

В.Г. Шпак, Г.Б. Шацкий

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Методические рекомендации

2011

УДК 796.01(075.8)
ББК 75.1я73
Ш83

Авторы: доцент кафедры спортивных игр и гимнастики УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук **В.Г. Шпак**; заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент **Г.Б. Шацкий**

Рецензенты:

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта УО «ВГУ», кандидат педагогических наук, доцент *В.В. Федоров*; заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», кандидат педагогических наук, доцент *П.К. Гулидин*

В методических рекомендациях изложены теоретические сведения в области физического воспитания. Предлагаемый материал соответствует требованиям образовательного стандарта и учебной программы для специальности 1-01 01 02 05 «Дошкольное образование. Логопедия».

УДК 796.01(075.8)
ББК 75.1я73

© Шпак В.Г., Шацкий Г.Б., 2011
© УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина ...	5
Система физического воспитания в Республике Беларусь	14
Принципы обучения	21
Средства физического воспитания	26
Методы обучения	33
Двигательные умения и навыки	41
Литература	49

ПРЕДИСЛОВИЕ

Для всестороннего развития человека большое значение имеет физическое воспитание. Особую актуальность занятия физической культурой и спортом приобретают в настоящее время, когда мы пожинаем плоды научно-технического прогресса, приведшего к таким явлениям, как гипокинезия и гиподинамия, отрицательно влияющим на состояние здоровья нынешнего поколения.

В данном издании раскрывается понятийный аппарат теории физической культуры, описывается система физического воспитания в Белоруссии, разъясняется то, как общепедагогические принципы обучения реализуются в физическом воспитании; излагаются современные представления о средствах физического воспитания, методах обучения физическим упражнениям, становлении и совершенствовании двигательных действий. Изучение всего курса тесно связано с такими науками, как философия, педагогика, психология, физиология, гигиена и др.

Учебная работа по курсу проводится в форме теоретических и практических занятий, а также самостоятельной работы студентов. Дальнейшая работа по закреплению пройденного материала и формированию у студентов педагогических умений и навыков осуществляется в процессе педагогической практики в детских дошкольных учреждениях. В результате изучения дисциплины студент должен получить представления о специфике физической культуры как составной части духовной культуры общества, роли физического воспитания в формировании здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Кроме того, на теоретических и практических занятиях студенты должны приобрести знания, практические умения и навыки по обучению физическим упражнениям.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Предмет изучения и преподавания

Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина формирует систему фундаментальных знаний, которая определяет уровень профессиональной деятельности в области физического воспитания.

Каждая область знаний как конкретная учебная дисциплина обладает своим, только ей присущим предметом изучения, т.е. объектом и субъектом исследования. Накопленные в результате изучения сведения формируются в определенную систему и образуют особую учебную дисциплину – предмет преподавания.

В науке о физическом воспитании под объектом исследования понимается тот или иной изучаемый педагогический фактор (например, система физических упражнений, методы обучения и др.), а под субъектом – человек, его реакция на выполнение упражнений.

Предметом изучения **теории** физического воспитания является установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса. Под общими закономерностями понимаются такие, которые в равной мере свойственны физическому воспитанию любых контингентов населения: детей и взрослых, начинающих заниматься физическими упражнениями и квалифицированных спортсменов, школьников различного возраста и т.д.

Предметом изучения **методики** физического воспитания является установление частных закономерностей физического воспитания и реализация общих закономерностей в педагогическом процессе, имеющем конкретную направленность (методики общей и профессиональной физической подготовки, методика спортивной подготовки, методика преподавания физической культуры в младших, средних, старших классах и т.д.).

Внутри каждой из этих методик существуют частные методики. Разнообразие их соответствует типовым разновидностям контингента занимающихся: их возрасту, полу (методика физического воспитания дошкольников, школьников, женщин и др.). Как теория, так и методика физического воспитания не могут существовать и развиваться изолированно. Теория физического воспитания представляет развивающуюся систему наиболее современных научных положений, отражающих суть физического воспитания. Методики создают базу для теоретических обобщений и реализуют общие закономерности в систему педагогических рекомендаций.

Таким образом, все вышесказанное обусловило существование обеих учебных дисциплин под одним названием – «Теория и методика

физического воспитания» (ТМФВ). По характеру предметов изучения она входит в систему педагогических наук и как любая педагогическая дисциплина обосновывает свои положения социальными, психологическими и биологическими факторами.

Ведущие понятия теории и методики физического воспитания

Предмет изучения и преподавания любой дисциплины раскрывается в ее понятиях.

Основными понятиями теории и методики физического воспитания являются: «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт» и другие.

Понятие «*физическая культура*» относится к понятию «культура» как частное к общему, т.е. физическая культура является частью общей культуры народа.

Физическая культура – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им в целях физического совершенствования людей. Под материальными ценностями понимаются разнообразные сооружения для занятий, специальный инвентарь и оборудование, финансирование, уровень физического совершенства людей; под духовными – специальные научные и практические достижения.

Физическая культура личности – это органическое единство физкультурно-оздоровительных или спортивных занятий, необходимых для этого знаний, умений и навыков, физической и психической готовности к систематическим занятиям физическими упражнениями, направленными на самосовершенствование.

Оздоровительная физическая культура – использование потенциала физической культуры в целях укрепления здоровья и физической дееспособности людей, находящихся в состоянии предболезни или имеющих факторы риска.

Адаптивная физическая культура – использование потенциала физической культуры в целях восстановления или компенсации временно (ЛФК) или постоянно (инвалиды) утраченных или ослабленных физических функций и способностей.

Рекреативная физическая культура – использование потенциала физической культуры в системе свободного времени в целях рациональной организации досуга.

Здоровый образ жизни – отношение человека к собственной жизнедеятельности, обеспечивающее использование всех форм и факторов, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Физическое воспитание – педагогическая система физического

совершенствования человека. Воспитание есть область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры. Отличительные же особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что это процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его *физическую работоспособность*.

В физическом воспитании различают две специфические стороны: обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств. Обучение движениям имеет своим основным содержанием *физическое образование*, т.е. системное освоение человеком в процессе специального обучения рациональных способов управления своими движениями, приобретения таким путем необходимых в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Развитие физических качеств – целенаправленное воздействие на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим качествам человека (стимулирование и регулирование их развития посредством нормированных нагрузок, связанных с выполнением физических упражнений).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «*физическая подготовка*». Вторым термином (по существу, с аналогичным смыслом) пользуются преимущественно тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности, требующей *физической подготовленности* (например, физическая подготовка космонавта, медицинского работника, гимнаста).

Физическую подготовку как процесс делят на общую и специальную. Общая физическая подготовка представляет собой неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на создание широких общих предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. Специальная физическая подготовка – это разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности, избранной в качестве объекта углубленной специализации.

Физическая подготовленность есть результат процесса физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности и сформированных двигательных навыках, необходимых для определенного вида деятельности.

Спорт. Ядро спорта, основу его особенностей, составляет специальная соревновательная деятельность, т.е. деятельность, характерной формой которой является система состязаний, исторически сложившаяся преимущественно в области физической культуры общества как особая сфера выявления, развития и унифицированного

сравнения человеческих возможностей. Непосредственная цель соревновательной деятельности в спорте – достижение возможно высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, применяемых условно за критерий достижений. Таким образом, *спорт* (англ. sport – игра, развлечение) – составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении их сил и физических способностей в борьбе за первенство или высокий спортивный результат.

Наряду с этими основными понятиями в теории и методике физического воспитания используются и другие, знание которых необходимо для дальнейшей работы.

Термин «физическое развитие» употребляется в двух значениях:

- физическое состояние человека в данный момент (например, физическое развитие школьника – низкое);
- биологический процесс становления и изменения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания (например, занятия спортом могут существенно изменить показатели физического развития).

Физическое совершенство – исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособляемость к жизни, труду и защите Родины (в нашей стране таким идеалом может выступать физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь).

Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания

Источники возникновения и развития теории и методики физического воспитания следующие:

- практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо физически подготовленных людях родила стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе построить систему управления физическим совершенствованием человека;
- практика физического воспитания. Именно в ней проверяются на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теорию и методику физического воспитания к разработке новых положений;
- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных стран и эпох;
- результаты исследований как в области ТМФВ, так и в смежных областях знаний;

– постановления Правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в нашей стране.

В своем развитии ТМФВ прошла несколько *этапов*.

Первый – этап эмпирических знаний о влиянии двигательных действий на организм. Человек получал их в результате повседневной деятельности. Накопление эмпирических знаний привело человека к осознанию эффекта «упражняемости» и познанию способов передачи опыта. Это явилось одной из предпосылок возникновения физических упражнений, а с ними и физического воспитания (метание дротиков в цель перед охотой – культовый характер упражнений).

Второй – этап создания первых методик физического воспитания – охватывает периоды рабовладельческих государств, античности и средних веков. Создавались эти методики опытным путем. Философы, педагоги и врачи еще не знали закономерностей деятельности организма человека, не могли объяснить механизм воздействия физических упражнений, поэтому судили об эффективности занятий физическими упражнениями по «внешним» результатам (человек становился выносливее, сильнее, приобретал новые для себя умения). Например, система физической подготовки Древней Греции, которая объединяла воедино определенные средства, а также методы обучения, методы развития силы, выносливости и др. В средние века количество методик возрастает, и появляются первые пособия по гимнастике, плаванию, играм, стрельбе из лука, верховой езде, фехтованию.

Третий – этап интенсивного накопления теоретических знаний о физическом воспитании. Он охватывает период от эпохи Возрождения (XII–XVI вв.) до конца XIX века. Развитие науки о человеке, его воспитании и обучении, его лечении побуждало философов, педагогов и врачей обращать внимание на проблемы физического воспитания. Происходит накопление философских, педагогических и медицинских сведений о сущности человеческого воспитания. Правда, сведения эти были еще разрозненными, ибо рождались внутри самостоятельных наук (философии, педагогики, медицины), так сказать, попутно, но по необходимости, т.к. представители этих научных дисциплин понимали, что многие «собственные» проблемы невозможно решить без учета роли физического воспитания в жизни человека.

