личности. Создавая и всячески укрепляя дружный коллектив учащихся, педагог обращает особое внимание на развитие таких качеств, как ответственность перед коллективом, исполнительность, добросовестность и аккуратность в работе, дисциплинированность и самоотверженность в интересах коллектива. Столь же необходимо и повседневное воспитание честности и скромности, бережливого отношения к общественным ценностям и других нравственных качеств.

В процессе проведения уроков следует использовать все возможности для развития решительности, смелости и настойчивости, самообладания, мужества, стойкости, собранности и выдержки. Нельзя забывать и о необходимости развития интеллектуальных качеств (любопытности и наблюдательности, находчивости, рассудительности).

Более всего необходимо избегать слепого, механического вы-

полнения упражнений, ставя учащихся в положение простых исполнителей воли педагога. Учитель должен не только ставить задачи, но и добиваться понимания учащимися сущности и значения предстоящей работы. Он не может ограничиваться только одним показом и описанием движений и простыми, инструктивными указаниями, как устранить те или иные ошибки и добиться успеха. Необходимо широко пользоваться объяснением и обоснованием изучаемого; необходимо также прибегать к выяснению причин неполадок или ошибок и раскрывать значение предлагаемых приемов учебной работы.

При таком подходе у детей будут складываться и закрепляться правильные понятия об изучаемых движениях и сложных действиях, о влиянии физических упражнений на организм и их практическом значении. Только на этой основе можно обеспечить усвоение учащимися необходимых для каждого образованного человека научных знаний в области физической культуры.

Вместе с тем необходимо предоставлять учащимся достаточный простор для проявления творческих стремлений и самостоятельности в действиях. Только этим путем можно обеспечить развитие таких ценных качеств, как инициативность, активность и уверенность в своих силах. Для этого хорошо применять задания, в которых определена только задача действий, а пути ее решения должны быть определены и осуществлены самими учащимися. Конечно, при этом на учителя ложится ответственность за обеспечение правильного направления такой работы и общее руководство.

В работе с учащимися, особенно младшего школьного возраста, очень важно обеспечить значительное разнообразие характера учебной работы, соответствующих средств и условий занятий.

В каждом уроке необходимо давать учащимся бег, прыжки, метания, различные формы этих упражнений, дополненные одним-двумя видами других движений (лазанием или перелезанием, равновесием и т. д.). Следует умело чередовать работу отдельных мышечных групп и изменять характер усилий, переходя от медленных движений к быстрым, от плавных к резким, от однократных к непрерывным. Необходимо вдумчиво регулировать степень усилий, чередуя умеренные напряжения с повышенными и включая, при достаточной подготовке учащихся, особенно в старшем возрасте, кратковременные относительно высокие напряжения. Обязательна также своевременная смена упражнений, требующих большого внимания, вызывающих сильные переутомления, недостаточно еще интересных для занимающихся, отличающихся однообразием действий, выполняемых с трудом или мало удовлетворяющих учащихся своими результатами, и т. п.

Следуя этому правилу, учитель обеспечит не только большую

разносторонность влияний, но и значительное улучшение качества учебной работы, а вследствие этого — большую глубину и силу этих влияний. Уроки будут вызывать у занимающихся повышенный интерес, доставлять им большое удовлетворение.

Наряду с обеспечением разнообразия в учебной работе и возможной разносторонности влияний на личность следует постоянно уделять особое внимание укреплению организма и улучшению здоровья учащихся. Для этого важно постоянно следить за гигиеническими условиями занятий, добиваться наилучшего гигиенического эффекта при проведении любых упражнений (а не только тех, которые применяются непосредственно в гигиенических целях), принимать все меры предосторожности в отношении возможных травм и использовать все возможности для закаливания. В продолжение всего урока необходимо следить за осанкой учащихся и добиваться правильного держания тела при выполнении любых упражнений. Точно так же необходимо постоянно следить за дыханием.

Во избежание травм следует обеспечивать прежде всего активность заданий, учитывая индивидуальные особенности и состояние занимающихся. При занятиях на лыжах, особенно при изучении элементов горнолыжной техники, следует проверять безопасность трассы, исправность снаряжения, предупреждать рискованные действия занимающихся и принимать все меры по обеспечению безопасности.

Особое внимание должно быть уделено учащимся, отнесенным к специальной медицинской группе. Исходя из того, что главной задачей работы с ними является постепенное улучшение здоровья, следует осторожно и строго последовательно исправлять недостатки их развития, являющиеся временными.

В работе с физически ослабленными учащимися более всего необходима умеренность в нагрузках, особенно при выполнении силовых упражнений, упражнений на выносливость и скорость. Для них значительно ограничиваются упражнения в прыжках, лазании по канату, поднимании и переноске тяжестей, беге на скорость. Бег на большие дистанции, начиная с 300 м, как и передвижение на лыжах на расстояние свыше 1 км, вовсе исключается. В связи с этими ограничениями центр тяжести в работе с ослабленными переносится на усвоение основ техники. Общеобязательные нормативы для специальной группы снижаются или отменяются совсем.

Усиление функциональной деятельности всех органов и общего обмена веществ в организме крайне важно для оздоровления. Но повышение функциональной деятельности организма полезно только в известных пределах; работа с чрезмерным напряжением вредна для растущего организма.

Пользуясь обычными приемами дозировки нагрузки (см. главу

VI), следует позаботиться о правильном их сочетании, чтобы обеспечить наиболее выгодный характер усилий. Кроме того, должны быть учтены и все внешние факторы, влияющие на нагрузку, например температурные условия занятий, сила и направление ветра, твердость грунта и др.

Самым важным при дозировке упражнений является учет конкретного состояния организма занимающихся в момент перехода к выполнению данного упражнения. То или иное состояние вызывается различными обстоятельствами, но в процессе проведения урока зависит, главным образом, от определенных влияний предшествующих упражнений. Так, после оживленной игры, требовавшей большой подвижности и вызвавшей сильное возбуждение органов дыхания и кровообращения, нельзя давать сразу какие-либо упражнения с большой нагрузкой, так как организм не справится с предъявленными к нему требованиями. Поэтому педагог не может пользоваться стандартными, неизменными для каждого упражнения «дозами» нагрузки. Он должен видоизменять их в зависимости от конкретных условий проведения упражнений.

Правильно решить вопрос о дозировке отдельных упражнений педагог может только в том случае, если он определит их место в уроке, учтет характер деятельности учащихся при выполнении упражнений и состояние организма, вызванное предшествующими упражнениями. При этом в работе с детьми надо чаще прибегать к специальным вспомогательным упражнениям, позволяющим устранить неблагоприятные моменты для дальнейшей работы. Можно пользоваться специальными упражнениями на расслабление, успокаивающими, отвлекающими или, наоборот, разогревающими, повышающими работоспособность, общий обмен веществ. Таким образом, непосредственная дозировка отдельных упражнений должна связываться с регулированием нагрузки в продолжение всего урока.

Современные знания и практический опыт дают возможность руководствоваться следующими общими правилами дозировки нагрузки в школьных уроках.

1. В начале урока все упражнения должны отличаться умеренной, близкой к привычным напряжениям физической нагрузкой, особенно в младших и средних классах. Постепенно нарастая к концу первой части урока, нагрузка несколько повышается при проведении упражнений второй части благодаря более интенсивной работе отдельных групп мышц, а не упражнениям, непосредственно требующим высокой интенсивности сердечной деятельности и дыхания. Наибольшие нагрузки даются в основной части урока, чаще всего во второй его половине, а иногда и в середине (когда нужно привести организм в очень спокойное состояние к концу урока, например перед трудным уроком или кон-

трольной работой по другому предмету и т. п.). Четвертая часть урока специально предназначена для успокоения деятельности организма и требует значительного понижения нагрузки.

2. Физическая нагрузка не должна непрерывно возрастать. Моменты работы с повышенной нагрузкой должны чередоваться с моментами менее интенсивной работы, причем каждому новому нарастанию напряжений обычно предшествует небольшой отдых, чаще всего активный. Это достигается включением в соответствующие места урока упражнений с меньшей нагрузкой и, лучше, с несколько другим характером работы. Например, после упражнения (или серии упражнений) с силовой нагрузкой на определенные группы мышц дается специальное упражнение на расслабление, а иногда и на осанку, и только после этого совершается переход к следующему силовому упражнению (или серии упражнений) с более высокой нагрузкой. Или: после интенсивных упражнений в беге дается успокаивающая ходьба, а потом только следующие упражнения.

3. Характер нарастания физической нагрузки изменяется в зависимости от возраста учащихся, уровня их общей физической подготовленности, состояния тренированности и самочувствия. Нарастание нагрузки должно быть более постепенным, а абсолютная величина отдельных напряжений — более низкой в работе с учащимися младших классов (по сравнению с учащимися среднего и тем более старшего возраста). Даже в одном и том же классе характер нарастания нагрузки меняется в уроках в течение года; менее напряженными, например, должны быть первые уроки после каникул, а также уроки последней четверти года, когда учащиеся интенсивно готовятся к завершению своей учебной деятельности.

4. На протяжении всего урока необходимо поддерживать внимание, сосредоточенность и волевую активность занимающихся с тем, чтобы обеспечить достаточную сознательность, точность и интенсивность работы. Для этого нужно вдумчиво чередовать: упражнения новые, еще не знакомые учащимся, с упражнениями хорошо известными, достаточно освоенными; упражнения сложные, координационно трудные с более простыми, легкими; упражнения, требующие проявления решительности и смелости, с упражнениями менее ответственными и спокойными; упражнения, осуществляемые на основе личной ориентировки и самостоятельных действий, с упражнениями, выполняемыми по непосредственным указаниям и под командой учителя и т. д. Таким образом будет обеспечиваться постоянное изменение характера деятельности и устраняться утомляющее однообразие; одновременно будет обеспечиваться и необходимый отдых. Чем моложе занимающиеся и чем меньше они умеют владеть собой, тем строже надо придерживаться этого правила. В младших классах желательно также избегать частых и тем более длительных моментов напряженного внимания.

5. Уже в первой части урока необходимо создать бодрое, несколько приподнятое, радостное настроение; его нужно поддерживать во всех остальных частях урока. Кроме того, необходимо создать условия для проявления дружбы и товарищеской взаимопомощи, осуществления продуктивных совместных действий и успешной личной инициативы, для проявления отваги и т. п. Решающими в этом являются бодрость и жизнерадостность самого учителя, его любовь к учащимся, содержательность и умелое, интересное ведение урока, товарищеская сплоченность занимающихся и культурная обстановка занятий. Большое значение имеет чуткая оценка педагогом достижений учащихся, умелое поощрение положительных переживаний и подавление в корне всяких нежелательных эмоциональных всплесков.

6. В отдельных случаях, когда класс чем-то отвлечен, например предстоящим опросом по другому предмету, следует прибегать к помощи специальных упражнений на внимание или повышение эмоционального состояния. Иногда целесообразна даже некоторая перестройка на ходу всего урока: отдельные упражнения могут быть заменены другими или вовсе опущены. Наилучшими в этом отношении средствами можно считать хорошо известные детям и любимые ими игры (а в работе с девочками — танцевальные комбинации), упражнения на быстроту или на быстроту и точность реакций, движения под музыку и многие упражнения типа заданий.

Правильная дозировка нагрузки в уроке невозможна без внимательного наблюдения за поведением учащихся и знания функционального состояния их организма. Учитель зорко следит за вниманием, интересом, переживаниями и дисциплиной детей, за практическими результатами упражнений, за характером дыхания, сосудистыми реакциями, силой и координированностью движений, за осанкой учащихся, общим самочувствием и другими явлениями, характеризующими своевременность и посильность предложенных упражнений или характер и степень наступающего утомления. При этом надо очень точно анализировать наблюдаемые явления, сопоставляя и внимательно оценивая их, изменять характер упражнений и приемы их выполнения.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ ШКОЛЫ

Основной формой физического воспитания учащихся в режиме учебного дня является гимнастика до занятий. Наряду с ней существенное значение имеют физкультурные минуты и специальная организация отдыха учащихся на большой перемене.

Эти формы занятий физическими упражнениями должны служить одновременно целям физического развития, укрепления здоровья учащихся, улучшения дисциплины и повышения качества

учебной работы в школе. Большое значение имеет то, что определенные физические упражнения приобретают систематический, повседневный характер, без чего невозможно полноценно осуществить ряд важных гигиенических и воспитательных влияний. К ним, например, относятся: поддержание усиленного обмена веществ и энергичного питания тканей, необходимого для роста и формирования организма; укрепление определенных групп мышц и поддержание хорошей осанки; развитие мышечной силы; укрепление нервной системы, поддержание бодрого самочувствия; приучение к повседневной заботе о своем здоровье и др.

Особенно велика роль мероприятий в режиме дня тогда, когда они хорошо согласованы по содержанию и нагрузке с классно-урочными и внеклассными занятиями физическими упражнениями. В таком случае гимнастика до занятий, физкультурные минуты и мероприятия во время перемен могут быть использованы как для углубления и закрепления влияний, оказываемых на уроках и тренировочных занятиях, так и для создания некоторых предпосылок для этих занятий, а также обеспечения полезного после таких занятий активного отдыха. Вместе с тем физические упражнения в режиме дня имеют большое значение для всего процесса учебной работы детей. В этом отношении ценна организующая и дисциплинирующая роль физических упражнений в режиме дня и их положительное влияние на работоспособность учащихся.

**Гимнастика до занятий.** Гимнастика до занятий проводится ежедневно, непосредственно перед первым уроком. Целью гимнастики до занятий является, с одной стороны, укрепление здоровья учащихся, а с другой — подготовка их к более продуктивной учебной работе на последующих уроках.

Основной материал гимнастики до занятий—общеразвивающие упражнения. Они подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить разностороннее влияние на все основные группы мышц. При этом должно быть достигнуто положительное, достаточно энергичное влияние всего комплекса упражнений на осанку, а также умеренное оживление обмена веществ в организме. При соответствующих условиях эти упражнения желательно дополнять прыжками, подскоками, спокойным бегом, ускоренной ходьбой и упражнениями танцевального характера, но в пределах нагрузок, вызывающих лишь умеренное возбуждение деятельности органов дыхания и кровообращения. Чтобы обеспечить организованность и высокую эффективность занятий, не следует допускать специального разучивания упражнений в процессе самой гимнастики до занятий. Они должны быть либо очень простыми, либо разученными ранее. Это требование не следует понимать так, что упражнения для гимнастики до занятий абсолютно лишаются координационных трудностей. Наоборот, часть упражнений должна всегда требовать при выполнении некоторых усилий внимания, так как это обеспечивает

необходимую предварительную подготовку к сосредоточению его на последующих занятиях. Полезно всегда привносить в отдельные упражнения комплексы какие-либо новые координационные варианты или усложнения.

Продолжительность гимнастики до занятий 12—15 минут. В I—II классах это время может быть сокращено до 4—5 минут. Комплекс упражнений гимнастики до занятий представляет собою единое целое, обеспечивающее разностороннее воздействие на учащихся. В него обычно включается 6—8, а в I классах — всего 5—6 упражнений, нагрузка их вполне соответствует возможностям данной возрастной группы учащихся.

Гимнастика до занятий всегда начинается с легкого по нагрузке упражнения; затем требования к усилиям должны постепенно возрастать, примерно до середины занятия, когда дается основная нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; после этого нагрузка постепенно снижается. При проведении занятий в условиях пониженной температуры воздуха целесообразно более энергичное выполнение первых упражнений и быстрееший подход к основной нагрузке.

Высокая эффективность гимнастики до занятий и поддержание интереса к ней заставляют периодически менять содержание комплекса. Лучше всего производить это не сразу, а постепенно, последовательно заменяя отдельные упражнения. Заменяв примерно в течение двух недель полностью упражнения комплекса, следует затем одну неделю проводить эти упражнения без изменений, после чего снова осуществляется очередная смена. При использовании комплекса необходимо постепенно несколько увеличивать дозировку отдельных упражнений, особенно в старших классах. Это достигается изменением исходных положений, повышением темпа движений, акцентированием мышечных напряжений, увеличением числа повторений и другими приемами. Такое постепенное повышение нагрузки придает гимнастике до занятий тренировочный характер и повышает ее эффективность.

Гимнастику до занятий необходимо проводить, как правило, на свежем воздухе: на пришкольной площадке, дворе, на тихой улице. Лишь при отсутствии этих условий и в ненастную погоду следует переносить ее в зал или достаточно просторные коридоры. Для выполнения упражнений учащиеся параллельных классов объединяются в общие группы. Возможно и объединение смежных классов — I и II, III и IV и т. д. Более крупные объединения, например V—VII и VII—IX классов, нежелательны, так как при этом трудно обеспечить правильное содержание занятий и правильную нагрузку.

Каждая группа выстраивается в заранее установленном порядке на своем постоянном месте. Выход на места занятий производится организованно, из классов, всегда по определенному си-

сигналу и в строю. По окончании занятий учащиеся в строю расходятся спокойно по своим классам.

Общее руководство занятиями осуществляет преподаватель по физическому воспитанию. Желательно, чтобы в начальных классах занятия проводили ведущие эти классы учителя; к этой работе привлекаются также молодые учителя-предметники и пионервожатые. С IV класса занятия могут проводиться уже групповодами из состава учащихся. Во избежание перегрузки учащихся групповодов нужно периодически менять.

Преподаватель по физическому воспитанию обязан обеспечить подготовку и систематическое инструктирование всего состава руководителей гимнастики до занятий. Он должен также непосредственно наблюдать за проведением занятий, обеспечивая необходимую индивидуальную помощь групповодам. В случае необходимости преподаватель временно сам включается в проведение занятий, налаживая дело на более слабых участках.

Лица, непосредственно проводящие гимнастику до занятий, наблюдают за санитарным состоянием мест для упражнений, проверяют готовность групп к занятиям и руководят процессом выполнения упражнений. Руководители должны требовать своевременного организованного прихода учащихся. Они следят за тем, чтобы учащиеся не имели на себе лишней одежды, чтобы у них были ослаблены ремни и устранено все, что мешает движениям. Выбрав удобное, по возможности несколько возвышенное место, они проводят упражнения, называя и, если нужно, показывая и объясняя их, подавая соответствующие команды и исправляя возникающие при выполнении ошибки.

Необходимо добиваться быстрой, четкой реакции на команды и сознательного, добросовестного и активного выполнения всех упражнений. Это очень важно, так как небрежные, лишённые нужных усилий и незаконченные движения не только не дают ожидаемого эффекта, но и отрицательно влияют на учащихся.

Желательно, чтобы физорги классов вели наглядный учет посещаемости гимнастики до занятий, отмечая дисциплину и качество выполнения упражнений. Это позволяет лучше контролировать выполнение учащимися своих обязанностей в отношении школьного режима.

**Физкультурные минуты.** Выполнение двух-трех физических упражнений на общеобразовательных уроках в школе с целью обеспечения активного отдыха учащихся принято называть «физкультурной минутой». Физкультурные минуты чаще всего проводятся на уроках I—IV классов, так как младшие школьники быстро утомляются от однообразной работы, особенно если она не вызывает у них глубокого интереса. В связи с этим дети не всегда одинаково внимательны в течение 45 минут.

Под влиянием длительного пребывания в одном и том же по-

ложении за партой, длительного счета, письма, чтения учащиеся начинают вести себя беспокойно: меняют положение, без надобности трогают книги, тетради, оглядываются, разговаривают. Утомление возникает в связи с однообразной работой, вызвавшей изменение в состоянии нервной системы и других систем организма. При чтении, счете, письме в коре головного мозга в состоянии наибольшего возбуждения находятся определенные участки. Под влиянием длительного раздражения однообразной работой в этих участках коры развивается внутреннее торможение. Внимание учащихся ослабевает. После выполнения упражнений учащиеся смогут более внимательно, не отвлекаясь, продолжать заниматься прежней работой. Это происходит потому, что при выполнении упражнений в коре головного мозга возбуждение возникает в иных участках коры, чем при чтении, письме или другом занятии. А в участках коры, которые до этого были в наибольшем возбуждении, наступает торможение, что и обеспечивает временный отдых. После выполнения упражнений в приторможенных участках коры возбудимость повышается.

Физкультурные минуты на уроках весьма положительно сказываются на кровообращении.

При выполнении физических упражнений кровообращение улучшается, а в связи с этим в ткани (в том числе и в нервную) поступает больше продуктов питания. Все это помогает уменьшить утомление от предыдущей работы, повысить работоспособность учащихся. Научкой и практикой подтверждено, что систематическое применение физкультурных минут обеспечивает активный отдых, содействует повышению успеваемости учащихся, укреплению их здоровья. В этом и состоит значение физкультурных минут в школе.

Нельзя забывать, однако, что положительное влияние физкультурных минут может быть лишь при хорошо продуманной, правильной методике их проведения. Физкультурные минуты в школе проводят учителя, ведущие общеобразовательные предметы. Задачей преподавателя физического воспитания является помочь учителям подобрать нужные упражнения, уяснить, когда и как лучше их проводить. Целесообразно сделать сообщение на педагогическом совете для всех учителей о значении физкультурных минут и методике их проведения.

Физкультурные минуты проводятся, как правило, в середине урока, чаще во второй половине его, когда утомляемость учащихся повышается. Физкультурные минуты чаще всего используются на уроках чтения, письма, арифметики. На уроке учителю надо внимательно наблюдать за учащимися: точностью их действий, внимательностью и по своему усмотрению вводить активный отдых. Предлагая физические упражнения на общеобразовательном уроке, важно выдержать бодрый, но спокойный тон, без громких

команд, чтобы не вызывать излишнего возбуждения. Указания лучше давать в повелительной форме, отмечая не только что надо делать, но и как («Отложите тетради в сторону. Тихо, чтобы вас не слышно было, встаньте, так же тихо сядьте. Сожмите пальцы в кулак — разожмите. Еще раз»).

Не лишне пояснить учащимся, для чего нужна физкультминута.

Отдых учащихся на переменах. Укреплению здоровья, повышению успеваемости, дисциплинированности учащихся в большой мере способствует хорошо организованный отдых учащихся на переменах. Игры, физические упражнения являются лучшим средством отдыха. Физкультурные мероприятия на переменах проводятся физкультурным активом комсомольцев и пионеров под руководством комитета ВЛКСМ, совета дружины, совета коллектива физкультуры при активном участии учителей.

Преподаватель физического воспитания вместе с общественными организациями выявляет актив, организует подготовительную работу по проведению занятий физическими упражнениями (приготовление мест в школьном помещении, пригодных для игр, озеленение школьного участка), оборудованию спортивной площадки, подготовке мелкого спортивного инвентаря. Преподаватель составляет план проведения организованного отдыха на переменах, доводит его до сведения всех школьников, разучивает с активом игры, упражнения. В плане важно отразить, какие мероприятия будут проводиться на перемене, в каких местах и с какими классами, кто ответственный. Проведение таких мероприятий лучше планировать по классам, пионерским отрядам, чтобы вызвать активность вожатых отряда, физоргов класса и коллектива класса в целом. Для учащихся I—IV классов рекомендуются подвижные игры с бегом, ходьбой, бросанием и ловлей мяча, частично с прыжками, игры со средней подвижностью. За основу лучше брать игры, разученные на уроке, на пионерских сборах, в отрядах, игры, известные детям. Кроме игр, для учащихся младших классов хорошим средством отдыха служат упражнения со скалками, мячами, метания мячей, снежков («стрельба охотников» по движущейся цели, катание с ледяной горки во дворе школы, лепка снежного деда с кормушкой в руках для птиц и т. д.)

Содержание работы на перемене с учащимися старших классов полезно расширять, вводя элементарно-спортивные игры с несколько измененными правилами, чтобы охватить большее число школьников. Для успешного проведения организованного отдыха учащихся на переменах нужно выделить дежурных для быстрой выдачи одежды зимой, мелкого спортивного инвентаря, дежурных, обеспечивающих организованный выход на площадку. Присутствие преподавателей и тем более их участие в играх намного повысит организованность учащихся. Как правило, физкультурные мероприятия на переменах надо прекращать не позднее чем за 3—5 ми-

нут до звонка, так как последствие игр, упражнений может быть очень сильным и учащиеся могут придти на очередной урок излишне возбужденными.

### ВНЕКЛАССНАЯ И ВНЕШКОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ

Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию учащихся проводится школой (во внеучебное время) и внешкольными учреждениями. Эта работа тесно связана с физическим воспитанием, осуществляемым на уроках. В общеобразовательной школе она строится на добровольных началах в форме организации коллектива физической культуры, а вне школы сосредоточивается главным образом в юношеских спортивных школах, а также во Дворцах и Домах пионеров, Домах культуры ведомств и организаций.

Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию должна решать следующие частные задачи.

1. Рациональная организация отдыха учащихся для всестороннего их развития и укрепления здоровья.
2. Совершенствование и расширение знаний, умений и навыков, получаемых учащимися в процессе учебных занятий, и воспитание соответствующих морально-волевых и физических качеств.
3. Приучение учащихся применять полученные знания и навыки в различных условиях.
4. Удовлетворение разнообразных интересов и запросов в области физической культуры и спорта, а также развитие способностей, инициативы и творчества учащихся.
5. Повышение спортивной техники и спортивного мастерства учащихся в избранном виде спорта, а также подготовка из числа учащихся старших классов квалифицированных молодых спортсменов.
6. Создание детского физкультурного актива.

### Внеклассная работа по физическому воспитанию

#### Кружок и коллектив физической культуры в школе

Коллектив физической культуры в неполной средней и средней школе представляет собой начальное звено самостоятельного физкультурного движения в СССР, через которое осуществляется учебно-спортивная, массовая физкультурная и спортивная работа учащихся. Кружок физической культуры, объединяющий преимущественно учащихся III—IV классов начальной школы, является первой ступенью вовлечения их в советское физкультурное дви-

жение и приобщения к спорту. В работе кружка и коллектива физической культуры обязательна тесная связь и преемственность.

Перед кружком и коллективом физической культуры стоят следующие задачи:

Способствовать овладению основной программой по физическому воспитанию, совершенствовать и расширять знания и навыки, получаемые учащимися в процессе учебных занятий.

Содействовать всестороннему физическому развитию учащихся и подготовке их к сдаче норм БГТО и ГТО I и II ступени, а также повышению спортивно-технических достижений в том или ином (избранном) виде спорта.

Вести пропаганду физической культуры и спорта среди учащихся школы, прививать им любовь к систематическим занятиям гимнастикой, играми, спортом и туризмом, вовлекать школьников в спортивные секции, группы и команды.

Готовить из числа учащихся физкультурный актив в помощь преподавателю физического воспитания, а также ученической пионерской и комсомольской организациям в проведении спортивно-массовой работы в школе.

Основными формами внеклассной работы являются:

а) занятия, организуемые в группах и командах в каждом классе в отдельности;

б) учебная работа, организуемая в группах и командах школьного кружка физической культуры, и учебно-спортивная работа, организуемая в секциях и командах коллектива физической культуры;

в) массовая физкультурная и спортивная работа, включающая соревнования, спортивные праздники и выступления, походы, экскурсии и агитационно-пропагандистские мероприятия.

Внеклассная работа по физическому воспитанию учащихся имеет единую направленность с учебной работой школы и неразрывно связана с последней.

Внеклассные занятия, проводимые в классах, в группах и командах, объединяющих учащихся из различных классов, направлены в первую очередь на то, чтобы повысить качество учебной работы, помочь учащимся в овладении программным материалом.

Во внеклассной работе имеются для этого большие возможности, так как продолжительность занятий больше, чем продолжительность урока, а число занимающихся обычно меньше.

Внеклассная работа, являясь дополнением и углублением учебной работы, имеет и свои специфические задачи: во-первых, вовлечение учащихся в спортивные секции, помощь им в выборе специализации и совершенствование в избранном виде спорта и, во-вторых, подготовка актива из числа учащихся.

Чем лучше будет организована внеклассная работа и чем

успешнее коллективы физической культуры будут бороться за массовое вовлечение учащихся в систематические занятия спортом тем быстрее ряды советского физкультурного движения будут пополняться сотнями тысяч квалифицированных молодых спортсменов.

Внеклассная работа направлена на то, чтобы обеспечить в первую очередь всестороннюю подготовку учащихся, без чего не могут быть достигнуты высокие показатели ни в одном виде спорта.

Если учащиеся с 10—11 лет начинают заниматься в школьных спортивных секциях, где они получают общую физическую закалку и необходимые знания, а к 13—14 годам успешно овладевают нормами комплекса БГТО и выбирают интересующий их вид спорта, зачастую занимаясь параллельно и другими видами, то к окончанию школы они не только сдадут нормы на значок ГТО I или даже II ступени, но и получат спортивный разряд.

Таким образом, в зависимости от того, как будет поставлена внеклассная работа по физическому воспитанию в школах, во многом определяется успешное продвижение учащихся по намеченному ими спортивному пути.

Видную роль в подготовке спортсменов-разрядников из числа учащихся играют и юношеские спортивные школы, куда школьный коллектив физической культуры направляет наиболее способных учащихся.

**Основные организационно-методические указания.** Кружок физической культуры организуется из учащихся III—IV классов. В него принимаются все учащиеся, выразившие желание заниматься.

Преподаватель начальной школы, заботясь об улучшении основной учебной работы по физическому воспитанию, должен широко привлекать к занятиям в кружке всех учеников.

Практическая работа в кружке ведется в группах и игровых командах, объединяющих учащихся различных классов. В школе могут быть созданы группы и в каждом классе в отдельности. Группы и команды создаются с учетом интересов и физической подготовленности учащихся. Занятия проводятся два раза в неделю. Кружок, помимо учебной работы, проводит и спортивно-массовую работу среди учащихся начальных классов.

Ввиду того, что в кружке объединяются учащиеся 9—10-летнего возраста, особое внимание в его работе должно быть обращено на общую физическую подготовку учащихся, овладение ими программным материалом и расширение их знаний и навыков, получаемых на обычных уроках; очень важной задачей является оздоровление учащихся и приобщение их к систематическим занятиям гимнастикой, играми. Говорить о каком-либо спортивном совершенствовании учащихся начальных классов или о их подготовке к сдаче норм БГТО, безусловно, рано.

Основным содержанием занятий кружка является гимнастика и игры по программе физического воспитания начальной школы. Особое внимание должно уделяться общеразвивающим упражнениям, выполняемым без снарядов и с использованием различного оборудования (гимнастическая стенка, скамейка, палки, скакалки, набивные мячи), и совершенствованию двигательных навыков в беге, прыжках, метаниях, лазании и равновесии. Игры, помимо имеющихся в программе, должны подбираться соответственно возрасту и подготовленности учащихся. На занятиях большое внимание следует отдавать упражнениям, способствующим формированию правильной осанки. В мужских школах возможно включение упражнений на сопротивление. В женских школах надо широко использовать элементы танцев и плясок, не исключаются и элементы акробатики. После достаточной подготовки можно постепенно применять упражнения, требующие уже более высокой техники и больших усилий: бег на короткую дистанцию, гимнастический и опорный прыжки, метание баскетбольного мяча простейшими способами в баскетбольный щит и кольцо, упражнения типа заданий или комплексных упражнений с преодолением различных препятствий.

В начальной школе большое внимание уделяется занятиям на свежем воздухе, подвижным играм, прогулкам, экскурсиям, а зимой — катанию на лыжах, на коньках, на санках.

Для учащихся III—IV классов проводятся спортивные соревнования, в которых принимают участие не только те, кто занимается в кружках, но и все желающие. Соревнования проводятся внутри классов и внутри школы. Для их проведения используются преимущественно дни зимних и весенних каникул. В программу соревнований включаются простейшие виды упражнений соответствующей трудности.

Коллектив физической культуры объединяет учащихся V—X классов. Так как возраст учащихся, объединенных в коллективе, колеблется в пределах от 11 до 18 лет, то предусмотрено соответствующее деление учащихся на группы:

- а) младшая группа — девочки и мальчики V—VI классов;
- б) средняя группа — девушки и юноши VII—VIII классов;
- в) старшая группа — девушки и юноши IX—X классов.

Исходя из задач занятий, возраста, пола, состояния здоровья, физического развития и степени подготовленности, учащихся распределяют в секциях по группам и командам.

Занятия в секциях проводятся, как правило, два раза в неделю. Продолжительность каждого занятия не должна превышать для младшей группы 60 минут, для средней — 90 минут, для старшей — 120 минут. Наряду с учебно-спортивной коллектив проводит широкую спортивно-массовую работу: организует внутришкольные соревнования, праздники, спортивно-гимнастические

выступления, проведение экскурсий, туристских походов, осуществляет агитационно-пропагандистскую работу, организацию лекций, бесед, докладов, выставок, выпуск стенгазет.

Содержание и методика внеклассной работы коллектива зависит от возраста учащихся. В младшей группе (11—12 лет), учитывая возрастные и половые особенности учащихся, работу строят примерно так же, как и в кружке. Эта группа считается переходной от начальной школы к средней. Для младшей группы организуется секция гимнастики. В младших группах основными остаются задачи всестороннего совершенствования и оздоровления учащихся. С 13—14-летнего возраста для учащихся, помимо секции гимнастики, организуются секции и по другим видам спорта, причем преподаватель обязан в первую очередь обеспечить проведение занятий в секции легкой атлетики, спортивных игр и лыжной. Коллектив по мере возможности организует секции фехтования, коньков, футбола, плавания и др., кроме секции поднятия тяжестей.

Основным содержанием работы секций становится всесторонняя подготовка в объеме норм комплекса БГТО и ГТО I и II ступени и спортивно-техническое совершенствование в том или ином виде спорта.

Одной из задач коллектива физической культуры является воспитание школьного актива — общественных инструкторов, помощников преподавателя. Воспитание актива должно проводиться систематически, начиная с младших классов. Эта работа требует от преподавателя внимательного, вдумчивого отношения и настойчивости. Подготавливая актив, необходимо заботиться не только о развитии организаторских и практических навыков, но достаточное количество времени необходимо уделить и теоретической подготовке учащихся. Подготовка актива может идти в различных направлениях: например, в секции гимнастики необходимо обучить команду, показу и объяснению упражнения, страховке и др. Можно выделить группу учащихся из различных секций и специально готовить из них групповодов или судей. С этой целью для выделенной группы преподаватель организует специальные семинары, на которых он обучает их организации и методике проведения занятий или судейства.

