



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

О.Р. Кабирова

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЧАСТЬ 1**

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного пособия*

Магнитогорск
2019

УДК 796.01
ББК 75.1

Рецензенты:

начальник отдела по спортивной подготовке
МУ «Спортивная школа №3»
г. Магнитогорска
Е.С. Волкова

кандидат исторических наук,
ст. преподаватель кафедры спортивного совершенствования,
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический
университет им. Г.И. Носова»
О.А. Голубева

Кабирова О.Р.

Теория и методика физической культуры. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ольга Ришатовна Кабирова ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (0,68 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2019. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-1701-9

Учебное пособие раскрывает современные средства и методы физической культуры, а так же методологические подходы к изучению данного вопроса. Рассмотрены теоретические проблемы формирования данного аспекта образования, процессуально-методические аспекты управления данным процессом.

Пособие рассчитано на преподавателей физической культуры, тренеров различных видов спорта, ассистентов кафедр физической культуры, студентов и тех, кто занимается культурным образованием и самообразованием.

УДК 796.01
ББК 75.1

ISBN 978-5-9967-1701-9

© Кабирова О.Р., 2019

© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова», 2019

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ПРЕДМЕТ	5
1.1. Содержание теории и методики физического воспитания.....	5
1.2. Развитие теории и методики физического воспитания	6
1.3. Особенности современной теорий и методики физического воспитания ..	7
1.4. Источники теории и методики физического воспитания	8
1.5. Методы научного исследования.....	9
1.6. Основные понятия в теории физического воспитания	10
Контрольные вопросы	11
2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ — ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ	12
2.1. Цели и задачи физического воспитания	12
2.2. Взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами жизни	12
2.3. Основные направления физического воспитания	15
2.4. Роль физического воспитания в патриотическом воспитании	15
Контрольные вопросы	16
3. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	17
3.1. Характер систем физического воспитания	17
3.2. Структура систем физического воспитания.....	19
3.3. Программа ГТО.....	19
Контрольные вопросы	20
4. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	21
4.1. Физические упражнения	21
4.2. Классификация физических упражнений.....	31
4.3. Игры в физическом воспитании	33
4.4. Гимнастика в физическом воспитании.....	41
4.5. Туризм в физическом воспитании	47
4.6. Спорт в физическом воспитании.....	51
4.7. Единство игр, гимнастики, туризма и спорта	57
4.8. Естественные силы природы и гигиенические факторы	57
Контрольные вопросы	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	59

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие по теории и методике физического воспитания составлен для высших и средних учебных заведений, а так же спортивных школ и секций.

По сравнению с ранее изданными учебными пособиями данное пособие содержит более четкие формулировки всех разделов курса. В пособии даны точные определения предмета и основных понятий, которыми пользуются в специальной литературе и в практике. Значительно полнее освещен вопрос о системах физического воспитания, целях и задачах физического воспитания в вузах. В главах о средствах, методах и общих основах обучения в физическом воспитании приведены новейшие данные. Большое внимание уделено разделу об основах спортивной тренировки.

При изложении методики физического воспитания детей и взрослых даны разбор и оценка школьного программного материала, а также различных форм физического воспитания взрослых, значительно полнее, чем в предыдущих изданиях, освещены вопросы планирования и учета работы на всех уровнях обучения.

Пособие может быть использовано студентами и преподавателями университетов физической культуры, факультетов физического культуры педагогических институтов, а также слушателями различных курсов повышения квалификации, преподавателями вузов, учителями школ и других учебных заведений.

1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ПРЕДМЕТ

1.1. Содержание теории и методики физического воспитания

Теория и методика физического воспитания — область научных знаний в процессе физического воспитания и его системных закономерностях.

Теория и методика физического воспитания изучает физическое воспитание как явление общественной жизни, цели и задачи физического воспитания, взаимосвязь его с другими сторонами воспитания личности (нравственным, умственным, эстетическим и трудовым воспитанием); содержание системы физического воспитания, ее цели, задачи, средства, методы [4, с. 36], а так же формы организации.

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

Теория и методика физического воспитания относится к циклу наук педагогических, так как в конечном счете служит делу воспитания, т.е. процессу педагогическому.

Физиология, анатомия и другие биологические науки не занимаются решением вопроса о том, какие средства и методы физического воспитания дают лучшие результаты. Так, например, физиология спорта может выяснить, как влияет на организм человека бег на 500 м, как при этом изменяется состав крови, сколько кислорода поглощает бегун, какова степень его утомления и т.п. Однако решить вопрос о том, как с учетом всех этих данных лучше построить тренировку, какие специально-подготовительные упражнения применять, как учесть при этом физическое и психическое состояние человека, как лучше объяснить ему задачу, может только специалист по методике физического воспитания и спортивной тренировке. Данные физиологических исследований в этом случае играют важную роль. Они показывают какой реакции организма данного человека можно ожидать.

На основе изучения физического воспитания и его общественного значения, обобщая данные других наук и анализируя мировой опыт развития физической культуры, теория физического воспитания может выяснить пути развития физического воспитания, предвидеть результаты влияния тех или иных его средств, методов и форм организации на человека [1, с. 62-67].

Теория физического воспитания имеет научно-познавательное и практическое значение.

Научно-познавательное значение теории физического воспитания заключается в том, что в результате научных исследований мы устанавливаем

значение физического воспитания в жизни общества, исторический и классовый характер физического воспитания, его место в общей системе воспитания, влияние физического воспитания на организм и психику человека и т.п.

Огромное значение теории физического воспитания заключается в определении соответствующих средств, методов и форм организации физического воспитания для тех или иных конкретных условий; в разработке методики физического воспитания, контрольных нормативов, практических правил проведения педагогического процесса.

Научно-познавательное значение теории физического воспитания тесно связано с практическим. Полученные в результате научных исследований данные обобщаются, анализируются, теоретически осмысливаются, что дает возможность рекомендовать те или иные средства и методы физического воспитания для практики.

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

1.2. Развитие теории и методики физического воспитания

Теория и методика физического воспитания могли появиться лишь тогда, когда человечеством уже был накоплен значительный практический опыт в области физического воспитания. Это стало возможным в период расцвета рабовладельческого строя.

Уже в древнем мире некоторые врачи, философы и педагоги, наблюдая за результатами физического воспитания, делали обобщающие выводы о его средствах и методах. Позднее в средневековых феодальных государствах накопился большой опыт методики обучения верховой езде, стрельбе, фехтованию, плаванию и другим видам физической подготовки, связанной с военным делом, что дало возможность в конце этой эпохи создавать специальные учебные и методические пособия по различным видам.

В XVI—XVIII вв. ученые разных стран, изучая опыт прошлого, создавали педагогические теории и системы, в которых видное место занимали теория и методика физического воспитания. Среди этих ученых наиболее известны имена Иеронима Меркуриалиса (XVI в.), написавшего первое руководство по гимнастике, Джона Локка (XVII в.), рекомендовавшего физические упражнения не только для развития физических сил, но и как средство укрепления воли и характера, Жана-Жака Руссо (XVIII в.), считавшего физическое воспитание исходным в развитии человеческой личности, Иоганна Песталотци (XIX в.), создавшего так называемую «азбуку движений», и многих других. Ученые этой эпохи не ограничивались разработкой методики физического воспитания, а делали общетеоретические выводы. Тем не менее на этом этапе теория и

методика физического воспитания были еще не самостоятельной наукой, а лишь частью общей педагогики.

Позднее, когда всеобщее внимание было привлечено к физическому воспитанию как одной из форм допризывной военной подготовки молодежи, стали возникать национальные системы физического воспитания. Опыт применения этих систем дал возможность делать некоторые выводы и обобщения, значительно обогатившие развивающиеся теорию и методику физического воспитания. В конце XIX и начале XX в. во многих странах стали проводиться специальные научные исследования процесса физического воспитания, что положило начало самостоятельной науке. К числу виднейших ученых этого времени следует отнести П. Ф. Лесгафта, Е. А. Покровского и др. Однако до 1917—1918 гг. научные исследования велись учеными-одиночками. После революции в нашей стране началась широкая научно-исследовательская работа. Позднее она развернулась и в других странах. Рост массового физкультурного движения, развитие спорта требовали все больших научных знаний в этой области. Это привело к тому, что теория и методика физического воспитания, как отрасль научных знаний, достигли высокого уровня развития и включены в число основных предметов изучения в специальных и высших учебных заведениях.

1.3. Особенности современной теорий и методики физического воспитания

Современная теория и методика физического воспитания обладает некоторыми особенностями, отличающими ее от теорий физического воспитания стран Европы и Америки, а так же дореволюционной России.

Важнейшей особенностью современной теории физического воспитания является то, что она опирается на обширный опыт школ олимпийского резерва и практического опыта современных тренеров.

Физическое воспитание — общественное явление, развивающееся и изменяющееся в зависимости от развития и изменений исторической обстановки. Поэтому процесс физического воспитания и его теория рассматриваются не как что-то незыблемое и совершенно самостоятельное, независимое от других общественных явлений, а во взаимной связи с ними и взаимной обусловленности. То, что было правильным в прошлом, может быть неправильным сейчас. Каждое новое открытие оценивается в зависимости от того, что было до него и т.п. Те понятия и формулировки, которые приняты в теории физического воспитания, являются правильными для нашей современности, но они могут измениться в будущем.

Характерной особенностью теории и методики физического воспитания является использование ею данных всех наук о человеке, природе и обществе, которые в какой-то мере касаются процесса физического воспитания. Это отличает российскую теорию физического воспитания от многих теорий прошлого, в которых использовались лишь достижения наук, удобные авторам этих теорий, или, что было чаще всего, использовались не научные, а лишь

научнообразные данные. В настоящее время буржуазные теоретики широко пользуются достижениями естественных наук; но, не владея методом диалектического и исторического материализма, они не могут пользоваться достижениями наук об обществе на высшем уровне. В области общественных наук они ведут лишь социологические наблюдения по частным вопросам. Очень важной особенностью современной теории и методики физического воспитания, как и всей современной науки, является подчинение ее интересам общества. Современная теория и методика физического воспитания занимается в первую очередь теми вопросами, решение которых помогает улучшать процесс физического воспитания или которые имеют значение для развития физической культуры и спорта.

1.4. Источники теории и методики физического воспитания

Одним из важнейших источников современной теории и методики физического воспитания является философия, учение о природе и обществе. Особенно большое значение для теории физического воспитания имеет педагогика, дающая возможность понять место физического воспитания в жизни общества, исторический характер физического воспитания, его связь с другими сторонами воспитания человека и ряд других вопросов.

Важным источником современной теории и методики физического воспитания служит многолетний практический опыт в области физического воспитания. На опыте прошлого были проверены многочисленные средства и методы физического воспитания, формы его организации. Но практический опыт только тогда может быть Источником теории, когда он теоретически осмыслен, т.е. подвергнут анализу и критической оценке, обобщен и научно обоснован, а так же внедрен в работу действующих спортсменов и тренеров. Источником теории и методики физического воспитания являются, кроме того, специальные научные исследования процесса физического воспитания и его влияния на человека, а также исследования различных социологических проблем, связанных с практикой физического воспитания.

Один из источников теории физического воспитания — данные смежных наук — как биологических, так и социальных [3, с.34-37] Наиболее важными для теории физического воспитания исследованиями в области биологических наук являются исследования в области физиологии и анатомии человека, биомеханики. Что касается наук социальных, то для теории физического воспитания особый интерес представляют философия, история, социология, экономика — те науки, которые имеют отношение к развитию физического воспитания как явлению общественной жизни. Особенно большое значение имеют данные педагогических наук — педагогики, психологии и др. Важное значение начинают приобретать некоторые другие науки, с помощью которых производится научный анализ процесса физического воспитания. В качестве одного из источников теории и методики физического воспитания нужно назвать изучение документов и специальных анкет, результатов тестов и их

динамики. Этот источник находится в тесной связи с изучением практического опыта, поскольку в документах как раз и отражается этот опыт. Некоторые документы имеют очень большое значение для дальнейшего развития теории и практики физического воспитания.

1.5. Методы научного исследования

Как и всякая другая научная дисциплина, теория и методика физического воспитания пользуется научными исследованиями. Все методы научного исследования можно разделить на две основные группы: а) группу методов получения материала для исследования и б) группу методов обработки полученного материала.

