Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

ИСТОРИЯ И ТЕОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Учебное пособие

Владимир 2019

УДК 796/799
ББК 75
И90

Авторы
Э. А. Зюрин, Н. В. Масягина, Л. В. Тарасова, А. В. Гадалов, Е. Н. Петрук

Рецензенты:
Доктор педагогических наук, профессор
ведущий научный сотрудник
Федерального научного центра физической культуры и спорта
Е. А. Ширковец

Доктор педагогических наук, профессор
аналитик Центра спортивной подготовки сборных команд России
П. В. Квашук

История и теория физической культуры. Технологии физического воспитания: учеб. пособие / Э. А. Зюрин [и др.]; Федер. науч. центр физ. культуры и спорта; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2019. – 366 с.
ISBN 978-5-9984-0996-7

Учебное пособие состоит из двух частей. В первой части, на основе современных данных науки, а также передового опыта практической работы в области физической культуры предпринята попытка осмысления проблем истории физической культуры.

Во второй части, даются основные принципы теории и методики физической культуры, являющейся основной общепрофилирующей дисциплины, которая включает в себя обширный комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту.

Теория и методика, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста в области физической культуры и спорта.

Предназначено для магистров, аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки, студентов высших и средних учебных заведений физической культуры и спорта, специалистов в области физкультурно-спортивной деятельности.

© ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2019
ISBN 978-5-9984-0996-7 © Зюрин Э. А., Н. В. Масягина, Л. В. Тарасова, А. В. Гадалов, Е. Н. Петрук, 2019

ВВЕДЕНИЕ

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной трудовой и оборонной деятельности.

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным.

Физическая культура (ФК) во всех учебных заведениях РФ – обязательный предмет. На занятиях по ФК учащиеся получают разнообразные теоретические сведения, овладевают новыми практическими умениями, совершенствуют ранее приобретенные двигательные навыки. Как учебный предмет физическое воспитание отличается от ряда других спецификой задач, средствами и формами организации учебных занятий. Учащемуся в процессе ФК недостаточно услышать – увидеть – понять – запомнить. Здесь необходимо активно действовать физически, многократно и настойчиво выполнять специальные двигательные задания.

И очень важно понимать при этом, что овладение новыми умениями и двигательными навыками, их совершенствование будут приходить успешнее тогда, когда будут базироваться на хорошо усвоенных теоретических знаниях истории физической культуры, об основах техники движений, о физиологических закономерностях развития и деятельности человеческого организма, о содержании и методах обучения, о правилах спортивных соревнований и др.

Процесс физического воспитания немыслим без сознательной и активной учебной деятельности самих учащихся. Он проходит результативно только в том случае, когда налицо обоюдная заинтересованность: преподаватель прилагает усилия, чтобы научить, а учащиеся стремятся научиться, овладеть новыми теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками, новыми физическими упражнениями.

Важное значение имеет знание специфического языка физического воспитания, терминологии основных понятий, прежде всего таких, как «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физическое совершенство» и др. В представленной работе авторы попытались систематизировать историю развития физической культуры, дать основные понятия о теории и методики физической культуры и основных технологиях физического воспитания.

Часть 1. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Глава 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ДРЕВНЕМ МИРЕ

1.1. Теории возникновения физической культуры

Вопрос о возникновении и развитии физической культуры на первом этапе человечества – один из основных в истории физической культуры. Не случайно к нему обращались многие ученые.

Существует несколько позиций при обсуждении проблемы возникновения физической культуры:

1. В конце XIX – начале XX в. немецкий философ Шиллер выдвинул теорию игры. Сторонниками его теории были философы Бюхер и Гросс (Германия), Спенсер (Англия), Летурно (Франция). Согласно этой теории, человек развивался физически и умственно благодаря труду, а трудовой процесс возник из игры. Таким образом, по мнению ученых, в жизни общества «игра старше труда», а «труд есть дитя игры».

2. Теория магии впервые изложена английским ученым Рейнаком. Сторонники этой теории – К. Дим и В. Кербе (ФРГ). Б. Жиллет (Франция) выдвигает, более современную теорию происхождения физической культуры – «физические упражнения и игры имеют культовое и животнообразное происхождение».

3. Теория излишней биологической энергии выдвинута ученым Спенсером (США). Основное положение его теории в том, что физическая культура – это инстинкт, но, по мнению других ученых, если это инстинкт, то общество не несет ответственности за те пороки, которые оно порождает.

4. Материалистическая, марксистско-ленинская теория, изложена в работах Г.В. Плеханова, Н.И. Пономарева. Согласно их теории, в основе

возникновения физической культуры лежат два фактора – объективный и субъективный.

К объективному фактору относится то, что в процессе трудовой деятельности (охота, рыболовство, собирательство) человек постоянно вынужден был развивать свои навыки. Упражняясь, он совершенствовал свои физические качества (ловкость, выносливость, быстроту, силу).

К субъективному фактору относится собственно сознание человека, который придумывал упражнения для подготовки к трудовой деятельности, устанавливал связь между предварительной подготовкой и результатами охоты, а также организовывал передачу опыта полученных навыков, т.е. воспитывал.

Ошибка сторонников первых трех теорий, которые пытались доказать, что зачатки физического воспитания имеются уже в животном мире, заключалась в том, что они не находили различий между инстинктивным поведением животных и сознательной деятельностью людей. Ученые, пытавшиеся доказать, что физическая культура возникла из религиозных обрядов первобытных людей, также ошибались, так как человек стал применять физические упражнения раньше, чем появилась религия. Наукой доказано, что общественно-исторической основой происхождения физической культуры является труд. Именно об этом и говорили Г.В. Плеханов и Н.И. Пономарев в своей теории возникновения физических упражнений.

Физическая культура возникла из потребностей первобытных людей в подготовке к тому или иному роду трудовой деятельности.

Поскольку в самом раннем периоде своего становления человек занимался охотой и именно она была серьезным физическим испытанием, связанным с необходимостью подолгу бегать, метать, плавать, переносить тяжелые туши убитых животных. Но эти действия еще нельзя считать

физическими упражнениями, так как они применялись с целью воздействия на окружающий мир, на природу ради добывания пищи, одежды и других материальных благ. Физическими упражнениями эти действия стали лишь тогда, когда человек начал сознательно использовать их в целях развития собственных физических качеств, выделив из трудовых действий в относительно самостоятельный вид деятельности. Например, перед охотой многократно повторять наиболее важные охотничьи действия, образно выражаясь «играть в охоту». Превращение трудовых действий в физические упражнения позволило эффективно влиять, с одной стороны, на физическое совершенствование человека, а с другой – на повышение его трудоспособности.

1.2. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя

Первобытнообщинный строй является первой социально-экономической формацией, начало которой – появление человека разумного, конец – установление рабовладельческого строя.

В истории первобытного общества выделяют три периода:

1) раннеродовой;

2) развитый родовой;

3) позднеродовой.

Особенности родового общества:

- ведение общего хозяйства;

- четкое разделение труда между полами;

- эпизодическое столкновение между племенами, т.е. появляется военная организация родовой общины;

- возникают новые виды трудовой деятельности – земледелие, скотоводство, ремесло.

Возникновение физической культуры историческая наука относит к начальному периоду развития первобытной общины. Самой ранней формой физического воспитания были коллективные игры, носившие натуралистический, подражательный характер. Они почти полностью повторяли трудовой процесс. Играя, первобытные люди учились охотиться, подражая действиям охотников. В этих играх использовались предметы охотничьего инвентаря и живые цели.

Позже, в связи с начавшимся разделением труда по возрастным и половым признакам, происходила дальнейшая эволюция игр. Они постепенно теряли подражательный характер, становились имитационными, символическими. Игры по-прежнему имитировали трудовой процесс, но живые цели заменялись движущимися мишенями – чучелами, мячами сделанными из шкуры животного и набитыми шерстью, а охотничий инвентарь заменялся специальным, игровым. Например, появилось копье с тупым наконечником, вместо палки стали использоваться клюшки и т.п.

На последней ступени развития первобытного общества возникли игры, которые почти полностью абстрагировались от труда. Игравшие стали делиться на команды, появились специальные площадки для игр, совершенствовался игровой инвентарь. Игры стали регламентироваться простейшими правилами, появились спортивные судьи и зрители.

Процесс развития физической культуры постепенно привел к выделению из игр и обособлению в качестве самостоятельных физических упражнений – бег, метание, прыжки, плавание и другие виды движений. Все они так или иначе были связаны с подготовкой членов общины к труду.

Возникли специальные приемы обучения физическим упражнениям подростков и молодежи, т.е. появилось физическое воспитание.

В родовом обществе физическое воспитание носило высокий уровень развития. Этнографические исследования показывают, что каждой народности были присущи свои формы и виды упражнений. У австралийцев – игры, метание бумеранга и палки, игры в мяч, борьба, пляски «корроби». У индейцев Америки – упражнения: ходьба, бег, плавание, гонки на лодках, метание и метательные игры, игры с мячом и т.д. Игр с мячом насчитывалось более десяти, проводились они в течение нескольких дней и участвовало в них более 100 человек. Также известны индейские пляски, носившие многофункциональный характер. В африканских племенах проходило метание в цель, фехтование палками, бег, прыжки, метание копья на расстояние и высоту, военные игры, пляски. Мужчины играли с мячом. У тунгусов (эвенков) можно выделить две стадии подготовки: 1-я стадия – все мужское население занималось стрельбой, бегом, увертыванием от стрел, управлением лодкой; 2-я – только для тех мужчин, которые хорошо были обучены военному делу.

Одной из форм физического воспитания являлись инициации – проверки физической готовности членов общины.