Уже в эпоху Возрождения педагоги-гуманисты и социалисты-утописты рассматривали физическое воспитание как обязательную часть воспитания в целом. Примером разработки системы физических упражнений внутри общепедагогической системы служит «Суставная гимнастика», созданная для развития двигательных способностей у детей швейцарским педагогом-демократом И.Г. Песталоцци (1746–1827 гг.). В XVIII веке анатомами проводятся исследования в области биомеханики физических упражнений, а в XIX веке появляются работы о физическом

воспитании. Именно на этом этапе была заложена основа теории физического воспитания, которая стала оформляться как самостоятельная область научных знаний с конца XIX века.

Четвертый этап – этап создания теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины в нашей стране, охватывающий период с конца XIX века и до 30–40-х годов XX века. Он характеризуется интенсивным развитием специальных исследований проблем физического воспитания, что объяснялось возросшим влиянием физической культуры на многие области общественной жизни, особенно после проведения первых Олимпийских игр в Афинах (1896). Наиболее ярким представителем ученых в области физического воспитания был П.Ф. Лесгафт (1837–1909 гг.). Его труды по истории, анатомии, биологии, педагогике, антропологии, ТМФВ являлись наиболее прогрессивными, а поэтому легли в основу современной теории и методики физического воспитания как самостоятельной научной и учебной дисциплины. Существенный вклад в создание теории и методики физического воспитания внесли И.М. Сеченов, И.П. Павлов, А.Н. Крестовников, Н.В. Зимкин, В.С. Фарфель и др.

Пятый этап характеризуется интенсивным развитием науки о физическом воспитании. Проблемы физического воспитания решаются комплексно целыми коллективами ученых, специализированными научными и учебными учреждениями. Обилие фактического материала, открытие новых закономерностей привело к дифференциации ранее единой научной и учебной ТМФВ. Появляются новые дисциплины: организация физической культуры, биомеханика физических упражнений и др.

Место теории физического воспитания в системе научных знаний о физическом воспитании

Практика физического воспитания в процессе своего исторического развития обусловила появление ряда специальных научных дисциплин, призванных глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности, давать знания о наиболее эффективных средствах и методах направленного воздействия на развитие человека и тем самым освещать путь практике. К настоящему времени сложился целый комплекс таких дисциплин, объектом которых служат сам процесс физического воспитания (как его различные стороны, так и в общем виде) и непосредственно связанные с ним явления. Эти дисциплины можно подразделить на две группы:

– дисциплины гуманитарного характера, направленные на познание социальных закономерностей развития физического

воспитания, его истории и организации в обществе, содержания и форм построения в целом, или анализирующие процесс физического воспитания и его воздействие на человека в отдельных социально-педагогических и психолого-педагогических аспектах. К этой группе полностью либо в основной части относятся такие дисциплины, как социология, история и организация физической культуры, общая теория физического воспитания и ее методические приложения, теория и методика спорта (общие основы и частные дисциплины по видам спорта), а также специализированные отрасли психологии (психолого-педагогические основы физического воспитания, психология спорта) и некоторые другие;

– биологические и смежные естественнонаучные дисциплины, которые отражают те или иные закономерности функционирования и развития организма в условиях физического воспитания и устанавливают естественнонаучные, медицинские и гигиенические предпосылки его рационального осуществления. Сюда относятся: специализированные отрасли морфологии, физиологии, биофизики, биохимии, медицины и гигиены, в частности динамическая анатомия, физиология и биомеханика физических упражнений, врачебно-физкультурный контроль и физкультурно-прикладная гигиена.

Большинство этих научных дисциплин раскрывает отдельные стороны, закономерности или условия физического воспитания, что важно и необходимо для глубокого проникновения в его сущность. Однако, какими бы подробными и значительными ни были факты, получаемые частными науками, они не создают достаточно полного представления о физическом воспитании в целом. Такое целостное отражение призвана обеспечивать общая теория физического воспитания. В ряду перечисленных дисциплин она представляет собой наиболее обобщающую систему знаний о физическом воспитании.

Таким образом, теория физического воспитания является синтезирующей наукой, сводящей воедино данные других наук, имеющих значение для понимания общих закономерностей физического воспитания, но, интегрируя частные данные других наук, она не сводится к ним, т.к. эти частные данные интересуют ее лишь постольку, поскольку они помогают познавать общие закономерности физического воспитания как целостного, педагогического по своей определяющей сути процесса, направленного на совершенствование человека.

Методы исследования в теории и методике физического воспитания

В теории и методике физического воспитания, как и в большинстве других научных дисциплин, проводятся исследования двух типов: 1) собственно теоретические и 2) опытные (включающие постановку эксперимента или непосредственное изучение явлений в

естественных условиях). Для объективной оценки и анализа полученных результатов применяют методы обработки полученных результатов (методы математической статистики).

I. Собственно теоретические (методы теоретического анализа и обобщения).

Теоретическое исследование протекает в форме логических операций (индукции и дедукции, логического и логико-математического моделирования, анализа и синтеза и т.д.), для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. Его черпают в значительной мере из литературных и документальных источников. При этом используют ряд специальных способов анализа и обобщения фактических данных.

Способы анализа и обобщения **литературных** данных. В поиске необходимой научной информации помогает вспомогательная дисциплина – *библиография*, занимающаяся описанием и систематизацией печатных изданий (библиографией называют также сами систематизированные списки, перечни литературы). Библиография делится на текущую (посвященную описанию вновь вышедшей литературы) и ретроспективную (обзорную, итоговую, дающую сводку литературы по какому-либо вопросу за прошедший более или менее длительный промежуток времени). Библиографическая характеристика печатных изданий дается чаще всего либо в виде библиографического описания, либо в виде реферата (краткого изложения содержания научной работы и полученных результатов).

Анализ и обобщение **документальных** материалов. К документальным материалам относятся специально составленные в научных целях анкеты и опросные листы. Они отличаются друг от друга лишь объемом ответов: в анкетах вопросы ставятся так, что отвечают на них очень кратко, например, «да» или «нет»; в опросном листе ответы даются в развернутой, описательной форме.

Анкеты и опросные листы применяются обычно для первоначального знакомства с состоянием изучаемых научных проблем. Многие факты находят свое отражение в различных документах, составляемых обычно не с научной, а с практической целью – планы, дневники занятий, протоколы соревнований и пр. Однако анализ таких документов может явиться ценным методом научного исследования.

II. Опытные методы (или методы педагогического обследования). В эту группу входят методы регистрации отдельных характеристик процесса физического воспитания, не связанные с вмешательством исследователя в ход этого процесса.

Педагогическое наблюдение имеет отличительные черты:

- четко обозначен предмет наблюдения;
- применение определенной системы фиксации наблюдаемых фактов (специальные протоколы, условные обозначения при записи и т.п.).

Широко распространенными методами фиксации при наблюдении

являются:

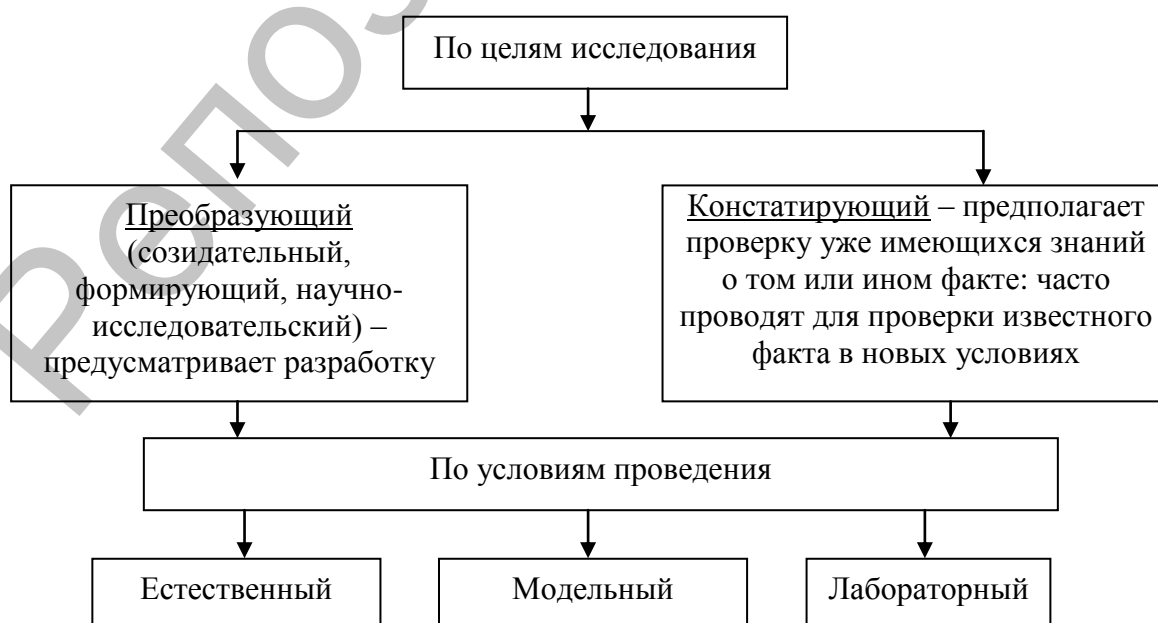
- *хронометрирование* (определение времени, затрачиваемого на выполнение тех или иных действий во время занятий);
- *пульсометрия* (определение физиологической кривой динамики пульса);
- *регистрация параметров движений*: в зависимости от времени, необходимого для получения данных, выделяют методы срочной информации (зеркало, газоанализаторы и др.) и методы отставленной информации (кино- и фотосъемка).

Экспериментальные методы

Эксперимент – метод научного исследования, в котором явления и условия, интересующие исследователя, прямо или косвенно находятся под его воздействием и контролем. *Естественный эксперимент* характеризуется настолько незначительными изменениями обычных условий обучения и воспитания, что они могут быть даже не замечены участниками эксперимента. *Модельный эксперимент* характеризуется значительным изменением типичных условий физического воспитания, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний. *Лабораторный эксперимент* характеризуется строгой стандартизацией условий, позволяющей максимально изолировать исследуемых от влияния изменяющихся условий окружающей среды. При решении педагогических задач его роль сводится к подсобной (в плане разработки физиологических и психологических вопросов).

Эксперимент может быть направлен либо на выявление определенных фактов или зависимостей (*абсолютный эксперимент*), либо на сравнение каких-нибудь показателей (*сравнительный эксперимент*).