К первой группе относятся:

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

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

Метод эксперимента такой метод научного исследования, при котором учебный процесс специально организуется так, как это нужно исследователю. Например, он создает определенные условия, влияние которых необходимо изучить.

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

Что касается метода опроса и изучения анкетных данных, то он очень близок к методу изучения материалов и документов. Но, поскольку не все находит свое отражение в документах, часто бывает необходимым выяснить мнение тех или иных лиц, их свидетельства по какому-нибудь вопросу. Все эти методы получения материалов для исследования часто применяют комплексно. Например, при изучении вопроса о ранней специализации в спорте (полезна она или нет) проводят наблюдения за юными спортсменами, специальные эксперименты, изучают документы, отражающие рост их спортивного мастерства, показатели общего физического развития, данные медицинского обследования и т.д. Вместе с тем выясняют мнение по этому вопросу врачей, педагогов, тренеров и непосредственно спортсменов.

В каждом из этих методов исследователем могут быть применены различные приемы: от простой записи карандашом до использования сложных программ.

К методам обработки полученного материала относятся:

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

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

Завершением каждого научного исследования являются анализ полученных результатов и выводы, сделанные для практики или дальнейшего развития теории физического воспитания.

1.6. Основные понятия в теории физического воспитания

Теория физического воспитания пользуется различными понятиями, связанными с этим процессом. Основными понятиями являются: физическое воспитание, физическое образование, физическое развитие, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство и физическая культура.

Физическое воспитание — организованный процесс воздействия на человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и естественных сил природы с целью формирования у него таких качеств и приобретения им таких знаний, умений и навыков, которые отвечают современным требованиям. Таким образом, когда речь идет о физическом воспитании, имеется в виду: укрепление здоровья, развитие физических сил и волевых качеств человека, обучение его определенным движениям, воспитание у него навыков, нужных в труде, повседневной жизни, в условиях военных действий и в спортивной практике, а также содействие улучшению форм его тела. Все это вместе способствует достижению физического совершенства. Физическое воспитание неразрывно связано с другими сторонами воспитания.

Физическое образование — одна из сторон физического воспитания, связанная с вооружением воспитуемых определенными знаниями, двигательными умениями и навыками.

Процесс физического образования не может быть оторван от общего процесса физического воспитания. Обучая чему-нибудь, мы одновременно содействуем и воспитанию двигательных качеств. Так, во время обучения гимнастики воспитываются выносливость, ловкость, сила и быстрота.

Физическое развитие — закономерный процесс прогрессивного изменения форм и функций организма.

Физическое развитие протекает по биологическим законам и является лишь отражением результатов организованного физического воспитания и изменении, происходящих в организме вследствие его естественного роста. Физическое развитие происходит и тогда, когда физического воспитания нет (если речь идет о растущем организме). Физическое воспитание ускоряет и совершенствует физическое развитие молодых людей, сохраняет и поддерживает его уровень у людей старшего возраста. Иногда под физическим развитием понимают ту сторону физического воспитания, где речь идет об укреплении здоровья, улучшении форм и функций организма, воспитании его

физических (двигательных) качеств. В этом случае следует отличать физическое развитие как одну из сторон физического воспитания от физического развития как естественного процесса.

Понятие «физическое развитие» применяется и тогда, когда речь идет об уровне развития физических сил.

Таким образом, это понятие употребляется в двух значениях: как процесс, происходящий в организме, и как показатель уровня развития двигательных качеств.

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

Физическая подготовленность — это состояние организма, достигнутое в результате физической подготовки. Уровень физической подготовленности может быть различным.

Физическое совершенство. Под физическим совершенством нужно понимать высокую степень физической подготовленности.

Физическому совершенству содействуют наряду с физическим воспитанием медицина, гигиена, педагогика и др.

Физическая культура — совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование людей.

Понятие «физическая культура» объединяет все, что относится к физическому воспитанию, образованию, развитию как в системе физического воспитания, так и вне ее. Это понятие наиболее широкое из всех перечисленных.

Под физической культурой понимается, таким образом, не только организованный процесс физического воспитания, но и такие средства, которые оказывают влияние на физическое развитие.

Физическая культура — это одна из отраслей культуры человеческого общества. Как часть общей культуры, она оказывает большое влияние на воспитание людей, на подготовку их к жизни и деятельности.

Контрольные вопросы

1. В чем научно-познавательное и практическое значение теории физического воспитания?
2. Что является основными источниками теории физического воспитания?
3. Какие методы научного исследования применяются при изучении Физического воспитания?
4. Какое существует соотношение между понятиями «физическая культура» и «физическое воспитание»?
5. Как связаны между собой понятия «физическое воспитание» «физическое образование» и «физическое развитие»?

2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ — ВАЖНОЕ СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ

2.1. Цели и задачи физического воспитания

Физическое воспитание в СССР своими специфическими средствами содействовало всестороннему развитию человека, подготовке его к социалистическому труду и обороне Родины.

В настоящее время с помощью средств физического воспитания укрепляется здоровье, повышается трудоспособность, развиваются физические (двигательные) качества, формируются и совершенствуются знания, умения и навыки, необходимые в труде, в быту и спорте. В наше время физическая культура, фитнес и различные его виды являются очень популярными. Сегодня заниматься фитнесом — престижно, модно и достаточно затратно. Мода на здоровое тело пропагандируется всеми средствами массовой информации, внедрена программа ГТО, которая тоже содействует развитию волевых качеств человека. Важно отметить, что в процессе физического воспитания происходит и нравственное воспитание человека.

Цель физического воспитания — содействие всестороннему развитию личности.

В соответствии с целями физического воспитания задачи его делятся на три основные группы: оздоровительные, воспитательные и образовательные.

К оздоровительным задачам относятся в первую очередь укрепление и закаливание организма людей, повышение его устойчивости против различных, особенно так называемых простудных, заболеваний, а также выработка умений правильно распределять свои физические силы, бороться с утомлением.

Воспитательная задача — это воспитание в духе здорового образа жизни, а так же двигательных и волевых качеств.

Под образовательными задачами понимается приобретение знаний, умений и навыков, необходимых в труде, быту, спорте и обороне страны.

2.2. Взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами жизни

Воспитание личности складывается из нравственного воспитания, умственного воспитания и образования, трудового воспитания, эстетического воспитания и физического воспитания.

Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием. В практике работы физическое и нравственное воспитание часто осуществляются параллельно [5, с. 5-8]. Это, конечно, тоже одна из форм связи, но она не единственная и для процесса физического воспитания не главная. Главное — это умение добиваться соответствующего нравственного воспитания в самом процессе физического воспитания. Такие нравственные качества, как патриотизм, чувство ответственности за свою команду, умение подчинить личные интересы

интересам тренера и команды и др. должны воспитываться непосредственно на уроках физической культуры, спортивных тренировках и соревнованиях.

Нельзя думать, что проявление патриотизма спортсменов имеет место лишь на международных соревнованиях. Каждый рядовой студент, выполняя нормы ГТО, понимает, что тем самым он укрепляет здоровье нации, создает более благоприятные условия для трудовых и спортивных успехов.

Воспитание характера человека и, следовательно, его волевых качеств — также задача нравственного воспитания. Такие качества, как целеустремленность, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, а также трудолюбие, умение в нужный момент мобилизовать все свои силы, способность преодолевать трудности, могут вырабатываться в процессе физического воспитания, и особенно на занятиях спортом. Часто приходится видеть, как спортсмены, проигрывая соревнование, не теряют самообладания и настойчивости, мобилизуют все свои силы и в итоге оказываются победителями. Волевые качества воспитываются, конечно, не только на спортивных занятиях, но спорт в этом отношении может быть очень хорошим средством.

Одной из черт нравственного воспитания является уважение к спортивному противнику, и к более слабым спортсменам.

Тактические приемы (обманные действия баскетболиста, фехтовальщика, боксера), приемы морального воздействия на противника ни в коем случае не могут быть грубыми, оскорбительными.

Спорт может совершенствовать у человека высокие нравственные качества, а может и содействовать проявлению безнравственных поступков. Именно поэтому связь физического воспитания с нравственным приобретает такое большое значение.

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

Человек, занимающийся физической культурой и спортом, должен знать строение и функции своего организма, методы спортивной тренировки и многое другое. Хорошая физическая подготовленность обеспечивает лучшее усвоение навыков работы с на производстве. Очень важное значение физическое воспитание имеет в развитии правильных представлений о времени и пространстве, а также весе, силе, сопротивлении.

Но связь физического воспитания с умственным этим не ограничивается. Укрепляя свое здоровье и развивая физические силы, человек делается более выносливым; одновременно повышается его умственная работоспособность и стрессоустойчивость. Исследования, проведенные над учащимися школ и вузов, показали, что систематически занимающиеся физической культурой и спортом легче и быстрее преодолевают утомление и более активны на общеобразовательных уроках, дают лучшую успеваемость, чем те, кто

физической культурой и спортом не занимаются. Многочисленные исследования это научно доказали и обосновали.

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

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

Взаимосвязь физического воспитания с трудовым воспитанием. В процессе физического воспитания человек совершенствует двигательные и волевые качества, необходимые в трудовой деятельности [1, с.12-17]. Одновременно с этим у него вырабатывается способность быстрее и легче овладевать двигательными навыками, новыми условиями труда. Поэтому производительность труда человека, получившего хорошее физическое воспитание, значительно выше (на 12—15%), чем у людей, не занимающихся физической культурой и спортом. Программа ГТО, которая получает у нас в стране все большее распространение, помогает быстро снять умственное утомление и восстановить работоспособность. ОФП и ОРУ содействуют более быстрой вработываемости. Все это тоже приводит к общему повышению самочувствия.

При правильном применении различных видов физической активности во время отпуска в туристских или оздоровительных лагерях, в домах отдыха и других специальных учреждениях, а также при самостоятельных занятиях каким-либо видом физической культуры снимается утомление и в дальнейшем улучшается общее самочувствие.

Очень большое значение физическое воспитание имеет при подготовке к целому ряду профессий. В то же время и сам труд, тем более физический, может быть средством физического воспитания. Особенно, если он разносторонен, хорошо организован и регламентирован (правильное чередование с отдыхом, отсутствие переутомления и т. п.).

Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим следует понимать очень широко.

Речь идет о совершенствовании красоты тела, красоты движений, красоты поведения.

Правильно организованный процесс физического воспитания содействует развитию правильных эстетических представлений. Вместе с тем спортсмен, не получающий эстетического воспитания, будет не способен на благородные, возвышенные поступки. Такое воспитание нельзя считать всесторонним. Понятие «физическое совершенство», содержит в себе элемент эстетики.

2.3. Основные направления физического воспитания

Физическое воспитание в нашей стране имеет два основных направления:

1. Общее, к которому относится все, что касается общего физического развития, укрепления здоровья и организации досуга.

2. Специальное, к которому относится прежде всего спортивная тренировка, а также специальная физическая подготовка людей к какой-либо пожарной или военной деятельности.

Общие цели физического воспитания могут быть достигнуты разными путями (как путем общего, так и путем специального физического воспитания). В различных формах могут решаться и задачи общего физического воспитания.

К числу этих форм прежде всего следует отнести уроки физической культуры в школах, так называемые группы здоровья при спортивных клубах и секциях, различные подготовительные группы общей физической подготовки при различных секциях, занятия индивидуальной гимнастикой дома, различные занятия в домах отдыха, парках и др.

Вместе с тем многие обращаются к физическому воспитанию в целях специальной физической подготовки, необходимой для различных видов деятельности. Однако высшей ступенью физического воспитания является спортивная тренировка, так как только в процессе спортивной тренировки (включая и спортивные соревнования) можно достичь предельно высоких результатов в том или ином виде спорта.

За последние годы у нас в стране среди молодежи получили распространение различные виды фитнеса, йоги, тяжелой атлетики. Активное рекламирование спортивной одежды, спортивного питания и тренажеров, пропаганда спортивных достижений спортсменов высокого уровня, а так же огромное кол-во бесплатных тренажерных площадок в парках и скверах способствуют популяризации физической активности студентов и школьников.