Например, таким обрядом в африканских племенах являлось удаление юноши в джунгли на несколько месяцев.

Из древнего периода до нас дошли следующие методические приемы обучения: например, у индейцев учитывались половые особенности, у чукчей – женщины участвовали в беге на более короткие, чем у мужчин, дистанции, эскимосы постепенно увеличивали вес камня и расстояние при обучении метанию, меняли размер лука, лыж, лодок.

В период разложения родового строя происходит военизация физических упражнений. Например, кулачный бой, тренировка с оружием, состязание колесниц, прыжки через меч, копья. В этот период появляются начальные формы учреждений общественного воспитания – тайные союзы

и дома молодежи, которые существовали только для физического воспитания юношей.

Характерной особенностью данного периода является также появление мест для проведения соревнований по игре в мяч, т.е. первых спортивных сооружений, а также двух типов школ – для богатых и бедных, а главной чертой воспитания становится его направленность на военно-физическое обучение.

Таким образом, в родовом обществе физическое воспитание имело важное значение и являлось одной из функций родовой общины. Главной чертой физического воспитания можно считать его всеобщность. Оно было равным для всех (имело лишь разделение по полу и строго обязательным).

Во время разложения родового строя и образования классов физическое воспитание утрачивает свое единство, военизируется, подвергается действию культа, приобретает сословно-классовые признаки и классовый характер.

1.3. Физическая культура в рабовладельческом обществе. Особенности ее развития

Рабовладельческое общество возникло в IV-III тыс. до н.э., что явилось закономерным этапом на пути дальнейшего развития человечества.

Основой общественных отношений в рабовладельческом обществе стала собственность рабовладельца на орудия и средства производства, а также на рабочую силу рабов, которых они жестоко эксплуатировали. Эти глубокие изменения в структуре общественных отношений нашли свое отражение во всех сферах материальной и духовной культуры, в том числе и области физического воспитания и спорта.

Каковы же особенности физической культуры в этот период?

1. Физическая культура приобрела классовый характер и служила интересам господствующего класса. Рабы физического воспитания не получали.

2. Физическая культура потеряла связь с трудовой деятельностью и стала средством военно-физической подготовки рабовладельцев.

3. Физическая культура выделилась в самостоятельную часть культуры общества и широко применялась в семейном воспитании, учебных заведениях, армии, быту, культовых обрядах. В этих целях во всех рабовладельческих государствах были созданы системы физического воспитания и военно-физической подготовки. Появились специальные учреждения, стали складываться зачатки науки о физическом воспитании.

1.3.1. Физическая культура в странах Древнего Востока: Вавилоне, Египте, Индии, Китае, Персии

Первые известные нам следы физической культуры Древнего мира были обнаружены в районе, примыкающем с востока к Средиземному морю, а также в Месопотамии в IV тыс. до н.э. К сожалению, сохранились лишь разрозненные сведения о физической культуре государственных образований, часто сменявших друг друга в результате войн.

Активное участие в поддержании и развитии физической культуры принимало свободное сельское население, из которых набирали простых воинов.

Важную роль в развитии физической культуры Месопотамии, а затем и в странах Ближнего Востока сыграло изобретение во втором тысячелетии до н.э. колесницы на конной тяге. Среди памятников, свидетельствовавших об этом событии, основное место занимает «Книга тренинга» митаннийца Киккули, которая является самым древним из известных методических пособий по тренингу лошадей.

Из различных источников было установлено, что в Месопотамии изготавливали палки из очищенного стержня листа финиковой пальмы, в дальнейшем служившие для игры в мяч с битой, а затем и в конное поло.

Этому же району принадлежит самый древний памятник культа борьбы на поясах, в основе которой лежали боевые приемы пленения противника, – бронзовая статуя, изготовленная примерно в 2800 году до н.э. (сейчас она выставлена в Багдадском музее).

О развитии физической культуры Вавилона свидетельствуют терракотовые изображения охоты, загона животных, стрельбы из лука, кулачного боя и состязания на колесницах.

Из древней Персии до нас дошли записки древнегреческих историографов Геродота и Ксенофонта, которые красноречиво свидетельствуют о том, что они обучали своих детей (в возрасте 7-16 лет) в воспитательных домах, действовавших при дворах сатрапов, борьбе, бегу, верховой езде, метанию копья, стрельбе из лука и правдивости. (В дальнейшем из этих заведений образовались так называемые дома развития силы, которые сохранились вплоть до распространения современного школьного физического воспитания и спортивных организаций Ирана.)

Последующей подготовке юношей служили обязательные охотничьи испытания на смелость, состязания по конному поло и игра индийского происхождения «шатранг шахматнах», воспитывавшая способность к стратегическому мышлению.

В Древнем Египте примерно в 3000 году до н.э. мифический царь Менес основал первую единую империю. Наиболее древний из известных рельефов на спортивную тематику изображает победу Джосера (2778 – 2723 гг. до н.э.) в культовом состязании по бегу. Бег древнеегипетского царя бога объясняется желанием победить и быть достойным избранником.

Затем испытания в беге были вытеснены борьбой, лучше показывающей превосходство в силе и ловкости. Требование, чтобы цари обладали всесторонней физической подготовкой, соответствовало сущности примитивного классового государства, где фараоны обладали безграничной централизованной властью.

По мере распространения рабовладения в физической культуре происходили важные изменения. Магический обряд уходил на второй план, все большее значение стал носить эстетический аспект зрелищности. Фараоны Среднего царства (2040 – 1730 гг. до н.э.), чтобы повысить уровень развития физических качеств у служащих им людей, стали создавать училища для подготовки и отбора храмовых танцовщиц и акробатов.

К этому периоду относятся и описания парных игр с мячом. Все вышесказанное свидетельствует о том, что фараоны и знать меньше стали уделять внимание собственной спортивной форме, но с большим удовольствием наблюдали за ловкостью движений своих рабов.

В период Нового и Позднего царства (1562 – 332 гг. до н.э.) физическая культура обогащается новыми чертами. Появляются изображения с соревнованиями гребцов и воинов, бегущих за колесницами, а также состязания лучников и кулачных бойцов.

На праздниках царя Рамзеса II (1290 – 1223 гг. до н.э.) проводятся соревнования по борьбе и фехтованию на палицах с нубийцами, ливийцами и др. народами, результат этих соревнований оценивали судьи.

Египтяне не следовали обычаям других народов. Этот факт подтверждается тем, что среди памятников физической культуры Древнего Египта не встречается следов, свидетельствовавших о соревнованиях на колесницах, играх в пешее и конное поло, получивших распространение почти у всех народов Древнего мира. Население Древней Индии

располагало наиболее ценными традициями в области ритуальной оздоровительной гимнастики, танца и самообороны без оружия. Советы по снятию боли в различных частях тела с помощью нажимов и растирания свидетельствуют о развитом искусстве массажа.

В древнеиндийских описаниях впервые встречаются упоминания и о таких формах поединка и единоборства, стиль которых характеризуется нанесением ударов рукой или ногой по чувствительным к боли частям тела противника, а также проведением удушающих приемов и создание системы йоги. Установить точно происхождение йоги пока не удалось. В то же время является фактом, что в ходе раскопок в окрестностях Гаранны в Пенджабе была найдена каменная пластина-печатка, изготовленная в III тыс. до н.э., в центральной части которой изображена фигура человека, сидящего строго в соответствии с позой «лотос» (падмасана).

Характерной особенностью физической культуры Древней Индии является ее деление по кастовой принадлежности – каста арийцев (привилегированные касты): брахманов (священников), кшатриев (военное дворянство), вайшья (занимавшиеся почетными ремеслами). Не арийцы – каста шудров. Потомки рабов парии (неприкасаемые) не принадлежали ни к одной касте.

Так, для неарийских каст стали «неприкосновенными» верховая езда, все упражнения с оружием, йога. Кшатрии почитали неприемлемыми для себя танцы шудров, упражнения с чучелами, кубиками, обручами и др. видами состязаний.

О физической культуре арийских каст больше всего можно узнать из Вед и древнеиндийских эпосов, свидетельствующих об атлетических соревнованиях, состязаниях по самообороне, с оружием и без него, скачках и соревнованиях на колесницах, игре в мяч с битой, игре на доске чату ранга (чатур – 4 и анга – боевой порядок). Ходы шахматных фигур из этой

игры – раджи (короля), боевых колесниц (ладьи), кавалериста (коня), пехотинца (пешки) – остались неизменными до наших дней.

Система философии йоги основана на том, что человеческий организм есть уменьшенная копия вселенной, равновесие которой обеспечивается праной (дыханием, жизненной силой). Внутри человеческого тела находятся семь расположенных один над другим центров праны (чакры), в нижнем, в одном из нервных узлов поясничного отдела позвоночника, свернувшись, дремлет «источник жизненной силы», так называемая «змея кундалини». Она под влиянием упорно выполняемых человеком умственных и физических упражнений просыпается и ползет вверх от чакры к чакре, достигая макушки. В этот момент йог достигает стадии самадхи, т.е. состояния физического и психического равновесия, покоя, далекого от земных забот. После этого остается лишь одна ступень, на которой кундалини покидает последнюю чакру, в результате чего йог – через покинувшее его тело «второе-Я» – приобретает сверхъестественную оккультную силу и начинает свое слияние с божеством.

В Китайских хрониках, относящихся к периоду VIII – VI вв. до н.э., сообщалось, что первые ростки физической культуры, получившие развитие в долине Хуанхе и Янцзы, появились в начале III тыс. до н.э. В 2698 г. до н.э. была написана книга «Кунфу», в которой впервые систематизированы распространенные среди народа, различные упражнения лечебной гимнастики, болеутоляющего массажа, ритуальных танцев, исцеляющих от болезней, бесплодия, а также боевых танцев.