Виды экспериментов



Из математических методов в исследованиях по физическому воспитанию используются методы математической статистики: коэффициент корреляции, ранговая корреляция по Спирмену, факторный анализ, t-критерий Стьюдента и др.

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Физическое воспитание как социальная система

Физическое воспитание представляет собой социально обусловленный, педагогически организованный процесс овладения ценностями физической культуры. Социальная обусловленность физического воспитания заключается в том, что в ходе его достигается социально значимая цель, т.е. цель, которая является важной как для развития самого человека, так и для прогресса общества в целом. Кроме того, это означает, что физическое воспитание протекает в рамках определенной социальной организации, которая располагает необходимыми возможностями для обеспечения интересов общества в этом направлении.

Такая социальная организация носит название *системы*. Система физического воспитания представляет собой упорядоченную относительно цели деятельности совокупность элементов физической культуры. Как и в любой другой социальной системе, в физическом воспитании можно выделить: определенный состав и структурную организацию образующих его элементов; функции; характер взаимосвязи с другими системами общества.

В состав системы физического воспитания могут войти самые различные элементы физической культуры, т.е. любые факторы материальной и духовной культуры, связанные с «производством» физически совершенных людей. Однако неотъемлемыми ее элементами становятся только те, которые имеют непосредственное отношение к физическому воспитанию. Без них система не может существовать как единый социальный организм (управление, кадры, научное обеспечение и т.д.).

В процессе деятельности между элементами системы устанавливаются определенные связи, образующие основу структуры системы. Главным фактором существования всякой системы является ее функционирование. Функции выражают объективно присущие системе возможности в преобразовании человека, природы и общества. В функции системы физического воспитания входит деятельность по обеспечению физического совершенствования людей.

Различают внешние и внутренние функции. Внешние функции системы физического воспитания направлены на людей. Их объект – человек; предмет – здоровье, физические силы и способности людей.

Внутренние функции – это взаимодействие элементов системы, обеспечивающих внешнее функционирование (обеспечение физкультурными кадрами, местами для занятий, финансирование и т.д.).

Система физического воспитания тесно связана с другими системами общества: экономикой, культурой, наукой, политикой. Будучи одной из сфер проявления общественных отношений, она развивается под влиянием изменений, происходящих во всех сферах общественной жизни. Ей присущ конкретно-исторический характер. Именно поэтому система физического воспитания выступает и как вид, и как тип общественной практики. Как вид – отражает специфику данной разновидности воспитательной деятельности, как тип – несет в себе все основные свойства социальной системы общества.

Принципы системы физического воспитания

Принцип оздоровительной направленности обязывает педагога так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям. Реализуется этот принцип путем выполнения основных требований:

- средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями детей;
- врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементом учебно-воспитательного процесса;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды – все это следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

Принцип всестороннего развития личности. В физическом воспитании этот принцип предусматривает выполнение двух основных требований:

- решение задач физического воспитания должно осуществляться в органической связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием;
- содержание физического воспитания следует планировать таким образом, чтобы обеспечивалось согласованное и соразмерное развитие всех физических способностей, достаточно разностороннее формирование двигательных умений и вооружение специальными знаниями.

Принцип связи с трудовой и оборонной практикой выражает прикладную направленность всей системы воспитания, призванной воспитывать всесторонне подготовленных людей, «которые умеют все делать». Получение человеком всесторонней подготовки удовлетворяет не только его личные потребности, но и запросы общества. Связь физического воспитания с жизнью отражена в физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Реализация этого принципа осуществляется через выполнение следующих требований:

– содержание физического воспитания должно предусматривать формирование, прежде всего, жизненно важных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, плавании и т.п. Это требование воплощено в содержании физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь и учебных программах по физическому воспитанию;

– всесторонним физическим воспитанием необходимо создавать настолько широкую подготовленность человека, чтобы его общий уровень физической работоспособности позволял осваивать самые разнообразные трудовые и военные действия;

– максимально использовать занятия физическими упражнениями для трудового и патриотического воспитания.

Для реализации принципов необходимы определенные условия, т.е. соответствующая экономическая, материально-техническая, социальная и культурная база. Практическая деятельность по их реализации должна быть адекватна этой базе. В противном случае прокламируемые принципы могут превратиться в утопические призывы.

Основы системы физического воспитания

Социально-экономические основы

Система физического воспитания тесно связана с другими социально-экономическими системами общества: экономикой, политикой, наукой и культурой, является одной из сфер проявления общественных отношений, происходящих в данных системах. Объективная основа этих связей – включенность системы физического воспитания в общественное производство. Однако, воздействие на общественное производство она оказывает косвенным путем. Система не участвует непосредственно в создании общественного продукта. Но она влияет на эту сферу опосредованно, через человека – субъекта производственных отношений.

Своими различными формами система физического воспитания включена во все основные виды социальной деятельности человека. Система физического воспитания удовлетворяет не только его биологические потребности в движении, но и социальные – формирование личности, совершенствование общественных отношений (физкультурная и спортивная деятельность подчиняется строгим

правилам и нормам поведения). Реализуя свои воспитательно-педагогические функции, система физического воспитания способна решать задачи нравственного, эстетического, трудового и интеллектуального развития.

Система физического воспитания является развитой сферой экономических отношений. Будучи сложной по своему организационному строению (сочетание принципов государственного и общественного руководства), она сочетает в себе и различные по происхождению источники финансирования и материально-технического обеспечения: государственный бюджет, общественные фонды, средства предприятий, профсоюзов, различных обществ, спонсорскую помощь и др. В экономическом плане система выступает как **отрасль** народного хозяйства, включающая в себя развитую сеть производств материального и нематериального характера. В сфере материального производства труд работников отрасли имеет материальную, вещественную форму: спортивные сооружения, инвентарь, обувь, одежда. Но эта сфера носит обслуживающий характер по отношению к главной сфере системы физического воспитания – непроизводственной, направленной на физическое совершенствование человека.

Правовые основы

Система физического воспитания опирается на определенную совокупность нормативных актов, регулирующих ее функционирование. Эти акты имеют различную юридическую силу (законы, постановления, указы, инструкции). Особое место среди них занимает Конституция Республики Беларусь, в которой закреплено право граждан на отдых (статья 43) и право граждан на охрану здоровья, которое обеспечивается развитием физической культуры и спорта, а также возможностью пользоваться оздоровительными учреждениями, в том числе физкультурно-оздоровительными учреждениями и спортивными сооружениями (статья 45).

Следующим по значимости нормативным документом является закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», который определяет правовые и экономические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также проведение спортивных мероприятий в Республике Беларусь и участие спортсменов «команд спортсменов» Республики Беларусь в международных спортивных соревнованиях.

Имеются и другие нормативные документы, определяющие деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание, например, программы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях, школах, учреждениях, обеспечивающих получение среднего специального образования, вузах и т.д.

Методические основы

Методические основы раскрываются в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендациях по реализации принципов обучения и воспитания, а также по использованию средств, методов и форм организации занятий в каждой социальной группе населения. В методических основах выражается характерная черта системы физического воспитания – ее научность. Исходные теоретические положения и способы их практической реализации разрабатываются с опорой на фундаментальные науки (философию, социологию, педагогику, психологию, биологию и др.) целым комплексом специализированных теоретических и спортивно-педагогических наук.

Программно-нормативные основы

Программно-нормативные основы раскрываются в трехступенчатой системе взаимосвязанных нормативных требований к уровню физической подготовленности и физического образования населения.

Единые государственные программы физического воспитания определяют обязательный минимум физического воспитания, осуществляемый в яслях, дошкольных образовательных учреждениях, общеобразовательных школах, в средних специальных и высших учебных заведениях. В этих программах установлены основные средства физического воспитания и нормативные требования к показателям физической подготовленности и физического образования с учетом возраста, пола и типа учебного заведения.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь является программно-нормативной основой требований к физической подготовке людей (обоих полов в возрасте от 7 до 55–60 лет). Часть средств и некоторые нормативные требования комплекса входят в единые государственные программы физического воспитания. В этом проявляется их взаимообусловленность.

Поступательное развитие системы физического воспитания сопровождается изменением содержания, структуры и нормативных требований физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь. В соответствии с возрастными возможностями нормативные требования вначале возрастают в каждой очередной ступени, а затем снижаются. Нормативные требования каждой ступени определяют, во-первых, количественные критерии достижений в некоторых наиболее важных для человека действиях (бег, прыжки и пр.); во-вторых, круг жизненно важных двигательных умений, необходимых человеку для полноценной жизнедеятельности; в-третьих, объем теоретических сведений о правилах личной и общественной гигиены.

Единая спортивная классификация Республики Беларусь является высшей заключительной ступенью программно-нормативной основы системы физического воспитания. Она устанавливает единые

для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и званий, а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовленности спортсменов. Главное назначение спортивной классификации состоит в том, чтобы содействовать массовости спорта, всестороннему воспитанию спортсменов, повышению качества их подготовки и на этой основе достижению высших спортивных результатов.

Состав видов спорта и нормативные требования в отдельных видах спорта пересматриваются примерно через каждые четыре года, как правило, в первый послеолимпийский год. Таким образом, создается требуемая перспектива развития каждого вида спорта к очередным Олимпийским играм.

В спортивной классификации предусмотрены два вида нормативных требований:

- разрядные нормы для видов спорта, в которых результаты оцениваются по объективным показателям (в мерах времени, веса, расстояния и т.п.);

- разрядные требования для видов спорта, в которых достижение оценивается по факту и значению победы, одержанной в соревновании лично или в составе команды (бокс, спортивные игры и др.).

Положением о Единой спортивной классификации предусмотрены правила, обязывающие спортсменов повышать свою теоретическую и общую физическую подготовку. Это создает условия для всестороннего развития человека и устанавливает преемственность с физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь.

Организационные основы

Организационная основа систем физического воспитания представляет собой сочетание *государственных и общественных* форм управления. Государственная форма управления осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ.

Основными *звеньями* государственной формы руководства и осуществления физического воспитания являются:

- Министерство образования (дошкольные учреждения образования, средние школы, ПТУ, ссузы, вузы);

- Министерство обороны (военные части и подразделения, военные училища, институты, академии);

- Министерство здравоохранения (физкультурные диспансеры, поликлиники (ЛФК), здравницы);

- Министерство культуры (клубы, дома и дворцы культуры, парки культуры и отдыха);

- управления по физической культуре и спорту (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР).