2.4. Роль физического воспитания в патриотическом воспитании

Физическое воспитание и спорт являются одним из средств воспитания, играют большую роль в решении задач общественно-политического характера. Они влияют не только на организм людей с помощью тех или иных средств, но оказывают многостороннее воздействие на них в процессе их повседневной жизни. Многие спортсмены неоднократно высказывались о своих эмоциях и переживаниях, представляя свой город, свою страну на различных соревнованиях. Чувство гордости и патриотизма в наше время является очень важным аспектом в формировании Гражданского общества.

Большое значение имеет укрепление связей между спортсменами различных стран. Это способствует развитию различных видов спорта, повышению мастерства спортсменов и дальнейшей популяризации данного вида.

Особое место занимают спортивные соревнования и турниры памяти выдающихся спортсменов. Эти соревнования имеют большое воспитательное значение как для самих спортсменов, так и для зрителей.

Большое значение имеет физическое воспитание в борьбе с табакокурением и пьянством. Программа ГТО вовлекла в свои ряды тысячи людей, дала осознание того, что невозможно совмещать физическую культуру с использованием наркотиков, сигарет и спиртного. Отдышка и лишний вес не способствуют спортивным достижениям, а значит повлекло за собой необходимость перехода на здоровое и правильное питание.

В связи с тем, что роль физического воспитания в общественной жизни так огромна, перед работниками в области физического воспитания, спортивными клубами, учеными, а также и другими общественными и спортивными организациями постоянно стоит задача — не только совершенствовать средства и методы физического воспитания, но улучшать систему организации и руководства физическим воспитанием.

Контрольные вопросы

1. Каковы цели и задачи физического воспитания и какая связь существует между ними?
2. Какая связь существует между физическим и нравственным воспитанием?
3. В чем различие между общим и специальным направлениями в физическом воспитании?
4. Какую роль играет физическое воспитание в общественной жизни?
5. Почему мы считаем физическое воспитание составной частью воспитания?

3. СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

3.1. Характер систем физического воспитания

Физическое воспитание только тогда может дать ожидаемые результаты, когда оно проводится по определенной системе, с правильным выбором средств, методов и форм организации, точно соответствующим целям и задачам общества в этой области.

Возникновение и развитие систем физического воспитания определяются прежде всего интересами общества, уровнем развития производства.

Некоторые системы сложились в народе самобытным путем, постепенно, путем испробования нового и устранения всего, не оправдавшего себя на практике. Многие системы были созданы группой лиц или даже отдельными лицами (например, система П. Ф. Лесгафта и др.). Наконец, ряд систем, в частности системы, существующие в различных странах, создавался с самого начала уполномоченными на это государственными органами.

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

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

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

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

Для систем физического воспитания при феодальном строе характерна еще такая особенность, как сословность, когда для каждого сословия, даже из господствующих классов (духовенство, разные категории дворянства), складывается своя разновидность физического воспитания, не говоря уже о классах трудящихся. Это объясняется тем, что образ жизни различных

сословий был разным. Крепостным крестьянам не разрешалось иметь такую военно-физическую подготовку, которая была обязательной для феодалов-рыцарей; высшая знать должна была отличаться в этом отношении от рядовых рыцарей и т.д.

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

При капитализме господствующий класс—буржуазия — становится заинтересованным в физическом воспитании народных масс, так как для ведения войн нужны были большие армии, состоящие в основном из трудящихся. Чтобы привлечь их к занятиям, приходилось маскировать истинные цели заботой о здоровье и физическом развитии. Такими были, например, немецкие системы физического воспитания, системы физического воспитания в Скандинавских странах, французские системы XIX в.

Не следует думать, что все деятели, создававшие буржуазные национальные системы физического воспитания, защищали интересы правительств или господствующих классов своих стран. Многие искренне стремились помочь своему народу. Однако из их работ поддерживались лишь те, которые удовлетворяли запросы буржуазии и дворянства. Поэтому многие средства и методы физического воспитания, разработанные представителями передовой интеллигенции для народа, часто объективно оказывались направленными против его интересов. Нужно учитывать и то, что непонимание законов развития общества не давало даже лучшим буржуазным ученым возможности правильно понять место физического воспитания в жизни общества, исторический и классовый характер, значение физического воспитания для всестороннего развития личности.

Не менее важной особенностью систем физического воспитания современного мира является их научность. Они строятся на основе научных данных. Принципы, организация людей, нормативные требования этих систем научно обоснованы. Систематически защищаются кандидатские и докторские диссертации, имеющие огромное научное значение.

Таким образом, характер систем физического воспитания заключается в том, что они возникают и развиваются в конкретной обстановке. Их направленность определяется интересами общества, его популярности и научной обоснованности.

Таковы основные закономерности в развитии систем физического воспитания.

3.2. Структура систем физического воспитания

Все системы физического воспитания включают в себя следующие элементы:

направленность (цели, задачи, принципы системы физического воспитания);

средства, которыми данная система пользуется;

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

формы организации людей в целях физического воспитания;

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

Выяснение вопроса о том, из каких элементов складывается система физического воспитания, дает возможность лучше понять каким образом достичь того или иного результата.

3.3. Программа ГТО

Принятый в 1931 г. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» был признан основой советской системы физического воспитания.

В 1932 г. был утвержден комплекс ГТО II степени, а в 1934 г.— комплекс БГТО.

Комплекс ГТО сыграл большую роль в развитии советской системы физического воспитания. За десять лет, с 1931 по 1941 г., советское физкультурное движение стало многомиллионным. Если до введения комплекса в СССР было приблизительно 700 тысяч физкультурников, то в первый же год количество их увеличилось на миллион человек, а к концу первого десятилетия достигло 10 миллионов.

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

Прежде всего в том, что комплекс ГТО требовал от каждого человека хотя бы минимального развития двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости) и овладения необходимыми для жизни и обороны страны навыками (умение плавать, передвигаться на лыжах и др.).

Комплекс ГТО обеспечивал необходимый фундамент для повышения спортивного мастерства, развития физических сил, а также улучшения специальной физической подготовленности к профессиональной или военной деятельности.

Комплекс ГТО являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях.

Наконец, мобилизующее название комплекса говорит о том, что физическая культура – дело большой государственной важности. «Сдача норм ГТО — это не личное дело каждого, а определенный долг перед обществом и государством».

Немалую роль в успехе комплекса ГТО сыграл и сам значок. Для получения значка недостаточно было просто сдать нормы. Нужна еще и положительная оценка работы на производстве или учебы. Это укрепило взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами жизни человека, особенно с его трудовой деятельностью и нравственным воспитанием.

В связи с растущими требованиями к физической подготовленности людей, с изменением условий развития физической культуры в стране и другими причинами нормы комплекса и его структура постоянно изменялись. Идейная же направленность комплекса и его общественно-политическая роль оставались неизменными долгие годы. За время своего существования комплекс ГТО неоднократно претерпевал изменения. Однако изменения структуры, норм и требований комплекса не меняли его сущности.

В настоящее время в практику работы по физическому воспитанию вводятся современная программа ГТО. Кроме норм ГТО и спортивной классификации в настоящее время разрабатывается и ряд других нормативных требований в области физического воспитания, например нормы, определяющие уровень развития двигательных качеств и возможностей детей различных возрастов, нормы, предусмотренные программой по физической культуре в школах и др.

Контрольные вопросы

1. Из каких элементов складывается система физического воспитания?
2. В чем заключается исторический и классовый характер систем физического воспитания?
3. Как осуществлялась направляющая и руководящая роль спортивных обществ в развитии советской системы физического воспитания?
4. В чем значение комплекса ГТО и системы физического воспитания?

4. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

4.1. Физические упражнения

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы. Физические упражнения — это основное и специфическое средство физического воспитания, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого осуществляется направленное воздействие на физическое развитие занимающегося. Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются задачи физического воспитания.

Физические упражнения исторически сложились и методически оформились в виде гимнастики, игр, спорта и туризма. Когда мы решаем задачи физического воспитания, мы говорим о физическом упражнении как о средстве. Но с помощью отдельно взятого упражнения педагогических целей достичь невозможно. Необходимо повторять упражнения с тем, чтобы усовершенствовать движения или развить двигательные качества. Одновременно физические упражнения рассматриваются и как метод обучения и воспитания. Важнейший признак физических упражнений как метода — повторность их применения, что и позволяет педагогу оказывать необходимое воздействие на занимающихся.

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

Физические упражнения появились тогда, когда возникло само человеческое общество. Решающую роль в возникновении физических упражнений играли условия материальной жизни людей, в частности охота. Как важнейшая отрасль хозяйственной деятельности людей, она требовала определенных двигательных навыков, умений и развитых физических качеств. Плохое физическое развитие в то время означало угрозу жизни, могло свести на нет все усилия целого охотничьего коллектива (например, при облавной охоте). Практика охоты активизировала деятельность людей, содействовала их физической подготовке. Изготовление разнообразных орудий труда также предъявляло весьма серьезные требования к силе, скорости, выносливости, ловкости и координационным способностям человека.

Физические упражнения возникли в связи с сознательной деятельностью человека, в связи с необходимостью передачи накопленного двигательного опыта. У животных многие виды деятельности передаются и закрепляются с

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

Существенное влияние на развитие физических упражнений оказали искусство, военное дело, а также (в определенной мере) религиозный культ, включавший в себя значительное число ритуально-обрядовых игр и плясок. Однако следует отметить, что материальные потребности и условия всегда были решающим фактором в становлении и развитии физических упражнений.

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

То, что физические упражнения перестали быть связанными с определенными конкретными ситуациями, непосредственно вытекающими из производственных или военных потребностей, расширило границы их применения. Например, из естественного бега, который определялся целиком данной конкретной потребностью, степенью опасности, естественными препятствиями и т.д. (погоня за добычей, бег от врага), возник отвлеченный от данных условий бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег с препятствиями; копье стали метать не в цель, как это делали на охоте, а на дальность; прыжки в длину уже не вызывались наличием препятствия и т.п.

Такое отвлеченное развитие физических упражнений позволило использовать их в целях физического воспитания. Это свойственно лишь человеку и говорит об определенном уровне общественного развития.

По мере развития общества на характер физических упражнений оказывали влияние разнообразные общественные явления. Так, в связи с совершенствованием военного дела и изменением его потребностей менялся характер прикладных физических упражнений. Создание новых видов техники послужило причиной появления новых видов физических упражнений (автомотоспорт, самолетный спорт, стрельба и т.п.).

Заметное влияние на развитие физических упражнений оказывают науки (в частности, биологические), которые изучают в числе других вопросов воздействие физических упражнений на организм человека, тем самым содействуя повышению эффекта их применения.

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

Поскольку физические упражнения возникли на основе трудовых действий, они имеют много общего с трудом. Эта общность выражается в схожести их биомеханических, физиологических и биохимических механизмов. Однако это не может служить основой для отождествления физических упражнений и труда: между ними имеется принципиальное различие.

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

Факторы, определяющие воздействие физических упражнений

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

Но физические упражнения, если они применяются без учета закономерностей физического воспитания, могут дать отрицательный результат, принести вред. Поэтому педагог должен знать и учитывать влияние физических упражнений в конкретных условиях, особенно при работе со студентами и школьниками, имеющими отклонения в здоровье.

Наиболее общим фактором, обуславливающим рациональное воздействие физических упражнений, является педагогически правильное руководство занятием, целесообразность методики обучения и воспитания. Кроме того, большую роль играют такие факторы, как;

1. Индивидуальные особенности занимающихся (возрастные, половые, состояние здоровья и физического развития, уровень подготовленности, режим труда, учебы, отдыха, быта). Одно и то же физическое упражнение (бег, прыжки, метания и т.п.) в зависимости от индивидуальных особенностей производит разный эффект. Так, физическая подготовка (общая и специальная) у спортсменов различной квалификации не одинакова, поэтому нагрузка, средняя для мастера спорта, будет максимальной для спортсменов более низких разрядов.

2. Особенности самих физических упражнений, т.е. их сложность, нагрузка, новизна, эмоциональность и т.д. Упражнения, выполненные неохотно, небрежно, без усилия, не могут оказать такого же влияния на занимающихся, как упражнения, выполненные сознательно и активно.