Записи в хрониках свидетельствуют о том, что в этот период мальчиков воспитывали в специальных заведениях. Судя по письменным памятникам и результатам раскопок, можно сделать вывод, что древняя

китайская физическая культура достигла расцвета во время господства династии Чжоу (XI – III вв. до н.э.).

Народ, за исключением рабов, играл в игру – предшественницу современного футбола – «чжу кэ». Эта игра использовалась как дополнительное средство для развития скорости, ловкости и находчивости в подготовке пеших воинов. В центре игровой площадки, на расстоянии 4 м друг от друга, в землю вкапывались 2 бамбуковые палки высотой около 4 м, между которыми натягивали сетку. В верхней части сетки вырезали отверстие диаметром 60 см. Это были «ворота». Игроки передавали друг другу мяч, нанося по нему удары ногами и руками, используя при этом около 70 различных видов ударов по мячу. Существовало и около 10 правил игры. Проходили также соревнования по борьбе, кулачному бою, поднятию тяжестей, перетягиванию каната, танцам и соревнования на воде.

В Древнем Китае сложилась своя система идеалов в области физической культуры, которая нашла выражение в принципе «сань мэй». В этом принципе, как и в различных жанрах искусства, нашли отражение требования принесения пользы для общества, обладая способствующей моральному воспитанию волей и развитым вкусом. В соответствии с принципом «цзинь и цзянь» «сань» выражал внутреннее, а «мэй» – внешнее совершенство. Особый упор делался на формирование воли и характера. Если участник игры в мяч или борец грубили, судьи и зрители клеймили его как «сяо цзянь», что означало высокую степень общественного презрения. Во время кулачного боя, носившего характер борьбы теней, высоко ценилось не само попадание в противника (цзянь), а ловкое увертывание от ударов противника с тем, чтобы вызвать у него внутреннее смятение (цзинь).

1.3.2. Развитие физической культуры в Древней Греции. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания

Наивысшего развития физическая культура и спорт достигли в VIII – IV вв. до н.э. во время расцвета рабовладельческих отношений в Греции.

В зависимости от экономического, политического и культурного развития, военной организации и системы воспитания в том или ином греческом государстве определялись задачи, средства, формы и методы физического воспитания. Наиболее типичными в этом отношении были Спарта и Афины.

Физическая культура Спарты, упорно державшейся за племенные традиции, достигла апогея в VI в. до н.э. Систему физического воспитания Спарты освещают заметки Платона (427 – 347 гг. до н.э.).

Центральной задачей физического воспитания было формирование подрастающего поколения, способного победить в любых условиях, отважного, настойчивого и слепо подчиняющегося взрослым. Спартанец-отец должен был показать новорожденного ребенка совету старейшин. Растить его дальше разрешалось только в случае, если совет находил его жизнеспособным. Слабых детей сбрасывали в ущелье с горы Тайгет. Детей с рождения не пеленали, чтобы они выросли закаленными.

Детей, достигших 7-летнего возраста, отнимали у родителей и передавали в распоряжение государственных воспитателей. Воспитатели закаляли детей, приучали переносить холод, голод, жажду, выносить боль, осуществляли общую физическую подготовку. В этих условиях к 14 годам каждый ребенок привыкал к физическим и душевным испытаниям и получал представление об основах гимнастики и орхестрики (орхестрика – это танцевальные действия на религиозные и военные сюжеты,

проводившиеся под музыку на круглых площадках, которые были около домов рабовладельцев). Чтобы убедиться в том, что дети растут удальцами, устраивались состязания перед открытыми могилами героев прошлого, воспитывая тем самым чувство ответственности перед свершениями предков.

Из ужесточенных форм испытаний перед посвящением в подростки в 15-летнем возрасте был выработан обычай – криптий. Он означал испытательный год, в течение которого 30-40 будущих посвящаемых проходили боевые учения в районе мятежных деревень. В ходе таких акций молодежь вместе с руководителем совершала ночные налеты, убивая и уводя намеченные жертвы. По истечении испытательного срока подростки попадали в группы эйренов (члена общины с предоставлением определенных гражданских прав). В основу их обучения были положены строевые занятия по овладению оружием, пятиборье, кулачный бой (спартанская гимнастика).

Достигших 20-летнего возраста снова подвергали испытаниям и переводили в группу эфебов (члена общины с предоставлением всех прав гражданина). Систематическое военное обучение длилось до 30 лет.

До достижения 20-летнего возраста девушек обучали, как и юношей, чтобы они в отсутствие мужчин обеспечивали порядок, а также для того, чтобы от них рождалось крепкое потомство.

Другую форму физическое воспитание имело в Аттике с центром в Афинах. Воспитательная и образовательная системы в Афинах в V – VI вв. до н.э. не ограничивались только военно-физической подготовкой молодежи, как в Спарте, а давали разностороннее воспитание. Афиняне считали, что гармоническое развитие человека должно состоять из умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания.

Дети до 7 лет воспитывались в семье под наблюдением раба или рабыни. После 7 лет девочки продолжали воспитываться дома, а юноши до 16 лет посещали государственную или частную школу. Они проходили обучение в мусической (от слова «муза»; давала умственное, эстетическое и нравственное воспитание) и гимнастической школах (гимнос – обнаженный). В гимнастических школах – палестрах (пале – борьба) – обучались с 12 лет, с 14 лет продолжали обучение в мусической школе.

С 16-18 лет юношей после гимнастических и мусических школ определяли в гимнасий. В Афинах было три гимнасии: Академия, Ликей и Киносарг, где помимо занятий физической культурой изучались политика, философия и литература.

С 18 лет молодых людей определяли в государственную военную организацию эфебию, где они несли военную службу.

Содержание греческой гимнастики и агонистики

В Древней Греции различали два метода применения физических упражнений: гимнастику, или общее физическое воспитание, и агонистику – специальную подготовку и участие в состязаниях.

Гимнастика состояла из палестрики, орхестрики и игр. В палестрику входили разнообразные упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку.

Основу палестрики составляло пятиборье (пентатлон), которое включало: бег на одну стадию – стадиодром (около 200 м), прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу. В палестрику также входили: панкратион (соединение борьбы с кулачным боем), плавание, кулачный бой, верховая езда, фехтование, стрельба из лука и др.

В орхестрику входили различные ритуальные упражнения и танцы для развития пластики и грации, формирования осанки, красивых форм тела, красивых телодвижений, выполняемых обычно под музыку.

Игры, в основном подвижные, использовались главным образом при занятиях с детьми. Были игры с мячом (сферистика), колесом, клюшкой, палкой, в кости, перетягивания, игры с преодолением сопротивления партнера, удерживанием равновесия, качели и др.

С юных лет эллины познавали вкус победы в состязаниях. Одной из задач физического воспитания было привитие навыков борьбы, состязания в силе, ловкости, быстроте, выносливости. Этот подход лежал в основе стройной системы соревнований, которую греки называли агонистикой.

Агонистика распадалась на гимнастические игры и состязания, а также мусические соревнования (музыка, танцы, поэзия).

Соревнования – агоны – проводились ежегодно во всех греческих полисах. Они были непременной частью любого праздника и всегда проводились в присутствии зрителей.

Некоторые из агонов переросли местное значение и приобрели общегреческий – панэллинский – статус.

Древние греки были язычниками и посвящали агоны своим любимым богам. Из гимнастических агонов большой популярностью пользовались Истмийские игры (в Дельфах) в честь бога морей Посейдона, Панафинейские игры (в Афинах) посвящались богине Афине Палладе. Однако из всех игр наибольшее значение имели Олимпийские игры, проводившиеся в честь главного бога – Зевса Олимпийского.

Олимпийские игры проводились в Олимпии, расположенной в западной части Пелопоннесского полуострова. Здесь, у подножия горы Кронос, в долине реки Алфей, до сих пор зажигается олимпийский огонь современных Игр.

Происхождение Олимпийских и других игр Древней Греции определялось материальными условиями жизни общества, его политическим, культурным, военным развитием. Одна из главных причин

возникновения игр – потребность в воспитании воинов, демонстрация превосходства военной и аристократической знати в области военно-физической подготовки.

Первые известные истории Олимпийские игры отмечены 776 г. до н.э. – эта дата взята за основу потому, что удалось установить с этого времени первого и последующих победителей на играх. Некоторые авторы отмечают, что в 776 г. до н.э. состоялись уже 28-е игры. По версии ученых, между Ифитом царем Элиды и Ликургом из Спарты был заключен договор об обязательном сохранении божественного мира во время Олимпийских игр, продолжительность договора 27 Олимпиад. Договаривающиеся стороны объявили Олимпию священным местом, а месяц проведения состязаний – обязательным периодом мира. На вопрос о том, почему из всех союзов городов выдвинулась именно Олимпия, можно дать в общих чертах следующий ответ.

1. Алтий был ритуальным местом избрания царей.

2. Святилище Геры считалось одним из древнейших мест, где совершались культовые ритуалы плодородия. Состязания по бегу на звание «девушки года», победительница олицетворяла собой плодородие.

3. Олимпия была связана с культом предков, именно здесь, по преданиям, находились могилы Пелопса и Тараксиппа.

4. Это место связано с культом Зевса, наиболее авторитетного греческого божества.

5. Олимпия была расположена в легкодоступном и защищенном месте.

6. Ввиду малочисленности жителей Пизы не грозила опасность, что в области отправления культовых обрядов они попытаются достичь политической гегемонии.

7. В эпоху расцвета игр Олимпия пользовалась поддержкой Спарты – одного из наиболее могущественных полисов.