В порядке практики лучшим учащимся данной группы можно поручать проведение отдельных мероприятий под руководством преподавателя, например: составление календаря внутришкольных соревнований по волейболу для V—VII классов и проведение данного соревнования; организацию команды на районные соревнования; подготовку кружка начальной школы к физкультурному празднику; организацию и проведение игры на сборе пионерского отряда и т. п.

При самостоятельном проведении данного задания активист

должен консультироваться с преподавателем по всем интересующим его вопросам.

После проведения задания необходимо на собрании актива оценить проделанную работу, отметив положительные стороны и указав недостатки.

Все учащиеся, поступающие в кружок и коллектив физкультуры, должны пройти предварительный медицинский осмотр. В процессе занятий учащиеся должны находиться под наблюдением врача и периодически, не реже двух раз в год, проходить осмотр. На участие во внутришкольных, районных и городских соревнованиях все занимающиеся получают разрешение врача.

Все члены кружка и коллектива обязаны иметь хорошую успеваемость по общеобразовательным предметам, быть дисциплинированными. Если учащиеся проявляют недостаточно серьезное отношение к учебным занятиям в школе, получают неудовлетворительные оценки, они могут быть временно, по распоряжению директора школы, отстранены от занятий в кружке или секции коллектива физкультуры. Преподавателю необходимо постоянно интересоваться успеваемостью учащихся и наблюдать за ними, хорошо продумать и составить расписание занятий секций коллектива и массовых мероприятий с учетом успеваемости и занятости учащихся. Вся свою работу преподаватель должен строго согласовывать с классными руководителями и комсомольской и пионерской организациями, воздействовать на учащихся и лично и через эти организации.

Учащиеся, принятые в кружок или коллектив, обязаны регулярно посещать занятия групп кружка или секций коллектива, не пропускать занятий без уважительных причин и иметь соответствующий спортивный костюм.

Для членов физкультурного коллектива положением установлены определенные меры поощрения и взыскания. За активную общественную работу в коллективе и за хорошие спортивные достижения учащимся от имени совета коллектива или директора школы выносятся благодарности. Лучшие активисты и спортсмены награждаются грамотами и призами.

Если член коллектива нарушил свои обязанности или совершил проступок, который порочит школу и коллектив, то его поведение обсуждается на общем собрании секции или заседании совета. В результате обсуждения выносятся соответствующие меры взыскания, начиная от предупреждения и выговора и кончая временным отстранением от занятий в группе, от участия в соревнованиях и даже исключением из состава коллектива. Последнее решение утверждается директором школы.

Структура кружка и коллектива физической культуры. Кружок и коллектив физической культуры имеют соответствующую организационную структуру.

На общем собрании членов кружка начальной школы выбирается бюро кружка в составе 4—5 человек. На общем собрании членов коллектива неполной семилетней и средней школы выбирается совет коллектива физкультуры в составе 5—9 человек. Бюро кружка и совет коллектива избираются сроком на один год. Совет избирает председателя, секретаря и распределяет обязанности между членами совета (по учебно-спортивной, массовой и агитационно-пропагандистской работе). Секции возглавляют председатели, избираемые на общих собраниях секций из числа наиболее подготовленных учащихся. В группах избираются старосты, а в командах — капитаны. В задачу совета коллектива входит руководство всей работой старост групп, председателей секций, секторов совета коллектива, помощь преподавателю при проведении экскурсий, праздников, соревнований и других разделов работы.

Ответственным лицом за работу по физическому воспитанию во внеклассное время является директор школы. Непосредственное руководство работой осуществляется преподавателем физического воспитания, который входит в состав совета коллектива с решающим голосом. Для лучшей организации и проведения внеклассной работы преподаватель физического воспитания привлекает в качестве помощников классных руководителей старшего пионервожатого и вожатых отрядов. Соответствующую помощь может оказать и родительский актив школы.

Следует указать, что успех всей внеклассной работы зависит в первую очередь от умения преподавателя заинтересовать и привлечь учащихся к работе, от его умения организовать актив.

Преподаватель совместно с советом коллектива составляет общий план работы и календарь спортивных соревнований; помимо общего плана, составляется план работы отдельно для каждой секции. Все это согласовывается с комитетом ВЛКСМ и утверждается директором школы. Те или иные разделы спортивно-массовой работы распределяются по секциям, которые обязаны обеспечить их выполнение.

Совет собирается не реже одного раза в месяц и по мере необходимости приглашает на заседание председателей секций, старост групп и физкультурный актив учащихся. О своей работе совет коллектива, так же как и бюро кружка, отчетывается перед директором школы и перед общим собранием членов коллектива (кружка).

Основную учебно-спортивную работу в кружке и коллективе физической культуры ведет преподаватель физического воспитания. В помощь себе он подбирает актив из учащихся старших классов, которые под его контролем и руководством ведут работу в некоторых группах и командах. Старшеклассников, имею-

ших разряд, преподаватель привлекает к работе в спортивных секциях, чаще всего лучшие активисты-физкультурники работают с подгруппами, а некоторым после специальной подготовки поручается даже самостоятельное проведение занятий.

Кружок и коллектив физической культуры совместно с комсомольской и пионерской организациями должен вести борьбу за массовое вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом, за их оздоровление, вести борьбу за дисциплину и повышение качества учебы. Вместе с комсомольской и пионерской организациями ими обеспечивается также работа по воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, воспитанию организационных навыков, ответственности за порученное дело. Внеклассная работа по физическому воспитанию, включая все ее разделы, должна быть предметом обсуждения на комсомольских собраниях, на собраниях пионерских отрядов и дружин. В свою очередь, актив учащихся, получив на внеклассных занятиях соответствующие знания и инструкторские навыки, должен принимать участие в организации пионерских сборов, физкультурных выступлений, в проведении организационно-пропагандистской работы, выступая с докладами, беседами и в печати, налаживая физкультурную работу звена, отряда и дружины школы.

### Особенности спортивной подготовки учащихся средней школы

Вся спортивная подготовка, проводимая в школе, сосредоточивается во внеклассной работе. Как уже было указано, она осуществляется в секциях коллектива физической культуры семилетней и средней школы. Большая работа в этом направлении ведется в юношеских спортивных школах.

Спортивная работа неразрывно связана с решением общих образовательных и воспитательных задач, стоящих перед школой, и содействует последней в их осуществлении.

Перед спортивной подготовкой учащихся, включающей повышение уровня общей физической подготовленности, совершенствование спортивной техники, известную тактическую подготовку, функциональную подготовку организма, моральную и волевую подготовку, поставлены общие требования, соблюдение которых является обязательным и необходимым. Эти общие требования исходят из задач физического воспитания учащихся советской школы и сводятся к следующему:

1. Плановость в работе. Без плановости невозможно соблюдение систематичности и последовательности в обучении и тренировке. Необходимо деление всей воспитательной, образовательной и тренировочной работы на определенные этапы и периоды. Важна

постановка задач перед каждым этапом спортивной работы и обязательен систематический ее учет.

2. Учет возрастных особенностей учащихся, степени их подготовленности и физического развития.

Учет этих данных конкретно выражается в дозировании нагрузки (длительность и время занятий, их количество и построение, нормы нагрузок урока), соответствующем подборе упражнений и в правильной методике обучения (использование соответствующих и разнообразных методов обучения).

3. Обеспечение связи спортивной подготовки со всеми сторонами коммунистического воспитания (с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием).

При соблюдении этого требования решается задача всестороннего совершенствования учащихся в едином плане всей работы школы.

4. Соблюдение основных педагогических принципов (сознательности, активности, наглядности, систематичности и др.).

5. Разносторонность подготовки и правильное соединение всестороннего физического развития со спортивной специализацией в избранном виде спорта.

Основой учебно-спортивной работы секции являются достижения в объеме норм комплекса БГТО и ГТО.

Разносторонность понимается в смысле овладения учащимися широким кругом возможных в данном возрасте знаний, навыков и умений, совершенствование двигательных навыков не только в плане своей спортивной специализации, но и овладение определенными навыками в основных видах спорта.

6. Соблюдение основных санитарно-гигиенических требований к местам занятий, к инвентарю, к костюму (наличие опрятного костюма), соблюдение правил личной гигиены и закаливания.

7. Систематический врачебный контроль.

Преподавателю или тренеру совместно с врачом следует изучать состояние здоровья и физического развития учащихся, чтобы сообразно полученным данным строить и изменять содержание и методику занятий.

Правильная методика обучения, основанная на перечисленных выше требованиях и конкретно претворяющая их в жизнь, обеспечивает успешность учебно-воспитательного процесса.

Основная работа с группой учащихся 11—12-летнего возраста преследует цель всестороннего физического развития и оздоровления учащихся. Говорить здесь о каком-либо спортивном совершенствовании рано, но в этом возрасте закладывается основной фундамент для будущей спортивной специализации. Учащимся данной возрастной группы прививается любовь к систематическим занятиям гимнастикой и играми, что находит свое отражение в формах и содержании работы.

В занятиях с учащимися 11—12-летнего возраста необходимо уделять внимание упражнениям, способствующим развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Следует осторожно применять упражнения на выносливость, а также избегать силовых упражнений в статических положениях, но вообще работа над силовым развитием мышц должна увеличиваться. Необходимо акцентировать внимание на технике движений, предъявлять большие требования к точности и выразительности движений, подходя осторожно к требованиям максимальных достижений.

В возрасте 13—14 лет учащиеся распределены уже по секциям, организованным по тому или иному виду спорта: гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм и др., в которых и осуществляется их дальнейшая подготовка. Параллельно с всесторонней подготовкой, совершенствованием знаний и навыков по основным видам физических упражнений предусматривается работа по формированию правильной осанки и оздоровлению учащихся и в названной возрастной группе. Но все большее внимание должно уже уделяться специальным упражнениям для развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для воспитания выносливости и укрепления костно-связочного аппарата. Желательно проводить упражнения, требующие преимущественного проявления ловкости, быстроты и краткого максимального напряжения.

Основным содержанием работы секции вначале должен быть широкий комплекс упражнений в объеме норм БГТО. Постепенно по мере подготовки учащихся необходимо применять и упражнения их будущей спортивной специализации. Большое место должны занимать подвижные игры. На этом этапе подбором соответствующих игр мы можем уже решать специальные задачи, включая в них упражнения, соответствующие избранному виду спорта.

Работа должна строиться так, чтобы к концу первого года обучения учащиеся сдали часть норм БГТО, а в 14 лет закончили бы сдачу оставшихся норм, необходимых для получения значка.

Работа с учащимися 15—16-летнего возраста постепенно приобретает все более специализированный характер. Возрастно-половые особенности учащихся названной группы открывают уже значительно большие возможности для спортивно-технического совершенствования: значительно развивается мышечная система, наблюдается рост силы, повышение выносливости, большая устойчивость центральной нервной системы и сердечного аппарата. В этом периоде особое значение приобретает работа над техникой выполнения упражнений, работа по совершенствованию координации движений, вместе с тем начинается постепенная и осторожная подготовка организма к максимальным напряжениям.

Особое внимание должно быть уделено тактической подготовке занимающихся. Она должна идти параллельно с их техническим совершенствованием. Но все еще следует избегать длительных силовых напряжений. Большое место в работе с учащимися этого возраста должна занимать всесторонняя физическая подготовка. Помимо того, что учащиеся совершенствуются в избранном виде спорта, желательно привлекать их к занятиям и другими видами. В 15 лет учащиеся должны быть подготовлены к тому, чтобы начать сдачу норм ГТО I ступени, а в 16 лет ее закончить.

Более углубленная работа по спортивно-техническому совершенствованию учащихся 15—16-летнего возраста дает возможность достигнуть известных результатов. Овладев нормами юношеского разряда и вплотную подойдя к нормам 3 и 2-го разряда Всесоюзной классификации взрослых, наиболее подготовленные учащиеся могут в 16 лет начать сдачу норм ГТО II ступени.

В старшей возрастной группе (16—18 лет), когда формирование организма (отдельных систем) юноши или девушки в основном заканчивается, углубленная спортивная подготовка выдвигается на первый план. Работа должна вестись в плане функциональной подготовки организма к повышенным (максимальным) напряжениям, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. Большое внимание должно быть уделено совершенствованию моральных, волевых и физических качеств занимающихся. Обязательной и необходимой остается всесторонняя подготовка учащихся, их всестороннее физическое развитие. Наиболее подготовленные учащиеся должны уже в этом возрасте овладеть комплексом ГТО II ступени и разрядными нормами Всесоюзной классификации по тому или иному виду спорта.

На всех этапах работы с учащимися обязательно решение широких воспитательных и общеобразовательных задач, причем по мере роста занимающихся требования должны соответственно увеличиваться. Большое внимание следует уделить такому важному разделу работы, как сообщение занимающимся определенного круга знаний и воспитание общественно-организационных навыков (теоретические знания по избранному виду спорта, знания о влиянии занятий на организм, сведения по технике и тактике данного вида спорта, по страховке и само страховке, знания о санитарно-гигиенических условиях, о правилах и приемах закаливания организма и др.).

Необходимо, чтобы учащиеся овладели некоторыми организационными навыками, могли бы самостоятельно провести занятия, быть групповодами, уметь страховать своих товарищей, оказывать им помощь, уметь судить игру.

Содержание занятий и соответствующая методика их проведения, разработанные с учетом этих задач, способствуют воспитанию любви и интереса к занятиям, к избранному виду спорта,

повышают культурный кругозор учащихся. При этом значительно повышается сознательность и активность занимающихся, они становятся более дисциплинированными, организованными, приучаются к порядку и аккуратности.

В спортивной работе с учащимися необходимо учитывать и половые особенности. Занятия с девочками должны строиться несколько иначе, чем занятия с мальчиками. К этому обязывают некоторые особенности женского организма. Девочки развиваются несколько раньше, чем мальчики. Сила девочек на всех возрастных ступенях уступает силе мальчиков. В период полового созревания девочки обгоняют мальчиков в росте и весе.

В работе с девочками большое внимание должно быть уделено упражнениям, развивающим брюшные мышцы и укрепляющим тазовое дно. Преимущество должно отдаваться маховым движениям перед силовыми. (Некоторые виды спорта для девушек исключены.) Движений, связанных с сильным сотрясением тела, необходимо избегать. Внимание должно быть уделено упражнениям плечевого пояса. Несмотря на то, что целый ряд упражнений может быть аналогичен упражнениям для мальчиков, темп их выполнения и дозировка должны быть иными. Все эти моменты заслуживают особого внимания при переходе к спортивной специализации.

Все требования в отношении воспитательной и общеобразовательной работы, работы по всестороннему совершенствованию и другие остаются обязательными.

Вопрос о возрасте, с которого можно начинать специализацию в том или ином виде спорта, еще окончательно не решен. Если раньше считалось, что спортивную подготовку можно начинать с 16—17-летнего возраста, то сейчас практика показывает иное. Ведущие советские мастера, начав заниматься с детского возраста, достигли выдающихся результатов. В настоящее время мы имеем такие примеры, когда юноши и девушки в 17—18 лет получают звание мастера спорта. Данные советской науки и практика ведущих тренеров нашей страны говорят о возможности ранней специализации, но с обязательным учетом первоначальной физической подготовки занимающихся, вида спорта, при условии тщательно продуманной методики обучения и тренировки. Имеются попытки на основе научных исследований определить допустимость того или иного вида спорта для разных возрастных групп.

В гимнастике возраст, с которого можно начать специальную подготовку, определяют в пределах 13—14 лет.

В плавании считалось необходимым начинать подготовку с 8—9 лет, а сейчас некоторые тренеры стоят за то, что лучше начинать работу только с 12—13 лет.

Для совершенствования учащихся в избранном виде спорта, для повышения их спортивно-технических достижений недоста-

точно одних учебных занятий, особенно в том случае, когда учащиеся достигли известных результатов. Большое значение приобретает организация самостоятельной работы занимающихся. Частично она может осуществляться на учебных занятиях с помощью отдельных индивидуальных заданий по выполнению упражнений, взаимной помощи и страховки.

Преподаватель должен широко практиковать и домашние задания, которые приобретают в настоящее время особенно актуальное значение в связи с повышением требований к спортивной подготовке молодежи. Особое внимание должно быть уделено самостоятельному разучиванию тех упражнений, которые требуют значительного времени для овладения ими, но выполнимы в условиях неприспособленного помещения. Самостоятельное разучивание обеспечивает не только большую эффективность работы, но и значительную экономию времени.

Организация самостоятельной работы имеет большое образовательное и особенно воспитательное значение. Через самостоятельную работу воспитывается сознательное отношение к занятиям и любовь к избранному виду спорта, привычка к систематической работе, к самостоятельному и настойчивому преодолению трудностей.

### Спортивно-массовая работа в школе

Все разнообразие средств и методов, применяемых в спортивно-массовой работе, направлено на осуществление единой цели — всестороннего развития учащихся. Спортивно-массовая работа способствует решению следующих задач, стоящих перед внеклассной работой по физическому воспитанию учащихся.

1) содействие всесторонней физической подготовке и оздоровлению учащихся;

2) закрепление знаний и навыков, получаемых в процессе обучения в школе;

3) широкое вовлечение школьников в самостоятельное физкультурное движение, привлечение их к систематическим занятиям в группах и командах по тому или иному виду спорта;

4) организация досуга и отдыха учащихся.

Спортивно-массовая работа должна быть подчинена учебным и воспитательным задачам школы. Она является составной частью педагогического процесса воспитания учащихся и осуществляется по следующим разделам: эпизодические занятия по классам и проведение пионерских сборов, посвященных спортивной тематике; прогулки, массовые экскурсии, туристские походы; спортивные праздники и выступления; школьные соревнования; агитационная и пропагандистская работа.

В организации и проведении спортивно-массовых мероприятий общими и обязательными будут следующие требования.

1. Разработка плана и программы намеченного мероприятия, где даются точные указания о месте проведения мероприятия, времени и месте сбора участников.

2. Своевременная, широкая информация о том или ином мероприятии с указанием того, что намечается, когда и где сбор актива для инструктажа. Информация проводится через радиоузел школы, через стенную газету, через физоргов, путем устных объявлений на уроках физического воспитания и при помощи хорошо оформленного письменного объявления.

3. Подготовка мест проведения, инвентаря, исследование маршрута. Если мероприятие проводится в школе, то надо приготовить комнату, зал, инвентарь. Если оно связано с выездом за город, то важно разобрать маршрут и приготовить базы отдыха.

Для некоторых мероприятий, например соревнования, необходимо обеспечить врачебный контроль.

4. Соблюдение санитарно-гигиенических требований при проведении мероприятий.

5. Правильная дозировка нагрузки при проведении мероприятия: выбор места, расчет времени, определение расстояния.

6. Продуманная организация участников: деление участников на группы, прикрепление к ним ответственного из актива, предварительный врачебный осмотр, четкий инструктаж поведения в пути.

7. Четкость, настойчивость и твердость в требованиях к участникам: своевременность сбора, аккуратность снаряжения, организованность в пути. В этом отношении личный пример преподавателя и его педагогический подход к участникам имеют большое значение для успешного проведения массовых мероприятий.

8. Необходимо вести строгий учет всей спортивно-массовой работы, при этом следует отмечать не только выполнение мероприятия и количественный охват учащих, но и отдельные положительные и отрицательные моменты организации и проведения с тем, чтобы учесть их в дальнейшей работе.

Эпизодические занятия в классах и пионерские сборы. Занятия в классах представляют собой самостоятельную форму работы учащихся. Обеспечивают ее физорги класса совместно с активом этого класса. Они составляют план эпизодических занятий, намечают участие класса в массовых соревнованиях. Этот план просматривается преподавателем физического воспитания, классным руководителем; обсуждается на классном собрании и утверждается советом коллектива физкультуры. Преподаватель обязан оказывать помощь физоргам и проверять их работу. Он же составляет расписание эпизодических занятий с учетом расписания работы секций и возможностей представления зала и инвентаря.

Физорги классов или активисты-групповоды самостоятельно

проводят занятия по гимнастике, играм, на лыжах, коньках, а также прогулки и экскурсии. Основой содержания занятий будут наиболее интересующие учащихся виды спорта и гимнастики. В дальнейшем активно занимавшиеся школьники принимают участие в соревнованиях на первенство своего класса и на первенство школы.

Помимо проведения этих занятий, активисты класса участвуют в организации и проведении пионерских сборов отрядов, организуют игры, аттракционы, пляски, соревнования по отдельным видам физических упражнений. Это делает сборы более интересными и содержательными, способствует сплочению дружного коллектива и служит хорошей пропагандой физической культуры и спорта.

Вся самодеятельная работа в классах проводится в согласовании с планом работы пионерской организации.

Спортивные праздники и выступления. Этот раздел работы имеет большое воспитательное значение. Спортивные праздники и выступления, проводимые в школе, являются смотром работы по физическому воспитанию и хорошей агитацией за массовое вовлечение учащихся в занятия физической культурой и спортом. Кроме того, они являются проверкой подготовленности школьных коллективов и отдельных учащихся в отношении их организованности, дисциплинированности, активности и инициативности.

В организации праздников, выступлений принимают участие все ученические организации школы (совет коллектива физической культуры, комитет ВЛКСМ, пионерская организация) и преподавательский состав (преподаватель физического воспитания, классные руководители). Выбирается комиссия, которая во главе с преподавателем разрабатывает план и программу данного мероприятия, назначает ответственных лиц за ту или иную часть работы и проводит всю предварительную и основную работу. Ответственным организатором этих мероприятий является преподаватель физического воспитания.

К участию в спортивном празднике или выступлениях необходимо привлекать широкую массу учащихся и всех желающих, а не только членов коллектива.

Организация и проведение таких крупных массовых мероприятий, как спортивный праздник или спортивно-гимнастическое выступление, требуют большой и длительной подготовки, поэтому целесообразно проводить в школе не более 2—3 мероприятий в год. Необходимо учесть, что эти мероприятия не должны отнимать у учащихся много времени и отражаться тем самым на качестве их учебной работы. Участие коллектива физической культуры в организации и проведении праздников, посвященных таким знаменательным датам, как годовщина Великой Октябрьской социа-

листической революции, День Конституции и др., также обязательно и выражается в подготовке отдельных разделов программы.

Первый праздник проводится в начале учебного года. Содержание его может включать следующие моменты: торжественную часть с выступлением председателя совета коллектива о физкультурной и спортивной работе на предстоящий учебный год; парад всех записавшихся в кружок и коллектив физической культуры; спортивно-показательные номера; проведение финальных соревнований по волейболу и баскетболу на первенство классов.

Второй праздник проводится весной и посвящается, как правило, смотру работы школы по физическому воспитанию за год.

При организации и проведении спортивных праздников и выступлений должны быть учтены все те методические требования и указания, о которых было сказано раньше.

Следует особенно внимательно продумать тематику праздника и соответствующее художественное его оформление, которое должно быть ярким, зрелищным, и в то же время подчеркнуть специфику физической культуры и спорта.

Необходимо хорошо подготовить выступления отдельных участников и особенно номера массового характера. При этом надо тщательно продумать подбор упражнений по содержанию и трудности, распределение их между участниками, связь номеров программы между собой и определенную их последовательность по возрастающей трудности, зрелищности и четкости исполнения (см. приложение 3).

Экскурсии, походы. Значение экскурсий, туристских походов и прогулок в разрешении задач, поставленных перед внеклассной работой по физическому воспитанию учащихся, очень велико. Этот раздел работы, связанный с выездом или выходом учащихся за пределы района, города, имеет и большое образовательное и воспитательное значение.

При проведении этих мероприятий требуется соответствующая возрастная группировка участников, четкая организация всей работы и соблюдение определенных норм и правил. Последнее особенно касается времени проведения мероприятий и их длительности. Нельзя назначать сбор раньше 9 часов. Всякое мероприятие, кроме двухдневных и многодневных туристских походов для учащихся старшего возраста, должно оканчиваться не позднее 20—21 часа. Длительность каждого мероприятия для учащихся начальной школы должна быть в пределах 2—3 часов; для учащихся средней школы — в пределах 4—5 часов.

В выборе длины пути, скорости передвижения надо учитывать возраст и подготовленность учащихся.

При проведении мероприятий с выездом за город должна

соблюдаться строгая дисциплина и порядок. Своевременная явка на место сбора, начало выхода, соблюдение всех требований дисциплинированного поведения в пути должны быть постоянными и обязательными для каждого участника и, в первую очередь, для самого руководителя.

При подготовке лыжной прогулки осуществляется: выбор места и составление плана мероприятия, объявление (указать, для каких классов организуется прогулка, куда, час и место сбора, кто проводит запись), выбор ответственных за организацию, проведение записи желающих (через физоргов классов), подготовка инвентаря (самими учащимися), собрание участников (сообщается цель мероприятия, порядок проведения, одежда).

На месте сбора: проверка числа участников, группировка их, осмотр костюмов и инвентаря, напоминание о порядке и дисциплине (способ движения, посадка в вагон, высадка, пребывание на базе).

Во время движения: соблюдение порядка построения (слабые — в середине, в конце — «замыкающий»), соблюдение определенной скорости движения, норм отдыха, предупреждение случаев обмороживания, простуд.

После проведения экскурсии, похода желательно, чтобы участники поделились впечатлениями с остальными учащимися, сделали фотобюллетень, написали заметку в школьную, классную стенгазету.

Все эти мероприятия проходят в согласовании с планом работы комсомольской и пионерской организаций школы.

**Соревнования.** Соревнования являются неотъемлемой частью работы по физическому воспитанию с учащимися школы. Они способствуют решению воспитательных и образовательных задач, стоящих перед школой, и служат средством проверки и учета работы по физическому воспитанию и достижений учащихся. Кроме того, соревнования являются прекрасным средством агитации за физическую культуру и спорт и широкого вовлечения школьников в систематические занятия спортом.

В неполной средней и средней школе проводятся внутриклассные и внутришкольные соревнования.

Учащиеся принимают также участие в районных и городских соревнованиях. Внутришкольные соревнования подразделяются следующим образом:

*соревнования на первенство коллектива физической культуры.* Они проводятся каждой секцией, служат средством учета спортивно-технической работы и выявления лучших школьников по данному виду спорта;

*соревнования на первенство школы,* которые проводятся на первенство классов команд и способствуют выявлению качества работы по физическому воспитанию школы в целом.

Школа проводит также *товарищеские встречи* между командами общеобразовательных школ (они, как правило, являются традиционными).

Учащиеся могут оспаривать личное первенство, когда речь идет о внутриклассных соревнованиях и соревнованиях на первенство коллектива (исключая спортивные игры) и лично-командное первенство во всех соревнованиях более крупного масштаба.

В районных и городских соревнованиях массового порядка оспаривается командное первенство классов и школ.

Всегда следует помнить, что при проведении соревнований с учащимися школ наибольшее распространение должны иметь командные и лично-командные первенства по любому виду спорта и гимнастики.

При проведении соревнований учащихся (спортивных и массовых) обязательным является группировка по возрастам: 13—14 лет, 15—16 лет, 17—18 лет.

Если в соревнованиях участвуют команды классов, то в этом случае нужна следующая группировка: III—IV, V—VI, VII—VIII, IX—X классы.

В районных и городских соревнованиях школа принимает участие сборными командами, составленными по возрастной группировке или по принципу классов.

Календарь школьных соревнований составляется на основании районного и городского календаря соревнований. При его составлении необходимо учитывать нагрузку и возраст учащихся. Соревнования ни в коем случае не должны отражаться отрицательно на учебной работе.

Каждое соревнование проводится на основе положения, составляемого соответствующим оргкомитетом. При проведении внутришкольных соревнований в составлении положения принимают участие совет коллектива, председатели спортивных секций и физорги классов под руководством преподавателя физического воспитания.

Положение о соревновании составляется с учетом имеющихся условий. Оно должно включать в себя следующие разделы: цели и задачи данного соревнования; время и место проведения; участники соревнования; программа соревнования и зачет; условия определения первенства; премирование; заявки.

Содержание программ школьных соревнований может быть различным, в зависимости от масштаба и характера соревнований.

В соревнованиях младших классов включаются простейшие виды физических упражнений с тем, чтобы в них могли принять участие все желающие.

Для участия более старшего возраста (начиная с 13 лет) программа должна включать в себя главным образом виды, входящие в комплекс БГТО и ГТО I степени, которые прорабатывались

на учебных занятиях (легкая атлетика, гимнастика, лазание, прыжки, лыжи, коньки).

Необходимо широко включать в соревнования спортивные игры (волейбол — для учащихся 13—14 лет, волейбол, баскетбол, футбол, коньки, городки — для учащихся 15—16, 17—18 лет); во внутришкольных соревнованиях первенство по спортивным играм разыгрывается по классам. На соревнованиях более крупного масштаба участвуют сборные команды школ.

Не следует включать в программу соревнований большое количество видов. Нужно учитывать нагрузку на организм учащихся и достаточный период для подготовки.

Большое воспитательное значение имеет включение зачетных требований по дисциплинированности учащихся, чистоте и аккуратности костюма, общего внешнего вида и организованности группы.

Организация, подготовка и проведение соревнования требуют от преподавателя, представителей соответствующих организаций и судейского состава строгого соблюдения основных форм и методических требований. Всегда следует помнить, какое важное воспитательное и образовательное значение имеют для учащихся все указанные моменты.

Школьники могут принимать участие в соревнованиях только после достаточной предварительной тренировки.

Необходимо своевременно опубликовывать программы.

При распределении видов соревнований необходимо учитывать общую нагрузку на организм учащихся.

Положение о соревновании с указанием формы заявки, срока и места подачи должно быть разослано заранее.

Большого внимания заслуживает подготовка места для соревнований и необходимого инвентаря. На соревнованиях обязательно присутствие медицинского персонала.

Большое значение имеет аккуратность явки участников, своевременное начало соревнования, непрерывность проведения видов.

Значительные требования предъявляются к судьям. Судья соревнования выступает, в первую очередь, как воспитатель.

Оценка результатов и зачет проводятся на основании правил судейства, утвержденных Главным управлением по физической культуре и спорту Министерства здравоохранения СССР.

Команды и участники, показавшие высокие результаты, награждаются грамотами, призами и вымпелами.

После любого соревнования преподаватель должен провести его обсуждение с участниками, указать положительные и отрицательные моменты их поведения, выявив все ошибки.

Результаты соревнований необходимо доводить до сведения всех учащихся школы (сообщение через школьный радиоузел, через стенную газету — молнию). Награды должны быть выстав-

лены в уголке физкультуры или пионерской комнате. Это имеет важное воспитательное и агитационное значение.

В каждой школе следует завести книгу рекордов по возрастным группам.

Соревнования служат хорошей школой для воспитания актива. При проведении внутриклассных и внутришкольных соревнований судейство следует поручать активистам-старшеклассникам, которые прошли специальную подготовку.

### Агитационно-пропагандистская работа

Агитационно-пропагандистская работа входит основной частью во внеклассную работу по физическому воспитанию учащихся. Она имеет большое значение для массового вовлечения школьников в систематические занятия физической культурой и спортом, для повышения их культурного кругозора, для успешного решения всех воспитательных и образовательных задач, стоящих перед школой, и особенно для общественно-политического воспитания учащихся.

Формы агитационно-пропагандистской работы следующие:

1) доклады и беседы на спортивные темы, беседы с мастерами спорта, доклады врачей (тематика подбирается соответственно возрасту и развитию учащихся);

2) чтение газет, посещение спортивных соревнований и праздников;

3) просмотр спортивных кинофильмов;

4) экскурсии в учебные заведения;

5) лозунги, плакаты, фотовитрины, доска почета.

Вся работа планируется и идет в согласовании с планом работы комсомольской и пионерской организаций.

При организации и проведении агитационно-пропагандистской работы к руководителям предъявляются большие требования: необходимо тщательно подбирать материал, широко информировать о предстоящем мероприятии, добиваться охвата работой всех учащихся, разрабатывать соответствующую методику организации и проведения самого мероприятия, привлекать к участию в работе широкий круг активистов.

Большое значение имеет организация уголка физической культуры. Он должен быть организован в наиболее видном месте школы (в пионерской комнате, в зале, в читальне или в кабинете физического воспитания).

В уголке должны быть списки рекомендуемой литературы, спортивные газеты, журналы, отчеты о проведенных экскурсиях, соревнованиях, праздниках, фотомонтажи по отдельным видам спорта и гимнастики и другие материалы. В уголке должны быть выставлены спортивные награды, полученные школьными командами. Содержание и оформление его должны быть такие, чтобы

привлекать внимание школьников и преподавателей. Материал уголка должен систематически меняться и в яркой форме отражать все разделы физической культуры и спорта в школе и последние события физкультурного движения нашей страны. Необходимо активное участие самих учащихся в работе уголка.

Агитационно-пропагандистской работой должны быть охвачены не только учащиеся, но и преподавательский состав школы и родители. Для них могут быть организованы специальные мероприятия (чтение лекций, доклады врача, организация спортивного вечера).

В заключение необходимо сказать, что все названные формы спортивно-массовой работы в школе имеют важное значение в деле коммунистического воспитания учащихся. При организации этой работы основным условием является органическая связь ее со всей учебно-воспитательной работой школы и выполнение целого ряда педагогических требований.

### П л а н и р о в а н и е в н е к л а с с н о й р а б о т ы

План внеклассной работы по физическому воспитанию в школе составляется преподавателем физического воспитания и входит отдельным разделом в общешкольный план по физическому воспитанию. При составлении плана преподаватель должен согласовать его с заведующим учебной частью, старшим пионервожатым и врачом школы.