Общественно-самодеятельная форма организации и руководства

(профсоюзы, оборонные организации (ДОСААФ), спортивные клубы, добровольные спортивные общества (ДСО – «Динамо», «Спартак» и др.) направлена на массовый охват физическим воспитанием на общественных началах всех возрастных слоев населения.

Основные направления системы физического воспитания

Преимущественное решение тех или иных педагогических задач позволяет выделить три основных направления в физическом воспитании.

Общее физическое воспитание. Общее физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. В соответствии с этим содержание физического воспитания ориентировано на овладение жизненно важными двигательными действиями, согласованное и соразмерное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и подвижности в суставах. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности. Оно осуществляется в дошкольных учреждениях, на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, в секциях (группах) ОФП и группах физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, в группах здоровья и др.

Физическое воспитание с профессиональной направленностью. Физическое воспитание с профессиональной направленностью призвано обеспечивать тот характер и уровень физической готовности, который необходим человеку в конкретном виде трудовой или военной деятельности (в этом значении говорят о специальном физическом воспитании летчика, монтажника-высотника, педагога и др.). Содержание физической подготовки всегда обусловлено требованиями конкретного вида профессиональной деятельности. Поэтому физические упражнения для занятий подбираются такие, которые в наибольшей степени содействовали бы формированию трудовых умений, соответствовали условиям настоящей и будущей трудовой деятельности. Физическая подготовка с профессиональной направленностью осуществляется в специальных средних, высших учебных заведениях и в армии.

Физическое воспитание со спортивной направленностью. Физическое воспитание со спортивной направленностью обеспечивает возможность специализироваться в избранном виде физических упражнений и достигать в них максимальных результатов. Физическое воспитание, направленное на подготовку к высоким достижениям в избранном виде спорта, называют **спортивной тренировкой**. Спортивная тренировка вместе со спортивной ориентацией и отбором, теоретическими

занятиями спортсменов, восстановительными мероприятиями и т.п. составляет то, что принято называть спортивной подготовкой. В спортивной тренировке условно выделяют отдельные ее стороны, в том числе физическую подготовку, которая обеспечивает высокий уровень функциональных возможностей организма и укрепления здоровья спортсмена для максимальных достижений в избранном виде спорта.

Все три направления подчиняются единой цели, общим задачам и принципам системы физического воспитания.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Принцип (от лат. слова *principium* – основа, первоначало) – руководящая идея, основное правило, требование к деятельности и поведению, вытекающее из установленных наукой закономерностей. Принципами педагогического процесса называют определенную систему исходных, основных требований к обучению и воспитанию, выполнение которых обеспечивает необходимую эффективность решения задач всестороннего, гармонического развития личности.

Процесс обучения многогранен, в нем должны быть учтены как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека. В педагогике эти закономерности нашли отражение в основных положениях (или диалектических принципах обучения). К процессу физического воспитания применимы все общепедагогические принципы. Однако, отражая специфику физического воспитания, они получают особое содержание и реализуются определенными средствами и способами. Особенности обучения двигательным действиям в наибольшей степени отвечают следующие принципы:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности и последовательности (доступности);
- индивидуализации;
- постепенности.

Принцип сознательности и активности

Понимание ребенком (человеком) сути поставленной перед ним задачи и его заинтересованность в ее решении ускоряют ход обучения. Эта закономерность и лежит в основе принципа сознательности и активности. Под *активизацией* понимают мобилизацию педагогом интеллектуальных, нравственных, волевых и физических сил занимающихся, направленных на достижение задач обучения и воспитания.

Сознательность предусматривает формирование у детей системы знаний, убеждений, отвечающих на вопросы: для чего необходимо заниматься физическими упражнениями? Какие следует выполнять

физические упражнения? Как надо выполнять физические упражнения? и т.п. Ответы на подобные вопросы дети смогут получить лишь при соответствующей организации учебного процесса.

Принцип сознательности и активности раскрывается в следующих требованиях.

– Формировать осмысленное отношение и устойчивый интерес к общей цели и конкретным задачам занятий. Необходимой предпосылкой сознательного отношения к деятельности является соответствующая ее мотивация. Педагог призван раскрыть детям подлинный смысл физкультурной деятельности и, опираясь на первоначальные мотивы, умело подвести воспитанников к пониманию общественной сущности физической культуры, ее значения как средства гармонического развития и укрепления здоровья.

– Необходимость довести до сознания детей конкретный смысл выполняемых заданий. Педагог должен довести до сознания детей не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения. Степень осмысления цели и заданий зависит от возрастных возможностей и уровня подготовленности детей. На первых этапах физического воспитания формируются элементарные понятия; в дальнейшем дети все более глубоко познают существо дела. Однако, с каким бы контингентом ни велась работа, педагог должен обращаться, прежде всего, к сознанию воспитанников, а не рассматривать их лишь как исполнителей своих распоряжений.

– Стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий. В процессе освоения упражнений, предусмотренных типовой программой, воспитатель (педагог) стремится сформировать стойкие навыки с присущей для них автоматизацией деятельности. Но для этого следует не механически повторять изучаемое, а всемерно стремиться к мобилизации сознания. В противном случае приобретенные навыки будут непригодны для использования в жизни, где ребенок встречается с разнообразными, часто непредвиденными ситуациями. На современном этапе наиболее рациональными методическими приемами, способствующими стимулированию сознательного контроля своих действий при обучении, являются следующие:

- а) обучение без предварительного показа (в старших группах) по словесному описанию;
- б) применение специальных тренажеров, способствующих восприятию правильного темпа и ритма двигательных действий (светолидер);
- в) использование приемов идеомоторной тренировки (проговаривания);
- г) самооценка и взаимооценка качества выполненного упражнения, коллективное определение ошибок, допущенных при выполнении упражнения;

д) применение срочной объективной информации о качестве выполнения полученных заданий (например, световой или звуковой сигнал при попадании в цель при метаниях);

е) музыкальное сопровождение, которое способствует лучшему пониманию сути физических упражнений (например, быстрая музыка при беге; громкая, акцентированная – при ходьбе выпадами и т.д.).

– Воспитывать у занимающихся творческое отношение к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельность. Это условие является обязательным для решения задач внедрения физической культуры в быт. Основными приемами, способствующими воспитанию творческого отношения к занятиям физической культурой, являются:

а) использование взаимообучения. Оно воспитывает чувство сопереживания успехов и неудач товарища, повышает ответственность детей в процессе физического воспитания;

б) привлечение детей к выполнению ими функций капитанов команд и других ролей. Это воспитывает у них инициативность, самостоятельность и творческое отношение к процессу физического воспитания;

в) эмоциональность занятий. Достигается получением каждым ребенком посильной нагрузки и решением им поставленных задач.

Принцип наглядности

Обучение начинается с создания определенного представления об изучаемом упражнении. При этом создание представления должно базироваться на его зрительном, слуховом, тактильном и мышечном восприятии. Наглядность обеспечивается не только посредством видения, но и мобилизацией других рецепторов. В практике работы различают прямую и косвенную наглядность.

К *прямой* наглядности относятся: *показ* упражнения воспитателем, наиболее подготовленным ребенком, *образное описание* упражнения. Показ упражнения воспитателем – наиболее распространенный способ наглядности. К нему предъявляют следующие требования.

– Показ должен служить точным образцом того, что должен воспроизвести ребенок.

– При каждом показе необходимо акцентировать внимание детей на определенных частях упражнения, его деталях.

– Для создания наилучшего представления упражнение следует показывать из наиболее подходящих зон обзора (например, для одних – зеркально, для других – сбоку и т.д.).

– Показ упражнения следует комментировать, сопровождать вопросами, способными активизировать восприятие.

Суть образного описания упражнения состоит в том, что

воспитатель на базе двигательного опыта создает яркий и реальный образ движения, подлежащего изучению (прыгать, как зайчик; округлить спинку, как кошка, и др.). Сущность *косвенной* наглядности состоит в том, что реальное изображение упражнений передается посредством других форм (иллюстрации, зарисовки, таблицы и т.д.).

Принцип систематичности и последовательности

Данный принцип является неременным условием создания высокого эффекта обучения двигательным действиям. Во время обучения необходимо добиваться как бы слияния двух процессов – повторения старого материала и разучивания нового. Данное слияние (систематичность) обеспечивается тем, что вновь разученное двигательное действие базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего двигательного действия (например, обучение перекатам на спине в группировке, а затем – обучение кувырку и др.). Качество усвоения учебного материала, время его прохождения зависят от последовательности (преемственности) обучения. Реализация последовательности достигается через обязательное выполнение дидактических правил:

- от освоенного к неосвоенному;
- от легкого к трудному;
- от простого к сложному;
- от известного к неизвестному.

В практике физического воспитания систематичность и последовательность выражаются при планировании программного материала на отдельное занятие, цикл занятий (неделя, месяц), учебный год. На каждую тему следует отводить столько времени, сколько требуется, чтобы двигательное действие было освоено всеми детьми. Только после этого можно переходить к последующему.

Принцип индивидуализации

Под *индивидуализацией* подразумевается такое использование частных средств и методов физического воспитания и такое построение системы занятий, при которых учитываются индивидуальные особенности занимающихся, осуществляется индивидуальный подход к ним и, тем самым, создаются благоприятные условия для развития индивидуальных способностей.

Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям ребенка. В самом общем определении индивидуализация обучения выражается в дифференциации заданий и способов их решения (т.е. средств, методов, форм организации занятий и пр.) в соответствии с индивидуальными особенностями учеников. Эти закономерности, определяя содержание принципа индивидуализации,

позволяют сформулировать три правила:

- в индивидуальных особенностях ребенка следует видеть перспективу их развития;
- опираясь на сильные стороны ребенка, преодолевать слабые;
- любая индивидуализация должна строиться на общих закономерностях обучения.

Принцип индивидуализации требует учета характера индивидуальных различий детей. Эти различия многообразны и выражаются:

- в неодинаковом уровне здоровья детей (разделение на медицинские группы);
- в различном уровне физической подготовленности;
- в неодинаковом биологическом возрасте детей в пределах одной группы при условии обучения по одной программе;
- в различном объеме знаний и двигательных умений детей при прочих равных их характеристиках;
- в неодинаковом характере протекания мыслительных процессов (быстрота освоения);
- в различной физической работоспособности детей;
- в разном темпе продвижения от незнания к знанию, от неумения к умению;
- в неравноценном отношении к учению (положительном, безразличном, отрицательном).