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

Педагог обязан знать основные научные положения о работоспособности человека (вработываемости, влиянии на организм нагрузки и отдыха, последствиях физических упражнений и др.).

Правильный и постоянный учет факторов, определяющих влияние физических упражнений, дает педагогу возможность методически рационально организовывать и проводить занятия, успешно решая задачи физического воспитания.

Техника физических упражнений

Критерием оценки эффективности способов выполнения физических упражнений в одних случаях является сама внешняя форма движений и их координационная сложность (спортивная гимнастика, прыжки в воду, фигурное катание на коньках), в других — количественный результат (легкая атлетика, лыжный и конькобежный спорт, плавание и др.) или конечный эффект в действиях, связанных со спортивным единоборством (удары в боксе, уколы в фехтовании, броски в баскетболе и др.).

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

Основа техники — это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи движений. В каждом физическом упражнении можно выделить такие элементы и свойства движений, при отсутствии которых оно либо не будет выполнено, либо будет искажено.

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

Понятно, что чем в большей мере будут учтены и использованы индивидуальные особенности занимающихся (как врожденные, так и приобретенные) в технике выполнения физических упражнений, тем лучшим будет конечный спортивный результат. Таким образом, можно говорить об индивидуализации техники как умении использовать физические и, в известной мере, психологические особенности занимающихся.

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

В одних действиях таких фаз можно выделить две-три (например, замах и бросок в метании мяча), в других больше (например, в опорных прыжках —

разбег, отталкивание двумя ногами от мостика, полет, отталкивание от снаряда руками, полет, приземление). Различные фазы, из которых состоит двигательное действие, несут различные функции. В подавляющем большинстве ациклических движений можно выделить три фазы: подготовительную, основную (иногда называемую главной или рабочей) и заключительную. Все три фазы взаимосвязаны друг с другом: каждая предыдущая влияет на выполнение последующей.

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

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

В заключительной фазе движение либо пассивно «затухает» (движение руки после выпуска снаряда), либо активно затормаживается (приземление в прыжках). В некоторых физических упражнениях заключительной фазе придается немаловажное значение (устойчивое приземление при соскоках и прыжках в спортивной гимнастике). Успех заключительных движений зависит от способа выполнения движений в основной фазе.

Для повторяющихся, так называемых циклических, движений (гребля, плавание способом кроль, одновременный одношажный ход на лыжах) характерна двухфазная структура.

Если действия человека во времени делят на фазы, то в одновременно выполняемых действиях выделяют движения отдельных звеньев тела в пространстве. Так, в плавании говорят о движении рук, ног, головы. Каждое из этих движений в разных физических упражнениях отличается внешней формой, скоростью, силой, соотношением длительности частей движения. При невыполнении требований, предъявляемых к какой-либо одной (или нескольким) из перечисленных характеристик движения, возникают двигательные ошибки. В таких случаях говорят о неправильных или частично неправильных движениях.

В связи с этим преподавателю физического воспитания необходимо знать характерные особенности и значение не только конкретного физического упражнения в целом, но и отдельных движений, его составляющих.

Пространственные характеристики

Положение тела и отдельных его частей. Движения человека всегда начинаются из какого-то начального, относительно неподвижного положения тела (стоя, лежа, стоя на коленях и др.). В спортивной практике это положение имеет большое значение, так как от него во многих случаях зависит успех дальнейших движений. Так, из положения низкого старта можно быстрее развить максимальную скорость бега, чем из положения стоя; из фехтовальной

стойки или боевой стойки боксера удастся быстрее и эффективнее как атаковать противника, так и защищаться от его ударов.

Меняя положения тела или отдельных его частей, легко изменить нагрузку на определенные группы мышц, увеличить или уменьшить координационную сложность упражнений. Так, при поднимании и опускании туловища в положении лежа на спине можно изменять нагрузку на мышцы живота, меняя положение рук; повысить трудность исполнения подъема разгибом на перекладине можно, заменив хват сверху хватом снизу.

Определенная поза тела или его частей (например, горизонтальное положение тела пловца в спортивном плавании, согнутая поза велосипедиста на гоночной машине и др.) уменьшает сопротивление внешней среды и тем самым способствует быстрейшему продвижению тела вперед.

В некоторых видах физических упражнений к общей позе и положениям отдельных частей тела предъявляются особые требования. Так, в спортивной гимнастике и прыжках в воду техника исполнения объясняется и диктуется в значительной мере соображениями эстетического порядка (оттянутые носки, прогнутое туловище и др.).

Путь движения. Наблюдая движения человека, мы видим, что части его тела проходят определенный путь в пространстве. В разных движениях эти пути будут отличаться друг от друга формой, направлением и амплитудой.

Форма траектории. По форме траектории различают движения прямолинейные и криволинейные. Обычно человек прямолинейных движений почти никогда не выполняет. Если понаблюдать за движениями отдельных частей тела, то нетрудно заметить, что все они описывают дуги, так как движения в суставах — это движения не поступательные, а вращательные. Закругленные движения наблюдаются в спортивной технике в большинстве случаев и при переменах направления движений (например, вынос руки по воздуху после гребка в плавании способом кроль, переход от замаха к удару по мячу в теннисе и др.). Объясняется это тем, что при закругленных движениях не требуется затрачивать дополнительные усилия для прекращения движения в одном направлении и возобновления — в другом. По этой же причине в движениях человека редки и изломы путей под углом.

Направление движения. В технике физических упражнений направление движений играет важную роль как с точки зрения достижения практических спортивных результатов, так и с точки зрения обеспечения эффективности воздействия упражнений на определенные мышечные группы. Даже небольшие отклонения в направлении движений, например у фехтовальщиков, боксеров, баскетболистов, ведут к тому, что они не достигают конечной цели в своих действиях; неточное направление движений в общеразвивающих гимнастических упражнениях снижает эффективность их влияния на мышечно-связочный аппарат.

Очень важным фактором в рациональной спортивной технике является применение развиваемых мышечных усилий в нужном направлении. Чем больше последние будут приближены к направлению намеченного движения,

тем большим будет их конечный эффект. Так, например, при прыжке в длину с места все движения должны быть выполнены в направлении прыжка. Каждое отклонение от этого направления уменьшит длину прыжка.

Для определения направления движений пользуются либо внешними ориентирами (например, толкают ядро в направлении протянутой на стойках веревки), либо соотносят выполняемое движение с основными плоскостями собственного тела (поднимая руки вверх, вперед, в стороны).

Направления вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево принято называть основными направлениями движения человеческого тела. Дополнительно к ним выделяют различные промежуточные направления.

Этими же терминами пользуются при характеристике вращательных движений тела (большой оборот назад, кувырок вперед, переворот влево).

Амплитуда движения. Под амплитудой движения понимается величина пути перемещения движущихся частей тела. Так, путь движения руки при игре в настольный теннис сравнительно небольшой, а при игре в ручной мяч довольно значительный. Так как все движения человека происходят вокруг осей суставов и являются вращательными, величина пути отдельных звеньев тела обычно определяется в угловых градусах.

В спортивных действиях, где в большинстве случаев отдельные звенья тела движутся одновременно, для определения общей суммарной величины их движений пользуются условными обозначениями (например, полуприседание) или указанием на внешние ориентиры (наклониться так, чтобы достать пальцами пол). Ориентирами могут служить и части собственного тела (носком маховой ноги коснуться кисти вытянутой вперед руки).

Амплитуда движений отдельных звеньев человеческого тела зависит от строения суставов и эластичности связочного аппарата и мышц. В трудовых и спортивных действиях полная, доступная по анатомическому строению сустава, амплитуда обычно не используется. Для выполнения движения с максимальной амплитудой потребовалось бы затратить большое дополнительное усилие, чтобы преодолеть сопротивление мышц-антагонистов. Кроме того, при этом весьма трудно плавно изменить направление движения.

Вместе с тем техника выполнения многих физических упражнений требует большой гибкости, связанной с использованием всего объема подвижности в суставах (мост в акробатике, шпагат в гимнастике). Поэтому для увеличения подвижности в суставах применяют специальные гимнастические упражнения.

Движения большой амплитуды называют **р а з м а ш и с т ы м и**. Движения с малой величиной пути — **м е л к и м и**.

Пространственно-временная характеристика

Скорость движения. Скорость движения определяется величиной пути, пройденного в единицу времени. В спортивной практике скорость определяют по времени, затраченному на преодоление определенной дистанции (например, 100 м, 400 м, 1500 м).

Следует различать скорость движения отдельных частей тела и скорость передвижения всего тела. Скорость движения отдельных частей тела

колеблется при выполнении различных спортивных действий в очень больших пределах. Например, кисть при замахе движется со скоростью 13 км/час, а при метании — 288 км/час. Изменение скорости в единицу времени называется ускорением. В зависимости от изменения скорости и ускорения движение может быть равномерно-ускоренным, равномерно-замедленным, неравномерно-ускоренным и неравномерно-замедленным. При постоянной скорости движение будет равномерным.

У человека движения с постоянной скоростью или с постоянным ускорением очень редки. Вместе с тем в технически хорошо выполненном спортивном упражнении никогда не наблюдается внезапных изменений скорости. Движения, совершаемые без резких изменений скорости, называются *п л а в н ы м и*. Остановки, задержки или резкие изменения скорости являются признаком неверно выполненного или еще недостаточно освоенного упражнения.

Скорость движения играет очень важную роль в спортивной технике: чем скорость больше, тем обычно выше спортивный результат. Однако успешное выполнение некоторых упражнений требует не максимальной, а оптимальной скорости движений (например, при выполнении сальто слишком быстрая группировка приводит к падению на спину).

В методическом плане большое значение имеет воспитание у занимающихся умения произвольно управлять скоростью движений. Это умение называют «чувством скорости».

Временные характеристики

Длительность положений и движений. В технике физических упражнений длительность (время) отдельных фаз движения или движений частей тела играет важную роль. Наблюдая, например, за новичками, приступающими к разучиванию нового упражнения, можно заметить стремление их к укорочению времени выполнения отдельных движений. У опытных же спортсменов в силу их умения использовать до конца не только силу мышц, но и силу тяжести, силу инерции длительность некоторых фаз движения может быть больше. Изменяя длительность статических положений (стойки «смирно», «горизонтального равновесия», «угла» в висе или упоре и др.) и движений (приседаний, подтягиваний, различных перемещений тела и др.), можно регулировать общий объем нагрузки, развивать выносливость.

Темп движений. Под темпом движений подразумевают частоту повторения циклов движений. Практически темп определяется числом движений в единицу времени (например, 100 шагов или 20 прыжков в минуту).

Понятие темпа близко примыкает к понятию скорости, так как, во-первых, довольно часто скорость зависит от темпа, и наоборот; во-вторых, скорость и темп — это разные формы проявления одного и того же физического (двигательного) качества быстроты. Вместе с тем эти понятия не тождественны, и их не следует смешивать. Например, два пловца или два конькобежца разного роста могут преодолеть дистанцию за одно и то же время, т.е. с одинаковой скоростью, но с разной частотой гребков и шагов, т.е. с разным темпом. И,

наоборот, при одинаковом темпе движений скорость продвижения у более высокого спортсмена может оказаться большей в силу большей длины конечностей.

Темп движения зависит от массы и моментов инерции движущейся части тела. Наивысший темп можно поддерживать при движении тех частей тела, масса которых мала (например, пальцами рук 8—10 движений в секунду). Укороченным рычагом (согнутыми в локтевых суставах руками) можно выполнить более частые движения, чем длинным рычагом той же массы (выпрямленными руками).

Изменением темпа движений можно усилить или уменьшить физиологическую нагрузку. Если предложить занимающимся выполнить повторяющиеся движения в удобном для них темпе, то окажется, что он будет разным, соответствующим их индивидуальным особенностям. По мере повышения тренированности индивидуальный темп может измениться.