В Олимпии к тому времени было построено пять стадионов. Два первых – древнего периода игр и ипподром для конных состязаний.

В 776 году до н.э. зафиксировано имя только одного победителя – Короибоса, атлета из города-полиса Элиды, который выиграл состязания по бегу.

На Олимпийских играх древнего периода не могли участвовать в состязаниях женщины, неполноправные граждане, варвары и те, против которых было возбуждено уголовное дело.

В преддверии проведения Игр прекращались все распри и войны. Никто не имел права вступить на территорию Олимпии с оружием. Нарушителя ждал суровый штраф – две мины серебром (около 27 кг чистого серебра). Но страшней разорительного штрафа было проклятие, которое боги посылали на нарушителя олимпийского перемирия. Строгому наказанию подвергались и люди, оскорбившие путника, идущего на олимпийский праздник, их ждало отлучение от Игр на две Олимпиады!

Выступать на Играх – это была большая честь и ответственность. Каждый атлет должен был 10 месяцев готовиться дома и еще месяц тренироваться в Олимпии. Да не как-нибудь, а очень упорно. За будущими олимпийцами внимательно и строго наблюдали элладоники – судьи и распорядители Игр. Они не только отвечали за подготовку атлетов, но и следили за тем, чтобы места соревнований были в надежном порядке. Элладоники награждали победителей и налагали штрафы на провинившихся.

Программа Игр была интересной и разнообразной. На первых Олимпийских играх атлеты состязались только в беге на дистанции 192,27 м. Она называлась «стадий». От этого слова произошло и название

«стадион». От столетия к столетию программа Игр пополнялась другими видами: прыжки в длину, метания, кулачный бой и борьба. Победители награждались венком из оливковой ветви. Самым трудным и популярным было пятиборье-пентатлон. Методы подготовки и стиль состязаний определялись особенностями тогдашнего военного искусства и мистифицированными представлениями о физических возможностях человека.

Состязания по бегу проходили не по круговой дорожке, а по прямой туда и обратно между местом старта и находящимся в конце дистанции алтарем.

Вначале вся программа соревнований укладывалась в один день. Но постепенно, по мере того как Игры становились все более важным делом в жизни Греции, соревнования стали длиться пять дней. В храмах перед открытием Игр все участники давали олимпийскую клятву и приносили жертвы.

Римская эпоха принесла Олимпийским играм многонациональный характер, семь веков в Играх участвовали только греки, а затем в них получили право соревноваться атлеты из Сирии, Александрии, Вавилона и др.

Олимпийские игры проводились непрерывно 1170 лет. На эти соревнования спортсмены собирались 293 раза.

Признаки изменений в физической культуре в Афинах обнаружились уже в V в. до н.э. Именно тогда впервые оказалось поколебимым господство главной классовой базы Олимпизма – аристократии и его системы требований. Все большее число городов начали нанимать за деньги атлетов, чтобы поддерживать ореол прежней славы. На 98-й Олимпиаде (388 г. до н.э.) разразился скандал, связанный с подкупом спортсменов. Обнаружилось, что соперники фессалийского кулачного

бойца Евнола за различные денежные вознаграждения уступили ему дорогу к олимпийскому венку. Позднее подкуп получил широкое распространение. В обиход вошло новое понятие для обозначения участников соревнований. Теперь их стали называть атлетами (участвующие в состязаниях за вознаграждение). Появление и распространение христианской религии, боровшейся против языческой веры и проповедовавшей аскетизм, повлекло за собой прекращение Олимпийских праздников. В 394 году Римский император Феодосий первым издал эдикт о запрещении Олимпийских игр. Спортсооружения были разрушены, а землетрясение стерло Олимпию с лица Земли. Идея Игр была предана забвению на 1000 лет.

1.3.3. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания.

Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля

В Древней Греции происходит зарождение педагогической теории физического воспитания. В трудах древних философов и ученых – Платона, Аристотеля и др. – было высказано много ценных мыслей о физическом воспитании как составной части общего воспитания и образования.

Платон (427 – 347 гг. до н.э.) – представитель афинской аристократии, философ-идеалист – обосновывал теорию гармонического развития духовных и физических качеств рабовладельцев. Платон был сторонником спартанской системы воспитания со значительным расширением в ее рамках умственного образования. Большое внимание философ уделял воспитанию дошкольников, игры детей строились таким образом, чтобы они с малых лет привыкали к образу жизни взрослых. В соответствии с этим предписанные правила игр считались нерушимыми, исходя из того, что ребенок, который стремится к новому уже в играх,

встав взрослым, не удовлетворится родительскими обычаями и законами. В своем труде «Государство» он говорит: «Хорошая гимнастика тоже будет простой, и прежде всего гимнастикой военной».

Платон высказывал ценные мысли о последовательности государственной системы воспитания, а также о том, что умственное и физическое воспитание даст положительный эффект тогда, когда молодежь будет вести воздержанный образ жизни с соблюдением правил гигиенического характера.

Аристотель (384 – 322 гг. до н.э.) – крупнейший ученый-философ, ученик Платона и воспитатель Александра Македонского. Считал, что тело и душа человека существуют неразрывно. Трем родам души (растительной, волевой и разумной) соответствуют три стороны воспитания: физическое, нравственное и умственное. Физическое воспитание предшествует умственному воспитанию. Аристотель, в отличие от Платона, порицал спартанскую систему воспитания за ее суровость и тяжелые упражнения. Он был против того, чтобы гимнастическому образованию придавали «атлетическое» направление, что, по его мнению, мешало естественному развитию детей. Аристотель справедливо считал, что «слишком усиленное и недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу, точно так же, как и недостаточная или излишняя пища и питье губят здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье».

1.3.4. Развитие физической культуры в Древнем Риме. Особенности ее развития

История физической культуры в Древнем Риме, достигшем наивысшей ступени развития в эпоху Древнего мира, относится к числу наиболее противоречивых проблем истории культуры.

Римский господствующий класс не чувствовал жизненной потребности в том, чтобы активно заниматься спортом.

Спорт вызывал интерес, но тех, кто участвовал в соревнованиях, презирали. Это связано с рядом причин.

1. Физическая подготовка юношей до 16-17 лет до службы в армии являлась задачей семьи. И только в IV в. до н.э. было создано учебное заведение под названием «лудус», где велась физическая подготовка. Это была попытка скопировать греческие учебные заведения.

2. Для народных масс Римской империи основным развлечением были бои гладиаторов и состязания колесниц.

3. Физические упражнения были средством удовлетворения личных потребностей и формой индивидуального развлечения.

4. Греческая гимнастика и агонистика, предназначавшиеся служить образцом, утратили свои ценности. Римляне не переняли из них ничего.

Древний Рим подарил миру классическую систему военно-физической подготовки, которую перенимали во многих армиях.

В римской армии существовала суровая высокоорганизованная система тренировки легионеров. Физическая подготовка римских воинов достигалась главным образом в процессе полевых учений и специально организованных занятий в лагерях, где воинов обучали выполнению тех упражнений, приемов, действий, которые применялись в боевых условиях. В систему подготовки легионеров включались бег по местности с преодолением препятствий, различные прыжки, в том числе и с подручными средствами, действия с холодным оружием и без него – рукопашная схватка, борьба, скалолазание, преодоление водных рубежей. Воины совершали марш-броски, продолжительные походы в полном боевом снаряжении, учились возводить укрепления, пользоваться осадными машинами и катапультами, что требовало большой физической

силы и выносливости. Для обучения воинов применялись своеобразные тренажеры – штурмовые лестницы, чучела для фехтования, деревянная лошадь для обучения приемам верховой езды.

Физическая и духовная подготовка воинов были раздельными. Каждому периоду истории существования Древнего Рима были присущи свои особенности развития физической культуры.

Царский период (VIII – VI вв. до н.э.).

Название этого периода обусловлено названием правящей верхушки в Древнем Риме, в этот период государством правили короли этрусков.

Приблизительно в VIII в. до н.э. Рим и окружающие его селения заключили союз городов, который имел общие храмы, предположительно здесь устраивались общие состязания, сопровождавшиеся ритуальными церемониями.

Спортивные игры были связаны с родовыми культами, поклонением семейным божествам и почитанием предков, с ритуалами, призванными обеспечить плодородие, успех в бою. В состязания входили бег, гонки колесниц, фехтование и борьба. Образ главного бога-покровителя, ритуал и сами игры с изменением соотношения сил приобретали постепенно все более «римский» характер.

По мере отмирания праздников, устраивавшихся союзом городов, стали устраиваться демонстрации военной силы. Постоянное место проведения конных скачек и состязаний колесниц в долине между Палантином и Авентином получило название «цирк». Здесь проводились троянские игры, устраивались боевые пляски.

Период республики (VI – I вв. до н.э.).

Этот период получил свое название в связи с тем, что в конце VI в. до н.э. власть этрусков ослабла, Рим прогнал последнего короля этрусков и стал республикой.

Во времена завоевательных походов менялся характер римской физической подготовки. Гимнастические традиции были начисто забыты и стали элементами военной подготовки.

Но тем не менее, граждане Рима не полностью предали забвению все формы физической культуры. Они занимались бегом, прыжками, упражнялись с гантелями, плавали. В сферистериумах, построенных рядом с дворцами патрициев, проводились игры с мячом.

Наряду с представлениями в цирках в III в. стали устраиваться поединки гладиаторов. Вначале они являлись исключительно составной частью культа жертвоприношения усопшим. Со временем превратились в одно из средств борьбы за власть. Поскольку в этот период бои гладиаторов были самыми жестокими, то именно в этот период произошло восстание Спартака.