Необходимость учета перечисленных индивидуальных различий детей связана с рядом трудностей в организации учебно-воспитательного процесса. По способу преодоления этих трудностей индивидуализация обучения может осуществляться двумя путями: *типовой* индивидуализацией и *персональной*.

Типовая индивидуализация обучения основана на возможности организации обучения детей, обладающих некоторыми схожими характеристиками: возраст, пол, уровень здоровья и физической подготовленности. Подобная индивидуализация – это самое грубое приближение к учету возможностей детей, это необходимость, рожденная потребностями группового обучения.

Персональная индивидуализация обучения предусматривает учет тех характеристик, которые присущи конкретной личности, но чрезвычайно многообразны и трудно поддаются определению в процессе практической работы. В условиях персональной индивидуализации одинаковый программный материал осваивается детьми различными методами, с различным распределением нагрузок и отдыха и т.п. Сложность персональной индивидуализации возрастает с увеличением количества одновременно занимающихся у одного педагога детей.

Основное правило сочетания путей индивидуализации

предусматривает опору на четкую типовую индивидуализацию с установкой на более широкую персональную, что кратко выражается формулой: «персональная индивидуализация внутри типовой».

Принцип постепенности

В принципе раскрывается зависимость эффекта обучения от прогрессирувания педагогических требований (именно поэтому его иногда называют или принципом прогрессирувания, или принципом динамичности). Принцип вытекает из закономерности постепенного, но неравномерного развития умственных и физических способностей ребенка.

Реализация принципа осуществляется по двум взаимосвязанным направлениям:

- усложнение изучаемых действий;
- расширение состава изучаемых действий.

Прогрессирувание требований лишь тогда будет вести к положительным результатам, когда новые задания и связанные с ними нагрузки посильны для детей, не превышают функциональных возможностей организма, соответствуют возрастным и половым индивидуальным способностям.

Непременными условиями являются также последовательность (т.е. преемственность и взаимосвязь упражнений), регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом.

Необходимо подчеркнуть значение прочности приобретаемых навыков и адаптационных перестроек, лежащих в основе развития физических качеств.

Переход к новым, более сложным и трудным, упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособления к нагрузкам. Отступление от этого условия приводит к ряду отрицательных последствий. Недостаточно закрепленные навыки легко разрушаются под воздействием повышенных нагрузок, а также под влиянием интерференции (отрицательного переноса), которая часто возникает при переходе к новым формам упражнений.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Физическое упражнение (понятие)

Термин «упражнение» в теории и практике физического воспитания имеет двоякое значение. Им обозначают, во-первых, определенные виды двигательных действий, сложившихся в качестве средств физического воспитания; во-вторых, процесс неоднократного воспроизведения данных действий, в соответствии с методическими принципами физического воспитания.

Эти два значения термина «упражнение» не только взаимосвязаны, но и частично совпадают. Однако в первом случае речь

идет о том, чем (посредством чего) воздействуют на физическое состояние человека в процессе физического воспитания; во втором же – о том, как (каким методом) осуществляется это воздействие. Чтобы не смешивать эти значения, вводят терминологическое уточнение: в первом случае пользуются термином «физическое упражнение», во втором – термином «метод упражнения».

Таким образом, *физическим упражнением* называется двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека. Не каждое двигательное действие может быть названо физическим упражнением. Только те действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям, составляют физические упражнения.

Физические упражнения имеют характерные признаки:

1. Физическим упражнением выполняется педагогическая задача (другими словами, физическое упражнение направлено «на себя», на свое личное физическое совершенствование), трудовым действием решается производственная задача (т.е. действие направлено на предмет производственной деятельности).

2. Физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания, которые, с одной стороны, позволяют наиболее эффективно воздействовать на организм человека, с другой – показать наивысшую результативность. Трудовое действие выполняется в соответствии с закономерностями производства.

3. Только системы физических упражнений создают возможности для развития всех органов и систем человека в оптимальном соотношении. Трудовые действия в силу своей специализации не в состоянии оказывать разностороннего влияния на физическое совершенствование человека.

Содержание и форма физических упражнений

Содержание физического упражнения составляют входящие в него двигательные акты (т.е. движения, операции) и те основные процессы, которые разворачиваются в функциональных системах организма по ходу упражнения, определяя его воздействие. Эти процессы сложны и многообразны, они могут рассматриваться в различных аспектах. В психолого-физиологическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные (т.е. управляемые умом и волей) движения, в отличие от «невольных», безусловно-рефлекторных движений, протекающих машинообразно.

При выполнении физического упражнения всегда предполагается сознательная установка на достижение конкретного результата (эффекта), соответствующего тем или иным задачам физического воспитания. Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой (предвидением результата и оценкой условий

его достижения, разработкой программ действия и выбором способа его выполнения, управлением движениями, волевыми усилиями).

Функциональные сдвиги, происходящие во время выполнения упражнения, стимулируют последующие процессы восстановления и адаптации, благодаря чему физические упражнения при определенных условиях служат мощным фактором повышения функциональных возможностей и совершенствования структурных свойств организма (мускулатура, физиологические показатели и др.). Явление *суперкомпенсации* (сверхвосстановления) в спортивной практике служит тому наглядным подтверждением.

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков.

Форма физического упражнения представляет собой его внутреннюю и внешнюю структуру (построение, организацию). Внутренняя структура физического упражнения характеризуется тем, как во время его выполнения связаны между собой различные процессы функционирования организма, как они соотносятся, взаимодействуют и согласуются друг с другом. (Например, соотношение различных энергетических (аэробных и анаэробных) процессов существенно отличается при беге на короткие и длинные дистанции).

Внешняя структура физического упражнения – это его видимая форма, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движений, т.е. то, что относится к понятию техники физических упражнений.

Общее понятие о технике физических упражнений

В каждом произвольном двигательном акте есть двигательная задача (т.е. осознаваемая конкретная цель движения) и способ, каким данная задача решается. Во многих случаях одна и та же двигательная задача может быть решена несколькими способами (например, преодолеть высоту можно и с прямого, и с косога разбега, отталкиваясь ближней к планке или дальней от нее ногой и т.д.). Среди этих способов существуют, как правило, относительно менее эффективные и более эффективные.

Те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью, принято называть *техникой* физических упражнений (от греческого корня «техн» – искусство, искусство). Таким образом, термин «техника» относится не ко всем, а лишь к относительно эффективным формам физических упражнений, рационально сформированным с учетом закономерностей движений.

Степень эффективности техники физических упражнений не остается неизменной. Она непрерывно совершенствуется и обновляется за счет

физического совершенствования самого человека, общественной практики физического воспитания, а также инвентаря и оборудования. Различают основу техники движений, ее определяющее звено и детали.

Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие необходимы для решения двигательной задачи определенным способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

Определяющее звено техники – это наиболее решающая, важная часть данного способа выполнения двигательной задачи. (В прыжках – отталкивание; в метании – финальные усилия).

Детали техники – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма. Детали техники могут быть различными у разных людей и в большинстве случаев зависят от их индивидуальных морфологических и функциональных особенностей (например, в беге с препятствиями одни перепрыгивают барьеры, а другие наступают на них).

Характеристики движений

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

Необходимость выделения при выполнении физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которое достигается:

- правильным исходным положением, предшествующим началу движения;
- сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимают с целью создать наиболее выгодные условия для начала движения.

Эффективность многих физических упражнений часто зависит не только от исходного положения, предшествующего началу движения, но и от определенной, наиболее выгодной позы в процессе движений (горизонтальное положение пловца, низкая посадка конькобежца и т.д.).

В траектории выделяют: форму, направление и амплитуду. По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные.

Направление движения определяется по отношению к собственному туловищу (руки вверх, вперед и т.д.) или внешним ориентирам (метание через веревку, кусты). Различают основные

(вверх–вниз, вперед–назад, влево–вправо), вращательные (вперед, назад, влево, вправо) и промежуточные (вполоборота направо и т.д.) направления.

Амплитуда движения – это размах движения. Движения слишком большой амплитуды называют размашистыми, движения с малой величиной пути – мелкими.

Временные характеристики. К временным характеристикам относятся **длительность** и **частота (темп)** движений.

Длительность положений и движений играет существенную роль в изменении деятельности организма. Изменяя длительность выполнения упражнений (время бега, продолжительность статических напряжений и др.), можно регулировать общий объем нагрузки.

Под частотой (теплом) понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени (например, темп ходьбы – 120–140 шагов в мин и др.). Темп движений зависит от массы движущейся части (например, темп движения пальцев рук и туловища существенно различается).

Пространственно-временные характеристики. Скорость движения характеризует быстроту перемещения тела (или точки, например, ОЦТ) в пространстве в единицу времени. Определяется скорость отношением длины пути ко времени, затраченному на преодоление этого пути.

Ускорением называют изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным и отрицательным. Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называют плавными. Движения, которые начинаются сразу с больших скоростей, и движения неравномерно-ускоренные и неравномерно-замедленные называются резкими.

Динамические характеристики. **Силы**, влияющие на движение тела человека, можно разделить на **внутренние** и **внешние**.

К внутренним силам относятся:

- а) активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц;
- б) пассивные силы ОДА – эластичные силы мышц;
- в) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями (положение натянутого «лука» при метаниях).

К внешним относятся силы, действующие на тело человека извне. При выполнении физических упражнений внешними силами являются:

- а) сила тяжести собственного тела;
- б) силы реакции опоры;
- в) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противник в борьбе, партнер по акробатике).

Ритмическая характеристика. **Ритм движений** – временная мера соотношения длительности частей движений и акцентированных усилий.

Обязательными условиями ритма являются наличие в данном движении сильных, акцентированных в каком-либо отношении моментов и смена, чередование различных интервалов времени. Таким образом, ритм является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмерность их элементов по усилиям, времени и в пространстве. Для двигательного ритма характерно различное время соотношения сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения.