Ритм движений. К временным характеристикам условно можно отнести ритмическую характеристику движений. Для двигательного ритма характерно сочетание акцентированных динамических усилий (например, одновременный толчок обеими палками в ходьбе на лыжах, финальное усилие в толкании ядра и т.п.) и пассивных фаз движения. В акцентированной, сильной, части движения сосредоточиваются наибольшие мышечные усилия, после которых движение может продолжаться некоторое время пассивно, по инерции. Понятно, что такое чередование сильно акцентированных моментов с относительно слабо выраженными силовыми моментами является целесообразным и экономным способом решения двигательной задачи. Своевременное чередование мышечного напряжения и расслабления при выполнении физических упражнений — это один из важнейших показателей владения рациональной спортивной техникой. Таким образом, правильный двигательный ритм можно определить как рационально организованное распределение усилий во времени и пространстве.

В житейской речи не совсем правильно основной признак ритма усматривают иногда лишь в строгой периодичности повторения какого-либо явления (биение сердца, дыхательные движения и др.). Поскольку эти процессы носят закономерный характер упорядоченных движений, их можно отнести к чисто биологическим, произвольным ритмам. Двигательные же ритмы в спортивных упражнениях формируются и регулируются человеком сознательно и произвольно и представляют собой более высокую ступень целесообразной организации во времени подчас очень сложных движений.

Силовая характеристика

Техническая сторона выполнения каждого движения сложна и разнообразна. Одно и то же действие может быть выполнено с различной степенью напряжения или расслабления. Для качественной характеристики движений человека в практике физического воспитания широко пользуются такими терминами, как резкие и плавные движения, энергичные и вялые, напряженно и расслабленно, пружинисто, не в полную силу и т.п. Все эти

понятия являются довольно условными, так как отражают в большинстве случаев комплексно несколько свойств движения. Обобщенным понятием для качественной характеристики движений является понятие **силы движения**.

Под силой движения подразумевают меру физического воздействия движущейся части тела на какие-либо внешние объекты (например, сила давления на оружие противника в фехтовании, сила тяги на себя противника в борьбе, сила отталкивания в беге или прыжках и т.п.). При выполнении многих физических упражнений та или иная часть тела может двигаться и без непосредственного воздействия на какие-либо внешние предметы (например, движения рук или ног в гимнастических упражнениях, типа общеразвивающих или вольных), тем не менее эти движения отличаются известной силой. Таким образом, каждое движение характеризуется силой, которую движущаяся часть тела прилагает или могла бы приложить, если бы встретила сопротивление.

Силу движения, хотя она и зависит от прилагаемых мышечных усилий, не следует смешивать с мышечной силой. Для высокого спортивно-технического мастерства характерно умение использовать не только силу мышц, но и другие, немusшечные силы (главным образом силы тяжести и инерции). Например, руку, поднятую в сторону с гимнастической булавой, можно опустить за счет активного сокращения приводящих мышц или за счет уступающей работы мышц отводящих. Но гораздо выгоднее в этом случае расслабить мышцы и использовать «даровые» силы тяжести и инерции. При этом рука не только опустится, но и продолжит движение в другую сторону без затраты на это собственной энергии.

Полноценное и целесообразное использование активных мышечных и пассивных сил при одновременном уменьшении действия сил тормозящих — основной принцип рациональной спортивной техники.

4.2. Классификация физических упражнений

Классифицировать физические упражнения — значит распределить их на последовательно соподчиненные группы по сходным признакам. Опыт показывает, что, для того чтобы классификация имела теоретическую и практическую ценность, в основу ее должен быть положен наиболее существенный и важный признак. Хорошо классифицированные физические упражнения помогают лучше ориентироваться в их огромном разнообразии, отбирать необходимый учебный материал и планировать его в соответствии с намеченными целями.

Из истории физической культуры известно, что всегда, когда за основание классификации берется несущественный, формальный признак, она быстро теряет свою значимость как для теоретической, так и для практической деятельности. Примером может служить классификация в гимнастике, где физические упражнения делились на четыре группы по внешней форме: упражнения снарядовые, без снарядов, групповые, боевые.

Другим недостатком некоторых классификаций является узкий объем самих упражнений, что, в свою очередь, объясняется односторонней направленностью педагогических задач в той или иной системе физического воспитания. Так, в шведской педагогической гимнастике упражнения классифицировались преимущественно по анатомическому признаку, поскольку основная ее задача в XIX в. усматривалась в формировании внешних форм человеческого тела.

Оригинальную классификацию физических упражнений применительно к целям физического образования детей школьного возраста разработал П. Ф. Лесгафт. Своеобразие ее заключается в том, что в ней отражено одно из важнейших дидактических правил «от простого к сложному». Группировка физических упражнений в системе П. Ф. Лесгафта следующая:

I. Простые упражнения.

II. Сложные упражнения, или упражнения с увеличивающимся напряжением.

III. Упражнения, цель которых — изучение пространственных отношений и распределение работы по времени.

IV. Упражнения в виде сложных действий.

Если вникнуть в существо тех целей, которые П. Ф. Лесгафт ставит перед каждой из групп, то обнаружится и другой признак группировки — психологический: упражнения, где изучению подлежат элементарные движения, затем движения, объединенные в систему в виде отдельных действий, и, наконец, совокупность действий, составляющих различные виды деятельности.

В официальных учебных планах и программах по физическому воспитанию в настоящее время принята классификация, в основу которой положены исторически сложившиеся системы средств и методов: гимнастика, игры, спорт и туризм. Каждая из этих групп по специфическим для нее признакам в зависимости от педагогических задач или условий их выполнения подразделяется на соподчиненные группы (например, гимнастика подразделяется на основную, спортивную и т.д.). Упражнения, охватываемые каждой из этих подгрупп, в свою очередь, уже по другим признакам подразделяются на более мелкие классификационные единицы (например, упражнения художественной гимнастики — на общеразвивающие, специальные формы движений и упражнения с различными по характеру движениями) и т.д.

В практике спортивной тренировки различные виды спорта группируются в зависимости от особенностей техники. С этой точки зрения различают: 1) скоростно-силовые виды спорта, 2) виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости, 3) виды спорта, отличительной чертой которых являются точность и выразительность движений, 4) виды спорта, характеризующиеся единоборством при переменных условиях двигательной деятельности.

Наряду с общей классификацией физических упражнений в отдельных науках разрабатываются специальные классификации (например, в биомеханике и физиологии), которые с успехом могут быть использованы и используются в теории и практике физического воспитания.

Все перечисленные классификации не лишены недостатков, так как упражнения в них подразделяются на группы по разным основным признакам, тем не менее они помогают решению многих практических задач.

4.3. Игры в физическом воспитании

Игра — одна из основных форм деятельности человека. Важное место она занимает в жизни детей. Понятие игры охватывает многие весьма разнообразные явления.

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

Другая характерная особенность игры — тесная связь с общественной жизнью людей, ее материальными и другими условиями. В играх отражаются важнейшие явления окружающей действительности, определенные отношения к ней играющих, составляющие основу их поступков и творческих проявлений.

Именно этим и обуславливается огромное воспитательно-образовательное значение игр.

В играх отражаются также некоторые биологические зависимости: нередко наблюдается тесное переплетение хорошо регулируемых сознательных действий с нежелательными инстинктивными реакциями. Особенно наглядно это обнаруживается при излишне бурных эмоциональных проявлениях.

В игре, конечно, очень важна определенная мера свободы как в принятии решений и выборе конкретных средств их реализации, так и в практическом осуществлении соответствующих игровых действий. Нагрузку необходимо определенным образом контролировать и регулировать с тем, чтобы данные действия всегда оставались в строгих рамках общепризнанных всеми игроками условий и добровольно взятых на себя обязательств.

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

Игровая деятельность в подвижных играх характеризуется более или менее сложным взаимодействием ее участников, взаимоотношениями между ними. Наиболее существенными являются взаимоотношения: а) соревновательной борьбы; б) игрового сотрудничества.

В результате проявления этих взаимоотношений процесс игрового взаимодействия приобретает изменчивый характер. Постоянно, и часто неожиданно, создаются новые условия, возникают новые ситуации и задачи игровой деятельности. Вместе с тем приходится менять также характер и приемы осуществления требуемых действий.

Сложные взаимоотношения соревновательной борьбы и игрового сотрудничества, постоянное взаимодействие играющих, более или менее широкая изменчивость игровых условий, задач, практических действий и связанных с ними усилий — вот наиболее характерные особенности подвижных игр. Им свойственны и другие особенности, например выполнение участниками определенных ролей, проявление ими творческой активности в действиях, регламентация действий правилами, высокая эмоциональность игровых занятий и т.д. Однако эти особенности являются частными и поэтому должны рассматриваться в связи с главными особенностями, определяющими специфику подвижных игр как средства физического воспитания.

Важнейшее значение в подвижных играх с педагогической точки зрения приобретают конкретные взаимоотношения между играющими. Они определяют не только общий характер и формы соревновательной борьбы и взаимного сотрудничества, но и особенности выполнения игровых действий, интенсивность и общие размеры усилий, остроту переживаний и многое другое.

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

Важной особенностью подвижных игр, как уже говорилось, является то, что игровые действия осуществляются в постоянно и чаще всего неожиданно и резко изменяющихся внешних условиях. Главная причина изменчивости условий — в особенностях взаимодействия играющих. Каждый из них постоянно стремится поставить себя в наиболее выгодное сравнительно с противником положение и, вместе с тем, создать для последнего возможно большие трудности в осуществлении игровых целей. При этом решающее значение приобретают высокая личная активность, самостоятельность, смекалка, изобретательность. Поскольку все эти качества являются наиболее

ценными в жизни, на их воспитание в играх следует всегда обращать особое внимание.

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

Столь разнообразная, чаще всего срочная и всегда ответственная деятельность возможна только при большой собранности, остроте и точности мышления, значительной активизации памяти и воображения, постоянном проявлении сообразительности, инициативы, самостоятельности и творчества. Все эти качества, естественно, также развиваются в процессе игровой деятельности.

В большой зависимости от характера взаимодействия играющих и изменчивости игровых условий находятся особенности совершенствования движений и физического развития участников игр. При этом большое значение, конечно, имеет цель и конкретный двигательный состав игр (представленные в них виды и разновидности движений), их основная направленность и частные задачи.

Для подвижных игр характерно широкое использование ранее усвоенных двигательных умений и навыков. Иногда можно применять их в привычном виде, но чаще всего требуется видоизменять их в соответствии с существующими условиями. В результате, с одной стороны, формируется и многогранно совершенствуется умение управлять своими движениями в меняющихся условиях, а нередко и при значительных физических напряжениях и общем нервном возбуждении, а с другой стороны, совершенствуются усвоенные движения, а также умение пользоваться ими наиболее целесообразно. Это возможно тогда, когда в целях физического воспитания последовательно используется большое количество подвижных игр, с разнообразными видами движений и условиями их применения.

Однако усвоение совершенно новых и особенно сложных форм движений в процессе самой игры весьма затруднительно. Поэтому в тех случаях, когда для формирования и совершенствования техники отдельных движений требуется специальное обучение, оно выносится за рамки игровой деятельности.

Специфика влияния игр на физическое развитие занимающихся заключается прежде всего в суммарном, общем влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Благодаря этому усиливается деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме. Все это содействует общему развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, органов кровообращения, дыхания и др.

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

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

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

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

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

Творческие имитационные игры отличаются главным образом тем, что они не имеют неизменного содержания и строго определенной, постоянной структуры. Конкретные особенности сюжета, соответствующих ролей, обстановки и построения игрового процесса в них зависят в основном от возникающих у самих детей интересов к окружающей действительности и потребности как-то приобщаться к ней. При этом на первый план выдвигается изображение конкретных лиц, действий и т.п., а не стремление к каким-либо реальным достижениям.

Эти игры свойственны детям дошкольного возраста.

Обусловленные правилами имитационные игры отличаются прежде всего тем, что они имеют устойчивые сюжет и роли, а также заранее

определенную, постоянную структуру игровых действий и организацию играющих.

Характерным для них является и то, что структура игры, некоторые особенности выполняемых действий и взаимоотношения между играющими регламентируются обязательными правилами, сознательно принимаемыми всеми играющими. За соблюдением установленных правил следит судья.

Кроме того, в этих играх довольно часто появляются моменты соревнования. Творческие проявления играющих хотя и ограничиваются в отношении содержания и структуры игры, но в остальном (в выборе способов решения возникающих задач, определении времени своих действий и др.) не стесняются. Это такие игры, как, например, «Гуси-лебеди», «Тройки», «У медведя на бору» и т.п.