Бытовавшие в эпоху республики беспощадные методы подготовки (владелец – мясник) и постоянная боязнь смерти не раз приводила гладиаторов к восстанию.

Императорский период (71 г. до н.э. – 476 г. н.э.).

Название этого периода обусловила смена правления в Риме, теперь во главе государства встал император.

Физическая культура из средств военных баталий превратилась в предмет «заботы» императорской власти и стала носить репрезентативные функции.

Императоры строили громадные купальни, посреди которых размещались площадки для посетителей, где знатные римляне могли танцевать, бегать, бороться, поднимать тяжести, играть в мяч и настольные игры.

Император Август попытался возобновить троянские игры в цирке. Но только Доминициану удалось с 86 года возобновить Капитолийские игры.

Для удовлетворения потребностей народа в развлечениях после Колизея был построен цирк Максимус, трибуны которого в IV веке были расширены до 350 тыс. мест. В конце эпохи Римской империи продолжительность развлекательных представлений достигала 175 дней в году. Громадные цирковые сооружения и амфитеатры воздвигались не только в Риме, но и в Помпее, Капуе, Вероне и Сиракузах. В начале эпохи Римской империи поединки гладиаторов были оттеснены на задний план цирковыми представлениями и различными состязаниями.

Для того чтобы сделать народные зрелища разнообразными, арены крупнейших амфитеатров переоборудовали в бассейны, которые можно было заполнять водой, где устраивались затем всевозможные поединки на воде с участием судов. Обычно воспроизводились те или иные наиболее запомнившиеся морские сражения (в Саламисе), в ходе которых зрители могли полюбоваться тем, как в этом бою рабы душили друг друга и сталкивали в воду.

Римская знать, утратившая потребность в военно-физической подготовке в связи с наличием наемной армии, предавалась забавам и развлечениям, которые использовались для достижения своих целей, т.е. в борьбе за власть.

Место спорта в цирковых зрелищах, атлетических состязаниях и играх

Появившись в царский период, «цирк» особо развился в период республики. Цирковые состязания колесниц, символизировавшие круговое движение планет, обрели новое содержание: стали средствами развлечения знати и разорившихся, хлынувших в город народных масс, «античного

пролетариата». А потому цель этих зрелищ теперь состояла уже не в том, чтобы оказать магическое воздействие на природу или в состязаниях публично продемонстрировать силу и ловкость, а в том, чтобы завоевать расположение народа.

Цирковые представления стали более жестокими, поскольку эстетические и этические запросы бездельничающего населения Рима притупились; оно жаждало крови и острых ощущений. Осторожничающих владельцев колесниц освистывали. Кумирами становились те профессионалы, которые не щадили себя для того, чтобы завоевать симпатии капризной публики.

Бои гладиаторов времен республики были намного жестче, чем во времена империи. Большинство гладиаторов выбрали этот путь, подчиняясь силе. Это были похищенные жители, военнопленные, осужденные преступники и т.д.

Пополнение гладиаторов обеспечивалось благодаря трем видам наказаний.

1. Осуждение мечом гладиатора. Такого осужденного выставляли против опытного гладиатора. Естественно, что победителем в этих поединках всегда выходил гладиатор, искусный фехтовальщик, опытный, владеющий приемами нападения и защиты боец.

2. Осужденного бросали к диким зверям. В этом случае осужденным давали примитивное оружие, чтобы поединок мог протянуться подольше.

3. Согласно приговору, осужденный зачислялся в школу гладиаторов. Эта форма наказания не означала обязательную смерть. После определенного количества боев гладиатор освобождался от обязанности участвовать в поединках.

В знак этого ему вручался деревянный меч, и если он был рабом, он получал свободу.

Почему же популярность поединков гладиаторов вытеснила в период республики театральные и цирковые представления? Поединки оказывали огромное психологическое воздействие на суеверных римлян тем, что в их представлении с помощью чужой пролитой крови они могут покончить с губительной властью покойных. Поединок должен был означать, что народ также привлекается к оправданию публичного правосудия над осужденными и мошенниками. Захватывающие поединки полностью удовлетворяли массовые потребности той эпохи в развлечениях и зрелищах, а также приучали юношей-римлян безразлично относиться к смерти, не быть чувствительным к человеческим страданиям.

Судя по описаниям, в императорский период хорошо обученные всадники на колесницах и гладиаторы пользовались огромной популярностью. Зрители одаривали любимцев дорогими подарками. Сам император не раз дарил дорогой кубок, наполненный золотыми монетами отличившимся. А император Нерон подарил одному из победителей дворец и землю.

В грубых и неотесанных гладиаторах женщины видели воплощение мужественности. Художники прославляли их, изображали на мозаиках, керамических плитах и вазах. Славе гладиаторов завидовали даже амазонки и в погоне за известностью, к немалому удовлетворению зрителей, участвовали в поединках в смешанных парах вместе.

Иная участь была у побежденных. Служители амфитеатра подбегали к поверженным, постукивали их молотками по лбу, и не найдя в них ни малейших признаков жизни, крючками выволакивали с арены, затем наспех переворачивали окровавленный песок, посыпали арену свежим, и под приветственные крики толпы на арену выходила новая пара.

Физическая подготовка в гладиаторских школах

Профессиональные гладиаторы обучались в специальных школах. Вплоть до конца существования Римской республики открытие и содержание таких школ было частным делом любителей. Первая из известных нам школ была открыта в Капуе, и этот город долгое время оставался центром подготовки гладиаторов для всей страны. Впоследствии подобные школы возникли в Риме, Помпеях, Пренесте.

Позднее, когда императоры решительно прибрали к рукам гладиаторские игры, их собственностью стали и ведущие тренировочные центры Империи. Но наряду с государственными продолжали существовать и частные школы. Остатки гладиаторских школ найдены при раскопках в Риме и Помпеях. Раскопки Помпейской школы позволяют видеть около сотни маленьких комнатушек без окон, выходивших во внутренний двор, где целый день шли занятия. Жили гладиаторы по двое в голых каморках размером 3 – 4 кв.м.

Руины самой большой из известных нам гладиаторских школ были обнаружены итальянскими археологами при раскопках Рима. В древности она так и называлась – «Большая школа», при ней имелась собственная арена с ложей для императора и множеством мест для его гостей и друзей. Считалось очень почетным получить приглашение на тренировки императорских гладиаторов.

Сама казарма, где жили ученики, была разделена на хорошо изолированные помещения – отдельные хранилища для разных видов вооружения. Большая школа готовила до 2000 гладиаторов в год.

Гладиаторские школы были заведениями, дававшими работу и хлеб огромному числу людей. Кроме учителей, в 32 них работали повара, массажисты, лекари, оружейники, управляющие, тюремщики, охранники.

Занятия в школах проходили следующим образом: начинающие под присмотром тренеров сражались на палках и деревянных мечах, затем переходили на тупое оружие и лишь после этого к тренировкам по правилам настоящей арены.

Новичок, еще неопытный в обращении с оружием, тренировался в нанесении ударов по деревянному столбу или соломенному чучелу. Лишь после того, как он приобретал необходимые навыки, против него выставляли опытного бойца. Его обучали тому, как пользоваться щитом или наручнем для отражения атаки, как парировать выпад противника и ловко уклоняться от его неожиданного укола. Во время этих тренировочных боев оба, учитель и ученик, сражались на палках или на деревянных мечах. Затем начинались настоящие бои. Все, чему гладиатор-новичок обучился как бы в игре, теперь ему приходилось проделывать с настоящим оружием. При этом тренеры сознательно давали воспитанникам предельную нагрузку, заставляя сражаться оружием куда более тяжелым, нежели то, с которым им предстояло выступать на арене. Именно такие тяжелые мечи были обнаружены при раскопках Помпейской школы гладиаторов.

На занятиях от учеников требовалось строжайшее соблюдение дисциплины. Настоящий гладиатор не смел даже поморщиться, когда противник размахивал оружием прямо перед его лицом. За малейшую провинность ученика беспощадно наказывали: секли, сажали на цепь, а в особых случаях даже прижигали каленым железом.

1.3.5. Кризис рабовладельческого общества и упадок рабовладельческой системы физического воспитания

В период упадка Римской империи стадионы и цирки стали местом, где начинались народные восстания. В 529 году на стадионе Неаполя прошла целая серия восстаний, которые были направлены против засилья

христианской церкви и новых форм угнетения. Юстиниан, чтобы предотвратить распространение волнений, закрыл все древние учреждения физической культуры, за исключением византийского ипподрома, и афинского гимнасия, наиболее авторитетных в то время.

Своеобразное развитие физической культуры в Древнем Риме представляет собой ценный опыт в истории физической культуры. Она зарождалась как ритуальное обрамление военных упражнений. В эпоху республики превратилась в арену политической борьбы. Стала фактором, с помощью которого можно было разобщить народные массы, столкнуть их между собой, т.е. служила своего рода буфером между рабами и господствующими классами. В начале эпохи в качестве одной из разновидностей народных зрелищ помогала создавать божественный культ императоров.

В конце эпохи империи существовала как средство наживы, а затем снова стала ареной политической борьбы. Центральная власть – предвестник феодального общественного строя – положила конец физической культуре как одному из институтов, который уже не способствовал укреплению власти, а представлял для нее определенную опасность.

Контрольные вопросы:

1. Теории возникновения физической культуры.

2. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя.

3. Физической культуры в рабовладельческом обществе. Особенности ее развития.

4. Особенности развития физической культуры в странах Древнего Востока: Вавилоне, Египте, Индии, Китае, Персии.

5. Развитие физической культуры в Древней Греции.

Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания

6. Содержание греческой гимнастики и агонистики.

7. Олимпийские игры античного мира.