Классификации физических упражнений

Классификация физических упражнений по признаку *исторически сложившихся систем физического воспитания*. По этой классификации физические упражнения делятся на 4 группы:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия;

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Классификация физических упражнений по признаку *особенностей мышечной деятельности* (или признаку преимущественных потребностей в проявлении физических качеств, или признаку преимущественного влияния на развитие физических качеств):

- скоростно-силовые упражнения, которые требуют от занимающихся проявления максимальных усилий за относительно короткий отрезок времени (бег на короткие дистанции, прыжки и т.д.);

- физические упражнения, требующие проявления выносливости (плавание 800 м и более, бег свыше 1500 м);

- физические упражнения, требующие проявления координации

движений при строгой регламентации условий выполнения (прыжки в воду, акробатика и т.д.);

- физические упражнения, требующие комплексного проявления двигательных качеств при постоянно меняющихся уровнях усилий в соответствии с изменяющимися условиями (игры, единоборства).

Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач:

- основные (или соревновательные) упражнения;
- подводящие упражнения, т.е. действия, облегчающие освоение основного упражнения благодаря наличию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно-мышечных напряжений;
- подготовительные упражнения, т.е. действия, способствующие развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения основного упражнения.

Классификация физических упражнений по признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп. Данная классификация предусматривает выделение упражнений для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза.

Классификация физических упражнений по видам спорта.

Настоящая классификация представлена в государственном документе «Единая спортивная классификация Республики Беларусь».

Физические упражнения – основное средство физического воспитания

Результативность физического воспитания достигается использованием всей системы средств, однако наибольший удельный вес в решении задач обучения и воспитания приходится на долю физических упражнений. Обусловлено это рядом причин:

1. Среди всех видов педагогической деятельности только в физическом воспитании предметом обучения являются действия, направленные на физическое совершенствование обучающегося и выполняемые ради усвоения самих действий.

2. Физические упражнения воздействуют не только на морфофункциональное состояние организма, но и на личность выполняющего их (например, социологический портрет представителей различных видов спорта).

3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности (И.М. Сеченов «Все внешние проявления мозговой деятельности ... могут быть сведены к мышечным движениям»).

4. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физического воспитания,

его научных и практических достижений.

5. Физические упражнения могут удовлетворять природную потребность человека в движениях.

О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания

Такие природные факторы, как *солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды*, могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. В процессе физического воспитания названные оздоровительные силы природы используются в двух направлениях:

– как сопутствующие условия занятий физическими упражнениями (проведение занятий на открытом воздухе и др.), когда естественные факторы среды дополняют, усиливают и оптимизируют воздействия физических упражнений;

– при организации специальных процедур (воздушные, солнечные и водные ванны, сеансы закаливания), в ходе которых воздействие этих естественных факторов дозируется определенным образом, они выступают как относительно самостоятельное средство закаливания и оздоровления.

Одним из основных результатов целесообразного использования естественных факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека.

Гигиенические факторы обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обуславливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Понятие метод, его назначение и использование

Греч. *methods* – способ изложения.

Деятельность педагога главным образом направлена на формирование педагогических задач, эффективность решения которых обеспечивается методами включения детей в планируемый вид работы. Поэтому *метод обучения* правомерно рассматривать как организованную систему взаимодействий педагога и занимающихся в процессе реализации учебно-воспитательных целей. Следовательно, первостепенное значение метода – это его целенаправленность на оптимальное решение педагогических задач.

Наряду с термином «метод» употребляется термин «прием». *Прием* – это элементарный акт педагогического процесса, входящий в состав

различных методов обучения. Например, «жесты» являются приемом наглядного метода. «Страховка» – прием практического метода.

Между методами и методическими приемами существует тесная взаимосвязь. Так, во время рассказа педагог может демонстрировать упражнение. Приемом служит «зеркальный» показ упражнений.

Метод обучения устанавливает виды деятельности учителя и учеников, определяет, как должен идти процесс обучения, какие действия должен выполнять педагог и ребенок. Под *методикой* же следует понимать совокупность средств, методов и методических приемов, характеризующих путь реализации образовательных и воспитательных задач.

Требования к выбору методов

Применение того или иного метода влечет соблюдение ряда требований:

1. Научная обоснованность метода, с точки зрения теории познания и учения о высшей нервной деятельности.

2. Соответствие метода поставленной задаче обучения. Здесь, прежде всего, следует учитывать конкретность задач, поскольку только конкретная задача может определить метод (например: воспитание силы не методом слова, а практическим).

3. Обеспечение воспитывающего характера, т.е. метод должен не только обеспечивать эффективность процесса обучения, но и соответствовать требованиям решения задач воспитания.

4. Опора на всю систему принципов обучения, соответствие индивидуальной подготовленности учеников, соответствие условиям занятий.

Следует отметить, что ни один из методов нельзя считать универсальным. Методы дополняют и обогащают один другого. Поэтому необходимо пользоваться системой методов обучения, учитывая в каждом конкретном случае их сильные и слабые стороны.

Классификация методов обучения

В настоящее время в науке имеются различные подходы к классификации методов обучения. Так, если за основу берутся источники познавательной информации (слово, чувственный образ, практическое действие), то методы подразделяются на три группы – словесные, наглядные, практические. Если принимают во внимание деятельность педагога и деятельность обучающегося, то различают:

- методы преподавания;
- методы учения.

Методы классифицируют в зависимости от дидактических целей:

- методы сообщения новых знаний;
- методы закрепления и др.

В зависимости от условий и форм организации учебной работы выделяют:

- индивидуальные;
- коллективные;
- на физкультурных занятиях;
- вне физкультурных занятий (прогулки, экскурсии).

Однако, следует отметить, что классификация, в основе которой лежит один какой-нибудь признак, страдает односторонностью и поэтому является неудовлетворительной.

Для действительно научной классификации нужен целостный, системный подход.

Таковой можно считать систему, предложенную Ю.К. Бабанским. Данная система включает три группы методов:

1. *Методы организации и самоорганизации учебно-познавательной деятельности:*

- перцептивные методы (чувственные), т.е. словесные, наглядные, практические;
- логические – методы, отражающие логику изложения учебного материала и восприятия его обучающимися;
- гностические, т.е. объяснительно-репродуктивные, исследовательские, поисковые;
- кибернетические, т.е. методы управления и самоуправления учением.

Между методами данной группы имеется взаимосвязь. И при выборе конкретного метода учитель не может упустить один из других указанных подходов.

2. *Методы стимулирования и мотивации учения*, т.е. методы формирования познавательных интересов, долга, ответственности.

3. *Методы контроля и самоконтроля* эффективности обучения (устный, письменный, машинный, программированный, в виде контрольных испытаний и т.д.).

При выборе тех или иных методов следует знать, что выбор зависит от:

- цели занятий;
- особенности учебного предмета;
- возраста и подготовленности детей;
- условий учебной работы;
- личностных качеств педагога.

Стереотипные действия педагога, равно как и чрезмерное включение в занятия обилия методов и приемов, одинаково опасны.

Словесные методы

Особенностью данных методов является воздействие через вторую сигнальную систему, опосредованное воссоздание действительности в понятиях, умозаключениях ребенка. Кроме того, при помощи слова устанавливаются взаимоотношения с детьми, ставятся задания, оцениваются результаты, подаются команды.

Слово несет не только смысловую функцию, при помощи которой выражается содержание предмета, но также и эмоциональную функцию, позволяющую воздействовать на чувства ребенка. При использовании словесных методов необходимо строго учитывать их особенности и пользоваться следующими рекомендациями.

Слово должно соответствовать задачам обучения. Так, при начальном обучении используют слово для предварительного ознакомления с упражнением. В процессе же углубленного разучивания слово помогает описать детали техники данного упражнения.

Слово помогает выявить взаимосвязь между отдельными двигательными действиями и активизировать внимание на отдельных моментах, главных усилиях при выполнении упражнения. В данном случае применяют подсчет, отдельные возгласы типа «Руки!», «Бедро!» и др. Слово должно быть образным. Это повышает наглядность и перекидывает мост от имеющегося жизненного опыта ребенка к существу выполняемого упражнения, действия. Здесь, однако, необходимо учитывать возрастные особенности детей и их жизненный опыт.

Почти все разновидности методов использования слова являются общепедагогическими, хотя и имеют некоторую специфическую особенность при освоении двигательных действий.

Рассказ – наиболее распространенный из словесных методов. Он является устным описанием процессов и явлений, а также разбором действий занимающихся. Чаще всего применяется при организации игровой деятельности. Бывает кратким при ознакомлении с новым действием и подробным при детальном изложении.

Объяснение и пояснение обычно отвечают на вопросы «Почему?», «Как?». Они применяются как по ходу демонстрации двигательного действия, так и в период выполнения действия и направлены на углубление восприятия, исправление движений.

Беседа – помогает узнать мысли и соображения учащихся, повышает активность, позволяет оценить выполненную работу.

Разбор отличается от беседы тем, что выполняется всегда после выполненного задания, может проводиться как педагогом, так и

обоюдно – педагогом и ребенком, решая эффективно образовательные и воспитательные задачи.

Команда и указание – это словесное воздействие, отличающееся повелительной формой; они относятся к числу основных приемов косвенного управления; указания выступают часто в виде инструкций.

Словесные оценки (в виде одобрения или неодобрения) являются одним из способов текущей коррекции действий, помогают вовремя устранить отклонения от правильного выполнения действия, мотивируют ученика.

Подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп движений. Однако используется на начальных этапах обучения ограниченно, чтобы не поставить в жесткие рамки индивидуальные особенности детей. Подсчет учит отличать один темп от другого и может видоизменяться по ходу занятия.

Метод слова используется также в целях самообучения в виде самоприказов, самоподсчета, самопроговаривания, самообдумывания результатов и хода выполнения двигательной деятельности.

Наглядные методы обучения

Наглядное восприятие способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению, повышая интерес к изучаемым двигательным действиям. Ввиду сильно развитой способности к подражанию особенно важна наглядность при обучении детей. В то же время необходимо знать, что наглядное восприятие лишь тогда действенно, когда воспринимаемое понято, осознанно детьми и побуждает их к активным действиям. В противном случае наглядность может оказаться лишь занимательной иллюстрацией, превращая учеников в пассивных зрителей.