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

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

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

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

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

Каждая игра имеет относительно постоянное содержание, определенную структуру и организацию играющих. Структура игры, основные действия и взаимоотношения между играющими регламентируются твердыми правилами,

которые принимаются добровольно всеми участниками игры и изменяются лишь по общей договоренности. Для этих игр обязательно судейство.

Подвижные игры подразделяются на три основные группы: 1) некомандные, 2) переходные к командным и 3) командные.

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

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

Некомандные игры имеют большое значение для начального совершенствования основных движений, обеспечивают разностороннее воспитание двигательных качеств и могут оказать существенное влияние на общее физическое развитие, особенно тогда, когда проводятся в хороших гигиенических условиях. Не меньшая роль этих игр и в воспитании волевых качеств. Некомандные элементарно-спортивные игры применяются не только в занятиях с детьми, но и в занятиях со взрослыми, не только в процессе общего физического воспитания, но и в процессе спортивной тренировки.

Значительна ценность некомандных игр и в качестве одного из средств активного отдыха и разумных развлечений.

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

Поэтому значение этих игр заключается в том, что они открывают путь для проявления взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других. Таким образом, воспитательно-образовательное влияние таких игр на занимающихся значительно, особенно если педагог последовательно и тактично побуждает их к новым формам поведения.

Влияние игр, переходных к командным, на физическое развитие, общую двигательную подготовленность, их роль в элементарном спортивном воспитании аналогичны влиянию и роли некомандных игр. Однако

посредством игр, переходных к командным, вследствие более сложного взаимодействия в них играющих, достигается более разнообразное развитие двигательных и других качеств занимающихся.

Командные игры характеризуются тем, что играющие разделены на две группы, противодействующие друг другу, не изменяющиеся по своему составу в данной игре (при следующей встрече состав может быть изменен). В командных играх по сравнению с другими наиболее сложные взаимоотношения между занимающимися.

В командных играх деятельность всех членов команды целиком подчинена интересам коллектива. Каждый игрок действует в строгом соответствии с задачами соревновательной борьбы всего коллектива, принося часто в жертву свои личные интересы, если они не совпадают с общими. Весьма ответственна роль капитана команды, который является организатором деятельности коллектива.

В связи с особыми взаимоотношениями в командных играх огромно их воспитательное значение. При надлежащем педагогическом руководстве они содействуют воспитанию таких важных качеств, как стремление к взаимовыручке, готовность к самопожертвованию ради общего дела и т.п., подавлению эгоистических наклонностей, пренебрежительного, высокомерного отношения к более слабым товарищам.

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

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

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

Классификация подвижных игр обыкновенно завершается группировкой их в соответствии с основными видами движений (игры с бегом, с прыжками, с метанием и т.п.), причем самыми многочисленными являются игры, в которых бег сочетается с какими-либо другими видами движений, например игры с бегом и метанием и т. п.

В относительно самостоятельную группу могут быть выделены игры, где движений мало. Эти игры имеют значение главным образом для развития ориентировки и анализаторных функций (например, игры на слух, внимание и т.п.).

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

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

Спортивным играм свойственны все общие признаки элементарно-спортивных игр. Большая часть их является командными, но они отличаются от элементарно-спортивных игр относительно постоянным составом команд, сохраняющимся длительное время. При этом за отдельными игроками закрепляются совершенно определенные роли.

Главная особенность спортивных игр, определяющая их специфику, заключается в установке на достижение командой (и каждым игроком) совершенства, мастерства в избранной игре и завоевание высоких мест в соревновании. Спортивные игры — это типичные виды спорта.

Такая направленность спортивных игр и определяет необходимость относительно постоянного состава команд, разделения ролей играющих и некоторой специализации их, целенаправленной, длительной и непрерывной специальной тренировки, отличной технико-тактической и специальной физической, моральной и волевой подготовленности игроков, относительно постоянных и общеобязательных, даже в международном масштабе, правил. В связи с этим несколько изменяется и роль спортивных игр как средства физического воспитания, так как значение их в этом отношении приближается к значению других видов спорта.

Однако спортивными играми можно заниматься и без установки на достижение каких-либо спортивных званий и высокого мастерства. Например, при использовании спортивных игр в процессе общей физической подготовки (в частности, теми, кто специализируется в других видах спорта или занимается ими просто в целях активного отдыха и развлечения) они становятся, по существу, идентичными подвижным.

4.4. Гимнастика в физическом воспитании

В советской системе физического воспитания гимнастика занимает значительное место. Она подразделяется на следующие виды: 1) основная гимнастика (и ее разновидность—гигиеническая); 2) спортивная гимнастика (собственно спортивная, акробатика и художественная); 3) вспомогательная гимнастика (спортивно-вспомогательная, производственная, профессионально-прикладная, школьная вспомогательная и оздоровительно-реабилитационная).

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

Вторая характерная черта гимнастики — ее направленность на дифференцированное (раздельное) овладение основами движений и создание предпосылок для успешного практического применения движений в изменяющихся условиях сообразно возникающим задачам.

По сравнению с игрой, туризмом и различными видами спорта для гимнастики характерен более избирательный подход к овладению основами всех движений.

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

Третьей отличительной особенностью гимнастики является дифференцированное, по возможности избирательное, воздействие на строение

и функции организма. В отличие от игр и других физических упражнений гимнастика отдельно влияет не только на каждую группу мышц (например, преимущественно на мышцы рук, брюшного пресса и т.п.), но даже на отдельные стороны их деятельности и состояния (например, главным образом на проявление силы, расслабления, на растягивание), на отдельные суставы с целью их укрепления или же увеличения амплитуды движений. Это позволяет точно и относительно быстро устранять недостатки в общем развитии двигательного аппарата, а также обеспечивать специальную его подготовку применительно к особенностям отдельных видов двигательной деятельности (например, в спорте).

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

В гимнастике, особенно в основной, представлены также целостные прикладные движения. Они служат для усиления деятельности отдельных групп мышц, а также для формирования необходимых в жизни простейших двигательных навыков (например, строевые приемы, относительно простые и наиболее распространенные в жизни способы передвижения, преодоления препятствий, перемещения предметов и др.).

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

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

Гимнастика является наиболее богатым и разнообразным по содержанию видом гимнастики. Главное значение основной гимнастики заключается в вооружении занимающихся основами техники движений, в обеспечении общего физического развития и укрепления здоровья.

Гимнастика — важное средство физического воспитания детей дошкольного и, в особенности, школьного возраста. Она занимает значительное место и в физическом воспитании взрослых.

Детский возраст характеризуется особенно быстрым, интенсивным ростом и формированием организма. В соответствии с главными возрастными периодами основная гимнастика подразделяется на элементарную гимнастику детей дошкольного возраста и три ступени основной гимнастики детей школьного возраста (младшего, среднего и старшего). Начиная со среднего возраста, постепенно усиливается ее дифференциация и по полу.

Занятия основной гимнастикой с детьми дошкольного возраста преследуют цель постепенного приобщения их к серьезной учебной работе над движениями. Основная гимнастика используется для усвоения детьми важнейших основ наиболее простых естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание), а также для избирательного воздействия на основные группы мышц, главным образом с целью формирования хорошей осанки. Основная гимнастика служит последовательному решению задач общего физического развития и образования детей.

Гимнастика детей школьного возраста направлена на обеспечение возможно более широкой общей физической подготовки ко всякой двигательной деятельности. В этом возрасте не ставятся непосредственные задачи достижения мастерства в сложных движениях и высоких результатов, например, в беге, прыжках, метаниях и т.д. Имеется в виду только выполнение учебных норм и норм комплекса ГТО, создание необходимых предпосылок для спортивной подготовки детей.

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

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

Гимнастика взрослой молодежи представляет собой сжатый по содержанию курс основной гимнастики детей школьного возраста, но проходимый в более короткие сроки, на уровне более высоких нормативных требований и с большей по интенсивности и объему нагрузкой.

Гимнастика лиц среднего и, особенно, старшего возраста решает главным образом гигиенические задачи. В зависимости от прежнего опыта и интересов занимающихся в ней может акцентироваться тот или иной учебный материал (например, гимнастические упражнения на снарядах, основные упражнения художественной гимнастики и др.), однако без установки на максимальные достижения. Значительно усиливается удельный вес общеразвивающих упражнений, включаются некоторые корректирующие упражнения, постепенно ограничиваются прыжки и другие упражнения, которые могут вызвать нежелательное стирание межпозвонковых дисков или привести к травмам.

Г и г и е н и ч е с к а я г и м н а с т и к а является разновидностью основной гимнастики и отличается направленностью на обеспечение общего физического развития и укрепление здоровья. Она практикуется в разных формах индивидуальных и групповых занятий.

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

По содержанию, нагрузке и продолжительности гигиеническая гимнастика должна отвечать индивидуальным особенностям и возможностям занимающихся. Желательно, чтобы она сочеталась с водными процедурами и другими способами закаливания.

Спортивная гимнастика отличается от других видов гимнастики своей направленностью на конкретный спортивный результат, достижение мастерства в выполнении определенных физических упражнений. Реализация такой установки связана с длительной настойчивой специализацией в этих упражнениях и регулярными выступлениями на соревнованиях.

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

Наиболее специфической особенностью спортивной гимнастики (особенно художественной и собственно-спортивной) является необходимость непрерывного овладения все новыми и новыми элементами, соединениями и комбинациями гимнастических упражнений. Это обусловлено постоянным

обновлением и усложнением программы соревнований. Многолетняя настойчивая работа над новыми сложными формами движений обеспечивает, конечно, хорошее развитие координации движений и способствует положительному влиянию упражнений на формы и функции организма. Однако круг конкретных видов движений (вольных упражнений, упражнений на снарядах и т.д.), в которых гимнаст специализируется, является все же ограниченным и остается неизменным. Поэтому общая двигательная подготовка его оказывается недостаточной.

Специализация в спортивной гимнастике, как и во всех других видах спорта, должна сочетаться с непрерывным расширением и поддержанием на высоком уровне всесторонней общей физической подготовленности. С этой целью необходимо широко использовать материал основной гимнастики (особенно на первых ступенях спортивного совершенствования), смежных видов спортивной гимнастики (например, акробатики — в собственноспортивной и художественной) и других видов спорта (легкой атлетики, конькобежного и лыжного спорта, плавания и т.д.).

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

Художественная гимнастика отличается прежде всего предметом специализации. Это — своеобразные упражнения с предметами (обручем, мячом, лентой, скакалкой и булавами), а также акробатические упражнения. Все упражнения построены на основе естественных движений (ходьбы, бега, прыжков и метаний), разнообразно сочетающихся с поворотами, моментами равновесия, специфическими волнообразными и маховыми движениями, элементами народного и бального танцев.

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

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

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

Акробатика характеризуется специализацией в сложных переворотах, сальто, стойках, шпагатах и других подобных упражнениях (выполняемых индивидуально, вдвоем, группой) и в упражнениях на трамплине, подкидной доске, подкидной сетке и других снарядах. По своим особенностям она близка собственно-спортивной гимнастике: в специальных гимнастических упражнениях много акробатических элементов.

Вспомогательная гимнастика решает следующие задачи:

- 1) обеспечение специализированной, применительно к определенной деятельности, общей физической подготовки;
- 2) повышение продуктивности основной деятельности.

Типичными разновидностями вспомогательной гимнастики являются: а) спортивно-вспомогательная гимнастика; б) производственная гимнастика; в) профессионально-прикладная гимнастика; г) школьная вспомогательная гимнастика и д) лечебная гимнастика.

Спортивно-вспомогательная гимнастика применяется спортсменами в виде специальной утренней «зарядки», составной части «разминки» или же относительно самостоятельных разделов гимнастических упражнений, включаемых в тренировочные занятия.

Наиболее распространенными в спортивно-вспомогательной гимнастике являются общеразвивающие упражнения, применяемые с целью специального развития мускулатуры и подвижности в суставах, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах.

Чем больше спортивно-вспомогательная гимнастика по своему содержанию и формам приближена к конкретной спортивной специальности и индивидуальным особенностям спортсменов, тем она эффективнее. Поэтому в практике сложились многочисленные варианты спортивно-вспомогательной гимнастики, типичные для отдельных спортивных специальностей и индивидуальных особенностей спортсменов. Естественно, что разработка и применение спортивно-вспомогательной гимнастики находятся в компетенции специалистов соответствующих видов спорта.