8. Упадок физического воспитания в Древней Греции и запрещение Олимпийских игр. Значение исторического опыта древнегреческих Олимпийских игр.

9. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля.

10. Развитие физической культуры в Древнем Риме. Особенности ее развития.

11. Физическая подготовка гладиаторов. Кризис рабовладельческого общества и упадок рабовладельческой системы физического воспитания.

Глава 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СРЕДНИЕ ВЕКА

2.1. Особенности развития физической культуры в этот период

Развитие физической культуры в средние века необходимо рассматривать в соответствии с особенностями феодального строя. К ним относят следующее.

1. Основой новых государственных образований являлось натуральное хозяйство.
2. Феодальное общество делилось на два основных класса – феодалов и крестьян, ремесленников-горожан.
3. Господствующими сословиями при феодализме являлись светские феодалы (рыцари) и духовенство.
4. В этот период в жизни общества огромную роль играла католическая церковь. Она занимала ведущее положение в области воспитания и образования.

Католическая церковь способствовала укреплению феодального строя, всячески поощряла систему воспитания дворянства, физическую подготовку рыцарей, но запрещала заниматься физической культурой крестьянам и ремесленникам.

Несмотря на королевские и церковные запреты, народ продолжал развивать свою систему гимнастических упражнений. Многие физические упражнения освободились от элементов ритуального характера и легли в основу современного европейского спорта (открылся простор для развития личности и зарождения в спорте нового течения, базирующегося на достижении высоких результатов).

2.2. Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей), рыцарские турниры

Нормы физического воспитания у рыцарей определялись высокими физическими требованиями, необходимыми для жизни феодалов, связанной с междоусобицами и военными действиями. Рыцари должны были уметь: ездить верхом, плавать, охотиться, стрелять из лука, играть в шахматы, искусно фехтовать, читать стихи, знать основные танцевальные движения.

Рыцари облачались в железные доспехи, на вооружении у них были тяжелые мечи, щиты, копья, пики, лук. В верховой езде для рыцаря, закованного в латы, очень важно было уметь сохранять равновесие, основы которого отрабатывались на деревянной лошади. Во время плавания на лошади всадники использовали бурдюки и вязанки хвороста, чтобы не утонуть. Для того чтобы научиться стрельбе из лука, сначала учились пользоваться арбалетом.

Помимо физической подготовки феодалы должны были соблюдать семь рыцарских добродетелей. Прежде всего, они должны были быть верны церкви и своему учителю – королю или сюзерену; обладать личной храбростью; соблюдать правила рыцарских поединков; свято чтить данное слово; быть великодушным к слабым; обязательно благородно относиться к дамам, кроме крестьянок и женщин из городских сословий.

Рыцарский титул не передавался по наследству, а присваивался. Поэтому воспитание детей было организовано следующим образом. До семи лет дети воспитывались в семье. В семь лет их отправляли на обучение к крупному феодалу-сюзерену или королю. До 14 лет они помогали по хозяйству и исполняли роль пажей, осваивали рыцарский этикет и занимались физическими упражнениями. С 14 лет пажей производили в оруженосцы, вручали меч и шпоры, и до 21 года они

занимались исключительно военно-физической подготовкой. Учение завершалось посвящением в рыцари.

Акту посвящения в рыцари предшествовали воздержание, исповедь, принесение жертвы. В назначенный день кандидаты в рыцари подвергались испытаниям, заключавшимся в том, что нужно было на полном скаку проколоть копьем подвешенное соломенное чучело. Двое поручителей подтверждали его добропорядочность, происхождение и наличие собственности, затем давалась клятва. После церемонии кандидат получал шлем, щит, меч, рыцарский пояс и золотые шпоры и становился членом рыцарского ордена.

Воспитание дочерей феодалов проходило значительно скромнее, в подростковом возрасте их посылали к рыцарю или родственнику, где они обучались кроме игр и танцев основам верховой езды, соколиной охоте и стрельбе из лука.

В целях проверки военно-физической подготовленности рыцарей проводились рыцарские турниры. Они делились на массовые (бухурды) и одиночные (жут или тьест). Массовые турниры проходили на больших площадках и воспроизводили картину военных действий. Одиночные турниры представляли собой поединок двух рыцарей на копьях. Турниры проводились по разным поводам: рождение сына, победа в бою, женитьба рыцаря, день рождения феодала. Перед началом одиночного турнира рыцарь давал клятву, что он готов отдать «жизнь королю, сердце даме, а честь себе». Наибольшего развития турниры достигли во времена крестовых походов.

С середины XIV века рыцарей учили тактическим и техническим элементам поединка пеших воинов.

Появление пороха, а также наемной армии (ландскнехтов) привело к упадку рыцарской системы физического воспитания. К этому времени

образовались крупные абсолютистские монархии, оформилось дворянство как опора королевской власти, и место рыцарского воспитания заняла дворянская система воспитания, которая ставила перед собой цель подготовить не воина, а выработать у дворян внешний лоск, подчеркивающий их благородное происхождение.

2.3. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа

У сельского населения было мало свободного времени для занятий физической культурой, к тому же церковь запрещала народу заниматься физическими упражнениями, стремясь ликвидировать остатки языческой античной физической культуры, проповедовала аскетизм, а заботу о теле, физическое развитие считала грехом. К физическим упражнениям сельского населения можно отнести народные игры. Игры сельского населения, включая традиционные состязания, формировались под влиянием местных обычаев. Победители в играх завоевывали авторитет и признание. Сильнейшие в деревне метатели камней, самые выносливые танцоры, ловкие охотники и борцы получали всеобщее признание, материальное поощрение и социальные привилегии. В состязаниях девушек можно было увидеть мотивы возможного выбора супруга, так как о женщинах судили лишь по их мужьям.

Физические упражнения в этот период были разнообразными – борьба, метание камней, бег, борьба с палками, бег на коньках, скачки, танцы, разнообразные игры с битой, лаптой, чучелами. Решающее слово в определении победителей было за общиной.

Интересный пример «массового футбола», который своими корнями уходит в языческие обычаи «изгнания дьявола», что и вызывало к нему отрицательное отношение со стороны церкви. Суть этого обычая состояла в том, что в какой-то определенный день в конце зимы или весной можно

было избавиться от опасности, исходящей от порчи, эти «опасности» (накопившийся за зиму мусор, куски материи и т.п.) запихивали в кожаный узел - «мяч» и выталкивали из деревни. С этой целью в конце праздника Масленицы или в Вербное воскресенье все жители от мала до велика, изгоняли «мячи» за пределы деревни. Там их уже поджидали аналогично мыслящие жители соседней деревни. И те и другие старались как можно дальше отогнать от своих земель зло, олицетворенное в «мяче», еще до того, как он порвется, что и приводило к своего рода состязанию.

Несмотря на своеобразные черты и особенности, народная физическая культура средневековья не была замкнутой системой. Сословные различия и обычаи феодализма проникали и в мир детских игр, хранящий традиции прошлого. Об этом свидетельствуют игры с салками, где водящего выбирали с помощью считалки «император – король – епископ – дворянин – горожанин – крестьянин – гусляр – нищий». Игры «Взятие крепости», «Король, дай солдата», «Третий лишний» напоминают об обычаях взимания пошлины на мосту, границе владения и т.п.. А игры с «всадниками», взятием «пленных» и «выкупа» – об обычаях рыцарства.

Физическая культура горожан.

Стрелковые и фехтовальные общества

В общих чертах физическая культура городских жителей мало чем отличалась от физической культуры сельских жителей, так как не было разделения между ремеслами и сельским хозяйством. Но с ростом городов как центров ремесла и торговли возникла необходимость в их обороне от набегов и поборов феодалов-рыцарей. С этой целью стало создаваться городское ополчение. Начиная с X в. сложились благоприятные возможности для формирования специфических видов упражнений, необходимых для обороны города.

Для тренировки во владении оружием образовались организованные общества стрелков из лука и фехтовальные школы. Герб первого городского фехтовального общества был освящен в соборе Гепта в 1042 году. А на состязаниях лучников в 1399 году в Турнуа были представлены 30 городов и 16 деревень.

В Венеции и др. речных городах проводились схватки «джуоко дель понте» (игра на мосту) за символический захват моста.

Особенно любили горожане соревнования по случаю праздников весны, завершения сбора урожая и проводов зимы, на которых проходили различные состязания, кулачные бои, а также выступали канатоходцы и акробаты.

Большую роль в развитии физической культуры горожан играли зародившиеся еще в древние времена зрелища – поединок с животными, бои быков в Испании и Южной Франции.

В условиях позднего средневековья народное ополчение было ликвидировано в связи с появлением в городах наемного войска. Но стрелковые и фехтовальные братства сохранились, превратившись в клубы, где проводили свой досуг зажиточные горожане, ремесленники и подмастерья не имели возможности их посещать из-за недостатка средств. Среди ремесленного люда широкое распространение получили многочисленные народные игры, особенно с мячом, из которых впоследствии зародились современные спортивные игры – футбол, теннис, гольф, крикет, поло, керлинг. Средневековым горожанам-ремесленникам мы обязаны происхождением физических упражнений, связанных с их трудовой деятельностью, таких как метание молота, толкание ядра и других. В городах стали строиться дома для игр в мяч, спортивные площадки, наладился выпуск игрового инвентаря, соревнования стали

регламентироваться договорными правилами. Все это свидетельствовало о зарождении в средневековых городах элементов современного спорта.

2.4. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения

В период позднего средневековья в недрах феодализма стали зарождаться капиталистические отношения. Развитие производства привело к мощному подъему всех отраслей наук, особенно естественных и педагогических. Рождались новые взгляды на место человека в обществе, его духовное и физической воспитание, противостоявшие церковной идеологии аскетизма и устремления в загробный мир. Проповедниками новой идеологии являлись гуманисты («гуманус» – человечный). Они проповедовали идеи воспитания здоровых, жизнерадостных людей, практически приспособленных к жизни.