Методы наглядности подразделяются на методы:

- *натуральной наглядности;*
- *опосредствованной наглядности;*
- *образной наглядности.*

Натуральный показ направлен, в основном, на обучение путем подражания, где должны учитываться следующие факторы:

- готовность ребенка к подражанию, т.е. наличие возможностей выполнить показываемое действие (наличие предварительных умений и развития физических качеств);
- полнота представлений об объекте подражания;
- интерес к двигательному действию;
- желание и стремление выполнить наблюдаемое действие.

Натуральный показ – это демонстрация действия в целом, по частям, в обычном и замедленном темпе. Наряду с достаточно полной содержательной стороной *натуральный показ* обладает высокой

эмоциональностью (красиво и эффектно выполненный элемент надолго остается в памяти, небрежный – вызывает негативную реакцию). Первый показ должен давать целостное представление о технике исполнения упражнений.

При натуральном показе в следующих случаях можно использовать учеников:

- педагог по состоянию здоровья не может демонстрировать упражнение, а учащийся имеет достаточно высокий уровень подготовки;

- снять страх у занимающихся перед выполняемым действием;

- показать существенные ошибки;

- когда педагогу неудобно и показывать и объяснять одновременно (например, стоя к учащимся спиной).

К демонстрации, как натуральной, так и опосредованной, применимы следующие требования:

1. Отбор материала должен осуществляться в соответствии с целями и задачами занятия. Необходимо определить, когда нужна натуральная, а когда опосредованная наглядность. Материал должен выдаваться постепенно, а не весь сразу, чтобы не падал интерес к демонстрации.

2. Проверить состояние демонстрируемых средств.

3. Необходимо разъяснить цель демонстрации, объяснив ее содержание.

4. Контролировать четкость восприятия действия занимающимися.

5. Формулировать выводы (желательно самими учениками).

Виды *опосредованной* наглядности:

- рисунки, фотографии – действия в целом, так и его фазы. В изготовлении таких пособий необходимо учитывать возрастные особенности школьников;

- предметно-модельная – муляжи, модели – позволяет просмотреть упражнение в замедленном темпе;

- кино- и видеосъемка – позволяет увидеть действия в замедленном темпе;

- световая и звуковая сигнализация – создают необходимые зрительные ориентиры (например, о начале и окончании работы и т.д.).

Они могут составлять программу «обратной связи» о выполняемом движении, т.е. свидетельствовать о точности выполнения отдельных элементов, их качестве. Кроме этого, могут применяться различные средства для создания мышечного чувства (это ограничители, тренажеры принудительного характера).

Практические методы обучения (метод строго регламентированного упражнения и метод частично регламентированного упражнения)

Практические методы связаны непосредственно с активной двигательной деятельностью. Данные методы можно подразделить на две группы:

- методы, направленные на *освоение двигательных действий*. К ним относятся: метод целостного разучивания упражнения и метод разучивания по частям (или его еще называют целостно-раздельный метод обучения);

- методы, главным образом, способствующие *развитию двигательных качеств*. К этой группе относятся методы частично регламентированного упражнения и строго регламентированного упражнения.

Однако строго делить методы на данные группы нельзя, поскольку они взаимосвязаны.

Практические методы в процессе разучивания движений

Метод целостного разучивания упражнения применяется:

- если действие является простым для исполнения;
- когда сложные действия невозможно разделить без нарушения его структуры;

- применяется на заключительном этапе обучения любому двигательному действию (т.е. он следует за методом разучивания по частям);

- при опробовании нового действия, если оно не сопряжено с риском и высокой трудностью.

Метод разучивания по частям. Используется тогда, когда действие поддается расчленению на самостоятельные элементы. При использовании данного метода облегчается процесс усвоения двигательного действия. Создаются благоприятные обстоятельства для контроля за качеством частных двигательных действий (элементов), поэтому овладение в целом протекает в более легких условиях. Изучение по частям позволяет своевременно обнаружить и устранить ошибки в движениях и их соединениях. Богатство подводящих упражнений, видимость постепенного продвижения и цели обучения вызывают у обучаемых здоровый эмоциональный эффект. Однако следует не забывать, что только грамотное, целесообразное расчленение способствует настоящему успеху обучения. Необходимо также помнить, что нецелесообразно каждый отдельный элемент изучаемого упражнения доводить до уровня навыка. Это может привести к косности изучаемого действия.

Методы, способствующие развитию двигательных качеств

Методы строго регламентированного упражнения. Методы данной группы характеризуются, прежде всего, многократным выполнением упражнений в условиях строгой регламентации, а именно:

- строгого состава движений и их связи между собой;
- строго нормированной нагрузки;
- в строгом регулировании интервалов отдыха и порядке чередования отдыха и нагрузки.

В качестве примера здесь можно привести ряд методов:

- метод стандартного упражнения (повторный, непрерывный, интервальный);
- метод переменного упражнения (прогрессирующий, нисходящий, варьирующий метод);
- комбинированные методы – повторно-переменный;
- метод круговой тренировки (непрерывный и интервальный).

Методы частично регламентированного упражнения

К данным методам относятся игровой и соревновательный.

Для **игрового** метода характерны:

- сюжетность действий;
- разнообразность способов достижения целей (выигрыша), так как существуют различные пути к цели во время игры;
- возможность комплексного применения различных двигательных действий.

Важная особенность игры – это эмоциональность и ограниченная возможность дозировки нагрузки. Данные факты особенно следует учитывать при работе с младшими школьниками. Во время игры учащиеся могут перенести без затруднений гораздо большую нагрузку, чем ту, которую можно дать на обычных занятиях. Кроме того, игра представляет большие возможности для проявления инициативы, находчивости, творчества и способствует существенному развитию ловкости, быстроты ориентировки в пространстве.

Соревновательный метод. Соревнование имеет существенное значение как способ организации и стимулирования в различных сферах жизни, в том числе и спорте. Важная черта соревнований – это сопоставление сил в борьбе за первенство, за достижение высокого результата. Факторы соперничества, награды и поощрения победителей создают высокий эмоциональный фон, который усиливает эффект выполнения физических упражнений. По сравнению с другими методами соревновательный предъявляет наивысшие требования к физическим качествам и способствует их наивысшему развитию. Однако, необходимо умелое педагогическое руководство, чтобы соревнование несло положительную нравственную роль. В корне необходимо устранять грубость, чванство и чрезмерное честолюбие.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ

Определение понятия «навык». Разновидности навыков

В настоящее время известно два типа осознания выполняемой деятельности:

1-й – когда осознается большей частью техническая сторона деятельности. Человек, впервые приступая к деятельности, обращает внимание на все составляющие элементы.

2-й – наблюдается тогда, когда выполняемая деятельность в какой-то мере освоена и осознается главным образом ее цель, т.е. основное внимание направлено на результат частных действий, движений. При этом есть возможность лучше сочетать отдельные элементы деятельности и выполнять ее точнее и быстрее благодаря навыкам.

Навык – это способность в процессе целенаправленной деятельности выполнять составляющие ее частные действия **автоматизировано**, без специально направленного на них внимания, но под контролем сознания. Качество навыков различно из-за различной способности автоматизировано выполнять частные действия данной деятельности. Выделяют следующие разновидности навыков:

- умственные (сенсорные) – это навыки восприятия, сравнения (музыкальный слух, глазомер, чтение показаний приборов);
- волевые навыки – это навыки дисциплины, подавления эмоций;
- двигательные (моторные).

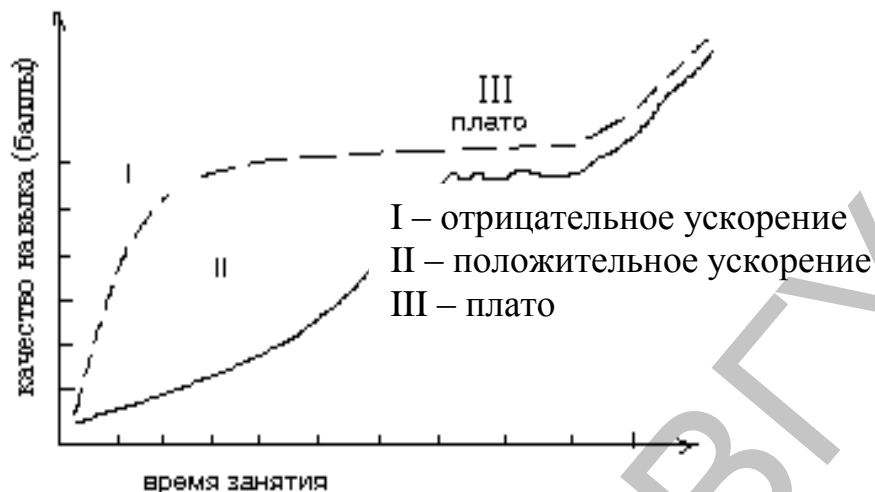
Процесс физического воспитания связан, в основном, с формированием двигательных навыков, о которых мы будем вести речь ниже. В зависимости от условий, в которых двигательные навыки формировались, выделяют:

- сформированные и несформированные;
- молодые и старые;
- простые и сложные;
- разрозненные и комплексные;
- шаблонные и гибкие.

Формирование навыка

Навыку присущи постепенность и неравномерность его формирования.

А.Ц. Пуни представил графически пофазное формирование навыка.



Особенности формирования навыка. Формирование двигательного навыка с «отрицательным ускорением». Заключается в крутом подъеме кривой в начале обучения, далее он замедляется и становится незначительным, т.е. человек осваивает основу действия быстро, а детали в последующем – длительно. Такой тип формирования навыка наблюдается при освоении простых двигательных действий, когда элементарные движения осваиваются быстро (например, общеразвивающие упражнения).

Формирование двигательного навыка с «положительным ускорением». В данном случае формирование идет с большой трудностью (ошибки, недостатки и т.д.). Затем кривая прироста качества навыка резко возрастает. Такой вид формирования навыка характерен для сложных двигательных действий, когда внешне незаметные качественные изменения дают впоследствии большой прирост (скачок).

«Плато» – временная задержка в прогрессировании формирования двигательного навыка. Возникновение «плато» двояко:

- во-первых, это может быть результатом причин, тормозящих ход развития навыка (например, вследствие недостатка физической подготовленности, связанной с болезнью и т.п.);
- во-вторых, может возникнуть при изменении структуры навыка (например, при внесении новых приемов его выполнения).