1. *Общегодовой план по внеклассной работе* составляется по следующим разделам:

- а) цели и задачи работы,
- б) общие организационные вопросы,
- в) учебно-воспитательная работа,
- г) спортивно-массовая работа,
- д) хозяйственная работа.

*Цели и задачи работы.* В данном разделе на основе общих задач внеклассной работы помещаются задачи, которые будет решать школа в текущем учебном году.

*Общие организационные вопросы.* В разделе организации указываются сроки работы кружка начальной школы, коллектива физической культуры семилетней и средней школы, перевыборов бюро кружка, совета коллектива, физоргов классов, председателей секций, капитанов команд.

*Учебно-воспитательная работа.* В данном разделе намечается количество секций коллектива физической культуры, которые будут работать в текущем учебном году, и сроки их работы, количественный охват занимающихся, график занятий секций и их расписание, сроки составления учебных планов по секциям.

Здесь же указываются формы и содержание работы с учащимися, планируются темы докладов и бесед.

При составлении раздела учебно-воспитательной работы необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, их загруженность учебной и общественной работой, а также условия работы школы; расписание основных занятий, наличие специальных помещений и материальной базы.

*Спортивно-массовая работа.* В данном разделе предусматривается проведение массовых мероприятий, намечаются сроки школьных соревнований, сроки проведения праздников, выступлений, прогулок, экскурсий, массовой сдачи норм на значки БГТО и ГТО I и II ступени.

Спортивно-массовую работу следует планировать в соответствии со всей внеклассной работой общеобразовательных школ. Основную часть спортивно-массовых мероприятий необходимо отнести в дни школьных каникул.

В плане следует предусмотреть количественный охват учащихся и указать ответственных за проведение того или иного мероприятия. Отдельные разделы спортивно-массовой работы можно распределить по секциям, которые должны будут обеспечить их выполнение.

*Хозяйственная работа.* В последнем разделе указываются содержание и сроки работы по оборудованию спортивной площадки, по ремонту инвентаря, указываются сроки пользования лыжной базой, водной станцией и т. п.

2. *Календарный план соревнований и сдачи норм ГТО.* В данном плане намечаются сроки различных соревнований с учетом участия школы в различных районных и городских соревнованиях. В плане указываются также сроки сдачи тех норм БГТО и ГТО I и II ступени, которые не сданы на обязательных уроках, а также норм, сдаваемых в летние и зимние каникулы.

3. *План учебной работы секции.* Названный план составляется для каждой секции на основе утвержденных программ. Учебный материал планируется по периодам работы секции. В плане соответствующее отражение должна найти и воспитательная работа с учащимися.

### Учет внеклассной работы

Учет работы ведется преподавателем физического воспитания и секретарем коллектива физической культуры.

Учет осуществляется по следующим разделам:

- 1) учет личного состава коллектива физической культуры;
- 2) учет посещаемости занятий;
- 3) учет сдачи норм на значки БГТО и ГТО I и II ступени;
- 4) учет результатов школьных соревнований, рекордов классов, общешкольных рекордов;
- 5) учет массовой работы.

## Внешкольная работа по физическому воспитанию

Внешкольную работу по физическому воспитанию проводят следующие внешкольные организации: юношеские спортивные школы, Дворцы пионеров, городские и районные Дома пионеров, Дома культуры ведомств и организаций, парки культуры и отдыха, детские туристические станции.

Внешкольная работа в летнее время проводится: детскими секторами Дворцов культуры и отдыха, городскими и загородными пионерскими лагерями, районными спортивными клубами и площадками.

Юношеские спортивные школы организуются в системах министерств просвещения, Министерства путей сообщения, Министерства культуры, ВЦСПС, в спортивных обществах и ведомственных физкультурных организациях.

Согласно типовому положению, приложенному к приказу Всесоюзного Комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров Союза ССР за № 922 от 22/IX—1949 г., юношеские спортивные школы подразделяются на комплексные — ведущие работу по нескольким видам спорта — и специализированные — работающие по одному виду спорта.

Юношеские спортивные школы комплектуются из учащихся неполных средних и средних школ, учащихся ремесленных училищ и школ ФЗО.

Спортивные общества комплектуют школы из рабочей молодежи и учащихся средних школ.

Министерство просвещения имеет наиболее широкую сеть юношеских спортивных школ и в основном готовит кадры юных спортсменов.

Всю свою воспитательную работу юношеская спортивная школа осуществляет на основе общих задач коммунистического воспитания.

В своей повседневной работе юношеская спортивная школа предъявляет к учащимся те же требования, что и в общеобразовательной школе в отношении успеваемости по спортивной специализации, посещаемости занятий, дисциплины, поведения, вежливости, бережного отношения к социалистической собственности.

Всю свою воспитательную работу юношеская спортивная школа должна тесно увязывать с работой общеобразовательной школы. Особое внимание должно уделяться успеваемости учащихся в общеобразовательной школе. С этой целью тренеры юношеской спортивной школы прикрепляются к определенным школам для связи в работе с преподавателями физического воспитания, классными руководителями, заведующим учебной частью и директором. В процессе занятий тренер систематически проверяет успеваемость учащихся, и неуспевающие учащиеся временно

отстраняются от занятий в спортивной школе. К ним прикрепляются лучшие ученики для оказания соответствующей помощи.

В спортивную школу принимаются юноши и девушки с 14-летнего возраста, в подготовительное отделение допускаются учащиеся 13-летнего возраста, сдавшие нормы на значок БГТО, имеющие достаточную физическую подготовку и показавшие высокие спортивные достижения в школьных или районных соревнованиях.

Все учащиеся, направленные в спортивную школу, подают на имя директора спортивной школы заявление, подписанное преподавателем физического воспитания, классным руководителем и директором школы об их согласии на поступление учащегося в спортивную школу. На заявлении должно быть разрешение родителей и врача школы на право занятий в спортивной школе. Перед приемом в спортивную школу все учащиеся проходят врачебный осмотр и приемные испытания по тем видам спорта, по которым они хотят специализироваться. Приемные испытания проводятся на основании нормативных требований программы юношеских спортивных школ. Директор юношеской спортивной школы специальным приказом оформляет учащихся, успешно сдавших испытания. Все зачисленные на основное и подготовительное отделение распределяются по классам, в зависимости от возраста, пола и продолжительности обучения в школе юных спортсменов. Классные группы имеют следующий численный состав: I класс — 12—15 человек, II класс — 10—12 человек, III класс — 8—10 человек.

К каждой классной группе прикрепляется преподаватель для проведения учебно-воспитательной работы. Занятия проводятся 2 раза в неделю длительностью 1,5—2 часа по утвержденным программам.

Для разрешения организационных, программно-методических и учебно-воспитательных вопросов в школе создается педагогический совет в составе всех преподавателей спортивной школы и районного врача. Руководит работой совета директор школы.

Сроки обучения в юношеской спортивной школе определены положением от 1949 г. в 4 года. При переходе из подготовительного отделения, а также из класса в класс учащиеся обязаны сдавать переводные испытания. Не сдавшие испытания исключаются из состава школы; окончившие школу сдают выпускные экзамены и в зависимости от присвоенного спортивного разряда получают соответствующие документы об окончании школы.

Юношеские спортивные школы проводят занятия с 1 сентября по 1 мая по отдельным видам спорта и обеспечивают круглогодичную тренировку, которая направлена на овладение техникой, на достижение спортивных результатов и всестороннее физическое развитие.

Содержание занятий и нагрузка изменяются в зависимости от года обучения, спортивной специализации и календаря соревнований. Как правило, в каждом отделении юношеской спортивной школы уделяется большое внимание разносторонней физической подготовке учащихся. В основном отделении усиливается совершенствование учащихся в технике и тактике и увеличивается тренировочная нагрузка, и в зависимости от вида спорта и срока учебного года начинается подготовка к соревнованиям. В летнее время учащиеся спортивной школы имеют активный отдых и занимаются в спортивных клубах района, а отдельные учащиеся — в спортивных лагерях.

В подготовительном отделении (возраст 13—14 лет) ведущее место занимает разносторонняя физическая подготовка; при этом работа ведется так, чтобы последовательно подготовить детей к спортивной специализации. Интерес и стремление к специализации у данной группы появляются лишь по мере ознакомления со всеми доступными для них упражнениями, однако при обучении необходимо соблюдать известную последовательность в освоении отдельных упражнений, чтобы избежать загромождения занятий слишком разнообразным материалом и поверхностного его усвоения. В этом возрасте уже можно предъявлять некоторые требования по технике выполнения упражнений.

В основном отделении (возраст 14, 15, 16, 17, 18 лет) главное внимание уделяется спортивной специализации, осуществляемой на базе разносторонней подготовки, проводится обучение технике специальных движений. В этом возрасте юноши и девушки должны быть подведены к сдаче 2, 3 и 1-го юношеских разрядов Всесоюзной спортивной классификации.

Все требования и методические указания к организации и методике спортивной работы с учащимися школы, помещенные в разделе внеклассной работы, для юношеских спортивных школ являются обязательными.

**Планирование и учет работы.** Юношеская спортивная школа имеет следующие формы планирования:

- 1) общий годовой план,
- 2) учебный план отделения,
- 3) рабочий план отделения,
- 4) конспект занятий.

Общий годовой план составляется директором юношеской спортивной школы с учетом условий работы, материальной базы и содержит следующие разделы:

*Основные задачи работы.* В данном разделе, исходя из общих задач работы, итогов работы прошлого учебного года, намечаются конкретные задачи, которые должна осуществить юношеская спортивная школа в данном учебном году.

*Учебная работа.* В учебном разделе планируется количество

открываемых отделений и сроки их работы, количественный состав учащихся по отделениям как в основном, так и подготовительном с указанием их возраста и пола. В плане фиксируется сетка часов, по всем разделам учебной и внеклассной работы, определяются сроки четвертей учебного года, переводных и выпускных экзаменов.

Кроме того, указываются формы и содержание воспитательной работы, формы работы с родителями и связи с общеобразовательной школой.

*Внеклассная работа.* В данном разделе помещаются контрольные цифры по подготовке значкистов БГТО, ГТО I и II ступени и контрольные цифры по подготовке спортсменов-разрядников, фиксируются сроки для проведения экскурсий, прогулок с указанием цели и задач их, указываются календарные сроки проведения внутришкольных соревнований, участие в соревнованиях по линии юношеских спортивных школ, а также даты праздников и выступлений.

*Педагогический совет.* В этом разделе намечаются сроки и задачи работы педагогического совета юношеской спортивной школы.

*Врачебный контроль.* В этом разделе указываются сроки медицинских осмотров учащихся по отделениям и в периоды соревнований.

*Хозяйственная работа.* Названный раздел включает смету, сроки текущего ремонта инвентаря, проведения учета и инвентаризации имущества юношеской спортивной школы.

*Учебный план отделения* составляется старшим тренером отделения на основе годового плана юношеской спортивной школы и соответствующей учебной программы.

Учебный план содержит те же разделы работ, что и общий годовой план, но в учебном разделе конкретизируется учебный материал по периодам работы отделения, уточняются контрольные упражнения для четвертных и переводных испытаний и выпускных экзаменов.

*Рабочий план отделения* составляется на определенный период работы на основе учебного плана. В нем раскрывается подробно содержание работы и подбираются конкретные физические упражнения на данный период (на 2—3 месяца).

*Конспект занятий* составляется на каждое занятие отделения. В конспекте упражнения распределяются по частям урока и указывается последовательность их изучения и взаимосвязь.

В учет работы входит следующее:

- 1) учет кадров,
- 2) личного состава учащихся,
- 3) работы преподавательского состава,
- 4) учебной работы,

5) внеклассной работы,

6) рекордов школы.

Учет отражает работу отделения и всей школы за учебный год.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПИОНЕРСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Благодаря повседневной заботе Коммунистической партии, и Советского правительства вместе со школой выросла и окрепла пионерская организация, накопившая значительный опыт по коммунистическому воспитанию детей. Большое место в работе пионерской организации занимает физическое воспитание. Физическое воспитание разрешает задачи всестороннего развития учащихся, прививает пионерам интерес к занятиям различными видами спорта и гимнастики; физическое воспитание способствует улучшению здоровья пионеров. Пионерские организации помогают школе, учителю в борьбе за высокую успеваемость и дисциплину, вовлекают детей в общественную жизнь и общественно-полезный труд.

Большое место работе пионерской организации уделено в решениях VII пленума ЦК ВЛКСМ, где было указано, что обкомы, крайкомы, ЦК комсомола союзных республик обязаны улучшить работу по физическому воспитанию пионеров и школьников, ежедневно заботиться об укреплении здоровья детей, помогать учащимся вырабатывать привычку ежедневно заниматься утренней гимнастикой.

Согласно указанию ЦК ВЛКСМ, работа по физическому воспитанию в пионерской организации проводится под непосредственным руководством вожатых, которым помогают преподаватели физического воспитания, мастера спорта, спортсмены-разрядники.

В работу по физическому воспитанию входят занятия гимнастикой, отдельными видами спорта, игры, туристские мероприятия (походы, путешествия), физические упражнения, направленные на соблюдение правильного режима труда и отдыха, воспитание навыков личной и общественной гигиены.

Занятия по физическому воспитанию, проводимые в отряде и звене, должны быть интересными и разнообразными. Для пионеров младшего возраста основным средством должны явиться подвижные игры на воздухе, гимнастические упражнения, прогулки, катание на санях, коньках.

Пионеров старшего возраста надо вовлекать в спортивную работу: в секции гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного и конькобежного спорта. Пионеры старшего возраста должны подготавливаться к сдаче норм на значок БГТО.

Занятия гимнастикой и спортом могут являться составной ча-

стью программы сбора, звена, отряда, дружины или же сбор может быть полностью посвящен физическому воспитанию.

Гимнастику, игры и спортивные занятия на сборах отряда и звена проводят сами вожатые и звеньевые. Вожатые отрядов и звеньевые должны быть хорошо знакомы с содержанием занятий по физическому воспитанию, для чего с ними проводится предварительная подготовка, в которой принимает участие преподаватель физического воспитания. Преподаватель оказывает им помощь в привитии инструкторских навыков, в разработке содержания и методики проведения занятий.

Содержанием этой подготовки является разучивание гимнастических упражнений, пирамид, новых игр, проведение упражнений в беге, метании, прыжках (при подготовке к нормам БГТО), приобретение навыков судейства.

Очень важно научить вожатых и звеньевых проводить занятия увлекательно, интересно, избегать трафарета в их содержании. Сборы могут быть проведены в виде прогулок, экскурсий, зимой — катания на коньках, ходьбы на лыжах. Все организуемые мероприятия должны соответствовать возрастным особенностям пионеров.

Сборы, проводимые с младшими пионерами, должны продолжаться 30—40 мин., для старших пионеров — 50—60 мин.

Знания и навыки, получаемые на звеньевых занятиях, проверяются на отрядных сборах, которые могут быть проведены в форме соревнований, игр на местности и т. д.

#### Примерные планы отрядных сборов

- В а р и а н т № 1.
1. Линейка.
  2. Строевые упражнения.
  3. Гимнастические упражнения (подготовка к выступлениям), выполняемые по звеньям.
  4. Отрядная игра.
  5. Подведение итогов сбора.

- В а р и а н т № 2.
1. Линейка.
  2. Выступления спортсменов, мастеров спорта.
  3. Показательные выступления мастеров спорта.
  4. Соревнования пионеров по спортивным играм (волейболу или баскетболу).
  5. Заключительная линейка.

Планы отрядных сборов составляются в зависимости от конкретных условий работы пионерской организации.

Пионеры в школе должны принимать активное участие в работе кружков, спортивных секций коллектива физкультуры, должны быть активными помощниками в проведении гимнастики до занятий и других физических упражнений, входящих в режим дня школы.

План всех мероприятий по физическому воспитанию, намечаемый пионерской организацией, тесно связывается с общешкольным планом физического воспитания и всецело подчиняется учебно-воспитательным задачам школы.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПИОНЕРСКОМ ЛАГЕРЕ

Имеется две формы пионерских лагерей: загородные и городские. VII пленум ЦК ВЛКСМ отметил, что в организации летнего отдыха пионеров и школьников важную роль играют городские пионерские лагеря. С пионерами, остающимися на летние каникулы в городе, физкультурная работа ведется на игровых площадках, организуемых при школах, домоуправлениях, на стадионах, стационарно-оздоровительных площадках, в садах, парках культуры и отдыха.

Основная масса пионеров, школьников летние каникулы проводит в пионерских лагерях.

Жизнь пионеров в лагере неразрывно связана с физическим воспитанием. Вся работа по физическому воспитанию в лагере должна быть построена с учетом возрастных и физических особенностей пионеров. В лагере пионеры должны отдохнуть, накопить силы, ознакомиться с родным краем, научиться плавать, бегать, прыгать, метать.

При организации работы нельзя забывать запросы и интересы самих детей: в лагерной работе по физическому воспитанию недопустимо проявление шаблона, формализма.

При организации работы по физическому воспитанию следует учитывать гигиенические условия проведения занятий.

Руководитель физического воспитания должен хорошо знать состав лагеря, физическое состояние отдыхающих в лагере детей. Дети, едущие в лагерь, должны быть осмотрены врачом; воспитателям с первых же дней надо знать, кто из детей отнесен к группе ослабленных.

Физическое воспитание в лагере занимает значительное место в режиме дня. В пионерском лагере проводится утренняя гимнастика, солнечные ванны и купание, спортивные занятия, подвижные и спортивные игры, прогулки, походы, экскурсии, игры на местности, спартакиады.

Работа по физическому воспитанию строится на основе подготовки к комплексу БГТО (с 13—15 лет); особенно широко культивируются те виды, которые можно сдать только летом (плавание, бег, метание).

Утренняя гимнастика способствует организованному началу дня лагеря, приучая детей к дисциплине, порядку, прививая навык к повседневным занятиям физическими упражнениями; имеет большое оздоровительное значение, способствует улучшению дея-

тельности нервной системы, повышению обмена веществ, укреплению мышечной системы, улучшению деятельности органов кровообращения и дыхания. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до утреннего туалета. Для проведения ее надо заранее предусмотреть места: в хорошую погоду ее следует проводить на площадке, в дождливую погоду — на террасах, в клубных помещениях или в спальнях (при открытых окнах). Актив пионеров, выделенный для проведения утренней гимнастики, инструктируется преподавателем физкультуры. Длительность утренней гимнастики 10—12 минут; упражнения подбираются по возрастным группам; для старшего возраста даются упражнения из комплекса БГТО.

Солнечные ванны, купанье разрешаются только по назначению врача. При проведении солнечных ванн и купанья с детьми постоянно находится преподаватель физкультуры, пионервожатый, врач или медсестра. Солнечные ванны принимаются организовано, лучше перед купаньем, за час-полтора до приема пищи. Солнечные ванны надо начинать с 3—5 минут, а затем постепенно доводить до 25—30 минут. Солнечным лучам надо равномерно подставлять грудь, спину, левый и правый бока, защищая голову от солнца белым головным убором. Воздушные ванны принимаются на специальной площадке, защищенной от ветра, в течение 20—30 минут.

Купаться пионерам в лагере разрешается только в определенных часы и в специально отведенном месте. Место для купанья следует выбирать у отлогого песчаного берега и по течению реки — выше населенного пункта. Дно не должно быть вязким, предельная глубина должна быть 2 метра (для умеющих плавать). На больших реках место купанья огораживается и на определенном расстоянии от берега устанавливаются поплавки; на поплавках укрепляются веревки, определяющие границы. Место купанья обеспечивается спасательными средствами (лодка, круги, пробковые пояса). Купанье проводится при температуре не ниже 19°.

Наиболее благоприятное время для купанья в средней полосе от 12 до 13 часов дня и от 17 часов вечера. На купанье вначале дается 3—5 минут и постепенно доводится для слабой группы до 10—15 минут, для сильной группы — 15—20 минут. Необходимо четко продумать организацию самого купанья; в зависимости от размера водоема — установить очередность и количество купающихся одновременно; перед входом в воду и после купанья сразу же производить расчет, приучая пионеров к организованности. После сигнала дети должны сейчас же выходить из воды. Никким образом не разрешается детям купаться самостоятельно, без руководителя. При нарушении установленного порядка пионеры не допускаются к купанью 1—2 дня.

Гимнастика, спортивные занятия, игры. Пребывание детей в лагере надо использовать для привития им интереса к спорту, подготовки к сдаче норм БГТО и разрядников. Занятия могут проводиться по легкоатлетическим видам (бег, прыжки, метание), плаванию, гимнастическим упражнениям, подвижным и спортивным играм.

Спортивные занятия должны способствовать воспитанию двигательных навыков, воспитанию смелости, решительности, настойчивости, чувства товарищества, коллективизма. Занятия спортивными видами проводятся по звеньям и отрядам. Вожатые отрядов предварительно инструктируются руководителем физического воспитания; со звеньевыми инструктаж проводит вожатый. Спортивные занятия, гимнастика проводятся 2—3 раза в неделю в часы с 10—12 (в пасмурную погоду) или с 17 до 19. Большая четкость особенно необходима при организации занятий по спортивным играм. Волейбол, баскетбол, футбол (для старших пионеров) имеют широкое распространение в лагере. Руководитель физического воспитания выявляет, кто умеет и кто не умеет играть. Пионеры, владеющие навыками броска и ловли мяча, организуются в команды; начинающие собираются отдельно; составляется порядок встреч отдельных команд, отводится время и для обучающихся; к судейству и организации занятий привлекается актив. Время проведения игр с 17 до 19 часов.

При наличии команд в соседних лагерях необходимо предусмотреть состязания по играм. Игры в баскетбол и футбол разрешаются с 13 лет. При проведении игры в футбол ограничивается время.

Экскурсии, походы, игры на местности. Организация и проведение экскурсий, походов имеют большое значение в работе лагеря, осуществляя задачу воспитания выносливости, смелости, ловкости, привития ряда прикладных навыков. Эти мероприятия проводятся также с целью ознакомления с природными богатствами нашей Родины.

Для младших отрядов экскурсия может длиться до обеда (до 14 часов), а для старших отрядов — и до 18—19 часов. Поход требует более длительного времени. Большой предварительной подготовки требует организация самого похода. Прежде всего надо определить цель похода, будет ли это ознакомление с природой края, его естественными богатствами или поход к местам, где комсомольцы совершили подвиги в годы гражданской и Великой Отечественной войн.

После определения цели намечается и ведется разведка маршрута самим руководителем и активом лагеря; предстоит также разработать план похода. Следует знать, что при предварительной разведке маршрута надо уточнить места привала, ночлегов (если это двухдневный поход), места водных источников.

Состав группы для похода не должен превышать 15 человек. В двухдневных походах принимают участие пионеры не моложе 12 лет. Лучшее время для выхода в поход — ранние утренние часы. В 11 часов 30 минут — 12 часов хорошо остановиться на большой привал с тем, чтобы сняться с привала в 15 часов.

Место для привала выбирается в тени в стороне от проезжих дорог. При выборе места для большого привала нужно учесть близость водного источника и наличие хвороста для костра.

Игры на местности имеют большое воспитательное значение и являются проверкой приобретенных качеств и навыков физкультурника, туриста. Условия игр требуют от участников большой четкости совместных действий, настороженности, инициативы, смелости, настойчивости. Игры могут проводиться по отрядам и в общелагерном порядке. За несколько дней участникам объясняются задачи, содержание игры, определяется, кто против кого будет играть, объявляется день и час начала игры, назначаются ответственные лица — руководители и посредники. Подготовкой к таким играм являются игры, организуемые между звеньями.

В каждой смене лагеря должна проводиться лагерная спартакиада. На спартакиаде подводятся итоги физкультурной работы лагеря. В содержание спартакиады входят соревнования по тем видам упражнений, по которым проводятся систематические занятия. Спартакиада является большим праздником для пионеров, она имеет агитационное значение и для последующего участия пионеров в физкультурной работе. Виды, входящие в содержание спартакиады, должны быть известны заранее, по ним и ведется систематическая подготовка.

Если участник спартакиады выполнит нормативы БГТО, то ему засчитывается сдача норм.

Примерный план спартакиады:

1. Торжественная часть: парад участников, приветствия. 2. Показательная часть: вольные упражнения, пирамиды. 3. Соревновательная часть: лично-командное первенство для учащихся 13—14 лет — бег 60 м, прыжки в длину с разбега, метание гранаты. Для учащихся 11—12 лет — бег 40 м, прыжки в высоту с разбега, метание мяча на дальность. Для учащихся 8—10 лет — бег с обручем на 25 м, прыжки по «кочкам», метание шишек в дупло дерева. 4. Массовая часть. Спортивные игры.

План спартакиады дается лишь для ориентировки. В каждом отдельном случае содержание зависит от условий и обстановки работы лагеря.

По окончании спартакиады необходимо своевременно и быстро подвести итоги результатов состязаний. Итоги в виде наглядных таблиц, фото вывешиваются для сведения всех живущих в лагере. Занявшим первые места выдаются подарки, грамоты.

Окончанием спартакиады может служить физкультурный

праздник, организуемый для всего лагеря, с приглашением гостей. Организуются финальные соревнования, спартакиады, массовые игры, танцы, физкультурные аттракционы.

Физкультурные мероприятия следует включать в программу пионерских костров (выступления гимнастической группы, показ вольных упражнений и пирамид, проведение массовых игр). Подготовка к данному мероприятию должна быть организована заранее.

Старший пионервожатый совместно с руководителем физического воспитания составляет общелагерный план физкультурной работы. План согласовывается с врачом, после чего утверждается начальником лагеря. На основе общелагерного типа составляются отрядные планы. На каждую смену в лагере составляется календарный план, в котором указывается: время проведения звеньевых занятий, отрядных походов, спортивных соревнований и турниров между звеньями, отрядами; день проведения спартакиады; дни проведения игр, занятий спортивных секций, физкультурных выступлений; бесед у костра.

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕМЕСЛЕННЫХ УЧИЛИЩАХ И ШКОЛАХ ФАБРИЧНО-ЗАВОДСКОГО ОБУЧЕНИЯ \***

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕМЕСЛЕННЫХ УЧИЛИЩАХ И ШКОЛАХ ФЗО**

Через систему государственных трудовых резервов Советское государство осуществляет планомерную подготовку квалифицированных кадров рабочих. Ежегодно школы трудовых резервов выпускают для различных отраслей народного хозяйства тысячи хорошо обученных молодых рабочих.

С каждым днем повышаются требования к рабочему, с каждым днем меняется и облик рабочего. Советский рабочий не простой исполнитель технических операций, он творец, новатор производства.

В директивах XIX съезда Коммунистической партии по пятилетнему плану развития СССР указывается на необходимость улучшения качества подготовки молодых квалифицированных рабочих в системе государственных трудовых резервов в связи с внедрением в производство передовой техники.

Все воспитание учащихся ремесленных и железнодорожных училищ, школ ФЗО строится так, чтобы наряду с овладением

---

\* При написании раздела использованы официальные данные и материалы аспирантов кафедры теории физического воспитания.

производственным процессом обеспечить молодому рабочему развитие всех его сил и способностей.

Немалое значение в решении этой задачи имеет физическое воспитание.

Физическое воспитание учащихся ремесленных училищ и школ фабрично-заводского обучения имеет целью содействовать всестороннему физическому развитию подрастающих новых кадров рабочего класса, создать все предпосылки для высшей их работоспособности и производительности труда, помочь вырастить здоровых, дисциплинированных, жизнерадостных, смелых юношей и девушек, готовых к социалистическому труду и защите своего Отечества.

Задачами физического воспитания ремесленных училищ и школ фабрично-заводского обучения являются:

1) укрепление здоровья учащихся, закаливание и всестороннее физическое их развитие на основе овладения комплексом «Готов к труду и обороне СССР»;

2) воспитание у учащихся основных физических, моральных и волевых качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства товарищества, коллективизма, а также и прикладных навыков — в ходьбе, беге, преодолении препятствий, лазании, плавании, метании, передвижении на лыжах;

3) содействие производственному обучению молодых рабочих путем использования средств физической культуры в учебной, в производственной деятельности и в быту;

4) обучение учащихся основам техники отдельных видов спорта и вовлечение их в систематические занятия физическими упражнениями и спортом;

5) сообщение учащимся основных сведений по вопросам физкультурного движения в СССР и привитие гигиенических навыков и знаний по вопросам спортивной тренировки.

#### **ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В РЕМЕСЛЕННЫХ И ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ УЧИЛИЩАХ**

Формами работы по физическому воспитанию являются: а) уроки физической подготовки, б) физические упражнения в режиме дня, в) физкультурно-массовая и спортивная работа.

Уроки физической подготовки. На физическую подготовку по учебному плану отводится в первом классе 86 часов, во втором — 78 часов. Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу.

Физические упражнения в режиме учебного дня. В ремесленных училищах и школах ФЗО ежедневно проводятся: а) утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), б) гим-

настика до занятий (с учащимися, не живущими в общежитии), в) гимнастика в период теоретических занятий и в процессе производственного обучения, г) в перерывах между уроками массовые игры и развлечения с учащимися.

**Физкультурно-массовая и спортивная работа.** Физкультурно-массовая и спортивная работа проводится во внеурочное время и осуществляется физкультурными коллективами добровольного спортивного общества «Трудовые резервы».

При проведении учебно-тренировочной работы в коллективе создаются секции по различным видам спорта (гимнастике, легкой атлетике, лыжам, плаванию, боксу, спортивным играм и пр.), а также секция общей физической подготовки. Работа в секциях направлена на совершенствование и расширение навыков, полученных на учебных занятиях и в процессе специализации учащихся по интересующему их виду спорта.

#### **ФОРМЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ШКОЛАХ ФЗО**

Физическое воспитание в школах ФЗО осуществляется в процессе обязательных учебных занятий, в общем режиме дня и в порядке физкультурно-массовой и спортивной работы.

Учебные занятия по физическому воспитанию проводятся в форме двухчасовых уроков физической подготовки, включенных в учебный план школы и проводимых два и три раза в неделю.

Мероприятия по физическому воспитанию в режиме дня проводятся в форме утренней гимнастики (зарядка) и гимнастики в перерывах между занятиями (физкультпауза).

Физкультурно-массовая и спортивная работы проводятся на основе самостоятельности учащихся во внеурочное время в следующих формах: массовые зимние (лыжные) и летние (пешеходные) прогулки и экскурсии; секционные занятия по отдельным видам спорта (по гимнастике, легкой атлетике, лыжам, спортивным играм, плаванию); соревнования по отдельным нормативам комплекса ГТО I ступени, соревнования по многоборьям ГТО и соревнования по видам спорта; лекции, доклады, беседы и вечера физкультуры и спорта; встречи с мастерами спорта; демонстрация учебных и художественных кинофильмов.

Учебные занятия — уроки физической подготовки проводятся согласно общему учебному плану школы.

#### **Школы ФЗО с 6-месячным сроком обучения**

с 1-й по 4-ю неделю обучения имеют по два урока в неделю; с 5-й по 16-ю неделю обучения — по три урока в неделю.

Всего 44 урока по 2 часа, т. е. 88 часов.

### Школы ФЗО с 9-месячным сроком обучения

С 1-й по 10-ю неделю обучения имеют по два урока в неделю.  
С 11-й по 18-ю неделю обучения — по три урока в неделю.  
Всего 44 урока по 2 часа, т. е. 88 часов.

### Школы ФЗО с 12-месячным сроком обучения

С 1-й по 10-ю неделю обучения имеют по два урока в неделю.  
С 11-й по 18-ю неделю обучения — по три урока в неделю.  
Всего 44 урока по 2 часа, т. е. 88 часов.

Содержание учебных занятий (уроков физической подготовки) зависит главным образом от времени начала занятий и периода обучения, а также от климатических условий. В основном могут иметь место два варианта учебных занятий: осенне-зимний — для групп, начинающих обучение с 15 августа, и весенне-летний — для групп, начинающих обучение с 15 марта.

Массовая физкультурная и спортивная работа. Массовую физкультурную и спортивную работу среди учащихся и работников системы трудовых резервов организует добровольное спортивное общество «Трудовые резервы». Общество ставит своей задачей обеспечить широкое развитие физической культуры и спорта среди учащихся и работников ремесленных, железнодорожных училищ, школ фабрично-заводского обучения, техникумов и среди членов семей работников системы трудовых резервов. Для этого добровольное спортивное общество «Трудовые резервы» организует:

- а) массовую агитационно-пропагандистскую работу по физической культуре и спорту;
- б) занятия в секциях, командах, группах по гимнастике, лыжам, легкой атлетике и другим видам спорта на основе Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»;
- в) массовую физкультурную работу с учащимися и мероприятия по укреплению их здоровья;
- г) политико-воспитательную и культурно-массовую работу среди членов общества;
- д) спортивные соревнования, спартакиады, физкультурные вечера и праздники;
- е) подготовку и переподготовку кадров по физической культуре и спорту;
- ж) спортивные клубы и школы для совершенствования лучших спортсменов общества;
- з) научно-исследовательскую работу и издание методических пособий по вопросам физической культуры и спорта;
- и) строительство и оборудование спортивных сооружений производство и ремонт спортивного инвентаря.

Коллектив физической культуры является первичной организацией общества и организуется при ремесленных, железнодорожных училищах, школах ФЗО.

Совет коллектива физической культуры избирается открытым голосованием в составе 5—11 человек сроком:

а) в ремесленном, железнодорожном училище, техникуме на один год;

б) в школе фабрично-заводского обучения на срок обучения.

Совет коллектива физической культуры организует повседневную работу в соответствии с уставом, под руководством вышестоящего совета общества; несет полную ответственность за всю работу коллектива физической культуры, за состояние и сохранность спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, за финансовую и хозяйственную деятельность коллектива.

Учебно-спортивная работа коллектива физической культуры проводится в организуемых при коллективе секциях, командах по видам спорта, а также в спортивных школах и клубах общества.

За организацию и работу низового коллектива ДСО «Трудовые резервы» отвечает директор училища (школы), помощник директора по культурно-воспитательной работе и инструктор физического воспитания.

### ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ

К занятиям в плане учебной и внеклассной массово-спортивной работы в учебных заведениях системы трудовых резервов предъявляются такие же требования, как и в общеобразовательной школе. В структурном отношении урок по физическому воспитанию также не отличается от урока, принятого в общеобразовательной школе, но в подборе средств, в организации и методике проведения занятий имеется некоторое своеобразие.

В систему трудовых резервов учащиеся приходят из различных школ, из различных краев Советского Союза, поэтому они неодинаковы по своей физической подготовленности. Программа же трудового обучения для всех одна.

Это обстоятельство заставляет руководителей физического воспитания в учебных заведениях трудовых резервов очень тщательно изучать учащихся, окружать особой заботой менее подготовленных и обеспечивать широкий простор специализации на секционных занятиях учащимся более развитым и физически лучше подготовленным.

Кроме того, при подборе средств руководитель физического воспитания обязан учитывать не только возрастные и половые

особенности учащихся, но подробно знакомиться и с характером их производства, его организацией, со спецификой их работы. Без учета характера производственной работы, без знания рабочей позы учащихся нельзя успешно содействовать их здоровью и производственному обучению.

Воспитание правильной осанки и забота о сохранении осанки во время трудового процесса — одна из существенных частных задач физического воспитания в школе, а в ремесленных училищах и школах ФЗО в особенности. Руководитель физического воспитания в процессе всех занятий обязан соответствующим подбором средств содействовать формированию правильной осанки учащихся, уточнять и напоминать о правильности осанки во время производственного обучения.

В целях закаливания учащихся вынесение большинства занятий, особенно утренней гимнастики, а также всех массовых спортивных мероприятий на открытый воздух с использованием естественных условий местности является обязательным требованием для преподавателя физического воспитания.

При организации занятий необходимо особенно обратить внимание на быстроту, целесообразность подготовки и оборудования мест занятий. Продуманная в этом отношении и систематически повторяемая организация занятий будет способствовать воспитанию умений и навыков, имеющих существенное значение в подготовке рабочего места и инвентаря для труда. Четкость в распределении обязанностей на уроках, постоянные поручения и требования к групповодам, судьям из учащихся — весьма важные методические приемы воспитания их организованности, взаимопомощи, сплоченности и других качеств, имеющих немаловажное значение в организации труда на производстве.

На занятиях рекомендуется обращать особое внимание на правильную и быструю ориентировку учащихся в пространстве, на экономные формы передвижения, построения, четкость и согласованность в работе. Это воспитывает бережное отношение учащихся ко времени. Выработка навыка целесообразно и экономно организовывать свою деятельность очень важна для будущих рабочих — активных участников в большой плановой системе советского производства и скоростных его методов.

На всех занятиях и особенно при обучении на уроках преподаватель стремится обеспечить высокую сознательность учащихся сообщением задачи перед каждым уроком, разъяснениями по ходу выполняемых заданий, беседами, сообщением теоретических сведений и т. д. Особое внимание уделяется самостоятельности, инициативности учащихся. Воспитание дружного, сплоченного коллектива должно быть одной из постоянных задач на всех уроках.

### ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль является обязательным условием для правильной организации физического воспитания учащихся ремесленных училищ и школ ФЗО.

Врачебный контроль включает:

- 1) медицинское наблюдение за состоянием здоровья учащихся;
- 2) медицинский осмотр;
- 3) наблюдение за санитарно-техническим и гигиеническим состоянием мест и условий учебно-производственных мастерских, классов;
- 4) наблюдение за самими занятиями физической культурой и за мероприятиями по физическому воспитанию в режиме учащихся;
- 5) медицинское обслуживание внеучебных занятий и массово-физкультурных соревнований;
- 6) проведение санитарно-просветительной работы среди учащихся.

Деятельность врача протекает по плану, согласованному с директором училища (школы).

Директор училища (школы) и врач несут полную ответственность за физическое воспитание и состояние здоровья учащихся.

Работа инструктора должна проходить в тесном контакте с врачом.

Врач, инструктор физического воспитания и преподаватель физической культуры особое внимание обращают на предупреждение травм на занятиях и подачу первой помощи.

Запрещается проведение занятий в зале и на площадках без наблюдения инструктора или преподавателя.

Врач и инструктор проводят врачебно-педагогическое наблюдение за физическим развитием учащихся.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

К средним специальным учебным заведениям относятся техникумы, училища, школы (юридические, фельдшерские, музыкальные, школы медицинских сестер).

Техникумы готовят специалистов средней квалификации различных отраслей народного хозяйства.

Училища педагогические, художественные, музыкальные и специальные (речные, морские и пр.) выпускают кадры соответственно профилю своих учебных заведений.

Школы готовят кадры с соответствующим средним специальным образованием.

Учащиеся данных учебных заведений наряду со специальными дисциплинами проходят курс общеобразовательных дисциплин в объеме средней школы, в число которых входит и физическое воспитание.

Контингент учащихся в различных учебных заведениях неоднороден по полу, возрасту и физической подготовленности. Например, в педагогических училищах, школах медицинских сестер и фельдшерских, а также в некоторых техникумах преобладает женский состав; в специальных училищах и других техникумах — мужской.

Все эти особенности наряду с учетом профессиональной направленности должны найти свое отражение в содержании и методике уроков физического воспитания в этих заведениях. Особо строится система физического воспитания в техникумах физической культуры, педагогических училищах физического воспитания и на отделениях физического воспитания при педагогических училищах, в которых физическая культура является избранной специальностью учащихся.

Задачи физического воспитания в средних специальных учебных заведениях состоят в том, чтобы: содействовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию; совершенствовать физические качества и развивать навыки, полезные в трудовой и боевой деятельности; вооружить учащихся основными сведениями, раскрывающими советскую физическую культуру как органическую часть советской социалистической культуры и физическое воспитание как часть коммунистического воспитания.

Помимо осуществления этих задач, в педагогических учебных заведениях необходимо так построить работу, чтобы: теоретически и практически подготовить учащихся к предстоящей им работе по физическому воспитанию в школе или дошкольных учреждениях (последнее для дошкольных педагогических училищ).

Перед средними медицинскими учебными заведениями стоит, помимо указанных трех основных задач, задача подготовки медицинских работников, знающих теорию, методику и практику медицинского контроля над занимающимися физкультурой, умеющих применять лечебную физкультуру и осуществлять санитарный контроль над местами занятий физическими упражнениями.

Формами работы по физическому воспитанию в средних специальных заведениях являются:

- а) учебные занятия,
- б) гимнастика до занятий,
- в) внеклассные занятия.

Обязательные учебные занятия проводятся в техникумах и средних профессиональных школах по программам физического воспитания для VIII—X классов средних школ, в педагогических училищах — программам Управления педагогических училищ Ми-

нистерства просвещения РСФСР, в специальных училищах — по специальным программам своих министерств. В средних физкультурных педагогических учреждениях — по специальным программам, в которых количество часов значительно больше, требования выше и материал, проводимый с учащимися, сложнее, чем в других средних специальных учебных заведениях.

Все программы по физическому воспитанию в рассматриваемых учебных заведениях строятся на основе комплекса БГТО. В курс техникумов, согласно программе школы, входят гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры и отводится 99 часов по 33 часа на I, II и III курсах. В техникумах с 4-годовичным обучением на IV курсе обязательных занятий нет. В некоторых техникумах занятия с юношами и девушками проходят раздельно.

В педагогических училищах, где разрешаются задачи не только личной физической подготовки, но и подготовки учащихся к педагогической работе в начальной школе, программа строится особо. На I курсе основное внимание уделяется личной физической подготовке. На II курсе наряду с этим происходит изучение программного материала 1—2-х классов начальной школы. На III курсе продолжается личное совершенствование, изучается материал 3—4-х классов, а также начинается прохождение курса теории и методики физического воспитания и проводятся практически методические занятия с использованием этого материала учащимися на своей группе, на IV курсе продолжают занятия по личному совершенствованию (но во внеурочное время), заканчивается изучение курса «Теория и методика физического воспитания» и завершается подготовка к педагогической практике.

На весь 4-годовичный курс отводится 280 часов. В программу входят: основная гимнастика, игры, лыжная подготовка и «Теория и методика физического воспитания». Занятия проводятся один раз по два часа в неделю. Во время педагогической практики в школе практиканты в числе прочих уроков дают уроки и по физическому воспитанию.

В специальных училищах программы составляются с учетом специфики данных учебных заведений.

Например: в речном училище наряду с общей физической подготовкой особое внимание должно уделить гребле и плаванию.

В профессиональных школах занятия так же, как и в техникумах, проводятся по программе VIII—X классов средней школы.

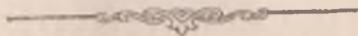
Гимнастика до занятий должна проводиться перед занятиями и в общегититии.

Внеклассная работа в вышеуказанных учебных заведениях проводится в коллективах и спортивных секциях ДСО. В техникумах, училищах, профессиональных школах образуются низовые коллективы общества того профсоюза, в который входят работники и учащиеся этого учебного заведения.

Работа в коллективе строится на основании положения о низовых коллективах на предприятиях, учреждениях и учебных заведениях.

Большое место отводится массовой спортивной работе (лыжные вылазки, прогулки, экскурсии).

Физическое воспитание учащихся проводится под руководством директоров техникумов, училищ и школ и осуществляется преподавателями.





## Глава X

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

#### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Большое внимание в нашей стране уделяется делу физического воспитания учащихся высших учебных заведений. В 1929 г. физическое воспитание было введено в качестве обязательного предмета в учебный план высших учебных заведений. Совнарком Союза ССР и ЦК ВКП(б) в постановлении от 23 июля 1936 г. «О работе высших учебных заведений и руководстве высшей школой» обязал директоров высшей школы следить за физическим воспитанием и состоянием здоровья студентов.

ЦК партии в постановлении от 27 декабря 1948 г. обязал Министерство высшего образования СССР улучшить постановку физического воспитания студентов высших учебных заведений, обратив особое внимание на массовую физкультурную работу, подготовку значкистов ГТО и подготовку молодых спортивных кадров.

Физическое воспитание студентов составляет органическую часть всего учебно-воспитательного процесса, осуществляемого высшим учебным заведением, и имеет своей целью содействовать подготовке всесторонне физически развитых специалистов хозяйственного и культурного строительства, готовых к высокопроизводительному труду и активной обороне советской Родины.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях имеет следующие основные задачи:

- 1) воспитание высоких моральных качеств и коммунистических черт характера советских людей;
- 2) улучшение здоровья и всестороннее физическое развитие студентов на основе комплекса «Готов к труду и обороне СССР»;
- 3) овладение жизненно необходимыми знаниями, навыками и умениями;
- 4) воспитание у студентов привычки к повседневным занятиям физическими упражнениями и систематическим занятиям спортом, добиваясь повышения уровня спортивного мастерства;
- 5) вооружение студентов методическими знаниями и навыками в области физического воспитания и спортивного судейства.

Наряду с общими задачами в отдельных институтах ставятся

дополнительные задачи в области физического воспитания студентов, связанные с их будущей специальностью. Так, например, педагогические институты должны дать своим выпускникам конкретные знания по физическому воспитанию учащихся начальных и средних школ; медицинские институты должны вооружить студентов знаниями и умениями, необходимыми для осуществления врачебного контроля за занимающимися спортом и проведения лечебной гимнастики.

## РУКОВОДСТВО ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

### Работа кафедры физического воспитания и спорта

Процесс физического воспитания в высших учебных заведениях осуществляется кафедрой (курсом) физического воспитания и спорта. Кафедра организует и проводит занятия по физическому воспитанию и спорту по программам курса общей физической подготовки и курсов спортивного совершенствования; осуществляет подготовку значкистов ГТО и спортсменов-разрядников; проводит спортивно-массовую работу совместно со студенческим спортивным клубом (коллективом физкультуры). Кафедра систематически проводит идейно-воспитательную работу среди преподавателей и студентов; осуществляет контроль за процессом физического воспитания; ведет учебно-методическую и научно-исследовательскую работу по вопросам физического воспитания и спорта; проводит регулярную работу по повышению квалификации преподавателей; организует и проводит семинары по подготовке спортивного актива из числа студентов-спортсменов.

Штат кафедры комплектуется в зависимости от объема практической работы в высшем учебном заведении и количества студентов. Штат состоит из преподавателей физического воспитания, врачей, учебно-вспомогательного и административно-хозяйственного персонала (лаборантов, заведующих физкультурными базами и др.).

Заведующий кафедрой, отвечая за всю работу, разрешает ряд вопросов единолично, большинство вопросов обсуждается на заседаниях кафедры.

Работа кафедры физического воспитания и спорта осуществляется по следующим планам: годовому плану работы кафедры, утвержденному директором; учебному плану и графику занятий по курсу общей физической подготовки и курсу спортивного совершенствования; плану учебно-методической и научно-исследовательской работы, утвержденному заместителем директора по учебно-научной работе; рабочим планам, утвержденным заведующим кафедрой.

Кафедра физического воспитания и спорта ведет в целях правильной постановки работы и контроля следующие документы учета: протоколы заседаний кафедры; протоколы спортивных соревнований; журнал учета занятий (по группам); книгу учета по сдаче норм ГТО I и II ступени (по инструкции комплекса ГТО); книгу учета значкистов ГТО; книгу учета спортсменов-разрядников; книгу учета высших спортивных достижений; карточки медицинского контроля; книгу учета спортивных травм; книгу материального учета; книгу проверки работы кафедры инспектирующими лицами.

Учет должен быть систематическим и охватывать все разделы работы.

Преподавателями физического воспитания в высших учебных заведениях СССР являются лица, окончившие институты физической культуры, а также лица, имеющие ученую степень кандидата педагогических наук.

Преподавательский состав проводит занятия, консультации, зачеты по курсу общей физической подготовки и курсам спортивного совершенствования, организует и проводит спортивно-массовую работу и ведет научно-исследовательскую работу.

### **Работа спортивного клуба (коллектива физической культуры)**

Организация и руководство самодеятельной спортивной работой в высших учебных заведениях осуществляются спортивным клубом или коллективом физической культуры. Правление студенческого спортивного клуба (совет коллектива физкультуры) работает в соответствии с типовым положением о спортивном клубе (коллективе физической культуры).

Студенческий спортивный клуб строит свою работу по плану на основе широкой инициативы и самодеятельности, выборности всех своих органов и отчетности их перед членами клуба.

Высшим органом управления клуба является общее собрание членов. Общее собрание утверждает план работы и спортивный календарь, избирает членов правления клуба и ревизионной комиссии, заслушивает не реже двух раз в год отчеты правления клуба и ревизионной комиссии, утверждает решения правления об исключении из членов клуба и решает другие важнейшие вопросы работы.

Правление клуба избирается на общем собрании открытым голосованием в количестве 9—15 человек сроком на один год.

Работа клуба проводится через спортивные секции, организуемые при факультетах или при клубе. Прием в члены клуба производится на общем собрании членов спортивной секции, решение которой подлежит утверждению правлением клуба.

## Взаимосвязь кафедры и клуба

Кафедра физического воспитания и спорта и правление студенческого спортивного клуба решают совместно (каждый по своей линии) задачи, которые стоят перед учебным заведением в области развития физической культуры и спорта. Кафедра и клуб работают по планам, утвержденным директором института.

Вся работа кафедры и клуба проводится на одной базе (зал, стадион, лыжная станция и т. д.) и с одними и теми же студентами. При этом осуществляется единое руководство кадрами и единое методическое руководство всей работой со стороны заведующего кафедрой физического воспитания и спорта.

Вся работа в области физического воспитания и развития спорта среди студенчества осуществляется высшими учебными заведениями под непосредственным руководством Главного управления высшего образования Министерства культуры СССР и Главного управления по физической культуре и спорту Министерства здравоохранения СССР.

## Формы и содержание физического воспитания

В высших учебных заведениях СССР существуют две формы организации физического воспитания, неразрывно связанные между собой: учебная работа и массовая спортивная работа.

### Учебная работа

Учебная работа по физическому воспитанию студентов определяется программами курса общей физической подготовки и курсов спортивного совершенствования и осуществляется кафедрой физического воспитания и спорта.

Курс общей физической подготовки обязателен для студентов первого и второго годов обучения. Занятия проводятся регулярно по два часа в неделю по расписанию.

Задачей этого курса является всестороннее физическое развитие студентов, подготовка их к сдаче норм комплекса ГТО I и II ступени и привитие студентам интереса к занятиям отдельными видами спорта.

Программа устанавливает объем материала по теории физического воспитания, практических занятий и нормативные требования. В программе даются также основные методические указания по планированию и проведению занятий.

В круг теоретических вопросов, подлежащих изучению, входят: советская система физического воспитания и особенно физическое воспитание в высших учебных заведениях; основные средства физического воспитания; врачебный контроль и самоконтроль

в физическом воспитании; индивидуальная гимнастика, ее значение и принципы ее проведения.

Теоретический раздел программы имеет своей задачей ознакомить студентов с общими научными основами физического воспитания студентов.

Курс общей физической подготовки по практике включает в себя гимнастику, игры, легкую атлетику, плавание и лыжный спорт.

В зависимости от географических и климатических особенностей местности кафедра физического воспитания в соответствии с программой составляет учебный план и график, определяя количество часов на каждый отдельный вопрос программы.

В процессе овладения программой курса общей физической подготовки у студентов воспитывается привычка к регулярным занятиям физическими упражнениями и выявляется их спортивная направленность для последующего совершенствования в одном из видов спорта на факультативных занятиях или на занятиях в спортивных секциях студенческого коллектива физической культуры.

Занятия по курсу общей физической подготовки должны обеспечивать на первом и втором годах обучения подготовку значкистов ГТО II ступени, выполнение обязательного программного материала, приобретение умения составлять комплексы упражнений индивидуальной гимнастики и обосновывать их.

В педагогических и учительских институтах предусматривается подготовка педагогов, имеющих необходимые знания, практические и методические навыки по физическому воспитанию для работы в средней школе. Для них введены особые программы, в которых увеличено количество учебных часов на первом и втором курсах для дополнительного изучения вопросов по основам теории, методики и организации физического воспитания в школах и проведения методических занятий по гимнастике, играм, легкой атлетике, лыжному спорту и плаванию.

В целях широкого развития спорта среди студенчества в учебные планы высших учебных заведений введены с 1947 г. факультативные курсы спортивного совершенствования.

На курс спортивного совершенствования отводится по два часа в неделю на первом и втором годах обучения и по четыре часа в неделю на всех старших курсах. Для студентов — спортсменов высших разрядов (мастера спорта и спортсмены I и 2-го разрядов) отводится шесть часов в неделю.

Факультативные занятия организуются по отдельным видам спорта. Каждому студенту предоставлено право выбрать один из видов спорта и систематически им заниматься на протяжении всего периода обучения в высшем учебном заведении. Кафедры физического воспитания и спорта проводят широкую разъясни-

тельную и агитационную работу среди студенчества о значении курса спортивного совершенствования.

Личный интерес и желание овладеть теми или другими жизненно важными знаниями, навыками, умениями определяют выбор того или другого вида спорта.

Занятия по курсу спортивного совершенствования проводятся в высших учебных заведениях преимущественно во вторую половину дня, после окончания общих теоретических занятий.

Для факультативных занятий составляется отдельное расписание.

Количественный состав занимающихся факультативным курсом по отдельным видам спорта устанавливается кафедрой (курсом) физического воспитания и спорта и утверждается директором учебного заведения.

Факультативные занятия проводятся в течение всего года, используются зимние и летние каникулы. Круглогодичность тренировки является обязательным и неперенным условием правильной организации работы по спортивному совершенствованию.

В соответствии с задачами физического воспитания студентов высших учебных заведений программы курса спортивного совершенствования изложены по отдельным видам (спортивная гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт, конькобежный спорт, велосипедный спорт и баскетбол \*) и предусматривают два раздела: теорию и практику.

По разделу теории изучаются следующие вопросы: роль и значение данного вида спорта в советской системе физического воспитания; физическое воспитание — неотъемлемая часть коммунистического воспитания; спорт в СССР; профилактика спортивного травматизма; общие основы тренировки; проведение спортивных соревнований.

Теоретический раздел программы по отдельному виду спорта имеет своей задачей не только ознакомить студентов с научными основами спорта и гимнастики, но и помочь им разобраться в методике, технике и основах тренировки.

В разделе практики в программе по каждому виду спорта указывается объем учебного материала и нормативные требования по годам учебно-тренировочных занятий. Требования рассчитаны на пять лет обучения с доведением занимающихся в избранном виде спорта до 2—1-го спортивного разряда.

Программа по спортивной гимнастике содержит гимнастическое шестиборье и вспомогательные виды спорта (легкую атлетику, плавание и лыжный спорт).

---

\* Кафедра физического воспитания и спорта высшего учебного заведения при наличии условий может организовать курс спортивного совершенствования и по другим видам спорта с особого разрешения.

В программу по легкой атлетике входят: изучение бега, прыжков, метаний (обязательных для всех занимающихся) и одного вида легкой атлетики (по выбору), общеразвивающие упражнения, вспомогательные виды спорта (гимнастика, лыжный спорт, плавание, баскетбол).

Программный материал по лыжному спорту предусматривает изучение техники передвижения различными способами, изучение спусков, подъемов, торможений, поворотов и применения всех этих способов передвижения на лыжах в различных условиях местности. Сюда же включаются общеразвивающие упражнения и вспомогательные виды спорта (гимнастика, легкая атлетика и плавание).

Программа по плаванию включает изучение двух видов спортивного плавания, прыжков в воду, ныряния, способов спасания тонущего, общеразвивающие упражнения и вспомогательные виды спорта (гимнастику, легкую атлетику и лыжный спорт).

Программный материал по баскетболу содержит изучение разнообразной техники владения мячом и тактики игры, применение разносторонних упражнений и вспомогательных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта и плавания).

Программа по конькобежному спорту предусматривает изучение техники и тактики бега на коньках, умение применять технические и тактические приемы в беге на различные дистанции в зависимости от конкретных условий, общеразвивающие упражнения и вспомогательные виды спорта (гимнастика, велосипедный и лыжный спорт, легкая атлетика и плавание).

Программа по велосипедному спорту содержит изучение и совершенствование техники езды на велосипеде по шоссе, по пересеченной местности и треку, общеразвивающие упражнения и вспомогательные виды спорта (гимнастику, лыжный и конькобежный спорт, плавание).

Основной и ведущей задачей курса спортивного совершенствования в высших учебных заведениях является работа по комплексу «Готов к труду и обороне» II ступени и на этой основе подготовка спортсменов-разрядников. Конкретный план занятий по факультативному курсу, построенный на основе официальной программы, должен предусматривать перспективный рост спортивного мастерства студенчества. В связи с этим план предусматривает занятия не только в учебное время, но и в каникулярное. При этом устанавливаются определенные сроки завершения учебной и тренировочной работы, сдача занимающимися норм комплекса ГТО и спортивного разряда. Одновременно план занятий должен обеспечить привитие студентам инструкторских и судейских навыков и предусмотреть использование актива для проведения практических занятий (в качестве групповодов) и судейства спортивных соревнований.

## Массовая спортивная работа

Студенческие спортивные коллективы играют большую роль в деле физического воспитания студенчества. Самодеятельными физкультурными организациями в большинстве высших учебных заведений являются коллективы физической культуры. В крупных учебных заведениях, имеющих большое количество спортсменов-разрядников и хорошую материальную базу, создаются студенческие спортивные клубы.

Спортивные клубы (коллективы физической культуры) являются массовыми физкультурными организациями, работающими под руководством профсоюзных организаций, советов добровольных спортивных обществ и руководящих государственных органов по физической культуре.

Спортивные клубы организуют и проводят:

а) агитационно-массовые мероприятия по вовлечению студентов, рабочих, служащих и профессорско-преподавательского состава в систематические занятия отдельными видами спорта, игр и гимнастики;

б) занятия спортивных секций по видам спорта, обеспечивая подготовку значкистов ГТО, спортсменов-разрядников, общественных инструкторов и судей по спорту;

в) спортивные праздники, вечера, спортивные соревнования и другие массовые мероприятия;

г) курсы и семинары по подготовке физкультурных организаторов, общественных инструкторов и судей;

д) строительство и ремонт спортивных сооружений и спортивного инвентаря;

е) зимние и летние спортивные лагеря;

ж) физкультурные и спортивные мероприятия в общежитиях студентов.

Спортивная секция. Основное место в деятельности спортивного клуба занимает учебно-спортивная работа, которая осуществляется в форме секционных занятий по отдельным видам спорта.

Секционная работа по спорту органически увязывается со всей работой по физическому воспитанию студентов (занятия, консультации, зачеты и экзамены).

Секционные занятия служат целям всестороннего физического развития и повышения спортивной подготовленности.

Секционные занятия преследуют также цель воспитания спортивного актива: членов бюро спортивных секций, старост учебных групп, капитанов команд, судей и организаторов различных спортивных мероприятий. Одновременно секционные занятия помогают привить организационно-методические навыки, воспитать сознательную дисциплину и коллективизм.

В высших учебных заведениях наиболее широкое распространение получили спортивные игры (баскетбол и волейбол), различные виды спорта (легкая атлетика, лыжи, плавание и др.) и гимнастика (спортивная и художественная).

Содержание учебно-тренировочной работы в спортивных секциях определяется соответствующими программами, разрабатываемыми тренерами на основе единых государственных программ для спортивных секций. В зависимости от спортивной подготовленности студентов, занимающихся в секциях, тренеры разрабатывают для них соответствующие нормативные показатели.

Учебно-тренировочная работа проводится в течение всего учебного года.

В некоторых спортивных секциях (легкая атлетика, футбол, гребля и др.) основной период работы падает на каникулярное время студентов. В целях продолжения общего процесса и сохранения плана тренировки в течение круглого года студентам рекомендуется участвовать в занятиях и спортивных соревнованиях там, где они проводят каникулярное время.

Наряду с учебной работой в спортивных секциях большое значение имеет массовая физкультурная и спортивная работа высшего учебного заведения, осуществляемая кафедрой (курсом) физического воспитания и спортивным клубом.

Массовая физкультурная работа ставит задачей рационально организовать досуг студентов для укрепления их здоровья и физической подготовки. Она проводится в виде физкультурных и агитационно-пропагандистских мероприятий.

Физкультурные мероприятия осуществляются в следующих формах:

а) внутри- и вневузовские спортивные соревнования;

б) экскурсии, прогулки, вылазки, пробеги, походы, физкультурные выступления, оздоровительные мероприятия, физкультурная работа в студенческих общежитиях и т. п.

К агитационно-пропагандистским мероприятиям относятся: беседы, доклады, лекции, спортивные вечера, консультации; организация фотовитрин, выставок, альбомов; использование плакатов, таблиц, лозунгов, афиш, местной печати, кино, радио и т. д.

Массовая физкультурная работа органически увязывается со всем учебным процессом по физическому воспитанию высшего учебного заведения и является частью общего плана массовых мероприятий, который утверждается директором.

Физкультурные мероприятия в период зимних и летних каникул студентов занимают большой удельный вес в общем плане работы высшего учебного заведения.

## Организация и методика занятий по физическому воспитанию

Кафедра физического воспитания и спорта с целью ознакомления с вновь поступившими учащимися и для правильного построения процесса физического воспитания с ними проводит (как правило, в августе или в первых числах сентября) медицинский осмотр, контрольные испытания и беседы. Здесь выясняется, какими видами спорта желают заниматься студенты.

Существенное значение для правильной организации физического воспитания студентов не только первого курса, но и старших курсов имеет врачебный контроль. В высших учебных заведениях все охваченные физическим воспитанием студенты проходят в обязательном порядке регулярные врачебные осмотры. Допускать к занятиям и спортивным соревнованиям студентов, не прошедших врачебного осмотра, запрещается.

Врачебные осмотры проводятся в начале учебного года, перед участием в соревнованиях, и в конце учебного года. Осуществляют врачебный контроль и обобщают его результаты врачи совместно с преподавателями кафедр физического воспитания.

При врачебном осмотре в зависимости от состояния здоровья, физического развития и степени физической подготовленности студенты делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

Преподаватели физического воспитания руководствуются данными врачебных осмотров при конкретизации предстоящей работы и составлении программ учебных занятий, а также при определении дозировки отдельных упражнений и занятий в целом.

Большое внимание должно быть уделено организации самоконтроля занимающихся, особенно лиц, систематически тренирующихся по отдельным видам спорта, а также студентов, отнесенных к специальной группе.

Данные врачебных осмотров и самоконтроля обсуждаются на заседании кафедры физического воспитания и спорта. Цифровые показатели обобщаются и путем специальных мероприятий (беседы врачей и преподавателей, выпуск плакатов и таблиц по итоговому данным и т. п.) доводятся до сведения всех студентов.

Помимо медицинских осмотров студентов, врачи высших учебных заведений обеспечивают контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест для занятий (спортивные залы, площадки, водные и лыжные станции, душевые комнаты и т. д.), проводят санитарно-просветительную работу среди студенчества.

Медицинский осмотр, контрольные испытания и беседы преподавателя со студентами помогают кафедре правильно организовать процесс занятий по физическому воспитанию студентов, поступивших на первый курс, а также конкретизировать методику работы на старших курсах.

В высших учебных заведениях существуют разнообразные формы организации занятий: 1) теоретические занятия — лекции, групповые теоретические занятия, беседы, обеспечивающие прохождение теоретической части программы; 2) практические занятия — уроки общей физической подготовки, спортивно-тренировочные занятия и спортивные соревнования по различным видам спорта, игр и гимнастики, обеспечивающие прохождение практической части программы по физическому воспитанию и спорту в высших учебных заведениях.

При проведении теоретических занятий особое внимание должно быть уделено вступительным или вводным занятиям.

На первом занятии по физическому воспитанию необходимо рассказать об основах советской системы физического воспитания, целях и задачах физического воспитания студентов высшей школы, задачах коллектива физической культуры (студенческого спортивного клуба), ознакомить студентов с планами по физическому воспитанию и спорту и основными правилами, установленными кафедрой для прохождения определенных видов спорта, гимнастики и игр. Вступительные занятия проводятся заведующим кафедрой (старшим преподавателем) в присутствии преподавателей, которые в данном потоке или группе будут вести практические занятия.

На первом занятии по определенному виду спорта, гимнастике, спортивным играм раскрывается основное содержание программы, требования, предъявляемые к студентам (режим, спортивная форма, инвентарь, поведение студентов на занятиях и т. п.). На этом же занятии раскрывается значение систематических занятий физическими упражнениями, значение данного вида спорта и его место в советской системе физического воспитания. На первом занятии студентам сообщают о высших спортивно-технических достижениях в данном виде спорта или гимнастики.

На первом же занятии обращается внимание студентов на необходимость систематического врачебного контроля и самоконтроля.

Практические занятия спортом направлены прежде всего на решение задач всестороннего физического воспитания. Обучая студентов, преподаватель добивается того, что они постепенно овладевают правильной спортивной техникой. Одновременно улучшается их физическое развитие, укрепляется и закаливается организм занимающихся.

Наряду с повышением спортивно-технических результатов при правильной методике обучения постепенно улучшаются и совершенствуются физические и волевые качества занимающихся: выносливость, сила, быстрота, ловкость, решительность, смелость, настойчивость, стойкость в преодолении препятствий и т. п.

Комплектование групп для факультативных и секционных за-

нятий по отдельным видам спорта и гимнастике производится обычным порядком, с учетом пола, возраста и спортивной подготовленности.

В учебных заведениях практические занятия проводятся в форме уроков общей физической подготовки, спортивно-тренировочных уроков и спортивных соревнований.

На уроках общей физической подготовки изучаются физические упражнения в целях общей физической подготовки и привития студентам жизненно важных двигательных навыков и умений. Эта форма занятий чаще применяется в гимнастике, чем в других видах.

Количество таких занятий зависит не только от особенностей изучаемого вида спорта и гимнастики, но и от подготовленности студентов, и чем она выше, тем меньше проводится уроков общей физической подготовки.

Спортивно-тренировочные уроки (занятия) преимущественно предназначаются для закрепления и совершенствования студентами знаний и навыков, для повышения тренированности и спортивных достижений в определенном виде спорта. Они широко применяются на курсах спортивного совершенствования и в спортивных секциях.

Соревнования имеют большое значение в повышении всесторонней физической подготовленности, улучшении спортивных результатов, выявлении знаний и спортивных достижений студентов. Они являются основной формой при проведении зачетных испытаний.

Таких зачетных соревнований по отдельным видам спорта может быть два-три в течение учебного года.

Результаты их доводятся до сведения студентов и используются преподавателем для конкретизации методики дальнейшей работы с группой.

Подготовка к занятиям и проведение их. Подготовка преподавателя к практическим занятиям начинается с изучения группы, программного материала и условий, в которых организуется педагогический процесс.

Составление плана занятия начинается с определения его конкретной задачи. Затем в соответствии с намеченной задачей занятия в целом определяются частные методические задачи и только после этого подбираются программные вопросы для изучения и намечаются методы изучения и закрепления знаний и навыков.

Программный материал осуществляется и реализуется на основе общепринятых для советской системы физического воспитания принципов обучения и тренировки. Строго соблюдается рациональная последовательность, постепенность в усложнении и разнообразии упражнений. При этом неуклонно осуществляется

принцип сознательности обучения как ведущий принцип обучения в советской системе физического воспитания. Только такой подход гарантирует правильное понимание студентами образовательно-воспитательного значения проводимых занятий.

Преподаватель физического воспитания всегда заботится о том, чтобы во время занятий занимающиеся не оставались безучастными и по возможности были все время деятельными. Это имеет особое значение для высших учебных заведений, где занятия по отдельным видам спорта и гимнастики проводятся один-два раза в неделю. Всякий пропуск занятий студентом или его пассивное участие в нем отрицательно сказывается на повышении его физической подготовки и снижает качество педагогического процесса.