Витторино да Фельтре (1378 – 1446) – представитель раннего итальянского гуманизма. В Мантуе он открыл школу, именовавшуюся Домом радости. Здесь им применялись новые методы воспитания, основанные на гуманистических принципах. Большое значение в школе придавалось сочетанию умственного, эстетического и физического воспитания. Дети занимались верховой ездой, борьбой, разнообразными играми и танцами. В отличие от других средневековых школ занятия физическими упражнениями проводились на свежем воздухе. Фельтре не допускал телесных наказаний.

Иероним Меркуриалис (1530 – 1606) в сочинении «Об искусстве гимнастики» описал возникновение и развитие физических упражнений и классифицировал их по трем группам: лечебные («истинные»), военные («жизненно необходимые»), атлетические («ложные»). Он осуждал излишества в пище, вине, сне, рекомендовал плавание и имитацию боя с

тенью. Меркуриалис призывал воспитывать у молодежи средствами физической культуры изящные манеры и нравственные качества.

Франсуа Рабле (1494 – 1553) – один из наиболее ярких представителей французского гуманизма и педагогической мысли эпохи Возрождения. Получив типично средневековое, схоластическое образование в монастырских школах, он увлекся естественными науками, окончил медицинский факультет.

Священник, врач и профессор анатомии, Ф. Рабле получил широкую известность как автор романа «Гаргантюа и Пантагрюэль». В своем романе Ф. Рабле отразил эпоху французского Возрождения и представил схоластическую средневековую школу как «готический и варварский туман, временно окутавший человечество». В его произведении феодалы – невоспитанные забияки, ненасытные обжоры и пьяницы. О популярности его романа свидетельствует тот факт, что за два месяца было продано книг больше, чем библий за девять лет.

Ф. Рабле описал образец идеального общежития – «Телемскую обитель», имевшую бассейн, баню, стадион и др. Он рекомендовал следующие упражнения: пересаживание с коня на коня, фехтовать кинжалом и мечом, рапирой и шпагой, плавать разными способами и др. Рабле восхищается силой и ловкостью воспитанников школы, так как физическое воспитание в школе занимало равноправное место наравне с другими предметами.

Томмазо Кампанелла (1568 – 1639) – один из наиболее ярких представителей раннего утопического социализма. С юности, стремясь к науке, он в возрасте 15 лет вступил в монашеский орден доминиканцев и посвятил себя изучению философии и богословия. В социально-политических воззрениях Т. Кампанеллы центральное место занимает идея создания единого мирового государства, что должно было привести к

устранению всех конфликтов между людьми и установлению мира и счастья на земле.

В течение 27 лет Т. Кампанелла был заточен в тюрьме за участие в заговоре против испанского господства. Находясь в заключении, Кампанелла написал сочинение «Город Солнца». В нем он изображал идеальное государство, где нет частной собственности, где все одинаково трудятся, имеют возможности заниматься науками и искусствами. Значительное место в книге занимает описание воспитания детей в городе Солнца. По мнению Кампанеллы, оно должно быть организовано так, чтобы у детей была возможность развивать как физические, так и умственные способности.

Кампанелла указывал, что умственное образование должно сочетаться с физическим и нравственным воспитанием, с участием детей в труде, с обучением различным профессиям. Следует подчеркнуть, что начальное обучение детей в государстве Солнца основано на наглядности, которую Кампанелла ценил очень высоко. Дети приобретают элементарные знания о всех вещах и явлениях во время прогулок, рассматривая нарисованные на стенах города картины, на некоторых изображены геометрические фигуры, животные, растения, орудия труда и т.п.

Т. Кампанелла мечтал о том, чтобы мужчины и женщины были равноправны, освобождены от тяжелого физического труда, дети с двух лет занимались физическими упражнениями, он описал физические упражнения и рекомендовал правила нравственной гигиены и здорового режима «соляриям» – жителям города Солнца. Ценным вкладом в развитие гуманистических идей физического воспитания явилась деятельность крупнейшего славянского мыслителя и педагога Я.А. Коменского.

Ян Амос Коменский (1592 – 1670) – крупнейший чешский педагог. После окончания латинской школы и университета в Германии был проповедником, а потом и главой своей религиозной общины. Занимался педагогической деятельностью в различных странах Европы, писал учебники. Благодаря своим учебникам Я. Коменский стал знаменит еще при жизни, по ним учились во всем мире, включая и Россию. Он был основоположником педагогики Нового времени. В его теоретических трудах по вопросам обучения и воспитания детей («Материнская школа», «Великая дидактика», «Новейший метод языков», «Пансофическая школа» и др.) рассмотрены все важнейшие педагогические проблемы.

Отличительной чертой педагогических воззрений Коменского было то, что он рассматривал воспитание в качестве одной из важнейших предпосылок установления справедливых и дружественных отношений между людьми и народами. Эта идея проходит красной нитью через его главный труд «Всеобщий совет об исправлении дел человеческих», одну из частей которого он назвал «Пампедией» – «Всеобщим воспитанием», где развивает мысль о том, что воспитание и образование человека не заканчивается после выхода из школы. Школьное воспитание и образование должно готовить юношество к будущему самовоспитанию и самообразованию.

Я.А. Коменский пришел к пониманию необходимости развития физического воспитания. В его работе «Великая дидактика» рассматривались вопросы воспитания детей дошкольного возраста и подготовки подрастающего поколения, признавалось то, что правильно выбранные и дозированные физические движения не только помогают сохранению здоровья, но и способствуют преодолению усталости, связанной со школьными занятиями. В связи с введением в школах расписания уроков Коменский предложил, чтобы более длительные

перемены и часть послеобеденного времени использовались педагогами для занятий физическими упражнениями, тренировок и воспитательной работы.

Большое внимание уделял формированию системы физических упражнений. Среди подвижных игр выделял полезные, которые дополнял военной подготовкой – бегом, прыжками, борьбой, плаванием и попаданием копьем в кольцо. На основе выдвинутых Коменским идей в учебных заведениях внедрялась система гуманистических ценностей, этики физического воспитания, которая в измененном виде со второй половины XIX в. оказала влияние на разработку норм проведения соревнований, теперь уже нацеленных на достижение высоких результатов.

Из научных исследований, оказавших большое влияние на развитие физической культуры, важны были работы по анатомии и биомеханике Леонардо да Винчи (1452 – 1519), по анатомии – Андреа Везалия (1514 – 1564) и физиологии – Уильяма Гарвея (1578 – 1657). Их труды стали фундаментом для развития естественнонаучных основ физического воспитания.

Контрольные вопросы:

1. Особенности развития физической культуры в средние века.
2. Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей), рыцарские турниры.
3. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа в средние века. Физическая культура горожан в средние века.
4. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения (Витторино де Фельтре, Иеронима Меркуриалиса, Франсуа Рабле).
5. Вклад Я.А. Коменского в развитие гуманистических идей физического воспитания.

Глава 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОВОЕ ВРЕМЯ

Эпоха становления и развития капитализма от первых буржуазных революций XVII в. до Октябрьской революции 1917 г. называется в истории Новым временем.

В Новой истории выделяют два периода: первый – от английской буржуазной революции 1640 г. до Парижской коммуны 1871 года; второй – от Парижской коммуны до Октябрьской революции 1917 года.

3.1. Физическая культура в первый период нового времени (с XVII в. до 1871 года)

3.1.1. Особенности развития физической культуры в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII – XVIII веков

Буржуазные революции XVII – XVIII веков подорвали основы феодального строя и обеспечили победу и утверждение капитализма. Это привело к ускоренному промышленному и культурному развитию стран Европы и Америки. В результате промышленного переворота, успехов, достигнутых в военном деле, культуре, науке и искусстве, прогресс был заметен также в области физического воспитания и спорта. Буржуазия, будучи на данном этапе новой истории классом прогрессивным, нуждалась в людях, способных укреплять ее военное и политическое господство. Для этого требовались сильные, настойчивые, предприимчивые люди. Чтобы воспитывать таких людей, буржуазия создает ряд новых передовых для своего времени средств, форм и методов общего, и в том числе и физического воспитания.

3.1.2. Развитие теоретических основ физического воспитания

Наибольшее влияние на развитие буржуазной теории и практики физического воспитания оказали педагогические взгляды Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И. Г. Песталоцци.

Дж. Локк (1632 – 1704) – выдающийся английский философ-материалист и педагог. Он жил в ту историческую эпоху, когда борьба между молодой буржуазией и старым дворянством завершилась в Англии классовым компромиссом – установлением конституционной монархии, сторонником которой был Локк.

Категорический отказ от традиционной точки зрения на врожденность человеческих идей и представлений, защита сенсуалистической теории познания, большое внимание к эмпирической психологии позволили Дж. Локку разработать интересную педагогическую систему, оказавшую очень большое влияние на дальнейшее развитие педагогики.

Отрицая врожденность идей, философ очень высоко оценивал роль воспитания, которое должно подготовить человека к жизни. Характерная особенность педагогической теории Локка – утилитаризм: руководящим принципом воспитания он считал принцип полезности. Отсюда у него большое внимание к физическому развитию детей, забота об укреплении их здоровья. Так как Локк имел ввиду воспитание «джентльмена», он большое значение придавал выработке изящных манер, навыков вежливого поведения. Главной задачей нравственного воспитания Локк считал выработку твердой воли, умение сдерживать неразумные желания. Воспитание должно приучить человека управлять собой.