«Плато» может выражать внутренние перестройки при переходе к выполнению действия более совершенным способом. Такой переход не сразу сказывается на качественном результате, т.к. мешают еще старые связи, старые приемы. Поэтому и навык как бы останавливается перед новым качественным подъемом. Длительность задержки зависит: от мастерства педагога; от применяемых методов и средств; от внутренних механизмов перестройки организма.

Деавтоматизация навыка

Деавтоматизация – это постепенное затухание навыка при перерыве в деятельности. Этот процесс проходит медленно и в обратном порядке автоматизации. В первую очередь затухают сложные по психологической структуре (координации) сенсорные навыки и только потом двигательные.

Выражается это в ухудшении результата, допущении целого ряда ошибок, нарушении координационной связи между движениями, теряется красота и экономичность движений. Однако, многие навыки полностью не разрушаются (езда на велосипеде, плавание). Повторив их, происходит восстановление навыка на высоком уровне, что свидетельствует о стойкости следовых явлений в коре головного мозга. Ухудшение навыка может также возникнуть при снижении уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма в результате возрастных изменений и условий тренировки.

Перенос двигательных навыков

Положительный перенос наблюдается тогда, когда ранее освоенные двигательные действия помогают (способствуют) освоению новых, более сложных видов движений. На положительном переносе основана вся система использования подводящих упражнений при изучении сложных двигательных действий. Поэтому положительное влияние переноса необходимо учитывать при определении последовательности обучения движениям так, чтобы структура движений одних действий подходила и была сходна с другими.

Отрицательный перенос (интерференция) наблюдается тогда, когда ранее освоенные действия мешают освоению новых. Причины отрицательного переноса:

- различие в ведущих звеньях движения при сходстве в дополнительных звеньях;
- наличие тормозных рефлексов там, где их не следовало бы иметь (например, при плавании на спине голову поднимают вверх, чего не должно быть; при выполнении упражнений на высоте срабатывает рефлекс самосохранения, выражающийся в скованности движений и др.).

Образование двигательного навыка

Формирование навыка рассматривается с физиологической и психолого-педагогической сторон. Все сведения об образовании двигательного навыка можно рассмотреть согласно VI разделам:

I. Основная *направленность* образования двигательного навыка.

Этой направленностью является процесс создания прочной системы согласования напряжения (возбуждения) и расслабления

(торможения) мышц в соответствии с правильной структурой двигательного навыка, т.е. создание динамического стереотипа. Но динамический стереотип хорош для стандартных, стереотипных условий. Человек должен предвидеть в каждой изменяющейся ситуации, какой стереотип применить. Это предвидение называется *экстраполяцией*. Чем богаче у человека двигательный опыт, чем больше сформировано аварийных стереотипов, тем шире диапазон экстраполяции.

II. Схема *образования условного двигательного рефлекса* (навыка) состоит из следующих звеньев. Анализаторы – воспринимающее звено. Аfferентные нервные волокна (чувствительные). Передают раздражитель от анализатора к двигательному центру. Двигательный центр (как регулирующее и контролирующее звено). Он воспринимает и перерабатывает возбуждение от органов чувств и посылает по двигательным нервам (эффektorным) сигналы возбуждения или торможения к органам движения (мышцам). Мышцы (исполнительное звено) получают сигналы возбуждения или торможения от двигательных нервов с последующим воспроизведением сокращения или расслабления. После выполнения движения по аfferентным нервам передаются обратные сигналы в ЦНС о выполненном действии, его точности, качестве (обратная связь). Обратная связь обеспечивает точность контроля коры за выполненным движением при формировании навыка.

III. *Условия образования двигательного навыка.*

– Сознательное отношение – заинтересованность и активность в овладении навыком.

– Учет влияния индивидуальных особенностей (психических, морфологических, физиологических).

– Степень совершенства механизмов безусловных рефлексов и наличие запасов условных рефлексов как основа успешного образования новых двигательных навыков.

– Оптимальная сила, точность и системность условных раздражителей. Отклонение от пределов условного раздражителя вызывает условное торможение и затрудняет формирование двигательного навыка.

Общее торможение возникает от длительного применения одного раздражителя. Внешнее торможение возникает быстро в результате внезапного действия постороннего раздражителя. Поэтому в начале образования двигательного навыка нужно ограничить неожиданность нового раздражителя, т.е. создать стереотипные, постоянные условия. С установлением прочности навыка постепенным включением разнообразных раздражителей

исключается возможность возникновения внезапного внешнего торможения.

Прочность в образовании двигательного навыка достигается повторностью и обязательным подкреплением – оценкой точности исполнения движения. Необходимым условием является этапная последовательность образования нового двигательного навыка, а также повышение уровня деятельности вегетативных функций организма, обеспечивающих возможность выполнения необходимых действий.

IV. *Условные раздражители* при образовании двигательного навыка. *Слово* – оказывает воздействие на слуховой анализатор, имеет решающее значение в создании правильного представления о новом двигательном действии. Словесное объяснение определяет сознательное отношение человека при образовании навыка.

Показ – воздействует на зрительный анализатор, ускоряет процесс образования навыка. Вначале показ вызывает воспроизведение движений на основе подражания. При повторном выполнении движений по показу в сочетании со словом способствует более точному анализу движений.

Внешние силы (тяжести, инерции, сопротивление, реактивная и др.) воздействуют на двигательный, вестибулярный и кожный анализаторы.

Взаимодействие внешних сил и внутренних (мышечные усилия) способствует созданию правильных представлений о двигательном действии, что необходимо для образования двигательных навыков.

Пространственно-временные соотношения являются условными раздражителями для всех анализаторов.

Пространство, время, ритм, темп позволяют правильно соотносить, ощущать движение человеком.

Точное воспроизведение движений с правильными пространственно-временными соотношениями определяет совершенное владение двигательным навыком.

V. *Деятельность анализаторов* при образовании двигательного навыка.

– *Слуховой* – воспринимает словесное объяснение, ритм движений, внешние звуковые сигналы.

– *Зрительный* – уточняет направление, амплитуду, скорость движения по отношению к определенным предметам (ориентирам).

– *Двигательный* – воспринимает механическое воздействие внешних сил, отвечая соответствующим усилием мышц, уточняя направление, амплитуду, скорость, отправляя соответствующие сигналы в двигательные центры и обеспечивая согласованную деятельность двигательного аппарата.

– *Вестибулярный* – воспринимает механические воздействия

внешних сил в зависимости от положения, направления и скорости движения головы. Мышечный тонус.

– *Кожный* – механические и температурные действия внешней среды на мышечные усилия, функциональную деятельность организма в целом.

VI. *Последовательность образования навыка* (физиологические фазы двигательного навыка).

В первой фазе происходит иррадиация возбуждения в больших полушариях головного мозга.

Во второй фазе происходит концентрация возбуждения и торможения. Может преобладать иррадиация возбуждения. Характеризуется неустойчивостью согласования возбуждения и торможения.

Третья фаза. Стабилизация возбуждения и торможения на основе согласованного протекания возбуждения и торможения во всех звеньях условно-рефлекторной связи.

Структура обучения двигательным действиям

Схематично структуру обучения представил М.М. Боген (1981).

Переход знания в представления, умения, навыки (по М.М. Богену, 1981)



Этап ознакомления с двигательным действием. Главной задачей является создание у обучающихся представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия, и побуждение к сознательному и активному овладению действием. Обучение начинается с формирования представлений о двигательных действиях. В этом процессе условно выделяются три взаимосвязанных звена: 1. Осмысливание задачи обучения. 2. Составление проекта ее решения. 3. Попытка выполнить двигательное действие.

Этап начального разучивания. Главная задача этого этапа – обучить основе техники и ведущим движениям, сделав их исполнение стабильным. Для выполнения подобной задачи необходимо, во-первых, устранить излишнее напряжение при выполнении движений, во-вторых, предупредить возникновение ненужных движений или устранить их, в-третьих, добиться освоения общего ритма двигательного действия. На данном этапе широко используются все группы методов обучения. Этап завершается освоением основного варианта двигательного действия, выполнение которого характеризуется уже признаками навыка, но еще сохраняется нестабильность под влиянием самых различных факторов, т.е. достигает уровня двигательного умения.

На втором этапе обучения особенно важно предусмотреть предупреждение и исправление двигательных ошибок. Ошибки классифицируются таким образом:

- ошибки в конкретных двигательных действиях и ошибки общения (плохая осанка и др.);
- ошибки отдельные и комплексные (появление одной ошибки влечет за собой появление другой);
- ошибки неавтоматизированные и автоматизированные;
- ошибки существенные (грубые) и незначительные (мелкие), т.е. не нарушающие структуру движения;
- ошибки типичные (характерные для всех) и нетипичные (индивидуальные).

Зная, какие существуют ошибки, легче понять причины, которые их порождают. Наиболее типичные из них следующие:

1. Неправильное понимание учеником задачи обучения.
2. Недостаточная физическая готовность.
3. Неуверенность в своих силах, нерешительность.
4. Отрицательное влияние ранее изученных действий.
5. Несоответствие мест занятий, инвентаря и оборудования.
6. Нарушение требований и организации занятий, ведущее, в частности, к преждевременному утомлению.

Для исправления ошибок существуют следующие правила:

- ошибка должна быть понята занимающимся;

– ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости;

– указание учителя об исправлении ошибки должно соответствовать возможностям ученика в данный момент;

– при внезапном появлении исчезнувших ранее ошибок необходимо использовать те подводящие упражнения, с помощью которых эти ошибки устранялись до этого;

– недопустимо показывать совершенные учеником ошибки в утрированном виде.

Этап закрепления приобретенного умения

Главная задача этого этапа – сформировать двигательный навык в основном варианте и создать основу для применения его в различных условиях. На третьем этапе обучения применяется весь комплекс методов, однако ведущее значение приобретают методы разучивания в целом, а затем – игровой и соревновательный. В итоге обучения на данном этапе учащийся должен научиться выполнять отдельные движения, входящие в действие, без сосредоточения на них внимания. Возможность подобного исполнения движений объясняется их автоматизацией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бахрах, И.И. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями состояния здоровья: учеб.-метод. пособие / И.И. Бахрах, Н.А. Гамза. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2006.
2. Глазырина, Л.Д. Методика преподавания физической культуры: 1–4 классы: метод. пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик. – М.: ВЛАДОС, 2003.
3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1978.
4. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001.
5. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Сов. спорт, 2003.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003.