Подбирая методические приемы, преподаватель учитывает уровень развития студентов, их знания и умения, уровень физической подготовленности. В процессе проведения занятий преподаватель обеспечивает дисциплину, порядок, направляет внимание занимающихся, вызывает бодрость.

Самоподготовка студентов и консультации преподавателей проводятся в дополнительное время по специально установленному кафедрой расписанию. Они организуются для студентов, не овладевших программой.

Самоподготовка студентов проводится по указанию преподавателей в виде организованных занятий. Существенное значение для самоподготовки студентов имеют различные спортивно-массовые мероприятия (кроссы, пробеги, выступления и т. д.).

Нормативы и зачеты. Студенты основной и подготовительной группы за время обучения в высшем учебном заведении должны овладеть нормами комплекса ГТО и нормативами спортивного разряда по одному из видов спорта.

Студенты, досрочно овладевшие указанными нормативами, могут совершенствоваться в избранном виде спорта и сдавать нормативы повышенной трудности (2 и 1-го разрядов).

Нормативы по комплексу ГТО и спортивных разрядов принимаются в форме спортивных соревнований, а по теоретическим разделам в форме обычных зачетов. Программа соревнований составляется из тех видов спорта, которые изучались студентами на занятиях по курсу общей физической подготовки и курсу спортивного совершенствования.

Зачетные требования для студентов и сроки сдачи их устанавливаются кафедрами физического воспитания и спорта.

Обязательными зачетными требованиями для студентов первого года обучения основной группы, занимающихся курсом общей физической подготовки, являются:

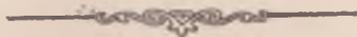
а) контрольные упражнения по пройденным разделам программы;

- б) сдача норм комплекса ГТО;
- в) проверка знаний по составлению индивидуальной гимнастики.

Для студентов второго года обучения:

- а) контрольные упражнения по пройденным разделам;
- б) завершение сдачи всех норм комплекса ГТО II степени.

Показателями успеваемости студентов, проходящих факультативный курс спортивного совершенствования, являются: сдача норм комплекса ГТО и получение спортивного разряда.





## Глава XI

### **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ\***

#### **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Физическое воспитание трудящихся осуществляется через самодеятельные физкультурные организации, которые создаются на добровольных началах при предприятиях, заводах, фабриках, учреждениях, колхозах, совхозах, промысловых кооперативных артелях. На таких же началах создаются самодеятельные физкультурные организации и при учебных заведениях.

Основной организационной формой самодеятельной работы по физическому воспитанию является добровольное спортивное общество (ДСО). В Советском Союзе существует большое количество добровольных спортивных обществ.

Наиболее массовой самодеятельной физкультурной организацией являются добровольные спортивные общества профсоюзов. Они объединяют тысячи коллективов физической культуры заводов, фабрик, предприятий, учреждений и высших учебных заведений. Этими добровольными спортивными обществами выращен многочисленный физкультурный актив (инструкторы-общественники, судьи, руководители и работники спортивных обществ).

В добровольных спортивных обществах систематически занимаются всеми видами спорта миллионы членов. Из этой массы выросло много выдающихся мастеров спорта, которые с успехом защищают честь Советского Союза на международных соревнованиях.

ЦК партии в постановлении от 27 декабря 1948 г. 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».

Успех в решении поставленных задач во многом зависит от качества организационной и учебно-воспитальной работы самодеятельных физкультурных организаций.

\* При написании главы использованы рукописные материалы Б. П. Козловского и частично работы Б. С. Граменицкого.

За последние годы количество коллективов физической культуры на предприятиях, учреждениях увеличилось почти в два раза. Миллионы колхозников стали заниматься физической культурой и спортом. Успешно выполняется план подготовки значкистов ГТО. Количество спортсменов-разрядников выросло более чем в 3 раза, мастеров спорта только в 1952 г. подготовлено в 4 раза больше, чем в 1949 г. За 1949—1952 гг. 1678 раз обновлялись рекорды страны по различным видам спорта, советские спортсмены 125 раз устанавливали новые мировые рекорды.

Добровольные спортивные общества Советского Союза ставят перед собою целью широкое развитие физической культуры и спорта как одного из важных средств коммунистического воспитания трудящихся, улучшения их здоровья, подготовки к труду и защите социалистической Родины, воспитание членов спортивного общества в духе советского патриотизма, беспредельной преданности социалистической Родине.

Для осуществления этих задач общество:

1) проводит агитационно-массовую, политико-воспитательную и организационную работу по вовлечению членов союза и их семей в общество;

2) организует занятия по общей физической подготовке, гимнастике и всем видам спорта на основе всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне», создавая секции общей физической подготовки и секции по отдельным видам спорта;

3) организует спортивные соревнования, спартакиады и физкультурные праздники и принимает участие в соревнованиях, спартакиадах и праздниках, проводимых другими организациями;

4) организует курсы и семинары по подготовке и переподготовке инструкторов, физкультурных организаторов, инструкторов-общественников, тренеров, судей и др. и распределяет их на работу внутри общества;

5) организует спортивные клубы для объединения лучших спортсменов и повышения их спортивной техники;

6) воспитывает членов общества в духе борьбы за лучшие спортивные традиции своего общества;

7) выдает дипломы, призы и представляет в соответствующие организации лучших спортсменов общества для присвоения им персональных званий (мастера спорта и др.);

8) издает бюллетени, справочники, методические пособия по вопросам физической культуры и спорта;

9) осуществляет строительство, ремонт и аренду спортивных сооружений, производство и ремонт спортивного инвентаря и спортивной одежды;

10) проводит опытную и научно-исследовательскую работу в физкультурных коллективах общества, спортивных клубах, привлекая для этой цели научные учреждения.

## ОРГАНИЗАЦИЯ САМОДЕЯТЕЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ДВИЖЕНИЯ В СССР

Добровольное спортивное общество в своей деятельности руководствуется уставом, который утверждается всесоюзным съездом или конференцией данного общества.

Устав — основной документ, который регламентирует все стороны работы самостоятельной физкультурной организации и определяет принципы построения этой работы.

Добровольные спортивные общества строят свою работу на основе широкой самостоятельности, добровольного членства и выборности всех руководящих органов снизу доверху.

Первичной и основной организацией добровольного спортивного общества являются коллективы физической культуры.

Коллективы физической культуры организуются на предприятиях, в учреждениях, в учебных заведениях, колхозах и т. д. при наличии не менее 25 человек, желающих заниматься физической культурой и спортом. Коллектив носит название своего предприятия и спортивного общества.

Коллектив физической культуры представляет основное звено самостоятельного физкультурного движения, в котором решаются вопросы массового развития физической культуры и роста спортивных достижений советских спортсменов.

Коллектив ставит своей целью массовое вовлечение трудящихся в занятия физической культурой и спортом, воспитание их всесторонне развитыми гражданами, готовыми к социалистическому труду и защите Родины.

Коллектив физической культуры работает на основе утвержденного положения. В члены коллектива принимаются лица, работающие на данном предприятии (в учреждении), и члены их семей, достигшие 14 лет.

Высшим органом коллектива физической культуры является общее собрание членов данного коллектива.

Повседневное руководство работой коллектива осуществляется советом коллектива, избираемым на один год. Совет коллектива проводит организационную, учебно-спортивную, хозяйственную работу, а также учет и отчетность.

Организационная работа заключается в оперативном руководстве всеми участками работы: прием и оформление в члены коллектива, составление планов работы, организация физкультурных групп и руководство их работой, привлечение членов коллектива к активному участию в массовых политических мероприятиях, организация пропаганды физической культуры и спорта, организация социалистического соревнования, организация шефской работы, организация постоянных и временных комиссий по различным разделам работы коллектива и руководство их работой (комиссия

ГТО, спортивно-техническая, судейская коллегия, редакционная коллегия, агитационно-массовая, врачебно-контрольная, хозяйственная), осуществление связи с профсоюзными, комсомольскими и другими организациями.

Учебно-спортивная работа охватывает такие вопросы, как составление спортивного календаря, учебных планов, программ, рабочих планов, расписания учебно-тренировочных занятий и руководство ими в секциях, проведение физкультурных праздников, спортивных соревнований, походов, экскурсий, физкультурно-оздоровительных мероприятий на производстве и в общежитиях. Кроме того, в учебно-спортивную работу входит также подготовка физкультурников к участию в спортивных соревнованиях и массовых мероприятиях, проводимых вышестоящими организациями, руководство и контроль за работой тренеров, инструкторов, проведение курсов и семинаров по подготовке общественного актива.

Хозяйственная работа охватывает финансовую деятельность, обеспечение мест для занятий (оборудование, ремонт, аренда, строительство сооружений), организацию приобретения и хранения спортивного инвентаря.

Совет коллектива организует учет и отчетность в соответствии с формами, установленными вышестоящими руководящими организациями.

Основной всей работы коллектива является политико-воспитательная работа.

В крупных коллективах физической культуры физкультурники в цехах, отделах, факультетах объединяются в физкультурные группы.

Физкультурная группа численностью 15 и более человек избирает совет группы, при меньшем количестве — физкультурного организатора (физорга).

Совет группы (физорг) организует: агитационно-пропагандистскую работу, учебно-тренировочные занятия с членами группы, подготовку к сдаче норм ГТО и учет сдающих нормы, собрания, участие в политико-массовых мероприятиях, контроль за посещением занятий.

Коллектив физической культуры в колхозах организуется при наличии не менее 10—15 человек, желающих заниматься физической культурой и спортом. Он носит название своего колхоза и работает под руководством правления колхоза и районной руководящей организации по физической культуре и спорту, при активном участии комсомола. Свою работу коллектив строит при клубе или избе-читальне.

Колхозы вступают в члены добровольного спортивного общества и несут большую ответственность за физическое развитие молодежи.

Для контроля за деятельностью совета коллектива физической культуры на общем собрании избирается ревизионная комиссия.

Руководство самостоятельным физкультурным движением осуществляется государственными и общественными органами. Органами государственного руководства являются управления (отделы) по физической культуре и спорту. Органами общественного руководства — городские, областные, краевые, союзно-республиканские и центральные советы добровольных спортивных обществ.

Центральные советы добровольных спортивных обществ профсоюзов подчиняются в своей деятельности бюро физкультуры ВЦСПС и центральным комитетам профсоюзов. Центральные советы ведомственных обществ подчиняются соответствующему ведомству. Городские, областные, краевые, республиканские советы работают под руководством Центрального Совета общества, соответствующих ведомственных учреждений и государственных руководящих органов по физической культуре и спорту.

Городские, областные, краевые, союзно-республиканские и центральные советы избираются последовательно на специальных конференциях. Делегаты на эти конференции избираются также последовательно нижестоящими организациями.

Добровольные спортивные общества колхозников создаются в масштабе республики и подчиняются республиканским, краевым, областным и районным руководящим организациям по физической культуре и спорту.

## **УЧЕБНО-СПОРТИВНАЯ РАБОТА В САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

### **ЗАДАЧИ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ**

Основным разделом деятельности физкультурных организаций является учебно-спортивная работа. Она направлена на всестороннее физическое развитие занимающихся и повышение уровня их спортивного мастерства в целях подготовки к труду и защите социалистической Родины.

«Весь процесс учебно-спортивной работы, проводимый физкультурными организациями, должен воспитывать патриотов социалистической Родины, физически всесторонне развитых, закаленных, волевых, смелых, инициативных и дисциплинированных передовиков социалистического труда»\*.

Спортивные секции должны строить учебно-спортивную работу, вовлекая массы трудящихся в регулярные занятия спортом; повышая уровень спортивных достижений рядовых спортсменов,

---

\* Программа для спортивных секций коллективов физической культуры, ФизС, 1949.

подготавливая спортсменов-разрядников, систематически и последовательно совершенствующих свое спортивное мастерство; всемерно улучшая всестороннюю физическую подготовленность физкультурников, которая является неперенным условием их спортивного роста. Это достигается правильным сочетанием специализации в отдельном виде спорта с подготовкой занимающихся к сдаче комплекса ГТО.

Учебно-спортивная работа должна быть организована так, чтобы она содействовала повышению общекультурного уровня занимающихся, воспитанию дисциплинированности, товарищеской сплоченности, долга и преданности делу построения коммунистического общества.

Осуществление этих задач требует высокого качества всей учебно-воспитательной работы, твердого распорядка, плановости и систематичности в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, а также повышения роли инструкторско-тренерского состава и общественного актива в проведении учебно-спортивной работы. Необходимо своевременное составление хорошо продуманных учебных документов: учебного плана, графика, календаря спортивных соревнований, рабочих планов и конспектов занятий, осуществление врачебного контроля над занимающимися, обеспечение необходимого санитарного состояния мест занятий.

## **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ**

Учебно-спортивная работа в самодеятельных физкультурных организациях проводится в секциях общей физической подготовки, в спортивных секциях, на учебно-тренировочных сборах, в спортивных школах. Содержание учебно-воспитательной работы секций, школ, сборов обуславливается задачами, стоящими перед физическим воспитанием трудящихся, и определяется учебным планом и программой. Физкультурные организации СССР руководствуются утвержденными государственными программами, конкретизируя их содержание применительно к данным условиям. В основу программ положен Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Существенное значение для определения программного материала, планирования и учета работы имеет Единая всесоюзная спортивная классификация.

### **Секция общей физической подготовки**

Секция общей физической подготовки является одной из основных форм организации учебно-спортивной работы с молодежью, еще не приобщившейся к спорту, и лицами старшего возраста. Задачами занятий, проводимых в секции, являются: укрепление

здоровья занимающихся, обеспечение их всестороннего физического развития, совершенствование таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, формирование таких моральных и волевых качеств, как смелость, решительность, настойчивость, дисциплинированность, выработка двигательных навыков, подготовка к сдаче норм ГТО.

Чрезвычайно существенным и специфичным для секции общей физической подготовки является ознакомление занимающихся с основами техники и практическое освоение ими наиболее важных упражнений из следующих видов спорта: легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, спортивной гимнастики, баскетбола и других. На основе постепенного и последовательного ознакомления с этими видами спорта необходимо привить занимающимся любовь к спорту и вовлечь их в занятия одной из спортивных секций в целях дальнейшего совершенствования.

Секции общей физической подготовки создаются при коллективах физической культуры на тех же основах, что и спортивные секции по отдельным видам спорта.

В небольших коллективах физкультуры и коллективах, только что организованных, секция общей физической подготовки может являться единственной формой организации учебно-спортивной работы коллектива. Секция общей физической подготовки является также одной из лучших форм организации занятий для пожилых людей, желающих заниматься физическими упражнениями в целях сохранения и улучшения своего здоровья и работоспособности.

По мере улучшения общей физической подготовленности, практического освоения техники отдельных видов спорта, овладения нормативами комплекса ГТО и определения интереса к тому или иному виду спорта занимающиеся в секциях общей физической подготовки переходят в ту или иную спортивную секцию.

Занимающиеся в секции делятся на группы по полу и возрасту. В тех коллективах, где секция общей физической подготовки многочисленна, разбивка на группы по возрасту производится с учетом возрастных категорий комплекса ГТО. В численно небольших секциях организуются отдельно группы молодежи и группы взрослых. Внутри групп целесообразно произвести разделение на подгруппы с учетом подготовленности занимающихся.

Все занятия в секции общей физической подготовки имеют комплексный характер и строятся на базе комплекса ГТО.

Основным содержанием занятий являются: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, подвижные и спортивные игры (преимущественно волейбол и баскетбол). Вместе с тем проводятся теоретические занятия в объеме требований комплекса ГТО.

С группами молодых людей, впервые начинающих заниматься физическими упражнениями, в первом году обучения занятия

должны быть наиболее разнообразны по своему содержанию. Поэтому целесообразно в дополнение к перечисленным видам включить в занятия: в зимний период — катание на коньках, в летний период — туристские мероприятия в форме пешеходных, водных и велосипедных прогулок.

Занятия проводятся круглый год по два-три раза в неделю. Каждое занятие, как правило, длится 2 часа. Планируются занятия по сезонам с учетом возможности проведения тех или иных видов физических упражнений.

В государственной программе для секций общей физической подготовки учебный материал предлагается планировать следующим образом:

Примерный учебный план занятий секции общей физической подготовки \*  
(для средней полосы СССР)

п.п. №	Виды подготовки	Месяцы												Всего за год
		IX	X	XI	XII	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Теоретические занятия по комплексу ГТО . . . . .	—	2	2	—	—	—	2	2	—	—	—	—	8
2	Гимнастика . . . . .	—	8	10	10	10	10	10	8	—	—	—	—	66
3	Легкая атлетика . . . . .	8	—	—	—	—	—	—	—	8	10	10	10	46
4	Лыжи . . . . .	—	—	—	8	8	8	—	—	—	—	—	—	24
5	Плавание . . . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	8	8	8	24
6	Подвижные и спортивные игры . . . . .	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	28
7	Кроссы . . . . .	6	4	—	—	—	—	—	4	6	—	—	—	20
	Итого . . . . .	16	16	16	20	20	20	16	16	16	20	20	20	216

В зимнем сезоне основными видами в занятиях секции будут гимнастика и лыжи. При двух занятиях в неделю гимнастика и лыжи проводятся через урок, а при трех — два раза гимнастика и один раз лыжи. В летнем сезоне один или два раза в неделю проводятся занятия по легкой атлетике и один раз в неделю по плаванию.

Такое сочетание основных видов физических упражнений в занятиях наиболее целесообразно. Выезд за город на лыжную и водные станции легче всего организовать в выходные или праздничные дни.

\* Секция общей физической подготовки. Организационно-методические указания и программный материал, ФиС, 1947.

Изучение элементов штыкового боя и техники преодоления отдельных препятствий для сдачи испытаний по преодолению полосы препятствий комплекса ГТО производится не только на гимнастических уроках, но и на уроках по легкой атлетике, а также на местности при кроссовых занятиях. Тренировка в преодолении полосы в целом производится на занятиях по легкой атлетике.

Подвижные и спортивные игры включаются в занятия по гимнастике и по легкой атлетике.

Кроссы как одно из важнейших средств развития выносливости рекомендуются для всех возрастных групп в весеннем и осеннем периодах в сочетании с гимнастическими занятиями и легкоатлетическими занятиями на стадионе.

Летние туристские мероприятия проводятся в выходные дни. В каждую пешеходную, лодочную, велосипедную прогулку рекомендуется включать организованное купание с изучением элементов техники плавания.

На основании приведенного примерного учебного плана инструктор (преподаватель) секции общей физической подготовки должен составить учебный план с учетом особенностей занимающихся и условий, в которых будет протекать работа. Так, например, соотношение количества часов, отводимых для прохождения того или иного вида физических упражнений, может измениться в связи с началом занятий не в сентябре, а в другое время года.

В районах с бесснежной зимой за счет занятий по лыжному спорту могут быть расширены занятия по гимнастике и играм; в безводных районах увеличивается время для занятий по легкой атлетике или спортивным играм.

В национальных республиках рекомендуется включать элементы национальных видов спорта и национальные подвижные игры.

Одновременно с составлением учебного плана занятий секции разрабатывается график подготовки и сдачи норм той или иной ступени комплекса ГТО. График составляется с таким расчетом, чтобы нормы комплекса БГТО и ГТО I ступени были сданы в первый год занятий.

На основании приведенного выше учебного плана рекомендуется планировать периоды подготовки и сдачи норм комплекса ГТО таким образом, как показано на стр. 341.

Данный примерный график может быть использован как образец и при планировании подготовки и сдачи норм комплекса БГТО и ГТО II ступени.

В первые два-три месяца занятий одной из важных задач является вовлечение начинающих в систематические занятия физическими упражнениями. Эти занятия на первых порах носят

**Примерный график подготовки и сдачи норм I ступени комплекса ГТО\*  
(для средней полосы СССР)**

№ п/п	Виды норм	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Общие нормы и требования</b>														
1	Гимнастика:													
	а) упражнения типа зарядки . . . . .	—	—	×										
	б) подтягивание . . . . .	—	—	×										
2	Преодоление полосы препятствий . . . . .										—	—	×	
3	Бег (кросс) . . . . .	—	×											
4	Плавание . . . . .										—	—	×	
5	Лыжи . . . . .				—	—	×							
<b>Нормы по выбору</b>														
	I группа: бег на 100 м . . . . .											—	—	×
	II группа: гимнастика (тросборие) или прыжок в высоту (длину) с разбега . . . . .			—	—	—	—	×						
	III группа: лыжи или бег (кросс) . . . . .				—	—	×			—	×			
	IV группа: лазание или подтягивание . . . . .	—	—	×										

Условные обозначения: — подготовка, × сдача норм.

преимущественно оздоровительный характер. Материалом являются несложные, но разнообразные упражнения с широким использованием игрового материала при занятиях с молодежью, особенно с подростками. Постепенно материал усложняется и занятия проводятся с большой нагрузкой.

Занятия носят комплексный характер. Отдельные виды физических упражнений комплектуются примерно так.

В сентябре, к концу летнего сезона, нагрузка на легкоатлетических занятиях снижается. Основное внимание уделяется кроссам, которые рекомендуется проводить через урок. Занятия по плаванию прекращаются.

Подвижные или спортивные игры могут применяться в каждом легкоатлетическом занятии.

\* Секция общей физической подготовки. Организационно-методические указания и программный материал, ФиС, 1947.

В октябре — ноябре занятия переносятся в помещение и проводятся в форме гимнастических уроков. Вначале основное внимание уделяется общеподготовительным упражнениям, а затем постепенно осуществляется переход к более сложным упражнениям на гимнастических снарядах. В эти же уроки включаются подвижные или спортивные игры. Одновременно с гимнастическими занятиями в октябре — ноябре, пока позволяет погода, продолжаются кроссы. Кроссовые занятия целесообразно проводить по выходным и праздничным дням третьим занятием в неделю, рассматривая их как подготовку к лыжным занятиям.

В декабре — январе — феврале занятия по гимнастике с применением игр продолжаются два раза в неделю. В выходные и праздничные дни проводятся лыжные вылазки и прогулки.

В марте лыжные занятия заканчиваются. Уроки по гимнастике с играми продолжают попрежнему два раза в неделю. Кроме того, в эти уроки включаются элементы штыкового боя в объеме, необходимом для сдачи норм по преодолению полосы препятствий комплекса ГТО.

В апреле — мае нагрузка на гимнастических уроках снижается, если в ближайшее время не предстоят соревнования по гимнастике. В эти же месяцы, если позволяет погода, проводятся кроссы. При хорошей погоде целесообразно уроки гимнастики выносить на открытую площадку и включать в них элементы легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Возможен и такой вариант проведения занятий, когда гимнастические уроки чередуются с легкоатлетическими.

Кроссовые занятия продолжаются вплоть до участия членов в летнем профсоюзно-комсомольском кроссе.

В июне — июле — августе проводятся занятия по легкой атлетике. Нагрузка в этих занятиях постепенно увеличивается с тем, чтобы подготовить занимающихся в секции к основным соревнованиям в конце сезона. В отдельных уроках по легкой атлетике следует применять подвижные или спортивные игры.

На летние месяцы падают и занятия по плаванию, главным образом в выходные дни, на водной станции или во время прогулок и экскурсий.

Основной формой занятий в секции общей физической подготовки является урок типа общей физической подготовки.

Уроки строятся по плану, изложенному в главе VI.

По отдельным видам спорта в государственной программе для секций общей физической подготовки даются примерные планы уроков, которые построены на основе общих положений типового плана занятий физическими упражнениями, но с учетом специфики соответствующего вида спорта.

Кроме того, в программе даны примерные планы комплексных уроков для зимнего и летнего периодов занятий.

## Спортивные секции

Спортивные секции в коллективах физической культуры являются основной формой организации и проведения учебно-спортивной работы с широкими массами молодежи.

Спортивные секции являются наиболее массовыми организациями, обеспечивающими спортивное совершенствование советских физкультурников. В секциях осуществляется основная учебно-воспитательная работа с советскими спортсменами.

Организация работы спортивной секции. Спортивные секции коллективов физической культуры организуют и проводят учебно-тренировочную работу, руководствуясь государственными программами.

В основу указанных программ положен единый принцип, суть которого заключается в том, что спортивная специализация должна осуществляться на базе всесторонней общей физической подготовки. Это значит, что все начинающие заниматься тем или другим видом спорта в спортивной секции должны прежде всего получить разностороннюю общую физическую подготовку на базе комплекса ГТО. Нормативы комплекса ГТО построены таким образом, что каждый выполнивший нормативы ГТО II ступени в ряде видов спорта вплотную подходит к результатам 3-го разряда, а в отдельных видах одновременно получает и 3-й разряд.

Сдача нормативов комплекса ГТО, выявляющая главным образом общую физическую подготовленность, необходима и для получения спортивного разряда Единой спортивной классификации, оценивающей преимущественно специальную спортивную подготовленность советских физкультурников.

Теснейшая связь нормативной оценки общей физической подготовленности с оценкой специальной спортивной подготовленности должна лежать в основе повседневной учебно-тренировочной работы в спортивных секциях.

Существующие программы по отдельным видам спорта рекомендуют так строить занятия, чтобы достигнуть следующего:

В первый год занятий: а) заложить основы всестороннего физического развития, широко используя разнообразные виды физических упражнений данного вида спорта, а также общеподготовительные и специальные подготовительные упражнения; б) проводить изучение основ техники данного вида спорта, а в многоборных видах спорта (например, в легкой атлетике, лыжном спорте и др.) осуществлять некоторое совершенствование в одном из видов до уровня 3-го разряда; в) систематически подготавливать к соревнованиям и организовывать участие в них; г) подготавливать к сдаче норм комплекса ГТО I ступени.

Во второй год занятий продолжается: а) дальнейшая разносторонняя физическая подготовка; б) дальнейшее овладение всей

сложной техникой и тактикой данного вида спорта, а в многообразных видах спорта осуществляется совершенствование в избранном виде упражнения (для некоторых видов такое совершенствование рекомендуется лишь на третьем году обучения); в) систематическая подготовка к соревнованиям и участие в них; г) подготовка и сдача всех или большинства норм комплекса ГТО II ступени; д) выполнение разрядных норм 3 или 2-го разряда.

В третий год занятий осуществляется: а) углубленная специализация в избранном виде спорта; б) выполнение нормативов 2-го разряда в избранном виде; в) окончательная сдача норм комплекса ГТО II ступени.

Третий год и особенно последующие годы занятий проводятся в большей мере по индивидуальным планам, которые составляются на основе положений, изложенных в государственной программе по соответствующему виду спорта.

Организация учебной работы в секции. Секция комплектуется из физкультурников, желающих заниматься данным видом спорта и имеющих на это разрешение врача.

Все занимающиеся в секции разбиваются на учебные группы. Для практических занятий чрезвычайно важно, чтобы группы были однородны по полу, возрасту и степени физической и спортивной подготовленности. Для теоретических занятий группы можно объединять, но при этом также следует учитывать возраст и общеобразовательную подготовку.

Для каждой группы целесообразно составлять отдельный рабочий план.

Группы новичков могут быть более многочисленными, чем группы имеющих разряд. В группах с большим количеством занимающихся, в особенности в группах разрядников, необходимо разделить занимающихся на подгруппы, причем чем выше разряд занимающихся, тем подгруппа должна быть малочисленнее (в группах второразрядников подгруппы состоят из 8—12 человек).

Группы новичков целесообразно комплектовать в период, предшествующий основному. Это даст возможность провести с ними подготовительные занятия, в результате которых будут созданы предпосылки для более успешного овладения основами техники упражнений в последующем, основном периоде тренировки (так, например, группы новичков в лыжном спорте необходимо комплектовать осенью в сентябре — октябре, т. е. в подготовительном периоде подготовки \*).

Группа новичков занимается по учебному плану первого года обучения. Старшие группы (имеющие спортивный разряд) занимаются по учебным планам для второго и третьего годов обучения.

---

\* Лыжный спорт. Программа для спортивных секций коллективов физкультуры, ФИС, 1949.

Физкультурники, переходящие в спортивную секцию из секции общей физической подготовки, уже сдавшие нормы ГТО I ступени, включаются в старшую группу, занимающуюся по учебному плану второго года обучения.

Физкультурники, имеющие спортивную подготовку в объеме 2-го разряда, тренируются по индивидуальным планам. Однако они могут заниматься и со всей группой, если содержание их тренировки сходно с содержанием групповых занятий. В отношении же дозировки они руководствуются индивидуальным планом.

Опыт работы отдельных секций показывает, что полезно время от времени объединять все группы и подгруппы для совместных не только теоретических, но и практических занятий. Однако это объединение целесообразно производить лишь на какую-то часть занятия. Например, в легкой атлетике это удобно сделать для общей разминки, во время которой уместно дать кратковременную общую игру. Такие объединенные занятия вносят оживление, создают бодрое настроение и вместе с тем во многом содействуют сплочению коллектива.

Следует практиковать объединение и в конце занятий, например у легкоатлетов для совместной спокойной пробежки, у лыжников для совместного катания с гор и др.

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться 2—3 раза в неделю длительностью 1,5—2 часа. При этом в основном периоде тренировки для занимающихся по индивидуальным планам (2-й и более высокие разряды) трехразовые занятия в неделю следует считать минимальным количеством.

В выходные и праздничные дни в ряде видов спорта (велосипедный и др.) целесообразно проводить сравнительно продолжительные (до 4—5 часов передвижения) загородные экскурсии.

Ведущая роль в организации и проведении учебно-тренировочной работы принадлежит тренеру (инструктору). Во всей своей повседневной деятельности он должен исходить из того положения, что физическое воспитание является неотъемлемой частью коммунистического воспитания. Следовательно, учебно-тренировочный процесс ни в коем случае нельзя рассматривать как узкую подготовку спортсменов, направленную лишь к достижению определенных спортивно-технических результатов. Этот процесс нужно осуществлять в неразрывной связи с идейно-политическим воспитанием физкультурников.

Планирование работы секций. Учебная работа в спортивных секциях проводится в течение круглого года, в котором выделяются следующие периоды тренировки: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период направлен на создание предпосылок для успешной углубленной специализации в избранном виде спорта. В этом периоде главное внимание уделяется: улучшению

общей физической подготовленности, что осуществляется с учетом особенностей данного вида спорта и необходимости преимущественного развития тех физических качеств, которые наиболее важны в этом виде; знакомству с основами техники с ранее не занимавшимися; приобретению и углублению знаний, связанных со спортивной практикой, и овладению нормами комплекса ГТО. Особое внимание уделяется повышению организованности занимающихся и сплочению всей группы.

Назначением основного периода является непосредственная углубленная специализация в избранном виде спорта, включающая в себя: овладение техникой и тактикой данного вида спорта и дальнейшее их совершенствование; дальнейшее совершенствование физических качеств, наиболее важных для вида спортивной специализации; достижение состояния наивысшей работоспособности организма в данном сезоне («спортивная форма») и поддержание достигнутой «спортивной формы» на весь период соревнований в текущем сезоне; участие в спортивных соревнованиях в видах избранной спортивной специализации; сдачу норм комплекса ГТО. Воспитательная работа тренера не менее ответственна и в этот период. Еще выше требования как к отдельным спортсменам, так и ко всему коллективу занимающихся.

Назначением переходного периода является поддержание достигнутого уровня физической подготовленности, постепенное переключение на другие виды физической деятельности. В первое время могут продолжаться занятия по специальности, но со снижающейся интенсивностью; рекомендуется широкое применение физических упражнений, направленных на повышение общей физической подготовленности.

Длительность отдельных периодов тренировок зависит от вида спорта и от климатических условий местности.

**Учебный план секции.** Учебный план секции составляется, исходя из общих и частных задач, поставленных перед спортивной секцией. Учебный материал в государственных программах распределен для прохождения в течение 2—3 лет, в зависимости от особенностей отдельных видов спорта. Практикой же установлено, что такой срок ориентировочно считается достаточным для подготовки спортсмена 2-го разряда, включая сюда подготовку и сдачу нормативов на значок комплекса ГТО I и II ступени.

В учебном плане перечисляется материал по теории и практике и определяется количество учебных часов в году, необходимое для проработки запланированного материала.

Исходя из количества занятий в неделю и их продолжительности, указанных выше, в учебном плане отводится для первого года обучения от 200 до 260 часов, из которых на теорию отводится от 8 до 20 часов; для второго года обучения общее количество часов — от 206 до 270, из них на теорию — от 6 до 16 часов; для

**Учебный план по легкой атлетике для спортивной секции  
физкультурного коллектива \***

Виды занятий	1-й год занятий				2-й год занятий			
	Периоды							
	Под- гото- вит.	Ос- новн.	Пере- ходн.	Всего	Под- гото- вит.	Ос- новн.	Пере- ходн.	Всего
<b>Теория</b>								
1. Знакомство с основами физкультурного движения в СССР и комплексом ГТО . . .	—	—	4	4	—	—	2	2
2. Легкая атлетика в системе физического воспитания . . .	2	—	—	2	—	—	—	—
3. Основы гигиены, самоконтроля, подача первой помощи	2	—	2	4	—	2	2	4
4. Общие основы тренировки легкой атлетики . . . . .	—	2	—	2	4	—	—	4
5. Правила соревнований . . . . .	—	2	—	2	—	2	—	2
<b>Практика</b>								
<b>А. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике</b>								
1. Строевые, общеразвивающие, специальные и прикладные упражнения . . . . .	8	18	4	30	8	18	4	30
2. Ходьба спортивная, кроссы	6	12	2	20	10	10	2	22
3. Бег на средние, длинные и короткие дистанции, эстафетный бег . . . . .	—	40	—	40	—	10	—	10
4. Прыжки в высоту, длину, тройные . . . . .	—	30	—	30	—	10	—	10
5. Метание гранаты, диска, копья, толкание ядра . . . . .	—	30	—	30	—	10	—	10
6. Совершенствование техники и тренировка в избранном виде . . . . .	—	—	—	—	—	74	—	74
<b>Б. Занятия дополнительными видами физических упражнений</b>								
1. Упражнения с тяжестями	2	2	2	6	2	—	—	2
2. Гимнастика . . . . .	12	—	12	24	12	—	8	20
3. Подвижные и спортивные игры, эстафеты, полосы препятствий . . . . .	14	—	4	18	12	—	10	22
4. Лыжи . . . . .	20	—	—	20	16	—	—	16
5. Плавание . . . . .	—	10	—	10	—	10	—	10
<b>В. Участие в соревнованиях по календарю спортивных мероприятий</b>								
<b>Итого часов . . . . .</b>	<b>66</b>	<b>146</b>	<b>30</b>	<b>242</b>	<b>64</b>	<b>146</b>	<b>28</b>	<b>238</b>

\* Легкая атлетика. Программа для спортивных секций коллективов физкультуры, ФиС, 1948.