Производственная гимнастика проводится главным образом на предприятиях и в учреждениях. Она должна способствовать повышению производительности труда на основе улучшения физического развития и укрепления здоровья. Это, как показывает опыт, достигается с большим успехом, если содержание и методика проведения производственной гимнастики соответствуют специфике и условиям данной трудовой деятельности.

В практике нашли широкое применение следующие две формы производственной гимнастики: а) гимнастика перед работой (вводная) и б) физкультурная пауза (у школьников). Задача вводной гимнастики — создать предпосылки для быстрого «вхождения» в работу и сохранения высокого уровня работоспособности. Задача физкультурной паузы — обеспечить активный отдых, несколько снимающий утомление, и создать предпосылки для последующего повышения работоспособности.

Профессионально-прикладная гимнастика решает задачу предварительной подготовки к трудовому процессу: способствует формированию умений и специализированному воспитанию качеств, необходимых для успешного овладения избранной профессией. Естественно, что профессионально-прикладная гимнастика, подобно производственной и спортивно-вспомогательной, должна быть максимально приближена по своему содержанию к требованиям конкретной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная гимнастика еще мало разработана и не получила широкого применения на практике. Но имеются интересные и плодотворные попытки использовать ее для подготовки к конкретной деятельности. Она входит в профессионально-прикладную физическую подготовку пожарных. В последние годы, в связи с повышением требований к профессиональной подготовке учащихся вузов, колледжей и других специальных учебных заведений, усиленно разрабатываются элементы профессионально-прикладной гимнастики, входящие в общую систему физического воспитания учащихся этих учебных заведений.

Школьная вспомогательная гимнастика аналогична производственной. Основной ее формой является гимнастика до уроков (вводная). Она способствует успешной умственной деятельности на предстоящих уроках. По сравнению с производственной гимнастикой школьная вводная гимнастика оказывает более значительное влияние на организм и должна быть специально направлена на подготовку детей к учебной работе.

Другой формой школьной вспомогательной гимнастики является физкультурная пауза (называемая из-за своей кратковременности физкультминутой). Она проводится во время уроков, чаще всего последних, либо на переменах.

Оздоровительно-реабилитационная гимнастика проводится в лечебных учреждениях под наблюдением лечащих врачей. Она способствует восстановлению нарушенного здоровья и работоспособности. Лечебная гимнастика имеет очень дифференцированный характер, так как ее содержание и формы должны строго соответствовать нарушениям здоровья и определенным условиям лечения.

4.5. Туризм в физическом воспитании

К туризму относятся более или менее длительные путешествия с целью активного отдыха, улучшения здоровья и закаливания, приобретения новых

знаний, умений и навыков, а также проведения в пути общественно полезной работы. Туризм является сложной, весьма разносторонней деятельностью, включающей в себя элементы игры, учения и труда. Таким богатством содержания и обуславливается очень большое воспитательно-образовательное значение туризма.

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

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

В режим правильно организованных туристских путешествий обязательно входят купание, гребля на плотах или другие водные процедуры, солнечные и воздушные ванны.

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

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

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

Важно, что многие действия туристов не могут быть предусмотрены и точно определены заранее. Часто исключена возможность непосредственного контроля за ними со стороны руководителя и своевременное предупреждение или исправление возникающих ошибок. Поэтому в туризме велико значение самостоятельных, инициативных действий, связанных нередко с большой ответственностью и требующих мобилизации воли и предельного напряжения

сил. Все это может быть широко использовано для последовательного решения многих педагогических задач.

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

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

Огромно значение туризма и для обеспечения хорошего физического развития и укрепления здоровья. В наше время огромное кол-во домашней работы выполняют машины и комбайны, не давая человеку необходимой двигательной активности. Большую роль в этом играет перемена привычной домашней или рабочей обстановки и широкие возможности для длительной физической активности.

Особую роль играет туризм в решении задач нравственного воспитания, воспитания моральных и волевых качеств. Специфика обстановки путешествий и своеобразие соответствующей двигательной деятельности, связанной с неблагоприятными внешними условиями и преодолением непривычных трудностей, длительная совместная жизнь участников путешествий — все это способствует яркому и многогранному проявлению личности каждого туриста. Совместная работа должна быть направлена на развитие общительности, чуткости, заботливости, сдержанности, взаимовыручки и других подобных качеств.

Постоянное и многообразное соприкосновение туристов с совместной жизнью людей, знакомство с богатствами природы должны служить не только расширению кругозора, но и воспитанию высоких нравственных чувств, в частности — взаимовыручки. На этой же основе можно широко и полно осуществлять воспитание чувств уважения и любви к людям, к природе, а так же дружбы и взаимопомощи.

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

Прогулки служат для развлечения и активного отдыха, укрепления здоровья и повышения работоспособности. Они должны проводиться по возможности за пределами населенных пунктов — в лесу, роще, загородных парках, по реке, озеру, морю.

Основным содержанием прогулок является: активное передвижение, например пешком, на лыжах, велосипеде, лодках и пр.; подвижные игры и развлечения, например катание на коньках, санках и т.п.; купание, прием воздушных и солнечных ванн; рыбная ловля, сбор ягод, грибов, цветов. Это не исключает в прогулках и некоторых познавательных моментов, но они, как правило, не занимают много места и времени.

Прогулки, если ими пользоваться систематически, — очень ценное средство укрепления здоровья, поддержания бодрого настроения и высокой работоспособности. Их значение особенно велико потому, что они общедоступны и легко могут быть приспособлены к индивидуальным особенностям и потребностям каждого. Прогулки могут проводиться как индивидуально, так и группой людей (семьей, пионерским звеном, классом и т.п.).

Экскурсии преследуют главным образом познавательные цели. В процессе экскурсий туристы изучают различные объекты и условия местности; обучаются ориентировке по компасу, солнцу и другим ориентирам; учатся применять в естественных природных условиях некоторые умения и навыки, определять расстояние, высоту и размеры различных объектов и т.п.

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

На практике сложились многие виды туристских походов. Из них, с точки зрения физического воспитания, основными следует считать: а) подготовительные походы; б) собственно туристские походы; в) сплавы по рекам. Большое распространение имеют стационарные туристские лагеря. Все эти виды делятся по способам передвижения на несколько разновидностей (пешеходные, лыжные, велосипедные и т.д.).

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

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

Подготовительные походы проводят по определенной системе: начиная с непродолжительного передвижения по удобным дорогам в хорошую погоду и кончая многодневным походом по сильнопересеченной местности и бездорожью с ночевкой на местности, ночными переходами и движением в непогоду. Приобщать к походам можно уже детей среднего школьного возраста; наибольшее внимание походам необходимо уделять в занятиях с молодежью — старшими школьниками, студентами и т.д. Подготовительные походы требуют квалифицированного руководства.

Туристские походы являются самой типичной формой туризма. Они отличаются значительной продолжительностью (от недели до одного-двух месяцев), разнообразием маршрутов и способов передвижения. Эти походы возглавляются инструкторам. Они должны иметь специальную подготовку и уметь оказывать первую медицинскую помощь.

К собственно туристским путешествиям относятся:

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

Самодеятельные путешествия организуются туристскими секциями, учебными заведениями и отдельными группами учащихся, рабочих и служащих, проводятся по самостоятельно разработанным планам, на основе полного самообслуживания в пути и являются наиболее массовыми.

Спортивные походы являются наиболее специализированными именно в целях физического воспитания. Поэтому спортивные секции уделяют им большое внимание. Близким к туристским спортивным походам по происхождению и основной направленности является альпинизм, уже давно и прочно определившийся как один из самостоятельных видов спорта. К этой же категории средств физического воспитания относится ориентирование на местности, сплавы.

Туристские экспедиции представляют собой самодеятельные туристские путешествия. В них сочетаются задачи активного отдыха, физического развития и укрепления здоровья с исследовательскими задачами.

Туризм, таким образом, представляет собой очень разветвленную систему форм. Умело сочетая эти формы между собой, а также с занятиями гимнастикой, играми и отдельными видами спорта, можно добиться решения многих важных задач всестороннего физического воспитания.

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

4.6. Спорт в физическом воспитании

В педагогической практике с понятием «спорт» всегда связывается специфическая деятельность людей, направленная на достижение в отдельных видах физических упражнений возможно более высоких результатов.

В спортивной деятельности спортсменов целесообразно выделить две важные стороны: а) организационно-педагогическую деятельность и б) собственно спортивную деятельность.

Организационно-педагогическая деятельность складывается из организационной, методической и судейской работы, выполняемой спортсменами в процессе тренировок, личной инициативы в спортивных секциях, федерациях по различным видам спорта, судейских коллегиях и т.п. Эта деятельность является почетной обязанностью каждого квалифицированного спортсмена и имеет огромное значение в обеспечении массовости советского спорта и улучшении работы в этой области.

Организационно-педагогическая деятельность требует специальных знаний, умений и навыков, которые, как правило, должны приобретаться спортсменами в процессе хорошо поставленной элементарной педагогической подготовки.

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

В конечном счете, занятия спортом должны являться средством гармонического физического воспитания и укрепления здоровья, а не его потерю.

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

Соревнования между спортсменами являются, по существу, весьма разнообразной, очень острой и никогда не прекращающейся борьбой за утверждение превосходства личных или же коллективных достижений в избранных видах спортивной деятельности. Неизбежность такой борьбы обусловлена самой направленностью спорта на достижение максимально высоких результатов. Именно поэтому любое существующее в данный период достижение, особенно рекордное, а также любая возможность и даже лишь перспектива занять более или менее высокое место среди спортсменов непременно становятся мощным стимулом к настойчивой борьбе за достижение еще больших спортивных высот или за отвоевание потерянных позиций и сохранение прежнего превосходства. При этом действительными признаются лишь те достижения, которые завоеваны в условиях специально организованных соревнований (состязаний).

Таким образом, выступление в соревнованиях становится обязательной составной частью спортивной деятельности. Соревнования играют также

большую роль в воспитании необходимых спортсмену качеств, в накоплении опыта соревновательной борьбы и в проверке достигнутого уровня спортивной подготовленности.

Специализация спортсменов в избранных видах физических упражнений, как правило, относительно узкая, тоже обусловлена специфической направленностью спорта и, в первую очередь, весьма высоким, притом все возрастающим уровнем современных спортивных достижений.

Каждый спортсмен, какой бы квалификацией он ни обладал в данный период, вынужден, если он действительно стремится к высоким достижениям, систематически выполнять огромную, весьма трудоемкую подготовительную работу, прежде чем выступит на очередных соревнованиях. Специализация является основным условием успешной борьбы за намеченные результаты; только благодаря ей создаются решающие предпосылки для победы на соревнованиях. Однако процесс специализации может протекать успешно лишь на базе всесторонней общей физической подготовки.

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

Современных выдающихся результатов достигают лишь те спортсмены, которые ведут борьбу с максимальным напряжением всех своих сил. Процесс подготовки к решающей борьбе требует не меньших, а подчас и больших, чем сама борьба, притом повторяющихся, регулярных напряжений. Более того, интенсивность и общий объем их не остаются постоянными, а последовательно нарастают, так как спортсмен, переходя из разряда в разряд, встречается со все более сильными противниками, со все более высокими достижениями.

Такое последовательное возрастание как физических, так и психических напряжений ведет к тому, что под влиянием значительных сдвигов, вызываемых спортивными нагрузками в деятельности организма, совершенствуются его формы и функции, накапливаются силы и повышается уровень работоспособности.

Однако постоянные, притом очень большие, часто максимальные физические и психические усилия могут вызвать перенапряжение функций организма, привести к расшатыванию его нормальной деятельности, а в результате этого — к ослаблению и даже очень серьезным нарушениям здоровья и работоспособности. Как показывает опыт, к таким отрицательным последствиям легко могут привести как чрезмерно форсированная подготовка к соревнованиям и ошибки в расчете и распределении нагрузок, так и недосмотры в организации условий выполнения спортивных действий, нарушение режима и т.д.