третьего года обучения — от 220 до 254 часов, из которых на теорию — от 10 до 12 часов. Различное количество часов как на теорию, так и на практику по отдельным секциям связано с особенностями отдельных видов спорта\*.

Выше для иллюстрации формы и содержания учебного плана приведен учебный план секции легкой атлетики.

Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО обеспечивается в процессе повседневных учебно-тренировочных занятий секции, которые строятся на основании учебного материала, определяемого учебным планом спортивной секции.

Примерный график подготовки и сдачи нормативов первой и второй ступени ГТО для занимающихся в секции лыжного спорта\*\*

№ п/п	Виды испытаний	Подготовительный период			Основной период			Переходный период						
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Гимнастика . . . . .	—	×											
2	Преодоление полосы препятствий . . . . .											—	×	
3	Плавание без учета времени													×
4	Лыжи . . . . .				—	—	—	×						
5	Кросс . . . . .								—	×				
6	Бег на 100 м . . . . .									—	×			
7	Прыжок в длину или высоту . . . . .	—	—	×							—	×		
8	Прыжок на лыжах с трамплина . . . . .				—	—	—	×						
9	Метание гранаты . . . . .	—	×								—	×		

Условные обозначения: — подготовка, × сдача норм.

Приводим примерный график подготовки и сдачи нормативов на значок ГТО I и II ступени для занимающихся в секциях лыжного спорта. По такому же типу составляются графики подготовки и сдачи норм по другим спортивным секциям.

Организационно - методические указания к построению и проведению занятий. Учебный материал для спортивных секций изложен в государственных программах по разделам теории и практики.

В теоретическом разделе даны перечисление тем и план темы, или краткие тезисы.

\* Государственные программы для спортивных секций коллективов физкультуры по легкой атлетике, лыжному спорту, велосипедному спорту, боксу, тяжелой атлетике и др.

\*\* Лыжный спорт. Программа для спортивных секций коллективов физкультуры, ФиС, 1948.

Темы по теории для всех спортивных секций являются общими, но излагаться они должны с учетом особенностей того или иного вида спорта.

Содержание практического раздела представляется в следующем виде:

1) материал, обеспечивающий подготовку занимающихся к успешной специализации: это общеподготовительные и специальные подготовительные упражнения. Как общеподготовительные, так и специальные подготовительные упражнения подбираются, исходя из особенностей данного вида спорта. Они должны быть направлены не только на обеспечение общей физической подготовки вообще, но и на развитие на этом фоне наиболее необходимых качеств для вида спортивной специализации;

2) материал по спортивной специализации, технику которого необходимо изучать и совершенствовать. В некоторых видах спорта прохождение учебного материала (изучение и совершенствование техники) распределено по годам обучения (например, в велосипедном спорте \*);

3) дополнительные виды физических упражнений. В программу каждой спортивной секции включены те виды спорта, которые в сочетании с видом спортивной специализации должны полностью обеспечить подготовку к сдаче норм на значок ГТО. Так, например, для занимающихся в секции велосипедного спорта в качестве дополнительных видов рекомендуется: гимнастика, легкая атлетика, лыжный или конькобежный спорт, плавание, спортивные игры, тяжелая атлетика, а для легкоатлетической секции: гимнастика, тяжелая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжный спорт, плавание; все эти дополнительные виды должны быть увязаны со средствами основной спортивной специализации во все периоды тренировки;

4) учебно-тренировочные занятия предусматривают участие в соревнованиях всех занимающихся в секции (согласно спортивному календарю секции). Хотя в целом процесс учебно-тренировочной работы, как таковой, и подготавливает к соревнованиям, все же есть необходимость в специальной тренировке к отдельным соревнованиям. Так, например, планы тренировок в лыжном спорте, в беге, велосипедном спорте и др. должны составляться с учетом длины дистанции, в которой собирается выступать спортсмен в ближайшем соревновании. Кроме того, в лыжном, легкоатлетическом, велосипедном, мотоциклетном спорте это связано с рельефом местности, на которой будут разыгрываться соревнования; в боксе, фехтовании и др. план тренировки может быть построен с учетом индивидуальных особенностей противника: так,

---

\* Велосипедный спорт. Программа для спортивных секций коллективов физкультуры, ФиС, 1949.

например, если борцу предстоит схватка с противником большего веса, чем он сам, то последние недели тренировки могут проводиться с партнерами более тяжелыми. Ряд других моментов также может вызвать необходимость особых условий тренировки к предстоящим соревнованиям.

Занятия по теории можно проводить в форме кратких бесед (10—15 минут) непосредственно перед практическими занятиями или после них. В таких беседах рекомендуется разбирать отдельные небольшие вопросы, имеющие существенное значение для успешной специализации в избранном виде спорта, например значение и содержание утренней гимнастики боксера (легкоатлета, лыжника, велосипедиста и т. д.); изменение веса и его значение в тренировке и другие.

Кроме бесед, теоретические занятия рекомендуется проводить и в форме лекций в специально назначенное время, в которых должны быть разобраны темы, запланированные в учебном плане программы для спортивных секций коллективов физкультуры. Практические занятия рекомендуется проводить в виде уроков общей физической подготовки или в виде тренировочных занятий.

В программах для спортивных секций физкультурных коллективов даются конкретизированные схемы уроков для отдельных видов спорта с учетом особенностей данного вида спорта. И еще более конкретизированными даются примерные схемы занятий для отдельных периодов тренировки (подготовительного, основного, переходного) с учетом проведения занятий на воздухе и в помещении.

Изучение практического материала должно происходить в определенной методической последовательности, указанной в учебных пособиях для спортивных секций по отдельным видам спорта\*.

Необходимо уделить внимание тому, чтобы все изучаемые элементы техники закреплялись. Закрепление необходимо производить в условиях, приближенных к условиям действительного применения данного движения, например, тот или иной удар в боксе, фехтовании, теннисе и др. должен после изучения его в специально организованных, наиболее благоприятных для изучения условиях немедленно или в ближайшее время закрепляться в боевой практике в условном бою, тренировочной игре.

Составление рабочего плана. На основании учебного плана, учебного материала, изложенного в государственной программе и соответственно переработанного тренером для закрепленной за ним группы, учета особенностей занимающихся и условий, в которых предстоит работать в ближайшее время, тренер-преподаватель должен составить рабочий план.

---

\* Легкая атлетика. Учебное пособие для спортивных секций, ФиС, 1950.

Рабочий план составляется по периодам годовичного тренировочного цикла, но не на все периоды сразу, а лишь на ближайший период. Например, легкоатлетическая секция начинает свой учебно-тренировочный год с декабря (с декабря начинается подготовительный период для легкоатлетов), в этом случае тренер легкоатлетической секции составляет рабочий план на подготовительный период с 1 декабря 1951 г. по 1 мая 1952 г. К 1 мая он уже должен составить рабочий план на основной период, а к концу основного периода — на переходный.

На основании поставленной цели и задач перед учебно-тренировочным годом в целом в рабочем плане, прежде всего, определяются конкретные задачи на тот период, на который составляется рабочий план.

Задачи намечаются в двух направлениях:

1) обеспечения физической подготовки (улучшение функциональной деятельности организма);

2) в отношении улучшения техники движений по виду спортивной специализации (изучение и совершенствование техники движений).

Однако в непосредственной учебно-тренировочной работе обеспечение физической подготовки и улучшение техники необходимо рассматривать как две стороны единого процесса тренировки.

В нашем примере с легкоатлетической секцией в рабочем плане для подготовительного периода тренировки группы новичков при проведении занятий в закрытом помещении эти задачи можно сформулировать примерно так:

1. Содействовать общей физической подготовке с легкоатлетической направленностью.

Особое внимание уделять:

а) улучшению подвижности в области тазобедренных суставов;  
б) укреплению мышц брюшного пресса и мышц — разгибателей нижних конечностей;

в) выработке ловкости и выносливости.

2. Изучение элементов техники:

а) гладкого бега;

б) прыжков: в длину с места, тройного с места;

в) прыжков в высоту с разбега;

г) толкания ядра.

При составлении индивидуального плана тренировки на тот или иной период определяются задачи как в отношении физической подготовки, так и в отношении изучения и совершенствования техники. В индивидуальном плане в отличие от группового более точно могут быть (и должны) учтены сильные и слабые стороны спортсмена, и, следовательно, индивидуальный план будет более конкретизированным.

Определению задач и подбору материала (упражнение), при

помощи которых возможно решить поставленные задачи в запланированные сроки, должно быть уделено серьезное внимание.

Материал подбирается, прежде всего, из программы для спортивных секций коллективов физкультуры, но в этих целях должны быть использованы и учебные пособия по соответствующим видам спорта\*.

### Спортивные школы

Спортивные школы являются одной из важных форм подготовки спортивных кадров. Они организуются при добровольных спортивных обществах, ведомствах, организациях.

Добровольные спортивные общества, ведомства и организации создают спортивные школы в целях подготовки квалифицированных спортсменов, общественных инструкторов и судей по отдельным видам спорта для своей системы.

Школы комплектуются лучшими, наиболее способными физкультурниками коллективов физической культуры своего общества или организации.

Спортивные школы могут быть организованы по одному виду спорта и по нескольким видам с отделениями по каждому виду спорта. Поступающие в школу подвергаются испытаниям по своему виду спорта в объеме 3-го спортивного разряда и по общей физической подготовке в объеме комплекса ГТО.

Отделения спортивных школ работают по государственным программам.

Объем содержания работы, ее планирование, организация и проведение близки к тому, что требуется в спортивных школах молодежи.

**Спортивные школы молодежи.** Спортивные школы молодежи организуются при государственных руководящих физкультурных организациях.

Перед спортивными школами молодежи поставлены следующие задачи: воспитание высококвалифицированных молодых спортсменов в духе безграничной любви и преданности Родине; повышение спортивного мастерства молодежи по видам спорта до мастеров спорта включительно; подготовка общественных инструкторов, судей для коллективов физкультуры.

Для достижения поставленных задач школам предоставляются необходимые условия: места занятий, соответствующее оборудование, инвентарь и кадры тренеров-преподавателей по отдельным видам спорта.

Спортивные школы молодежи делятся на три категории:

---

\* Имеются в виду прежде всего учебные пособия для спортивных секций по отдельным видам спорта, а также и другие по соответствующим видам спорта.

1-я — с контингентом учащихся свыше 200 человек; 2-я — с контингентом учащихся от 100 до 200 человек; 3-я — с контингентом до 100 человек.

Занятия в школе проводятся без отрыва от производства.

Руководство школой осуществляется директором школы. При директоре школы создается совет школы из его заместителей и тренеров.

Спортивные школы могут быть двух типов: а) общего типа, ведущие работу по нескольким видам спорта и имеющие соответствующее количество отделений; б) специализированные, ведущие работу по одному виду спорта.

Тип школы определяется в зависимости от условий для проведения работы и наличия высококвалифицированного тренерского состава в городе.

В спортивную школу молодежи принимаются наиболее подготовленные и способные спортсмены в возрасте от 17 до 23 лет, имеющие спортивный разряд и значок ГТО. Срок обучения в школе три года, соответственно годам обучения устанавливаются классы.

Учебно-спортивная работа в школе осуществляется на основе государственных программ.

Для проведения занятий учащиеся в отделениях разбиваются на учебные группы по 10 человек в каждой. Учебные занятия для мужчин и женщин проводятся раздельно три раза в неделю по 2 часа в 1 и 2-м классах и пять раз в неделю по 2 часа в 3-м классе.

Учебно-спортивная работа в школах проводится в течение круглого года и планируется по тренировочным периодам. Учебные планы и программы предусматривают изучение теоретических тем и практического материала по годам обучения. Прохождение практического материала должно обеспечить в каждом классе общую физическую подготовку занимающихся и рост их спортивного мастерства. С этой целью в программу введены общеразвивающие, специальные упражнения и дополнительные виды спорта. Учебные планы и программы предусматривают также получение занимающимися знаний и навыков, необходимых для общественного инструктора и судьи по отдельному виду спорта.

По окончании учебного года учащиеся сдают переводные, а по окончании школы — выпускные испытания. Объем требований для переводных испытаний оканчивающих 1 и 2-й классы устанавливается на каждый год советом школы из расчета достижения 1-го спортивного разряда к моменту окончания школы. Окончившие школу учащиеся получают свидетельство об окончании школы. Выполнившие при окончании школы разрядные нормы и требования мастера спорта награждаются грамотой и заносятся в книгу почета.

Во втором классе учащиеся школы проводят практику для получения звания общественного инструктора и судьи в своем коллективе физической культуры.

Выпуск окончивших школу проводится по зимним видам спорта в марте, по всем остальным видам — в августе.

Занятия в школе строятся с учетом особенностей занимающихся и их спортивной подготовленности. Со спортсменами старших разрядов занятия проводятся по индивидуальным планам.

В спортивной школе основными формами организации занятий являются: теоретические и практические занятия по расписанию школы; первые проводятся в форме лекций и бесед, вторые — в форме уроков, направленных на общую физическую подготовку и спортивное совершенствование занимающихся, индивидуальные самостоятельные занятия, проводимые по заданию тренера в соответствии с индивидуальным планом занимающегося, спортивные соревнования (внутри школы, между школами и товарищеские встречи).

В городских и других соревнованиях учащиеся школы выступают за свои коллективы и добровольные спортивные общества, так как членство на период учебы в школе не теряется учащимися.

### **Учебно-тренировочные сборы**

Учебно-тренировочные сборы представляют кратковременную форму учебно-спортивной работы и проводятся с целью обеспечения лучшей подготовки спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Содержание работы и продолжительность сборов определяются конкретными задачами, зависят от состава участников и вида спорта.

Учебные планы и программы сборов состоят из теоретического и практического разделов и должны обеспечивать повышение идейно-политического уровня спортсменов и их знаний и навыков в области техники и тактики данного вида спорта, а также по вопросам спортивной тренировки. В теоретический раздел входят темы, освещающие вопросы текущей политики, физкультурного движения в СССР, основ спортивной тренировки, гигиены физических упражнений, самоконтроля и подачи первой помощи, спортивной техники и тактики и др.

Объем материала зависит от продолжительности сбора и контингента участников.

Практический раздел содержит упражнения специализируемого вида спорта, дополнительные виды спорта и физических упражнений, имеющих существенное значение для спортивного совершенствования в избранном виде спорта.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, а практические — в форме спортивно-тренировочных уроков.

Занятия проходят под руководством квалифицированных тренеров по индивидуальным планам участников. Наряду с обеспечением всех условий для спортивного роста участников сбора (соответствующий режим, правильный ход тренировочного процесса при высококвалифицированном руководстве) необходимо обратить внимание на повышение квалификации собранного спортивного актива.

Руководство сбором осуществляется начальником сбора, нередко он же является и старшим тренером; руководство учебно-тренировочной работой возлагается на тренерский совет, в который обязательно входит врач.

### СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Спортивные соревнования имеют большое значение в советском физкультурном движении. Они являются одним из существенных средств воспитания молодежи и повышения спортивных достижений.

Спортивные соревнования, являясь частью учебно-тренировочной работы, способствуют воспитанию решительности, настойчивости, умения самостоятельно действовать в напряженной обстановке, самообладания, товарищества и коллективизма, патриотизма, воли к победе и достижению определенной цели.

Спортивные соревнования способствуют повышению качества учебно-спортивной работы. Участие в соревнованиях требует от спортсмена длительной всесторонней и специальной подготовки. Такая подготовка и обмен опытом на соревнованиях играют существенную роль в улучшении тренировочного процесса.

Непосредственной целью большинства спортивных соревнований является проверка результатов обучения и тренировки. Решая эту задачу, спортивные соревнования одновременно являются и мощным воспитывающим фактором. Каждое соревнование — это, в известной степени, завершающий этап учебно-тренировочного периода и ответственный акт проверки и оценки усилий занимающихся, тренеров и руководителей спортивных организаций.

Воспитательная роль спортивных соревнований проявляется также в том, что они повышают у занимающихся и тренеров ответственность за подготовку, сознание долга перед своим коллективом, от имени которого они выступают, содействуют сплочению коллектива, воспитывают чувство патриотизма.

Выступая как форма проверки и оценки достижений коллективов, организаций, ведомств, спортивные соревнования повышают ответственность и качество работы их руководителей.

В процессе спортивных соревнований выявляются достижения спортсменов и физкультурных организаций и по итогам соревно-

ваний судят о состоянии учебно-спортивной работы, определяют степень развития спорта.

Соревнования являются важной формой агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Через них привлекаются новые контингенты в советское физкультурное движение.

В привлечении внимания широких масс населения к спорту особенно большое значение имеют такие формы соревнований, как эстафеты по маршрутам внутри города и кроссы в парках культуры и отдыха, проходящие на глазах подлинно массового зрителя, а также массовые комсомольские кроссы, массовые соревнования по сдаче норм ГТО и массовые заочные соревнования по отдельным видам спорта (силачей, бегунов и т. п.).

Спортивные соревнования не должны носить случайного характера. Они планируются так же, как весь учебно-тренировочный процесс.

Проведение спортивных соревнований предусматривается календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Планирование соревнований начинается с составления Всесоюзного календаря соревнований по каждому виду спорта на календарный год.

На основании Всесоюзного календаря спортивно-массовых мероприятий составляются календари государственными руководящими физкультурными организациями союзных республик, ВЦСПС, центральными советами добровольных спортивных обществ и организациями. Далее на основе этих календарей вышестоящих организаций составляются календари всех других организаций до низового коллектива физической культуры включительно.

При составлении календаря спортивно-массовых мероприятий необходимо учитывать следующие основные положения:

1) спортивным соревнованиям должна предшествовать учебно-тренировочная работа, проводимая на основе государственных программ в коллективах физической культуры;

2) составлять календарь необходимо с учетом спортивных соревнований вышестоящих физкультурных организаций и участия в календаре всех групп занимающихся (школы, вузы и др.), с учетом пола и возраста и спортивно-технической подготовленности;

3) спортивные соревнования должны проводиться по всем видам спорта в течение года и носить массовый характер, в особенности в низовом физкультурном звене,

### **Виды спортивных соревнований**

В СССР спортивные соревнования проводятся по двум линиям: по линии государственных руководящих физкультурных организаций и по линии ведомств. В зависимости от того, кто

организует и проводит соревнования, их называют территориальными или ведомственными.

Территориальные соревнования организуются и проводятся руководящими организациями по физической культуре и спорту. В них принимают участие сборные команды коллективов физической культуры, районов, городов, областей, краев, АССР и союзных республик, независимо от принадлежности участников к тому или другому добровольному спортивному обществу, ведомству.

Ведомственные соревнования организуют и проводят добровольные спортивные общества, ведомства, организации (ВЦСПС, министерства и т. д.). В этих соревнованиях могут принимать участие только члены тех или других обществ, рабочие, служащие, учащиеся, имеющие принадлежность к данному ведомству или организации.

Проведение территориальных или ведомственных соревнований по отдельным видам спорта на каждый календарный год устанавливает Главное управление по физической культуре и спорту. В течение одного года могут проводиться соревнования по одним видам спорта — территориальные, а по другим — ведомственные.

Такое чередование соревнований имеет место, начиная с соревнований областного масштаба и выше.

Масштаб соревнований бывает весьма различным. Соревнования могут быть проведены между отдельными участниками, между командами внутри цеха, между командами, группами внутри коллектива физической культуры, между коллективами в масштабе района, а дальше в масштабе города, области, края, республики, Советского Союза и международные. Иногда проводятся так называемые зональные соревнования, охватывающие части территории СССР или союзной республики. В них соревнуются города, области, республики.

Любые соревнования (территориальные, ведомственные) какого угодно масштаба (района, края, республики) могут быть организованы и проведены и по одному виду спорта и по нескольким, т. е. — комплексные. Соревнования в отдельных видах спорта могут быть проведены: а) по одному виду из всего многоборья. Например, по прыжкам в воду в плавании, по прыжкам в высоту с разбега в легкой атлетике, по волейболу, по боксу и т. д.; б) по многоборьям (шестиборье в гимнастике, пятиборье и десятиборье в легкой атлетике и т. д.); в) эстафеты (4 × 100 в легкой атлетике и др.); г) пробеги.

Соревнования по нескольким видам спорта — комплексные могут быть проведены в виде многоборий, спартакиад, эстафет, пробегов.

При проведении соревнований учитываются возрастные осо-

бенности соревнующихся. Существует следующая возрастная группировка:

- 1) мальчики и девочки — 12—13 лет,
- 2) юноши и девушки — 14—15 лет,
- 3) юноши и девушки — 16—17 лет,
- 4) мужчины и женщины — с 18 лет,
- 5) мужчины и женщины (старший возраст) — с 35 лет и старше.

В практике работы мальчики и девочки в возрасте 12—13 лет принимают участие в соревнованиях, проводимых организациями до районного и городского масштаба, а юноши и девушки в возрасте 14—15 лет — до республиканского. Юноши и девушки в возрасте 16—17 лет могут участвовать во всех соревнованиях, до всесоюзного масштаба включительно.

По характеру розыгрыша соревнования бывают личные, командные и лично-командные.

*Личные*, или индивидуальные, соревнования проводятся для выявления лучших спортсменов — участников соревнований в отдельных видах спорта, в многоборьях и в нескольких видах (комплексные).

*Командные* соревнования проводятся между отдельными спортивными организациями, которые представлены на соревнованиях группой участников в количестве, определяемом положением о данном соревновании. Командные соревнования служат для выявления лучшей физкультурной организации из числа участниц этих соревнований. Командные соревнования проводятся по одному из многоборных видов, по многоборию одного вида, по комплексу видов спорта, по спортивным играм и др.

*Лично-командные* соревнования являются наиболее распространенными. Лично-командные соревнования позволяют выявить лучших отдельных спортсменов на данных соревнованиях, определить команду-победительницу, а значит, и лучшую физкультурную организацию. Лично-командные соревнования проводятся по всем видам спорта, которые перечислены в личных и командных соревнованиях. Исключение составляют некоторые спортивные игры, командные гребные гонки, эстафеты.

Основными соревнованиями в СССР являются первенства по всем культивируемым видам спорта.

*Первенства* проводятся один раз в год. На них выявляются чемпионы по отдельным видам спорта и лучшие по своим достижениям коллективы республик или ведомств.

Проведение первенства имеет ступенчатый характер. Начинается проведение первенства в коллективах физической культуры, лучшие из участников коллектива выступают на первенство областного совета ДСО, сборный коллектив участников областного совета ДСО выступает на первенство ЦС ДСО и

далее на первенство ВЦСПС. По линии государственных руководящих физкультурных организаций проходят первенства районов, городов, областей, краев, республик и первенство СССР. При таком положении каждый физкультурник имеет возможность принять участие в соревнованиях.

Следующими наиболее важными спортивными соревнованиями являются спартакиады.

*Спартакиады* — комплексные соревнования, проводимые одновременно по нескольким видам спорта. В год проведения спартакиад по тем видам, которые вошли в программу спартакиады, первенства не проводятся. В данном случае спартакиады имеют одинаковое значение с первенствами.

Программа спартакиады, количество участников, сроки проведения определяются организацией, проводящей спартакиаду.

Помимо указанных основных спортивных соревнований в нашей стране, в зависимости от тех или других задач, применяется большое количество разнообразных соревнований.

Разберем некоторые из них и сгруппируем по преимущественным задачам.

Группа соревнований, являющихся подготовительными для первенств: товарищеские встречи, отборочные, скоротечные.

*Товарищеские встречи* разыгрываются между отдельными физкультурниками, между физкультурными организациями города, между командами городов, республик. Проводятся такие соревнования могут в любое время. О программе, сроках проведения, условиях зачета будущие участники договариваются между собой заранее. Никакие другие участники, даже вне конкурса, к данным соревнованиям не допускаются, так как они могут повлиять на ход соревнований между командами.

Эта форма соревнований является довольно распространенной в физкультурном движении, и проводится она с целью закрепления навыков, умений, полученных в учебно-тренировочной работе, и с целью подготовки к предстоящим соревнованиям.

*Отборочные соревнования* выявляют наиболее подготовленных спортсменов для укомплектования команд к предстоящим соревнованиям.

*Скоротечные* (блиц-турниры) соревнования характерны тем, что они проводятся по сокращенному времени в течение одного дня: например, в футболе сокращается время до 20 минут; в баскетболе — до 10 минут в каждой половине игры. Эти соревнования применяются в спортивных играх, фехтовании, боксе, борьбе и др. и проводятся в целях выявления подготовленности команд к предстоящим соревнованиям.

К группе соревнований, по преимуществу направленных на стимулирование развития массовости спорта, относятся: заочные

соревнования, открытые показательные выступления и соревнования.

*Заочные соревнования* характерны тем, что они проводятся между спортсменами и коллективами, территориально расположенными в разных отдаленных местах, без непосредственной встречи в одном установленном месте соревнований. Эти соревнования проводятся по видам спорта, в которых результаты измеряются временем, расстоянием, весом, в баллах, очках и т. д. В виде же спорта, где результаты измеряются победой (бокс, борьба, спортивные игры), проводить заочные соревнования нельзя.

В практике советского физкультурного движения заочные соревнования применяют довольно широко. Эти соревнования эффективно способствуют массовому развитию спорта.

*Открытые соревнования* характеризуются участием в них всех желающих. К таким соревнованиям относятся: массовые кроссы и проплывы, конкурсы бегунов, силачей, метателей, «открытые ковры», «открытые ринги» и т. д. К открытым соревнованиям допускаются все лица, не имеющие врачебных противопоказаний, независимо от степени физической подготовленности, принадлежности к спортивному обществу и месту жительства. Задачей этих соревнований является привлечение новых контингентов в систематические занятия отдельными видами спорта.

*Показательные выступления и соревнования* проводятся с участием спортсменов, наиболее способных показать высокое мастерство, и осуществляются в целях привлечения к систематическим занятиям спортом трудящихся.

Следующая группа спортивных соревнований по преимуществу направлена на стимулирование повышения спортивного мастерства. Сюда относятся уравнительные и классификационные соревнования, а также соревнования на приз, кубок.

Смысл *уравнительных* соревнований (гандикапные) заключается в том, что участникам с различными достижениями, различными спортивными разрядами дается возможность выступить в одних и тех же соревнованиях с одинаковыми шансами на победу.

Уравнительные соревнования ценны тем, что они позволяют начинающим спортсменам совершенствовать технику и тактику во встречах со значительно более сильными и опытными противниками. Сильные же спортсмены, не имея равных по силе противников, имеют возможность также совершенствовать свое мастерство в тех же условиях острой борьбы, так как шансы на победу у слабого и сильного одинаковы.

*Классификационные соревнования* применяются со времени введения спортивной классификации. Они имеют большое значение для повышения спортивного мастерства и роста спортсменов.

разрядников, дают возможность без задержки оформить продвижение подготовленного спортсмена к следующему, более высокому разряду.

**Соревнования на приз (кубок).** Эти соревнования носят традиционный характер и проводятся каждый год в одно и то же время. Призы и кубки устанавливаются различными организациями, редакциями местных газет и др. Такие соревнования часто посвящаются видным государственным и общественным деятелям, лучшим спортсменам. Например: соревнования на Кубок СССР по футболу, соревнования по конькам на приз имени С. М. Кирова в городе Кирове.

### Системы определения результатов

Результаты, показанные отдельными участниками соревнований, должны быть сравнимы, так как, только сравнивая результаты, показанные отдельными участниками данного соревнования, можно определить победителей.

В тех видах спорта, где результаты можно измерить теми или иными общепринятыми единицами измерения (например, в беге, плавании, беге на коньках и других видах — временем; в прыжках, метаниях и др. — метрами; в гиревом спорте — килограммами), победителя определяют по абсолютно лучшим результатам, именно на основании этих измерений.

В ряде видов спорта (например, в фехтовании, футболе) измерить результаты указанными выше единицами измерения невозможно. В этих видах спорта результат измеряется количеством забитых или пропущенных мячей, количеством нанесенных или полученных ударов и др. И наконец, к третьей группе следует отнести такие виды спорта, где результат нельзя измерить ни одним из вышеуказанных объективных способов, так как победа в них присуждается за лучшее выполнение формы и способа определенного движения. К таким видам относится гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду, художественная гимнастика, акробатика.

Результат участников соревнований этой группы видов спорта измеряют при помощи так называемой балльной оценки, суть которой сводится к следующему: правилами соответствующего вида спорта устанавливается высшая оценка за исполнение определенного упражнения (например, 10 баллов); за технические ошибки, допущенные исполнителем, снимается заранее обусловленное количество баллов или часть балла.

В последние годы в лыжном спорте, в частности в разделе «прыжки на лыжах», принята оригинальная система оценки результатов, которую можно было бы назвать комбинированной, так как она впитала в себя и объективные единицы измерения и

оценку в баллах. В прыжках на лыжах измеряется длина прыжка, но одновременно с этим оценивается и форма движения (стиль).

Наилучшие результаты в сумме по этим двум показателям и определяют победителя.

В видах спорта, в которых проводится многоборье и где победитель определяется не по лучшему исполнению формы движения, а по определенным достижениям, измеряемым метрами, секундами или другими объективными единицами измерения, результаты выявляют на основании специальных таблиц оценки достижений (выраженной в очках).

Суть этих таблиц сводится в основном к следующему. Оценкой ноль очков оценивается отвлеченный низкий результат. Начиная от нуля, каждый сантиметр достижения, каждая секунда или десятая доля ее оцениваются определенным количеством очков. Это позволяет сравнивать и суммировать объективно достижения в разных, подчас несоизмеримых видах (так, например, согласно таблице оценки результатов легкоатлетических многоборий, изд. 1950 г., как равнозначные оцениваются в 499 очков следующие результаты: 1) бег на 100 м — 12,50; 2) бег на 1500 м — 4.46,5; 3) прыжок в длину с разбега — 5 м 74,5 см; 4) прыжок в высоту — 153,5 см; 5) толкание ядра — 10,62 м; 6) метание копья — 45,02 м).

В ряде видов спорта, кроме указанных систем оценки результатов, вводится ряд дополнительных показателей: например, учет активности (в борьбе), оригинальности (в гимнастике, художественной гимнастике и др.).

Системы зачета командных результатов.

В командных соревнованиях команда-победительница определяется на основании результатов отдельных участников, представляющих данную организацию. В практике участвуют различные способы определения командных результатов.

В видах спорта, в которых результаты измеряются точными и объективными мерами и балльной оценкой, существуют четыре основных способа\*.

1. Определение команды-победительницы по наименьшей сумме очков, набранных всеми зачетными участниками команды.

Такое определение командных результатов применяется в видах спорта, не имеющих таблиц оценок.

При этом способе выявляются места команд по каждому отдельному виду программ соревнований, путем суммирования показанных результатов зачетными участниками. Команде, показавшей лучшую сумму результатов в виде спорта (например, в лыжной гонке на 10 км), дается одно очко, следующей за ней —

---

\* Использована работа С. Л. Аксельрода, «Спортивные соревнования», ФИС, 1952.

два очка, затем три очка и т. д. Команда, набравшая меньшую сумму очков по всем видам программы, будет являться победительницей в соревновании.

2. Определение лучшей команды по наибольшей сумме очков, баллов, набранных всеми зачетными участниками.

При таком способе показанные спортивные результаты каждого участника соревнований по существующей таблице оценки переводятся на очки или баллы. По сумме очков или баллов всех участников определяются места команд, участвовавших в соревнованиях. Команды, набравшие большее количество очков или баллов, занимают лучшие места.

3. Определение командных результатов по участникам, попавшим в число зачетных мест, обусловленных программой соревнований.

Положением о соревнованиях устанавливается количество зачетных мест по каждому виду программы (наиболее часто практикуется зачет по шести или по десяти), и каждое место оценивается определенным количеством очков. Так, например, обусловлено, что по каждому виду программы в зачет попадают только занявшие первые шесть мест из числа всех участников данного вида. В данном случае за первое место, занятое участником в виде, дается 7 очков; участник, занявший второе место, получает 5 очков; занявший третье место — 4 очка и т. д. Участник, занявший седьмое место, получает ноль очков и в зачет не попадает. Не попадают в зачет и все остальные участники. Наибольшая сумма очков, набранная по всем видам программы всеми участниками отдельной организации, определяет команду-победительницу.

4. Определение команды по сумме мест, занятых зачетными участниками.

Применение этого способа чаще всего встречается в товарищеских соревнованиях с небольшим количеством участников от каждой организации.

Участник, занявший первое место в отдельном номере программы, получает столько очков, сколько в нем должно быть участников, и добавляется одно очко; занявший второе место получает на два очка меньше; за каждое последующее место снижается по одному очку. Команда-победительница в товарищеских встречах определяется по наибольшей сумме очков, набранных всеми ее членами.

В видах спорта, в которых результаты соревнований оцениваются победами, командные итоги определяются по местам, занятым зачетными участниками.

Коэффициенты и штрафные очки. В некоторых случаях при определении мест в спортивных соревнованиях применяются коэффициенты. Применение их целесообразно для поощрения участников, выступающих по более сложной программе (на-

пример, в гимнастике), при необходимости стимулировать развитие каких-то видов спорта в спортивных организациях, когда надо уравнивать в оценке виды спорта, в которых принимает участие разное количество спортсменов.

Участникам, нарушающим порядок проведения соревнований, начисляются штрафные очки или штрафное время. Количество начисляемых очков предусматривается положением о соревновании. Например, участникам и командам, не явившимся на соревнования, присуждается последнее место и начисляется одно очко.

### **Организация и проведение спортивных соревнований**

Для организации и проведения соревнований крупного масштаба (первенство СССР, первенство ведомства, первенство ЦС ДСО и др.) организации — организаторы соревнований создают организационный комитет из представителей советских, партийных, комсомольских и общественных организаций.

Для выполнения всей работы, связанной с подготовкой и проведением соревнований, организационный комитет создает комиссии: 1) организационную, 2) хозяйственную, 3) агитационно-массовую, 4) мандатную и 5) врачебную.

1. Организационная комиссия осуществляет связь с участвующими организациями, определяет сроки сборов представителей, открывает и закрывает соревнование и решает другие вопросы.

2. Хозяйственная комиссия заключает договоры с организациями на места для проведения соревнований, оборудование и инвентарь, обеспечивает общежитием участников соревнований, снабжает судейскую коллегию номерами для участников, бланками установленной формы, канцелярскими и другими принадлежностями по указанию судейской коллегии, организует отправку участников и т. д.

3. Агитационно-массовая комиссия различными средствами пропаганды сосредоточивает внимание и интерес населения вокруг предстоящих соревнований, оформляет места соревнований, организует политико-воспитательную и культурно-просветительную работу среди участников, проводит массово-разъяснительную работу со зрителями и т. д.

4. Мандатная комиссия — проверяет документы участников, сверяет их с поданными заявками, выдает билеты участникам соревнований через представителя организации. Свои решения мандатная комиссия оформляет протоколами и передает их вместе с заявками в судейскую коллегию.

5. Врачебно-контрольная комиссия разрабатывает указания участвующим в соревнованиях организациям о прохождении дополнительных медицинских осмотров, устанавливает вместе с главным судьей соревнования медицинские пункты и обеспечивает

соревнования врачевным персоналом (врачи, медицинские сестры). Последний наблюдает за санитарным состоянием мест соревнований, обслуживает обращающихся к ним участников, оказывает необходимую помощь пострадавшим участникам.

Непосредственное проведение соревнований осуществляется судейской коллегией. Судейская коллегия руководствуется в своей работе правилами соответствующего вида спорта, положением и программой данного соревнования. В обязанности судейской коллегии входит: проверка состояния спортивных сооружений, проверка состояния здоровья участников, составление расписания соревнований по дням, установление режима дня участников, строгое осуществление судейства.

Особое внимание судьи должны уделить графику выполнения программы по дням соревнований. Они должны учесть отдых и нагрузку участников в течение дня и в течение всех соревнований; учесть количество участников и пропускную способность спортивных сооружений, интерес зрителей.

Накануне соревнований организационный комитет проводит совещание представителей всех участвующих организаций, на котором доводит до их сведения:

- а) программу-расписание соревнований по дням, часам и минутам;
- б) порядок открытия соревнований;
- в) заслушивает информацию комиссии о количестве участвующих организаций и числе участников;
- г) делает соответствующие разъяснения и уточнения по ряду вопросов.

В тот же день после заседания оргкомитета главный секретарь окончательно уточняет с представителями все вопросы по заявкам, выдает номера участников и производится жеребьевка участников (составление забегов, заездов, порядок выступлений).

После каждого дня соревнований судейская коллегия подводит итоги и объявляет результаты представителям.

Объявление итогов соревнования и его закрытие необходимо провести также в торжественной обстановке.

**Положение о соревновании.** Положение о соревновании—это документ, которым руководствуются при подготовке и проведении соревнований и организация — устроитель соревнования и организация — участница соревнования и судейская коллегия.

При составлении положения нужно руководствоваться спортивным календарем. Будущие участники, имея спортивный календарь и своевременно, за 4—5 месяцев до начала соревнований, получив положение, могут подготовиться к соревнованиям в процессе плановой учебно-тренировочной работы. Соревнования, в таком случае, будут действительным смотром успехов плановой

учебно-тренировочной работы. Несвоевременно (поздно) полученное положение ставит организации в условия поспешной подготовки участников команды к предстоящему соревнованию, что никак не способствует общему повышению уровня спортивно-технических достижений советских спортсменов.

После того как положение утверждено организацией-устроителем и разослано приглашаемым организациям, оно не должно подвергаться никаким изменениям.

В положении о соревновании должны быть предусмотрены по возможности все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований. Оно должно быть изложено просто и ясно, доступно для всех участников и ни в коем случае не содержать пунктов, могущих быть различно истолкованными.

Для составления положения о соревнованиях, независимо от вида спорта, может быть использована следующая схема:

1. Название соревнования.
2. Название организации-устроителя и проводящей организации.
3. Цели и задачи соревнования.
4. Время и место его проведения.
5. Руководство соревнованием.
6. Условия участия в соревнованиях.
7. Программа соревнования.
8. Система оценки личных результатов и система определения командного первенства.
9. Награждение и присвоение спортивных званий.
10. Условия приема участвующих организаций и отдельных участников.
11. Условия и сроки представления заявок.

Содержание каждого раздела схемы формулируется кратко, например: во втором разделе указывается, что «соревнование проводит ЦС ДСО «Зенит». Название проводящей соревнования организации надо указать для того, чтобы будущие участники знали, куда обращаться за всеми разъяснениями по поводу данных соревнований.

В третьем разделе цели и задачи могут быть изложены примерно так: а) подвести итоги работы общества по лыжному спорту и выявить лучшие областные советы по постановке учебно-спортивной и массовой работы (в соответствующем виде спорта); б) стимулировать повышение качества учебно-спортивной работы на местах, выявить сильнейших спортсменов общества (по данному виду спорта) для составления сборной команды и участия ее в первенстве ВЦСПС.

В четвертом разделе объявляется место проведения соревнования (город, район, местность). Для некоторых видов спорта указывается характер местности (сильно или слабо пересеченная мест-

ность, шоссе и др.). Указывается месяц и число проведения соревнования.

В пятом разделе указывается порядок формирования судейской коллегии, если возможно, то указывается фамилия главного судьи соревнования.

В шестом разделе определяется характер соревнований (личные, лично-командные или командные). Указываются участники или организации, допускаемые на данные соревнования. Определяется общий состав команды от организаций (представители, тренеры, участники).

В седьмом разделе должны быть перечислены все виды программы для всех групп участников (мужчины, женщины, юноши, девушки, новички, разрядники).

В восьмом разделе указывается, как определяются победители личного и командного первенства, количество допускаемых и зачетных участников от организации в каждом виде программы, определяется система зачета.

В девятом разделе перечисляются виды поощрений для отдельных участников и команд-победительниц и порядок награждения их. Устанавливается порядок присвоения звания чемпиона.

В десятом разделе определяется срок приезда участников с учетом отдыха и необходимых ознакомлений и тренировок.

В одиннадцатом разделе устанавливаются сроки представления предварительной и окончательной заявок.

## МАССОВАЯ ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РАБОТА

Перед массовой физкультурной работой в самостоятельных организациях стоят следующие задачи:

1. Пропаганда физической культуры и спорта.
2. Возлечение трудящихся в занятия физической культурой и спортом.
3. Привитие навыков в использовании средств физической культуры в быту.
4. Организация здорового отдыха трудящихся.

Развитие массового физкультурного движения в стране, повышение спортивных результатов физкультурников могут успешно осуществляться при условии применения физкультурными организациями всех средств, форм и методов работы.

В решении задач, стоящих перед самостоятельным физкультурным движением, большое значение придается массовой физкультурной работе.

Массовыми формами физкультурной работы проводится разъяснение постановлений партии и правительства, мобилизуется внимание трудящихся на основных вопросах развития советского физкультурного движения.

Через различные формы массовой работы популяризуется физическая культура и спорт среди трудящихся, вовлекаются новые массы молодежи и взрослых в регулярные занятия, прививаются элементарные навыки использования физической культуры для укрепления здоровья. Массовая работа способствует развитию самостоятельности и активности членов коллектива физической культуры, повышению их теоретических знаний и спортивного мастерства, поднятию культурного и политического уровня.

Придавая большое значение массовым формам работы, физкультурные организации должны проводить их не только с членами коллектива, но и с трудящимися, еще ими не охваченными.

Формы проведения массовой физкультурной работы весьма разнообразны. Основными из них являются: массовые игры и развлечения, экскурсии, прогулки, пробеги, эстафеты, физкультурные выступления, праздники, спортивные соревнования, парады. Большое значение в пропаганде физической культуры имеют: беседы, доклады, лекции, лозунги, плакаты, печать, кино, радио.

Массовые игры и развлечения проводятся в свободное от работы время и применяются при проведении праздников, вылазок и других мероприятий.

Массовые игры и развлечения должны быть простыми, доступными, интересными, отвечающими запросам участников. Применяются игры малоподвижные, элементарно-спортивные и спортивные. При подборе и проведении игр надо учитывать их последовательность и степень нагрузки.

Прогулки и экскурсии имеют весьма существенное значение в решении задач физического воспитания. Для успешного проведения прогулок и экскурсий необходима большая подготовительная работа: выбор маршрута, время проведения, способы передвижения, определенное количество участников, подбор ответственных лиц и т. д. Составляется конкретный план и программа проведения. При подготовке необходимо особое внимание обратить на выбор маршрута, учесть местность, места отдыха и т. д., а во время проведения — на организованность и дисциплину участников.

Эстафеты и пробеги обычно проводятся в дни общественно-политических мероприятий. Маршрут их проходит по улицам городов и населенных пунктов. Они бывают линейные, круговые и звездные. Звездные в отличие от других проходят по разным маршрутам. Звездные эстафеты проводятся в масштабе города, республики и страны. Способы передвижения бывают различные. Иногда применяются разные способы передвижения по этапам. Пробеги и эстафеты требуют длительной подготовки (установление маршрута этапов, сроков прохождения этапов и т. д.).

Физкультурные праздники, выступления, парады также посвящаются общественно-политическим мероприятиям. Они должны

иметь ярко выраженную целевую направленность и должны быть красочно оформлены.

Проведение их также требует продолжительной, хорошо организованной подготовки.

Беседы, доклады, лекции — занимают большое место в работе физкультурных организаций. Они раскрывают содержание и значение физической культуры, и проведение их должно быть доступно любой категории слушателей.

Лозунг как форма агитации широко применяется в практике физкультурной работы. Он должен быть кратким, ясным по содержанию, действенным, понятным. Лозунг вывешивается на видном месте. Физкультурники часто прикрепляют его к груди или спине. На праздниках и парадах лозунги иногда составляются живыми буквами и провозглашаются коллективно.

Плакат имеет большую агитационную силу. Он должен быть также действенным, ярким, красочным и агитировать за советскую физическую культуру и спорт.

Печать используется в целях агитации и пропаганды физической культуры и служит улучшению работы физкультурных организаций. Стенная газета, местная печать и физкультурная пресса обязаны освещать работу коллективов физической культуры, показывать их производственные и спортивные успехи, значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья трудящихся, критиковать недостатки физкультурных организаций, показывать хорошие образцы работы преподавателей и бичевать плохие.

Демонстрация физкультурных кинофильмов, проведение бесед и выступлений по радио способствуют улучшению учебно-спортивной работы и популяризуют физическую культуру среди трудящихся.

Перечисленные формы массовой и агитационно-пропагандистской работы применяются в зависимости от поставленных задач. Положим, ставится задача привлечения трудящихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Коллектив физической культуры для осуществления этой задачи применяет лозунги, плакаты, проводит беседы, лекции, физкультурные выступления и праздники, спортивные соревнования, использует кино и радио. Точно так же и для решения других поставленных перед коллективом задач будет применяться целый комплекс форм массовой работы. Массовая физкультурная работа должна проводиться систематически, в плановом порядке, и этот план должен быть включен в общий план массовой работы предприятия, учреждения. Только планомерно осуществляя массовую физкультурную работу, мы будем успешно решать вопросы массовости в физкультурном движении и повышения спортивного мастерства.

## ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПРОИЗВОДСТВЕННОМ ПРОЦЕССЕ

### ЗНАЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРОЦЕССЕ ПРОИЗВОДСТВА

Физкультурные мероприятия в производственном процессе начали широко применяться в Советском Союзе с 1930 г. Физические упражнения, применяемые в производственном процессе, направлены на повышение производительности труда и на повышение общего уровня здоровья и физического развития занимающихся.

Опыт показал, что восстановление сил происходит быстрее не во время сидения или лежания (что называется пассивным отдыхом), а при выполнении специально организованных движений. Это положение было обосновано замечательным русским ученым-физиологом И. М. Сеченовым \*.

Отдых, который заполнен движениями, принято называть активным отдыхом.

Упражнения, используемые в целях быстрейшего восстановления и повышения работоспособности, должны подбираться с учетом состояния здоровья занимающихся, физического развития их, характера трудовой деятельности и рабочей позы.

Исходя из рабочей позы и характера движения рабочего, Осипов и Раевский систематизировали физические упражнения в типичные комплексы как средства активного отдыха для отдельных профессиональных групп в производственном процессе \*\*.

Правильно подобранные физические упражнения и применяемые в производственном процессе как средство активного отдыха полностью себя оправдали. Исследования показали, что правильное применение гимнастики на производстве способствует увеличению производительности труда и вместе с тем благотворно влияет на состояние здоровья занимающихся \*\*\*.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Физкультурные мероприятия в производственном процессе вводятся директором завода. Директор завода и совет физкультурного коллектива предприятия отвечают за постановку физкультур-

---

\* К вопросу о влиянии раздражения чувствующих нервов на мышечную работу человека, Труды И. М. Сеченова, т. I, 1907.

\*\* Л. С. Осипов и В. С. Раевский, Типизация комплексов (физических упражнений) производственной гимнастики, «Теория и практика физической культуры», 1938, № 7.

\*\*\* Методика физического воспитания. Учебное пособие для институтов физической культуры, ФиС, 1940.

ных мероприятий и совместно с профсоюзной организацией осуществляют всю подготовительную работу.

Широкое участие актива физкультурников содействует более успешному разворачиванию гимнастики на производстве.

Для методического руководства физкультурными мероприятиями в производственном процессе должен быть приглашен квалифицированный методист физической культуры, который отвечает за постановку физической культуры в производственном процессе перед директором предприятия и профорганизацией и работает в тесной связи с коллективом физкультуры.

Методисту предстоит провести большую подготовительную работу, в процессе которой он должен ознакомиться с предприятием (технологическим процессом отдельных цехов), с рабочими позами основных профессий, коллективом работающих, с состоянием их здоровья и с физкультурным активом (будущими помощниками).

Подготовительная работа возглавляется методистом, но успех ее будет обеспечен лишь при условии привлечения к ней физкультурного актива, административно-технического персонала цехов, врачебного персонала и др.

Подготовительная работа должна вестись по определенному плану, который должен включать в себя проведение разъяснительной работы, обеспечение мест и оборудования для занятий, составление комплексов физических упражнений, проведение семинаров для подготовки групповодов по гимнастике в процессе производства и др.

Следует отметить, что в условиях фабрики, завода выбор места для проведения занятий является сложным вопросом и решается совместно методистом, начальником цеха, заводским врачом и специалистом по технической безопасности. Желательно место иметь в самом цехе. Если условия цеха (малая площадь, неблагоприятные санитарные условия и др.) не позволяют проводить занятия в цехе, то их необходимо вынести в ближайшее свободное помещение (в красный уголок, в коридор или на воздух), но не дальше чем в 1—2 минутах хода от цеха.

Необходимо иметь инструкцию, в каком состоянии оставлять рабочее место.

При выборе времени для проведения занятий следует руководствоваться характером кривой дневной производительности труда и учитывать утомляемость рабочих. Исследования показывают, что падение кривой производительности происходит за час-полтора до обеденного перерыва и за час-полтора до окончания работы. К этому времени и желательно приурочить проведение физкультурного мероприятия.

На тех предприятиях, где во время работы установлены краткие перерывы (конвейерная система), часть их надо использовать

с физкультурной целью. В тех случаях, когда нельзя во время работы вводить перерывы, физкультурное мероприятие проводится после работы и его назначение — содействовать быстрейшему восстановлению сил после работы.

### **ФОРМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПРОИЗВОДСТВЕННОМ ПРОЦЕССЕ**

**Гимнастика перед работой**, или вводная гимнастика. Ее назначение — сократить период вработываемости и тем самым повысить трудоспособность. Фактически она способствует и укреплению здоровья. Гимнастика перед работой состоит из 7—8 упражнений типа зарядки, продолжительность ее 7—10 минут. Максимальная нагрузка приходится на середину занятия. Упражнения должны настраивать на ритм предстоящей работы. Необходимо учитывать, что делали рабочие перед приходом на работу, особенно в дневной и вечерней смене.

**Физкультурная пауза**. Ее назначение — снизить утомление, повысить работоспособность. Состоит она из 5—8 упражнений, продолжительность ее 5—7 минут. Комплекс упражнений должен быть подобран и проведен так, чтобы сделать активный отдых наиболее полным и эффективным.

В физкультурной паузе упражнения должны быть динамического характера, просты и согласованы со спецификой производства. Наибольшая нагрузка должна быть дана в первой половине занятия.

**Гимнастика после работы**. Ее назначение содействовать скорейшему восстановлению сил после работы. Желательно сочетать ее с принятием душа. Длительность занятия 10—20 минут.

Количество применяемых видов гимнастики в день может быть один или два, в зависимости от условий производства.

### **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ НА СЕЛЕ**

Успехи колхозного строя преобразовали советскую деревню и создали исключительно благоприятные условия для массового развития физической культуры и спорта.

В советской деревне огромные массы молодежи и взрослого населения занимаются физической культурой и спортом. Сельские физкультурники успешно осваивают нормы комплекса ГТО, овладевают многими видами спорта. В спортивных соревнованиях участвуют десятки тысяч сельских спортсменов. Из числа их вырастают выдающиеся спортсмены, которым уже присвоено почетное звание мастера спорта. Во многих колхозах, совхозах

построены спортивные площадки для легкой атлетики, футбола, волейбола, баскетбола, городков и др., а некоторые колхозы имеют свои стадионы с трибунами для зрителей.

Но, однако, состояние массового развития физической культуры и спорта еще не отвечает тем исключительно большим возможностям, которыми располагает колхозная деревня.

За прошедшие годы в связи с улучшением работы физкультурных сельских организаций, помощью комсомола, правлений колхозов и других органов в физкультурной работе на селе произошли большие изменения. Созданы добровольные спортивные общества «Колхозник» во всех союзных республиках. Колхозные коллективы объединились в крупные спортивные организации. В каждой республике имеется свой руководящий центр — республиканский совет, который организует и направляет всю работу по физической культуре и спорту сельского населения. Вступление колхозов в юридические члены общества значительно увеличило ответственность правлений колхозов за физическое воспитание молодежи.

Усилилось строительство стадионов, спортплощадок, лыжных, водных баз и других спортивных сооружений. Шире развернулась агитационно-массовая работа по физической культуре среди населения.

Успех работы коллектива физической культуры в колхозе зависит от подбора актива, знающего и интересующегося этой работой.

Опыт работы передовых колхозов показывает, что там, где в совет, в бюро спортивных секций физорганами привлечены лучшие физкультурники, активисты-комсомольцы, сельская интеллигенция — учителя, врачи, агрономы — уважаемые люди колхоза, передовики сельского хозяйства и т. д., при оказании помощи комсомольскими, партийными организациями и правлением колхоза, там добились хороших результатов.

Большое значение в деятельности коллектива имеет умение спланировать всю работу на год, и, исходя из годового плана, конкретизировать ее в квартальных и месячных планах. Основой годового плана будут являться показатели развития физкультурной работы в колхозе. (Форма составления плана развития физкультурной работы прилагается, приложение 2.)

Одной из важных задач коллектива физической культуры является организация систематической учебно-спортивной работы, проводимой в спортивных секциях и секциями общей физической подготовки.

Большое значение приобретают секции общей физической подготовки на первых этапах работы коллектива физической культуры. Опыт передовых районов и областей показал, что в этот период она является основной формой учебно-воспитательной работы.

Необходимым условием для успешной работы секции общей физической подготовки является подбор опытного инструктора, который знает основные виды спорта и может дополнительно включать в программу занятий народные виды, распространенные в данной местности.

Но не следует умалять значения спортивных секций в подготовке значкистов ГТО и проведении всей учебно-воспитательной работы в коллективах. Наряду с хорошо работающей секцией общей физической подготовки надо создавать и спортивные секции с целью наиболее полного удовлетворения запросов населения. В организации спортивных секций надо исходить из наличия условий и возможностей, организаторов и руководителей, интереса населения к тем или иным видам спорта. К руководству практической работой следует привлечь людей, знающих тот или другой вид и заинтересованных в его развитии.

Основные виды спорта, которые должны получить развитие в деревне, следующие: конный, мотоциклетный, велосипедный, лыжный, конькобежный, стрелковый спорт, городки, плавание, легкая атлетика, тяжелая атлетика, шахматы, шашки, баскетбол и народные виды спорта.

Тренировочные занятия в секциях проводят общественные инструкторы, подготовленные из числа наиболее опытных спортсменов. Районный совет ДСО обязан научить общественных инструкторов пользоваться государственной программой и в соответствии с ней планировать учебную работу в секции путем систематического инструктажа. Учебные занятия по всем видам спорта должны проводиться круглый год. По некоторым видам спорта рекомендуется проводить спортивные тренировки в зимних условиях на открытом воздухе (легкая атлетика, городки и др.). В содержании и методике проведения занятий особой разницы нет по сравнению с секциями городских коллективов.

В период наиболее напряженной летней полевой работы колхозников вся трудовая и культурная жизнь переносится в полевые условия — полевые станы. Физкультурная работа здесь не должна прекращаться, и физкультурные организаторы вместе с активом обязаны создать все необходимые условия для ее проведения: подготовить места для занятий, завести инвентарь, выделить общественных инструкторов и т. д. В полевых станах необходимо проводить утреннюю гимнастику, в перерывы работы можно организовать занятия по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, поднятию тяжестей, игры в шахматы и шашки, проводить игры и развлечения, соревнования-конкурсы на выявление чемпиона стана по некоторым видам. Занятия физкультурой в полевом стане обеспечивают непрерывную тренировку физкультурников в течение года и в то же время будут способствовать более

успешному выполнению сельскохозяйственных работ. (Примерный план работы физорга в полевом стане см. приложение № 3.) Спортивные соревнования (сельские, районные и межрайонные), организуемые по всем видам спорта, должны войти в систему работы сельских физкультурных организаций. Все спортивные мероприятия в районе планируются в плане-календаре спортивно-массовых мероприятий районной организации по физической культуре и спорту.

В план-календарь спортивно-массовых мероприятий коллектива включается проведение летней и зимней спартакиад, являющихся традиционными спортивными праздниками колхоза, соревнования, посвященные советским праздникам и важным датам местного значения, массовые летние и зимние кроссы, конкурсы, соревнования по плаванию, баскетболу и волейболу и соревнования по многоборью ГТО или отдельным видам комплекса. Помимо этих, желательно проводить соревнования и по другим видам. Коллектив физической культуры обеспечивает также участие сборных команд в соревнованиях районного значения.

Коллектив физической культуры одновременно с учебно-спортивной работой широко проводит массовую физкультурную и политико-воспитательную работу. Проведением бесед, лекций, докладов, через физкультурную печать, устройством вечеров, выступлений, праздников, соревнований и т. д. коллектив пропагандирует физическую культуру и спорт среди населения, мобилизует физкультурников и население на выполнение планов развития физической культуры.

Всю эту работу коллектив физической культуры проводит при помощи комсомольских, партийных и других организаций колхозов в Домах культуры, сельских и колхозных клубах, избах-читальнях, на стадионах, площадках, в полевых станах.

Контроль за работой коллективов физической культуры колхозов осуществляется районными советами ДСО и районными руководящими организациями по физической культуре и спорту. Последние являются государственными органами руководства физическим воспитанием. Они планируют работу по физической культуре в районе, а также контролируют ее выполнение и ежедневно руководят ею.

В свете задач, стоящих перед районными советами ДСО и районными руководящими организациями, в настоящее время имеет исключительно большое значение подготовка и переподготовка кадров общественных инструкторов, организаторов и судей по отдельным видам спорта для колхозных коллективов.

## РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЕСТАХ ОБЩЕСТВЕННОГО ОТДЫХА

### ПАРКИ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА

Задачи физической культуры в парках культуры и отдыха следующие: пропаганда физической культуры и спорта среди отдыхающих; вовлечение в занятия физической культурой и спортом посетителей парка, особенно молодежи; обучение отдыхающих основам техники отдельных видов спорта; массовая подготовка к сдаче норм комплекса ГТО и прием норм.

Эти задачи осуществляются в следующих основных формах: учебные занятия; спортивные соревнования; экскурсии и прогулки; массовые игры и развлечения; физкультурные праздники; индивидуальное обслуживание отдыхающих.

Пропаганда физической культуры среди отдыхающих проводится путем размещения по парку лозунгов и плакатов, распространения физкультурной печати, использования радио, проведения бесед, докладов, лекций, показательных выступлений и спортивных соревнований.

Массовая учебная работа по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО проводится в секциях общей физической подготовки, а также на занятиях учебных групп обучающихся по отдельным видам спорта, таким, как плавание, лыжи, коньки, велосипед, гребля и др.

В программу спортивных соревнований включаются виды физических упражнений, не требующих умения владеть сложной техникой. Часто в программу соревнований включаются виды из комплекса ГТО.

При организации прогулок и экскурсий используются различные виды передвижения: лыжи, велосипед и др. По своей продолжительности они могут быть различны, зависят от состава участников. Маршруты разрабатываются заранее. Руководство прогулками и экскурсиями осуществляется при активном участии отдыхающих.

В работе парков широко практикуются игры, развлечения, физкультурные праздники. Применяются игры элементарно-спортивные и спортивные. К проведению игр и развлечений привлекается актив отдыхающих.

Физкультурные праздники должны проводиться по заранее разработанной программе. К проведению праздника следует привлечь актив парка, местные физкультурные организации, мастеров спорта. Программа праздника должна быть разнообразной. В нее включаются массовые игры, массовые развлечения, спортивные соревнования, показательные выступления. Во время праздника должны широко использоваться все формы агитацион-

ной работы. Парки культуры и отдыха имеют богатые возможности для использования физической культуры как важного средства активного отдыха для внедрения физической культуры в быт широких слоев трудящихся. Эти возможности должны быть в полной мере использованы.

### ДОМА ОТДЫХА

Физической культуре в домах отдыха принадлежит большое место в деле укрепления здоровья трудящихся путем организации активного отдыха.

Состав отдыхающих в домах отдыха разнороден по состоянию здоровья, возрасту, физической подготовленности, что представляет некоторую сложность в работе и требует очень вдумчивого подхода к осуществлению ее.

Все поступающие в дом отдыха проходят медицинский осмотр и распределяются на группы в зависимости от состояния здоровья, возраста, физической подготовленности.

Каждой группе обусловлено определенное участие в тех или других формах работы по физической культуре.

Основными формами работы являются: утренняя гимнастика (зарядка), индивидуальные занятия по назначению врача, занятия в группе общей физической подготовки, массовые игры и развлечения, прогулки, экскурсии и туризм, спортивные соревнования, праздники и вечера, учебно-тренировочная работа по отдельным видам спорта.

Кроме того, проводится широкая агитационная, разъяснительная работа среди отдыхающих по ознакомлению их со средствами физического воспитания и возможностями применения этих средств в быту и трудовой деятельности. В агитационной работе используются лозунги, плакаты, радио, печать, демонстрация кинофильмов, проводятся беседы, лекции, доклады.

Утренняя гимнастика является наиболее массовой формой. Она охватывает почти всех отдыхающих. Она состоит из доступного отдыхающим комплекса упражнений, который выполняется в течение 10—12 минут. Отдыхающие должны быть ознакомлены со значением зарядки и правилами ее проведения и овладеть комплексом упражнений и знаниями, необходимыми для систематического применения упражнений гимнастики самостоятельно в домашних условиях.

В группах общей физической подготовки занимаются только желающие.

Занятия проводит инструктор 2—3 раза в неделю по 1—1,5 часа каждое. Занятия строятся на основе комплекса ГТО и проводятся с однородными группами. В процессе занятий желательно подготовить отдыхающих к сдаче норм ГТО.

Использование естественных сил природы с целью закаливания проводится в соответствии с указаниями врача.

Массовые игры и развлечения пользуются популярностью у отдыхающих. Они общедоступны, увлекательны, имеют большое разнообразие форм, не требуют специальных навыков. Развлечения должны быть содержательны и отвечать запросам отдыхающих. Проведение игр и развлечений требует тщательной подготовки инструктора и привлеченного актива.

Прогулки, экскурсии, туризм имеют задачей создание активного отдыха. Маршруты их должны быть хорошо изучены, а схема их должна быть вывешена на видном месте.

К туристским походам допускаются более подготовленные из отдыхающих. Походы проводятся небольшими группами, продолжительность походов допустима до двух дней.

Спортивная работа организуется по отдельным видам спорта. При выборе видов спорта следует учитывать интерес отдыхающих к тем или другим видам и желание ими заниматься. Наиболее распространены в домах отдыха некоторые виды легкой атлетики (бег на короткие и средние дистанции, простейшие способы прыжков и метаний), волейбол, городки, плавание, гребля, лыжи, коньки и иногда баскетбол и теннис.

Учебно-тренировочные занятия организуются и проводятся при помощи актива из отдыхающих и заключаются в овладении основами техники отдельных видов спорта. В программу соревнований включаются виды из комплекса ГТО: метание гранаты, прыжки, бег, плавание и др. Часто проводятся соревнования по волейболу, баскетболу, городкам. Широко распространены товарищеские встречи по этим видам с отдыхающими соседних домов. Наибольшей популярностью пользуются соревнования массовые, открытые, с участием всех желающих. При наличии возможностей следует проводить показательные выступления мастеров спорта.

Проводимые в домах отдыха физкультурные праздники и вечера имеют своей задачей организацию активного отдыха, привлечение внимания к физической культуре.

В программу праздников и вечеров включаются массовые игры, развлечения, открытые соревнования, товарищеские встречи по спортивным играм. Проведение праздника требует тщательной подготовки, четкого, продуманного плана.

## **ПОДГОТОВКА ОБЩЕСТВЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ**

Успешное выполнение задач, поставленных ЦК партии перед физическим воспитанием в самостоятельных физкультурных организациях, предполагает большую работу по подготовке, выращиванию общественных физкультурных кадров.

Физкультурный актив — это такая сила, без которой невозможно развернуть массовое физкультурное движение. Работа коллективов физической культуры, районных, городских и других органов добровольных спортивных обществ в основном обеспечивается общественным активом. Органы государственного руководства физической культурой также опираются в своей работе на физкультурный актив. Они организуют спортивные секции и судейские коллегии по различным видам спорта, которые организуют и проводят многочисленные спортивные соревнования и осуществляют руководство деятельностью спортивных секций коллективов физической культуры.

Этот большой, общественный физкультурный актив организаторов, судей, руководителей секций и т. д. требует специальной подготовки и систематической работы с ним.

Подготовка общественных физкультурных кадров проводится на специально организуемых курсах и семинарах советами коллективов физической культуры, советами добровольных спортивных обществ и государственными руководящими физкультурными организациями.

Подготовка общественных инструкторов и судей проводится всеми спортивными секциями и школами в процессе учебно-тренировочной работы.

В число подготавливаемого общественного актива входят:

- 1) физкультурные организаторы цехов, бригад, отделов и т. д.;
- 2) председатели коллективов физической культуры и спорта;
- 3) общественные инструкторы для проведения работы в спортивных секциях и секциях общей физической подготовки;
- 4) судьи по отдельным видам спорта.

В соответствии с этими профилями разработаны и утверждены программы и учебные планы\*.

Приводим учебные планы семинаров по подготовке общественных инструкторов и судей по отдельным видам спорта.

#### Учебный план семинара по подготовке общественных инструкторов по отдельным видам спорта

##### I. Общетеоретический раздел по отдельным видам спорта

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Задачи и содержание работы физкультурных организаций . . . . .           | 2 часа |
| 2. Комплекс ГТО — основа советской системы физического воспитания . . . . . | 2 »    |
| 3. Сведения об организме человека и его функциях . . . . .                  | 6 »    |

##### II. Теоретический и практический раздел по данному виду спорта

- |   |         |
|---|---------|
| 4. Методика и организация занятий . . . . .     | 6 часов |
| 5. Правила и организация соревнований . . . . . | 4 »     |

\* Подготовка общественных кадров, ФИС, 1950.

6. Практическое изучение, методика обучения и совершенствование в технике и тактике данного вида спорта . . . . . 20—40 часов  
(в зависимости от вида спорта)

---

Всего . . . . . 40—60 часов

**Учебный план семинара по подготовке судей по отдельным видам спорта**

**I. Общетеоретический раздел для всех видов спорта**

- |   |        |
|---|--------|
| 1. Задачи физкультурных организаций . . . . .           | 2 часа |
| 2. Комплекс ГТО . . . . .                               | 2 »    |
| 3. Воспитательная роль судьи . . . . .                  | 2 »    |
| 4. Единая всесоюзная спортивная классификация . . . . . | 2 »    |

**II. Теоретический и практический раздел по данному виду спорта**

- |   |            |
|---|------------|
| 5. Краткий разбор техники и тактики данного вида спорта . . . . . | 4—10 часов |
| 6. Организация и проведение соревнований . . . . .                | 2 »        |
| 7. Правила соревнований . . . . .                                 | 4—6 »      |
| 8. Практика судейства . . . . .                                   | 3—5 »      |

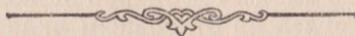
---

Всего . . . . . 19—31 час  
(в зависимости от вида спорта)

По окончании семинара квалификационными комиссиями производится проверка знаний физкультурников.

Успешно прошедшим проверку знаний присваивается определенное звание и выдается удостоверение.