Особенности спортивной деятельности, обуславливаемые специальной направленностью спорта на достижение высоких результатов, делают специфическим сам процесс физического воспитания спортсменов (спортивная тренировка).

Важнейшие показатели развития спорта — массовость, уровень спортивного мастерства и результативность тренировочного процесса, спортивные достижения, здоровье и работоспособность спортсменов, популярность данного вида спорта у зрителей и болельщиков, освещенность в СМИ.

Массовость спорта определяется общим количеством людей, регулярно занимающихся спортом.

Уровень мастерства спортсменов определяется совершенством усвоенных ими знаний, умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности, а также опытом применения их в спортивной борьбе. Спортивное мастерство находит отражение в квалификации спортсменов, присвоении разряда, результативности участия в соревнованиях различного уровня. Решающее значение имеет число активно действующих в каждом виде спорта мастеров, а также их ближайшего резерва — кандидатов в мастера. Очень важным показателем уровня мастерства спортсменов является также число представителей последующих разрядов, в особенности юношеских.

Уровень спортивных достижений наиболее ярко определяется нагличаем призовых мест соревнований: Чемпионатов России, Чемпионатов Европы, Чемпионатов Мира.

Состояние здоровья спортсменов определяется не только данными текущего врачебного контроля, но и продолжительностью спортивной карьеры, постоянством высокой общей работоспособности в области основной деятельности — учебной, трудовой и др. Высокий уровень здоровья необходимо считать важнейшим показателем правильной постановки спортивной деятельности и неперенным критерием ее целесообразности. Особое внимание необходимо уделять этому показателю в спортивной подготовке подростков и юношей, организм которых проходит стадию роста, формирования и накопления решающих предпосылок устойчивого, крепкого здоровья, высокой работоспособности и долголетия.

Оценивая особенности и роль спорта в физическом воспитании, необходимо исходить из того, что спортивная тренировка в настоящее время имеет всесторонний характер благодаря органическому сочетанию в ней специализации в избранном виде спорта с очень серьезной общей физической подготовкой.

Центральное место во всякой спортивной специализации занимает техническая подготовка спортсмена, т.е. вооружение его необходимыми для спортивной борьбы рациональными двигательными навыками, умениями и знаниями.

Что касается самих знаний, спортивных двигательных навыков и умений, то в этом отношении разные виды спорта имеют различное значение. Большая часть знаний, умений и навыков, приобретаемых в плавании, лыжном, гребном, велосипедном, конном и стрелковом видах спорта, в альпинизме, легкой атлетике, в спортивном единоборстве, имеет непосредственно прикладное значение и легко переносится в трудовую и военную деятельность.

Ряд спортивных двигательных умений и навыков, формируемых в таких видах спорта и разновидностях, как, например, конькобежный спорт, фигурное катание на коньках, спортивная гимнастика, некоторые легкоатлетические прыжки и метания, барьерный бег, тяжелая атлетика, фехтование и т.п., не имеет непосредственно прикладного значения или может быть лишь частично использован в трудовой и военной деятельности. Однако эти умения и навыки играют определенную роль в развитии координации движений.

В любом виде спорта в силу изменения условий и содержания соревновательной борьбы спортсмены должны быстро и безошибочно ориентироваться, самостоятельно решать возникающие двигательные задачи, своевременно осуществлять принятые решения в соответствии с непредвиденными обстоятельствами, внося на ходу необходимые уточнения в свои действия. Все это обеспечивает развитие сообразительности, предусмотрительности, разумной осторожности и других качеств.

Очевидно, что в повседневной жизни, когда спортсмену придется действовать в аналогичных условиях, он будет иметь огромные преимущества перед теми, кто не обладает такой специальной подготовкой.

Конечно, различные виды спорта в этом не равноценны. В таких видах спорта, как спортивные игры, борьба, бокс и фехтование, тактические действия более разнообразны, чем в тяжелой атлетике, легкоатлетических прыжках и спринтерском беге. В прикладных видах спорта специальная тактическая подготовка обеспечит приобретение знаний и умений, а также развитие качеств и способностей, которые могут быть немедленно применены в жизни при соответствующих условиях; в других же видах — лишь некоторую общую интеллектуальную и двигательную подготовку. Все это и должно быть принято во внимание при определении конкретных задач и содержания физического воспитания спортсменов.

Существенное место в спортивной тренировке занимает подготовка организма к максимальным напряжениям в условиях соревновательной борьбы. Правильно организованный процесс спортивной подготовки обеспечивает высокий уровень физического развития и хорошее здоровье, а также специальное приспособление всех функций организма к определенной двигательной деятельности. В связи с этим достигается исключительно высокая специальная работоспособность и оптимальное развитие соответствующих двигательных качеств. Вместе с тем, повышается и общая работоспособность, дающая спортсмену значительные преимущества в любой деятельности.

В процессе правильно поставленной воспитательной работы достигается высокий уровень развития моральных и волевых качеств спортсмена (дружбы, взаимовыручки, трудолюбия, терпимости, стрессоустойчивости, а также решительности и смелости). Если они прочно закреплены в учебно-спортивной деятельности, можно с уверенностью рассчитывать на то, что спортсмен сумеет проявить их в любых трудных условиях.

В целях физического воспитания используются те виды спорта, основу которых составляет активная двигательная деятельность. Наряду с общими

чертами все они имеют свои особенности, зависящие главным образом от двигательного состава и условий выполнения присущих им действий. Эти особенности существенно предопределяют влияние того или иного вида спорта на личность занимающихся.

Особенности различных видов спорта необходимо учитывать при решении вопросов всестороннего физического воспитания. С учетом этих особенностей подбираются также определенные комплексы спортивных упражнений для программ обязательных учебных занятий в общеобразовательных школах, колледжах, вузах и других учебных заведениях.

В дошкольном, младшем школьном и в значительной мере еще и в среднем школьном возрасте узкая спортивная специализация в избранном виде физических упражнений с целью достижения максимальных результатов нецелесообразна.

В возрасте до 11—12 лет допустима лишь начальная, очень элементарная и весьма общая спортивная подготовка, осуществляемая в процессе всестороннего общего физического воспитания детей. Элементы ее имеют место на уроках физического воспитания (игры, подготовка к сдаче учебных норм, простейшие соревнования учебного характера), во внеклассных и внешкольных занятиях, особенно в спортивных развлечениях (катание на коньках, санках и лыжах, игры, импровизированные состязания в метаниях, прыжках и т.п.).

В среднем школьном возрасте, от 11 —12 до 13—14 лет, наряду с элементами начальной спортивной подготовки начинается постепенный переход к специализации в тех видах спорта, которые доступны данному возрасту. При этом делается упор на освоение многих разновидностей упражнений (например, разные способы в плавании), а не на узкую специализацию. Соревнования приобретают более систематический характер, но еще без установки на максимальные достижения, число их ограничивается, особой оценке в них подвергается техническая подготовленность.

Начиная с 13—15 лет, постепенно совершается полный переход к спортивной специализации и более широкой системе соревнований. Однако при этом должны строго соблюдаться все ограничения, предусмотренные правилами соревнований, а также специальные требования к организации и методике спортивной тренировки.

Приведенные возрастные границы перехода к спортивной специализации являются, конечно, ориентировочными. В отдельных видах спорта они могут несколько сдвигаться в ту или иную сторону (например, в плавании — в сторону более раннего, в боксе — более позднего возраста). В отдельных случаях такие сдвиги могут зависеть от уровня физического развития и зрелости организма, а также от пола детей.

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

Для лиц, серьезно занимавшихся спортом в молодости, целесообразно (а для многих и необходимо) продолжать спортивные занятия и в более позднем возрасте. С возрастом не рекомендуется участие в скрежных соревнованиях. Но не следует полностью прекращать занятия привычными и любимыми видами физических упражнений. Они теряют лишь чисто спортивную направленность и применяются уже главным образом в целях отдыха и развлечения, поддержания здоровья.

4.7. Единство игр, гимнастики, туризма и спорта

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

Выбор и объединение этих средств обусловливается ведущей для данного контингента населения (дошкольников, школьников, студентов, рабочих и т.д.) направленностью физического воспитания — общей или же специальной. Непременно учитываются также индивидуальные особенности занимающихся: возраст, пол, уровень физического развития и двигательной подготовленности, состояние здоровья, а также характер основной деятельности, личные интересы, стремления, возможности и психологические особенности человека.

В связи с этим игры, гимнастика, туризм и спорт в различных звеньях системы физического воспитания представлены в разнообразных сочетаниях. Причем эти сочетания не рассматриваются как законченные. Они развиваются и совершенствуются, дополняются новыми видами и разновидностями, когда возникают новые условия или требования жизни.

В целостном процессе всестороннего физического воспитания игры, гимнастика, туризм и спорт объединены общностью конечных целей и логикой развития соответствующего педагогического процесса. Они всегда находятся в строгих взаимных связях по содержанию, внутренне обуславливают друг друга, взаимопроникают и даже переходят друг в друга.

4.8. Естественные силы природы и гигиенические факторы

Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека. Одна из главных задач физического воспитания — формирование у занимающихся основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы, а также формирование практических навыков их использования в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в повседневной жизни.

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

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

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

Что же касается гигиенических факторов, то к ним относятся мероприятия по личной и общественной гигиене, гигиене одежды и обуви, гигиены спортивного инвентаря, питания, окружающей среды и т.д. В процессе выполнения физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на организм и личность занимающихся, соблюдение гигиенических норм и правил является обязательным, ибо это повышает эффект воздействия упражнений.

Существенную роль в физическом воспитании играет также научно обоснованный режим тренировок, планирование тренировочной и соревновательной деятельности.

Педагогически правильное применение физических упражнений, естественных сил природы и гигиенических факторов позволяет успешно развивать физические и духовные способности.

Контрольные вопросы

1. Дайте характеристику средствам физического воспитания.
2. От чего зависит эффект применения физических упражнений?
3. Что такое техника физических упражнений?
4. Объясните различие между понятиями «темп» и «ритм» движений?

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ценностные отношения студенческой молодежи к физической культуре: проблемы, теория, практика: монография / М.Е. Дуранов, Р.Ф. Кабиров, О.В. Лешер, С.Н. Горлова, О.Р. Кабирова; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. Магнитогорск, 2010. 143 с.
2. Кабирова О.Р. Эстетическое воспитание студентов технического вуза средствами физической культуры. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Магнитогорский государственный университет. Магнитогорск, 2007. 174 с.
3. Кабирова О.Р. Социально-культурные проблемы физкультурного образования (теория и практика): монография / Кабирова О.Р., Дуранов М.Е.; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. Магнитогорск, 2013. 294 с.
4. Кабирова О.Р. Проблемы физкультурно-эстетического образования учащейся молодежи (социально-культурный аспект): монография / О.Р. Кабирова; Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова. Магнитогорск, 2015. 108 с.
5. Кабирова О. Р. Гимнастика: монография / О.Р. Кабирова, Р.А. Козлов, К.Е. Жарова; Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова. Магнитогорск, 2016. 103 с.
6. Кабирова О. Р. проблемы физкультурно-эстетического образования (Электронно-образовательный ресурс) учебное пособие / Кабирова О.Р.,Цайтлер Е. А., Алонцева О. А.
7. Кабирова О. Р. Социально-культурные проблемы физкультурного образования (Электронно-образовательный ресурс) учебное пособие / Кабирова О.Р.,Цайтлер Е. А., Алонцева О. А.
8. Кравченко А. И. Культурология: учебное пособие для вузов. 4-е изд. М.: Академический Проект, Трикта, 2003. 496 с.
9. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / сост. И.Н. Решетень. М.: ФиС, 1987.
11. Лешер О.В. Проблемы педагогики физического образования молодежи: учебное пособие для спортивных педагогов / О.В. Лешер, Р.Ф. Кабиров, К.А. Матвийчук, М.Е. Дуранов. Магнитогорск, 1997. 174 с.
12. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. 4-е изд., доп. М.: Азбуковник, 2000. 940 с.

Учебное текстовое электронное издание

Кабирова Ольга Ришатовна

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ЧАСТЬ 1**

Учебное пособие

0,68 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2019 год
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
Кафедра физической культуры
Центр электронных образовательных ресурсов и
дистанционных образовательных технологий
e-mail: ceor_dot@mail.ru