В дальнейшем общественный актив повышает свою квалификацию на систематических сборах и самостоятельно работая над собой.



ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение I  
к главе VIII

Режим дня детей в дошкольных учреждениях

Мероприятия	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
1. Подъем, утренний туалет	8 час. (летом 7 час.)	8 час. (летом 7 час.)	8 час. (летом 7 час.)
2. Осмотр, игры и занятия по выбору (для средней и старшей групп утренней гимнастика)	8—9 час.	8—9 час.	8—9 час.
3. Завтрак	9 час.	9 час.	9 час.
4. Обязательные занятия	9 час. 30 мин.	9 час. 30 мин.	9 час. 30 мин.
5. Прогулка, игры на воздухе	10 час. 15 мин.	10 час. 30 мин.	10 час. 30 мин.
6. Обед	12 час. 15 мин.	13 час.	13 час.
7. Дневной сон	13 час.—15 час.	13 час.—15 час.	13 час. 30 мин.— —15 час.
8. Игры и занятия	15 час. 20 мин.	15 час. 20 мин.	15 час. 20 мин.
9. Полдник	16 час.	16 час.	16 час.
10. Прогулки, игры на воздухе	16 час. 30 мин.	16 час. 30 мин.	16 час. 30 мин.
11. Ужин	19 час.	19 час.	19 час.
12. Сон	20 час.	20 час. (летом 20 час. 30 мин.)	20 час. 30 мин. (летом 21 час.)

Приложение 2  
к главе VIII

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКОГО САДА

Старшая и средняя группы \*

1-й вариант

1. Построение в шеренгу лицом к воспитателю.
2. Ходьба в колонне по одному.
3. Разойтись в разные стороны, походить, побегать свободно и по команде найти свое место (встать друг за другом), затем продолжать ходьбу.
4. Остановиться, построившись в круг.
5. Поднять руки вперед, заложить за спину («Показали руки, спрятали руки»).
6. Наклон туловища вперед, касаясь руками ног ниже коленей, выпрямление («Наклонитесь, встаньте прямо»).
7. Бег на месте, бег с продвижением вперед по кругу друг за другом.
8. Ходьба, остановка. Поднять руки вверх и опустить их вниз с громким словом «бух» («Подняли камень и бросили его»).

\* В средней группе нагрузка снижается за счет уменьшения числа повторений упражнений.

## 2-й вариант

1. Построение в шеренгу. Равнение.
2. Перебежать на другую сторону зала, хлопая в ладоши, быстро построиться на прежних местах.
3. Ходьба в колонне по одному с перестроением в пары на ходу.
4. Выйти на середину парами, разомкнуться в две колонны.
5. Поднять вверх руки, потянуться, затем присесть, коснуться руками пола, снова встать и потянуться («Кто выше, кто ниже»).
6. Сесть на пол, скрестив ноги, руки на коленях, наклониться вправо, касаясь ухом правого колена, и выпрямиться; то же влево («Вздремнуть, положив ушко на подушку, проснуться и посмотреть в окно»).
7. Стоя, поднять ногу, согнув ее в колене, хлопать по колену поочередно то одной, то другой рукой («Кто не упадет»).
8. Игра с бегом: «Чей отряд скорее соберется в свою колснну» (по слову — «На прогулку» — все разбегаются, по слову «В лагерь» — все собираются).
9. Ходьба. Впереди отряд, который собрался раньше.

## 3-й вариант. «Зимняя прогулка»

- |   |   |
|---|---|
| 1. «Идем гулять, встаньте парами.   | 1. Построение, ходьба парами.                                 |
| 2. На пути много снега, ноги вязнут.  | 2. Ходьба с подниманием ног.                                  |
| 3. Побегали! Скользко — упали! Скорее вставайте!  | 3. Пробегжка, присесть, быстро выпрямиться.                   |
| 4. Идем осторожно.  | 4. Ходьба.  |
| 5. Нельзя идти дальше, надо расчистить дорогу от снега. Покажите ваши варежки. Еще раз покажите! Еще! | 5. Остановка, разомкнуться, поднимать руки вверх и опускать.  |
| 6. Берем большую лопату, сгребаем снег.   | 6. Наклон туловища, протягивая руки вперед, выпрямление.      |
| 7. Бросаем снег вправо, влево.  | 7. Поворот туловища вправо и влево с движением рук в сторону. |
| 8. Разгребли снег, на дорожке лед, покатаемся на коньках.   | 8. Скользящий ход.  |
| 9. Пора домой. Идем осторожно по скользкой дорожке».  | 9. Ходьба.  |

## 4-й вариант

1. Построение в шеренгу. Равнение.
2. Ходьба друг за другом, по пути взять из корзины мячи.
3. Остановиться, затем по сигналу побегать, играя мячом. По второму сигналу встать на свое место в шеренге.
4. Выйти на середину, сделав круг.
5. Поднять вверх мяч над головой, посмотреть на него и опустить вниз.
6. Сесть, скрестив ноги, наклониться вперед, положить мяч как можно дальше от себя, выпрямиться, снова наклониться и достать мяч.
7. Стоя, поочередно поднимать ноги, сгибая их в коленях и передавая под ноги мяч из одной руки в другую.

8. Ходьба с мячом в руках, построение в шеренгу. Перекатить мяч на другую сторону зала, дognать мяч, снова встать на свое место в шеренге. (Соревнование, кто быстрее выполнит.)
9. Ходьба (нести мяч за спиной), на ходу положить мяч в корзину.

Приложение 3  
к главе VIII

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ДЕТСКОМ САДУ

### Младшая группа

1. Научить детей выполнять простейшие задания в указанных им движениях.
2. Совершенствовать навыки ходьбы, бега, лазания.

#### Содержание занятия

- Часть I.**
1. Построение в шеренгу лицом к воспитателю, за веревкой, лежащей на полу.
  2. Задание: перешагнуть через веревку, перейти на другую сторону зала, взять лежащие на скамье флажки и встать с ними на прежнее место.
  3. Ходьба с флажками, поднимая и опуская их.
  4. Бег свободный, ходьба и остановка с построением в круг.
- Часть II.**
1. Высоко поднять флажки, посмотреть на них и опустить вниз (2—3 раза).
  2. Наклониться и спрятать флажки за спину, выпрямиться и показать флажки.
  3. Присесть, постучать палочками флажков о пол, выпрямиться и поднять флажки.
  4. Отнести флажки на прежнее место. Сесть на стулья отдохнуть.
- Часть III.**
1. Прокатить большой мяч под натянутой веревкой, проползти за веревкой за ним, дognать и принести обратно.
  2. Игра с бегом: «Поймай мяч» (мяч бросается вверх воспитателем, дети, подбегая, пытаются его поймать, затем убегают на свои места. Игра повторяется несколько раз).
- Часть IV.**
- Игра «За мячом». Кому-нибудь дается мяч в руки, он идет впереди, неся мяч, остальные идут за ним. «Кто хорошо идет, тот мяч понесет». Мяч передается от одного к другому два раза.

### Средняя группа

1. Научить детей строиться в пары и перестраиваться в колонну по одному.
2. Научить метать мяч в цель.
3. Упражнять в беге с увертыванием от ловящего.

#### Содержание занятия

- Часть I.**
1. Построение в шеренгу лицом к воспитателю.
  2. Ходьба в колонне по одному.
  3. Игра «Найди свою пару» (встать парами, по первому сигналу разбежаться, по второму — найти свою пару и встать с ней)

- Часть II. Размыкание в колонне по два, повернуться лицом друг к другу.
1. Поднимая руки, потянуться вверх («Кто выше»).
  2. Наклониться вперед и выпрямиться.
  3. Сесть, скрестив ноги, и встать («Кто быстрее сядет и встанет»).
  4. Прыжки на месте.
  5. Ходьба, отдых сидя.
- Часть III. 1. Метание мячей в подвешенную корзинку.
2. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.
  3. Игра с бегом «Ловишки».
- Часть IV. 1. Ходьба в колонне по одному, построение в шеренгу.
2. Наклон туловища вперед с выдохом («Задуй свечу»).

### Старшая группа

1. Научить строиться в несколько колонн.
2. Совершенствование в навыке метания и лазания.
3. Бег по кругу, держась за руки.
4. Броски предметов на дальность.
5. Прыжки в длину с разбега.

### Содержание занятия

- Часть I. 1. Построение в шеренгу, равнение. Игра в тройки и четверки (разбегаться в разные стороны, по сигналу строиться тройками и четверками).
2. Ходьба в колонне по одному с построением в круг.
- Часть II. Упражнения со шнуром.
1. Поднимать шнур вверх и опускать.
  2. Положить на пол, поднять над головой.
  3. Приседание держась за шнур.
  4. Бег по кругу и прыжки с ноги на ногу держась за шнур.
  5. Ходьба, убрать шнур.
- Часть III. 1. Метание мешочков с песком на дальность.
2. Лазание по гимнастической стенке вверх с перелезанием на другую сторону.
3. Игра «Волк во рву» (волк во рву, овцы прыгают через ров, волк ловит их — пятнает).
- Часть IV. 1. Ходьба друг за другом змейкой с поворотами по сигналу.
2. Построение в шеренгу.
  3. Равнение, уход.

Приложение 1

к главе IX

**КОНСПЕКТ УРОКА № 2 (III ЧЕТВЕРТЬ) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ VII КЛАССА (МАЛЬЧИКИ)**

- Задачи урока: 1) совершенствовать навык метания гранаты, добываясь своевременного и энергичного выпрямления ног, «обгона снаряда»,  
2) воспитывать умение изменять скорость в беге по требованию преподавателей и по своему усмотрению, действовать согласованно при выполнении заданий и в игре «Ловцы».

Место занятий: площадка, освобожденная от снега или с утоптаным снегом  
Необходимый инвентарь: 1) деревянные болванки (на каждого учащегося);  
2) флажки

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Вывод о выполнении
I часть	Рапорт. Приветствие. Отметка посещаемости.	2 мин.	В помещении школы проверить готовность учащихся заниматься на воздухе.	
	Сообщение задачи урока.	1 мин.	Сообщить, чему должны научиться занимающиеся и какие предъявляются требования к их поведению.	
	Организованный выход на площадку.	1 мин.		
	Бег в колонне по одному, чередуя с ходьбой.	2 мин.	Вначале бег возглавлять самому, постепенно ускоряя его, доводя до среднего темпа. Затем продолжать бег, сбоку от колонны, давая громкие распоряжения: «Шагом марш», «Бегом марш», «Энергичнее отталкивайтесь стопой», «Шире шаг», «Работать руками» и т. д. Указывать, чтобы дышали через нос.	
II часть	Ходьба наперегонки.	3 раза по 25 м.	Повернув колонну направо, сразу дать распоряжение «Шагом марш», добавив: «Можно обгонять друг друга». Повторить еще два раза: «Наперегонки». Возвращаться в исходное положение бегом, легко пружиня стопой.	
	С шагом правой ноги руки вверх, приставляя	По 10 раз	Все указания давать кратко, предлагая уча-	

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Вывод о выполнении
	<p>левую ногу, глубоко присесть, руки вниз, назад. Затем с другой ноги.</p>		<p>шимся сразу же выполнять задание. Показывать, идя впереди шеренги или сбоку колонны. Указать, что движение должно быть энергичным (как будто спускаются с горы на лыжах).</p>	
	<p>Ходьба с высоким подниманием коленей, поднимаясь на носок другой ноги.</p>	25 м.	<p>Указать, чтобы с энергичным движением рук вверх постепенно переходили в прыжок.</p>	
	<p>Образовав круг, положить друг другу руки на плечи.</p>	4 раза	<p>Останавливать командой «Стой». Указать, чтобы не задерживали дыхание, остановившись, расслабляли бы руки.</p>	
	<p>Перетягивание друг друга.</p>		<p>Показать на дежурных (заранее проинструктированных), обратить внимание учащихся на то, чтобы на месте не стояли, а «пружинили», легкими прыжками перемещаясь вперед, назад, в стороны.</p>	
	<p>В парах встать друг против друга. Задача каждого—коснуться правой рукой левого плеча товарища, защищая свое плечо движением левой руки, ладонь вперед («Боксеры»).</p>	1 мин.	<p>Указать, чтобы поднимаемые расслабляли туловище, а поднимающие, слегка приседая, осторожно покачали бы.</p>	
	<p>Стоя спиной друг к другу взяться за руки, согнув их в локтях. Поочередно поднимать друг друга, наклоняясь вперед.</p>	По 4 раза		
	<p>Бег, прыжки на месте.</p>	8 раз	<p>Руки внизу не напряжены.</p>	
	<p>Стоя спиной друг к другу, руки вверх, наклоны вправо и влево. Энергичная работа рук как при беге.</p>	2 раза по 20 сек.	<p>Наклоны выполнять медленно. Указать о дыхании.</p>	
III часть	<p>Бег с постепенным ускорением и замедлением.</p>	10 мин.	<p>Дать сначала бег на месте в шеренге, требуя высокого поднимания бедра, энергичного отталкивания стопой. Ускорение начинать по сигналу «Марш». Начало и конец ускорения отметить флажками. Возвращение шагом. Указать, что при ускорении туловище наклоня-</p>	

## Продолжение

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Вывод о выполнении
	<p>Бег в одной колонне, обгоняя друг друга.</p> <p>Метание гранаты:</p> <p>1) метание гранаты каждым самостоятельно;</p> <p>2) проверка исходного положения и начального движения ног при метании;</p> <p>3) метание гранаты с места;</p> <p>4) метание гранаты с трех шагов</p> <p>Игра «Ловцы».</p>	<p>10 мин.</p>	<p>няется немного вперед, шаги более частые, энергичные.</p> <p>Обгонять по сигналу преподавателя и самостоятельно. Кратко сказать об использовании ускорений в тактике бегунов (на примере лучших спортсменов).</p> <p>Перед метанием дать упражнения для разогревания плеча и подготовительные упражнения для ног, акцентируя быстрое выпрямление.</p> <p>Метание гранаты выполнять поочередно в двух шеренгах. Указать, как помогать товарищу принять правильное исходное положение. Акцентировать выпрямление ног и меньше рывок плечом, кистью. За гранатами всем двигаться бегом, возвращаться быстрым шагом. При температуре ниже 10° между бросками гранаты включать приседания, подпрыгивания.</p> <p>Ловцами выделить учащихся одного отделения. Повторить игру 2 раза. Разрешить тем, кто почувствует явное утомление, выходить из игры и свободно двигаться на площадке справа.</p>	<p>Вывод о выполнении</p>
IV часть	<p>Ходьба в колонне по одному, в шеренге.</p> <p>Подведение итога урока.</p>	<p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Итоги игры подвести во время ходьбы.</p> <p>Подвести итог в помещении. Дать задание на дом: прочитать статью из газеты «Советский спорт» о соревнованиях по легкой атлетике, обратив внимание на тактику в беге.</p>	<p>Вывод о выполнении</p>

### КОНСПЕКТ УРОКА № 4 (III ЧЕТВЕРТЬ) ДЛЯ УЧАЩИХСЯ V КЛАССА (МАЛЬЧИКИ)

- Задачи: 1) повторить упражнения в бросании и ловле набивного мяча двумя руками, добиваясь энергичной работы кисти при выпуске мяча;  
2) воспитывать умение выяснять ошибки товарища при выполнении заданий и оказывать помощь в их устранении.

Место урока: спортивный зал.

- Необходимый инвентарь: 1) набивные мячи (на 4 учащихся один мяч);  
2) 4 гимнастических скамейки;  
3) веревочный круг, мел, мокрая тряпка

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Вывод о выполнении
	Рапорт. Приветствие. Проверка посещаемости.	1 мин.	До рапорта напомнить дежурному, чтобы он не забыл указать в рапорте отсутствующих и причину их отсутствия. Отметить отсутствующих со слов дежурного. По ходу урока проверить учащихся, в конце урока отметить, точно ли даны сведения дежурным, и еще раз указать учащимся, что рапорт — проверка их отношения к обязанностям дежурного.	
I часть	Сообщение задачи урока.	1 мин.	Указать, что овладение быстрым энергичным броском набивного мяча поможет им лучше бросать гранату, копье, толкать ядро. Сообщая учащимся, что будет в уроке, сказать, какое от них требуется поведение и помощь друг другу, чтобы все выполнить.	
	Игра «Пятнашки шагом»	3 мин.	Напомнить правила: 1) пятнать, легко касаясь рукой плеча; 2) двигаться шагом; 3) в каждой паре запятнанный становится пятнашкой	

Продолжение

Части урока	Содержание	Дозиров- ка	Организационно-методи- ческие указания	Вывод о вы- полне- нии
II часть	<p>Построение по звеньям в одну шеренгу</p>		<p>Проверить время построения звеньев, указать звено, построившееся первым, сравнить с результатами предыдущего урока.</p>	
	<p>Упражнения в парах.</p> <p>И. п. — руки внизу, ладони наружу. 1—2—прижимая локти к телу, руки к плечам. 3 — руки вниз. 4 — исходное положение.</p>	<p>6 мин. 8 раз</p>	<p>Пары, как в игре «Пятнашки».</p> <p>Объяснить и показать, подчеркивая, что локти надо прижимать к телу, отводя немного назад, кистью коснуться плеча сзади; опускать руки расслабленно, словно встряхивая их. После 4 раз повторения предложить выполнить 2 раза поочередно 1 и 2-ой шеренге; каждый в паре, наблюдающий за товарищем, должен указывать ему ошибки, поправлять руками, если надо. Последние 2 раза выполнить с наклоном вперед с прямой спиной и расслаблением всего туловища.</p>	
	<p>И. п.—стоя лицом друг к другу, взяться за руки, носки сомкнуты. 1—2 — глубокое приседание на полной ступне. 3 — поднимаясь на носки, встать. 4. — исходное положение.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Объяснить. По ходу выполнения подсказывать: «Глубже присесть», «На носки», «Быстрее». Если понадобится, уточнить демонстрацией лучшего выполнения парой, звеном.</p>	
	<p>И. п. — взяться в парах правой рукой, правая нога впереди. Перетягивание друг друга.</p>	<p>4 раза</p>	<p>Объясняя, предложить учащимся принять исходное положение, указать, что надо перетянуть поочередно правой и левой рукой, расслабляя их после перетягивания, и не задерживать дыхания.</p> <p>Учащимся специальной медицинской группы выполнять большие круги</p>	

Продолжение

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Вывод о выполнении
	Движения рук, как при беге.	3 раза по 10 сек.	руками с пружинистым незначительным приседанием. Показать исходное положение, стоя боком к учащимся. Обе шеренги выполняют поочередно, исправляя ошибки друг друга.	
	Бег с ускорением	2 мин.	1 и 2-е звенья перевести в затылок 3 и 4-му звеньям, расположив учащихся в две шеренги. Бег на месте для всех, ускорение поочередно на 10 м, снова бег на месте и возвращение по правой стороне зала шагом. После ускорений дать ходьбу на месте, указав учащимся, чтобы дышали носом, затем перевести 3 и 4-е звенья на противоположную сторону зала, расположив их в двух шеренгах лицом к 1 и 2-му звеньям на расстоянии 5 м.	
III часть	Бросание набивных мячей.  Бросание мяча двумя руками из-за головы, акцентируя движение кисти.  Бросание мяча из-за головы, сгибая руки в локтях.  Бросание мяча из-за головы, используя наклон туловища назад	12 мин.	Перед бросанием мячей дать наклоны в сторону, назад с движением рук в плечевом суставе. Объяснить и показать исходное положение, стоя боком к учащимся. Бросок повторить несколько раз, обращая внимание учащихся на короткое энергичное движение кистью. Бросать мячи начинает 2-я шеренга. 1-я шеренга наблюдает и исправляет ошибки. 3-я шеренга после ловли мяча бросает, 4-я исправляет ошибки. Лучшие броски учащихся показать для всех. Уточнять индивидуально,	

## Продолжение

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Вывод о выполнении
	<p>Равновесие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) поднятие и опускание на носки;</li> <li>2) приседание на носках;</li> <li>3) равновесие на одной ноге;</li> <li>4) ходьба по гимнастической скамейке (узкой части) поочередно;</li> <li>5) ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу с расхождением</li> </ol>	8 мин.	<p>используя слова «Быстрее», «Кистью», а также хлопки в момент выпуска мяча.</p> <p>Указать, что во 2 и 3-м упражнениях движение кистью — самое последнее. Подсказать последовательно: «Наклон», «Ноги», «Плечо», «Кисть», показать, как можно помочь товарищу задержать движение рук, чтобы кисть отстала от движения ног туловища, рук.</p> <p>Постепенно увеличивать расстояние между учащимися. Подводя итоги, отметить, как удалось справиться им с задачей; сказать, что на следующем уроке будет большее внимание уделено энергичному выпрямлению ног при броске. Чтобы закрепить бросок кистью — дома каждому сделать ежедневно по 15—20 бросков камня, или палки, или полена и т. д.</p> <p>Поставить задачу: не смотреть вниз, держаться не напряженно, идти с носка. При расхождении разрешить учащимся самим выбрать наиболее удобный способ. Организовать помощь друг другу по устранению ошибок. Учащимся, которые задание выполняют хорошо, предложить повышенную опору, установив скамейки так: 2 скамейки на полу, 3-я — на высоте 4-й рейки гимнастической стенки, 4-я — на высоте 8-й рейки</p>	

Продолжение

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Вывод о выполнении
IV часть	Игра «Выручай»	8 мин.	<p>Напомнить правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) пятнать спереди, легким касанием в плечо;</li> <li>2) запятнанные идут в квадрат, начерченный у стены;</li> <li>3) выручить их можно, коснувшись ладони;</li> <li>4) сторожа могут пятнать тех, кто пытается выручить;</li> <li>5) водящие меняются через 2 мин.;</li> <li>6) кто устал, может отдохнуть в кругу.</li> </ol>	
	Построение по звеньям.	2 мин.	Подводя итоги, указать ошибки, отметить, какое звено лучше действовало.	
	Проверка правильного положения по команде «Смирно».	2 раза	Построение дать на непривычном месте.	
	Подведение итога урока.	2 мин.	<p>Отметить, как помогали друг другу, какая была дисциплина, как дежурные выполнили свою обязанность.</p> <p>Напомнить задание на дом.</p> <p>Назначить дежурных на следующее занятие.</p> <p>Дежурным на этом уроке проверить, все ли в зале в порядке, стереть квадрат, открыть форточку.</p>	

## Приложение 3

к главе IX

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРАЗДНИКА  
КОЛЛЕКТИВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЖЕНСКОЙ СРЕДНЕЙ  
ШКОЛЫ

№ п/п	Перечень мероприятий	Сроки выполнения	Ответственный	Отметки о выполнении
1	Разработать программу показательной части праздника, согласовать ее с директором школы, обсудить и утвердить на заседании совета коллектива физической культуры.			
2	Разработать совместно с активом программу массовой и соревновательной части праздника и утвердить ее на заседании совета коллектива физической культуры.			
3	Составить список участников каждого номера программы. Выделить ответственных школьников за сбор участников номера и подготовку к выступлению.			
4	Репетиции номеров программы проводить в физкультурном и актовом зале в часы, свободные от занятий. Сводные репетиции провести 8 и 9 апреля в 17 часов.			
5	<p>Провести совещание совета коллектива совместно с физкультурным активом, на котором распределить участки работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) подготовка места для выступления, мест соревнований и оборудования;</li> <li>б) оформление зала, комнат отдыха;</li> <li>в) оформление выставки;</li> <li>г) выпуск специального номера физкультурной газеты;</li> <li>д) судейство товарищеской встречи по волейболу;</li> <li>е) проведение игр, массовых танцев и аттракционов;</li> <li>ж) информация зрителей.</li> </ul>			
6	<p>Провести инструктивное занятие с активом, выделенным для проведения массовой и спортивной работы на празднике.</p> <p>Примечание. Всю подготовительную работу и проведение праздника выполнить с расчетом максимального использования сил и инициативы школьников, рассматривая эту работу как одну из форм воспитания учащихся.</p>			
7	После проведения праздника организовать для членов совета коллектива и физкультурного актива коллективное посещение театральной постановки и товарищеский вечер. На последнем обсудить положительные стороны и недочеты праздника в целом и деятельность членов коллектива, возглавлявших тот или иной участок работы.			

**ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА ОРГАНИЗАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
ОБЩЕГО ПЛАНА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО КОЛЛЕКТИВА ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

№ п/п	Перечень мероприятий	Сроки	Кто прово- дит	Отметка о выпол- нении	Примечание
1	Провести отчетно-перевыборное собрание членов коллектива физической культуры и выборы делегатов на областную конференцию ДСО.				
2	Составить план проведения отчетов и выборов физоргов и бюро спортивных секций.				
3	Организовать переучет членов коллектива физической культуры, проверить своевременность уплаты членских взносов.				
4	Организовать прием новых членов в коллектив физической культуры, для чего провести в цехах и отделах широкую агитационную работу.				
5	К агитации привлечь физоргов, членов совета коллектива, лучших спортсменов предприятия. Кроме бесед, использовать информации через радиоузел и заводскую печать. В тех же целях провести выступление гимнастической секции перед киносеансом в заводском клубе.				
6	В этом году увеличить количество спортсменов, регулярно занимающихся в секциях не менее чем на 35% по отношению к количеству занимавшихся в прошлом году.				
7	Проверить состояние документации по комплексу ГТО, состояние и своевременность оформления членских билетов, классификационных билетов, оформление документации на получение судейской категории.				
8	Разработать календарный план заседаний совета коллектива.				
9	Утвердить планы работ спортивных секций и систематически проверять их исполнение.				
10	Ознакомить членов коллектива физической культуры с государственными заданиями по подготовке спортсменов-разрядников и значкистов ГТО. Рас-				

Продолжение

№ п/п	Перечень мероприятий	Сроки	Кто прово- дит	Отметка о выпол- нении	Примечание
11	<p>пределить задания между объектами (спортивные секции, цехи, отделы).            Организовать систематическую информацию всего личного состава предприятия о ходе выполнения государственного задания.            Провести собрание членов коллектива, на котором обсудить и утвердить общий план работы и план-календарь спортивных и массовых мероприятий.</p>				

Приложение 2

к главе XI

## П Л А Н

ФИЗКУЛЬТУРНОЙ РАБОТЫ В КОЛЛЕКТИВАХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ

- |  |       |       |       |       |               |
|--|-------|-------|-------|-------|---------------|
| 1. Увеличить число членов коллектива до    | ..... | ..... | ..... | ..... | ..... человек |
| 2. Подготовить значкистов ГТО I степени    | ..... | ..... | ..... | ..... | .....         |
| 3. Подготовить значкистов ГТО II степени   | ..... | ..... | ..... | ..... | .....         |
| 4. Подготовить спортсменов-разрядников:    |       |       |       |       |               |
| а) юношеских разрядов                      | ..... | ..... | ..... | ..... | .....         |
| б) 3-го разряда                            | ..... | ..... | ..... | ..... | .....         |
| в) 2-го разряда                            | ..... | ..... | ..... | ..... | .....         |
| г) 1-го разряда                            | ..... | ..... | ..... | ..... | .....         |
| 5. Подготовить физоргов                    | ..... | ..... | ..... | ..... | .....         |
| 6. Подготовить инструкторов-общественников | ..... | ..... | ..... | ..... | .....         |
| 7. Подготовить судей по видам спорта       | ..... | ..... | ..... | ..... | .....         |

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН\***  
**РАБОТЫ ФИЗОРГА В ПОЛЕВЫХ СТАНАХ ИЛИ ТРАКТОРНЫХ**  
**БРИГАДАХ**

№ п/п	Наименование мероприятия	Исполнитель
1	Составить список физкультурников и колхозников, рабочих полевых станов и тракторных бригад, изъявивших желание заниматься физкультурой и спортом.	Физорг
2	Выделить из числа физкультурников помощников по видам спорта для занятий с физкультурниками.	*
3	Оборудовать временную спортивную площадку на территории полевого стана или тракторной бригады. Приобрести необходимый спортивный инвентарь.	Физорг совместно с помощниками с привлечением всех физкультурников
1	Установить часы проведения гимнастики и выделить руководителей. Провести с руководителями гимнастики семинар по изучению упражнений, входящих в зарядку.	Физорг
5	Организовать место для вывешивания полевого физкультурного листка «Физкультурник в полевом стане». Избрать редколлегия.	Физорг совместно с комсомольской организацией
6	Составить план тренировочных занятий и спортивных соревнований — конкурсов.	Физорг совместно с помощниками по спортивной работе
7	Завести учет проводимой работы в стане и в бригаде и посещаемости занятий физкультурниками. Выделить ответственного за учет.	Физорг
8	Составить план бесед по физической культуре и спорту, об успехах физкультурников стана и бригады в борьбе за урожай. Выделить ответственного за организацию бесед.	Физорг совместно с комсомольской организацией
9	Вручить значки ГТО физкультурникам, сдавшим нормы.	Физорг

\* Из методического письма Винницкого областного комитета по делам физкультуры и спорта, изд газеты «Винницкая правда», 1950.





Приложение 6

к главе XI

## УЧЕТНАЯ КАРТОЧКА СПОРТСМЕНА

Вид спорта

Место  
для фотокарточки

Член спорт. об-ва . . . . . Гор. . . . .

Коллектив . . . . .

Фамилия, имя, отчество . . . . .

Пол . . . . .

Год и дата рождения . . . . .

Национальность . . . . .

Соц. положение . . . . .

Партийность . . . . .

Образование (начальное, среднее, высшее) . . . . .

Образование физкультурное (что окончил) . . . . .

№ значка ГТО I ступени . . . . .

Каким видом спорта занимается . . . . .

Судейская категория . . . . .

По какому виду спорта . . . . .

Место работы и должность . . . . .

. . . . .

Правительственные награды . . . . .

. . . . .

. . . . .

Личная подпись . . . . .

## Спортивные результаты (достижения)

№ п/п	Наименование соревнования	Дата	Место проведения	Результат

Отметки о переезде или переходе в другую спортивную организацию

Адрес домашний . . . . .

Служебный . . . . .

№ телефона . . . . .

## Спортивный разряд

Разряд	Дата присвоения	№ приказа	Кем присвоено	№ билета, удостоверения

(Из положения Единой спортивной классификации 1953 г.)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов . . . . .	7
Часть I	
ОБЩИЕ ОСНОВЫ СОВЕТСКОЙ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Глава I. Предмет советской теории физического воспитания . . . . .	7
Значение теории для практики физического воспитания в СССР . . . . .	—
Связь курса теории физического воспитания с другими дисциплинами . . . . .	14
Глава II. Физическое воспитание в СССР — неотъемлемая часть коммунистического воспитания . . . . .	17
Исторический и классовый характер физического воспитания . . . . .	—
Физическое воспитание в СССР . . . . .	20
Руководящая роль Коммунистической партии в создании и развитии советской системы физического воспитания . . . . .	27
Цель и задачи физического воспитания в СССР . . . . .	35
Глава III. Советская система физического воспитания . . . . .	46
Организационные и методические особенности советской системы физического воспитания . . . . .	—
Роль и значение комплекса ГТО в советской системе физического воспитания . . . . .	50
Основные черты советской системы физического воспитания . . . . .	52
Глава IV. Средства физического воспитания . . . . .	55
Физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы . . . . .	—
Игры, гимнастика, спорт и туризм в советской системе физического воспитания . . . . .	66
Глава V. Обучение и воспитание . . . . .	105
Процесс обучения . . . . .	—
Знания, двигательные умения и навыки . . . . .	108
Принципы обучения и воспитания . . . . .	112
Методы обучения . . . . .	121
Планирование и содержание тренировки . . . . .	137
Методы нравственного воспитания . . . . .	142
Руководящая роль педагога в обучении и воспитании . . . . .	145
Глава VI. Формы организации занятий в физическом воспитании . . . . .	149
Урок физического воспитания . . . . .	150
Глава VII. Основы планирования и учета процесса физического воспитания . . . . .	182
Значение планирования и учета . . . . .	—

## Часть II

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, ШКОЛЕ, ВУЗЕ  
И САМОДЕЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Глава VIII. Физическое воспитание детей дошкольного возраста . . .	193
Цели и задачи физического воспитания детей дошкольного воз- раста . . . . .	—
Условия и средства физического воспитания в детском саду . . .	195
Формы занятий по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста . . . . .	204
Глава IX. Физическое воспитание детей школьного возраста . . .	218
Цель и задачи физического воспитания детей школьного возраста . . .	—
Особенности физического воспитания детей школьного возраста . . .	219
Формы физического воспитания детей школьного возраста . . .	227
Физическое воспитание в пионерской организации . . . . .	302
Особенности физического воспитания в ремесленных училищах и школах фабрично-заводского обучения . . . . .	308
Физическое воспитание в средних специальных учебных заведе- ниях . . . . .	314
Глава X. Физическое воспитание в высших учебных заведениях . . .	318
Цели и задачи физического воспитания . . . . .	—
Глава XI. Физическое воспитание в самодеятельных физкультурных организациях . . . . .	332
Задачи физического воспитания в самодеятельных физкультурных организациях . . . . .	—
Организация самодеятельного физкультурного движения в СССР . . .	334
Учебно-спортивная работа в самодеятельных физкультурных организациях . . . . .	336
Массовая физкультурная работа . . . . .	367
Физкультурные мероприятия в производственном процессе . . .	370
Особенности организации физкультурной работы на селе . . . .	372
Работа по физической культуре в местах общественного отдыха . . .	376
Подготовка общественных физкультурных кадров . . . . .	378
Приложения . . . . .	381

---

Редактор Э. В. Дворцевая. Техн. редактор М. П. Манина

---

Сдано в набор 16/VII 1953. Подписано к печати 24/XI 1953. Формат 60 × 92<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Объем 12,625 бум. л. 25,25 печ. л. 25,07 уч.-изд. л. Л—170531. 39 715 зн. в 1 п. л.  
Тираж 20 000. Заказ 7941.

---

Ярославская областная типография. Республиканская, д. 61.