Свои педагогические взгляды Локк изложил в книге «Мысли о воспитании» (1639). Физическое воспитание он рассматривал как цель в

достижении здорового духа в здоровом теле, что помогает человеку достичь личного благополучия. Локк был сторонником жесткого режима, закаливания организма и здорового воспитания. Он рекомендовал легкую и удобную одежду, простую пищу, много воздуха и солнца, многочисленные физические упражнения: плавание, фехтование, верховую езду, гребное и парусное дело. Задачи воспитания видел в развитии воли, нравственной дисциплине, выработке характера.

Ж.-Ж. Руссо (1712 – 1778) – наиболее выдающийся мыслитель-педагог XVIII столетия.

Руссо является основоположником теории естественного, свободного воспитания, сообразного с законами физического, умственного и нравственного развития детей.

Систематические педагогические идеи Руссо изложены в его романе «Эмиль, или О воспитании», где сделана попытка наметить возрастную периодизацию развития ребенка и соответствующие каждому периоду задачи, содержание и методы воспитания и обучения ребенка.

Педагогически идеи Руссо пронизаны идеями гуманизма и демократизма, глубокой любовью к ребенку, заботой о его всестороннем развитии. Он выдвинул требование активизации методов обучения детей с опорой на их личный опыт, необходимости систематической трудовой подготовки. Она, с одной стороны, должна вооружать детей полезными практическими умениями и навыками, а с другой – способствовать формированию положительных нравственных качеств.

Руссо рекомендовал обращать внимание на физическое воспитание детей до 12 лет. Закаливать тело, приобретать умения и навыки – все это должно, по мнению Руссо, достигаться свободой движений, играми, купанием в холодной воде; для повышения интереса к занятиям нужно использовать соревновательный метод. Его идеи способствовали созданию

новых методов и форм физического воспитания, отвечающих интересам нарождающегося буржуазного общества.

Если Руссо высказывал много прогрессивных суждений о воспитании мальчиков, то в отношении воспитания девочек он придерживался в основном традиционной точки зрения. Главная функция женщины, на его взгляд, быть женой и матерью, ей не нужно давать широкого научного образования, но надо заботиться, о ее физическом развитии, эстетическом воспитании, приучать к ведению домашнего хозяйства.

И. Песталоцци (1746 – 1827) – крупнейший швейцарский педагог, теоретик народной школы, оказавший огромное влияние на развитие педагогической теории и школьной практики во многих странах мира. Главные надежды возлагал на правильно организованное воспитание и обучение детей, на единство умственного, нравственного и физического воспитания в сочетании с подготовкой к труду. Свою педагогическую теорию он выводил из основной цели воспитания, которую усматривал в развитии всех природных способностей ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и возраста.

Разрабатывая проблемы дидактики, Песталоцци выдвинул плодотворную идею элементарного образования, согласно которой дети в процессе обучения и воспитания должны усваивать основные элементы знания, морали, приемов труда. Можно сказать, что Песталоцци тем самым сделал попытку поставить и решить одну из важнейших дидактических проблем – проблему отбора содержания образования, которое должно постепенно усложняться, соответствуя ступеням индивидуального и возрастного развития детей.

Большая заслуга Песталоцци состоит в развитии принципа наглядности обучения, в стремлении связать чувственное восприятие с

развитием мышления. Важнейшей задачей обучения Песталоцци считал развитие логического мышления, познавательных способностей, умения логично и последовательно излагать свои мысли, формулировать понятия.

Песталоцци стремился к тому, чтобы дети бедняков могли получить физическое, умственное и нравственное воспитание. Физическое воспитание включало в себя поднятие тяжестей, борьбу, бег, метание и т.д. Песталоцци делил все упражнения и игры (в зависимости от движений в суставах) на элементарные (движения в суставах плеча, бедра и т.п.) и сложные (бег, прыжки, метания, лазанье, плавание, верховая езда, танцы и игры). Разработанная им система упражнений получила название суставной гимнастики Песталоцци.

3.1.3. Место физического воспитания в новых школьных системах (филантропинах). Деятельность Г. Фита, И. Гутс-Мутса

Под влиянием идей передовых педагогов и просветителей физическое воспитание занимает свое место в школьных системах воспитания и образования. Появляются школы нового типа – филантропины (филантроп – человек, занимающийся благотворительной деятельностью). Первая школа открылась в Дессау (Германия) в 1774 году, преподавание строилось на основе сочетания умственного и физического воспитания. Филантропины – классово-сословные школы. В них обучались ученики трех категорий: академисты – сыновья из знатных семей, педагогисты – выходцы из средних слоев – будущие учителя, фамулянты (слуги) – дети простого люда.

Учителя этих школ использовали физические упражнения, известные им из разных источников, а некоторые даже писали книги, обобщая в них собственный практический опыт и то, что им удавалось

узнать из книг. Наиболее известными из этих учителей были Герхарт Фит (1765 – 1836) и Иоганн Гутс-Мутс (1759 – 1839).

Спортивные увлечения (фехтование, верховая езда) Г. Фита, его умение мыслить научно, а также знание языков помогли ему создать двухтомное произведение «Опыт энциклопедии физических упражнений» (1794). Это была новаторская научная работа, в которой Г. Фит сделал попытку обобщить опыт развития физических упражнений.

Первый том представлял собой историческое исследование. Основное место в нем занимал рассказ о физической культуре в Древней Греции, в частности описание Олимпийских и других общеэллинских игр. Важную роль в развитии физической культуры автор отводил средневековым рыцарским турнирам, испанским корридам, английским скачкам и боксу, практическому опыту системы обучения в Дессау.

Второй том посвящен изложению современных Г. Фиту виду физических упражнений. Автор дает определение физическим упражнениям, под которыми подразумевает «движение и использование силы с целью совершенствования тела». При этом он подчеркивает необходимость повторения физических упражнений. Г. Фит делил все упражнения на пассивные и активные. Активные упражнения связаны с простыми движениями тела: ходьба, бег, прыжки, плавание, танец или совершаются при помощи посторонних предметов – поднятие тяжестей, стрельба, борьба, фехтование, верховая езда. Г. Фит не только анализировал воздействие специальных движений на тело человека, но и описал их технику.

Заслуга Г. Фита заключалась в том, что он, обобщив опыт, подверг теоретическому анализу все физические упражнения. Среди них были упражнения на деревянном коне и других снарядах, простейшие движения отдельными частями тела и ручной труд. Таким образом, Г. Фит не создал

законченной системы гимнастики, но подготовил материал для нее. Наибольшую ценность в его трудах представляют описание техники гимнастических упражнений и методические указания для их проведения.

Гутс-Мутс работал почти одновременно с Фитом, но в другом филантропине. Фундаментом для работы Гутс-Мутса послужили античная гимнастика, рыцарские искусства, детские подвижные игры, народные игры сельского населения, искусство акробатов. Основу его гимнастической системы составили главные виды греческого пятиборья: бег, прыжки, метание диска и копья и борьба. Большое внимание он уделял режиму учеников, их подготовке к упражнениям. В его трудах «Гимнастика для юношества» (1804), «Гимнастическое руководство для сынов отечества»(1817) и др. есть подробное описание спортивных площадок и беговых дорожек, для которых он вводит древнегреческое название «стадион». Гутс-Мутс широко применял различные снаряды для лазанья, каменные и железные шары, диски для метания. Многие упражнения выполнялись по команде всей группой. Большое значение придавалось гимнастическим играм и строевым упражнениям.

3.1.4. Причины возникновения и развития национальных систем физического воспитания в начале XIX века в Германии, Швеции, Франции

Процесс формирования национальных систем физического воспитания проходил в начале XIX века на основе развития капиталистических общественно-экономических отношений, политики, идеологии и культуры буржуазии.

Рост промышленности, науки и техники, военного дела привел к необходимости улучшения всего дела воспитания и образования молодежи. Это явилось одной из главных причин возникновения гимнастических и спортивно-игровых систем физического воспитания.

Влияние на этот процесс оказали исследования врачей, анатомов, гимнастов, физиологов и педагогов, призывавших использовать физические упражнения и закаливание организма в целях улучшения физического развития молодежи.

Гимнастические системы преимущественно создавались в странах континентальной Европы (Германия, Швеция, Франция). Это было обусловлено особенностями их политического и военного развития. Наполеоновские войны начала XIX века, с применением массовых армий требовали большого количества физически подготовленных резервов. Занятия гимнастикой давали возможность обучать конкретным двигательным навыкам, соответствующим тактике ведения боя того времени, а также четкому выполнению строевых команд.

Немецкая система гимнастики

Основателями немецкой системы гимнастики были Йоганн Гутс-Мутс, Фридрих Ян, Адольф Шписс. Основу этой системы составляли упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, конь, лестницы, шесты и т.п.), военно-игровые упражнения, туризм, экскурсии. Главной целью считалось развитие двигательных способностей, сложных движений, выносливости, воли и дисциплины.

Фридрих Ян (1778 – 1852) в 1811 году на лугу Хазенхайде под Берлином устроил площадку для гимнастики и приступил к работе. Молодежь по его руководством занималась физическими упражнениями на гимнастических снарядах и одновременно слушала беседы патриотического характера. Ян называл свою систему «турнкунт» – искусство изворотливости (сокращенно – турнен), и учеников называл турнерами. Он составил перечень упражнений на гимнастических снарядах, перекладине, брусьях и коне, которые сводились к

многократному повторению отдельных элементов-подъемов, оборотов, махов и т.п.

Ф. Яном было подготовлено 2 тыс. гимнастов. По его примеру в других городах стали появляться идентичные школы. Прусское правительство, пытаясь приостановить неблагоприятное для себя течение, в 1819 году запретило физическое воспитание в школах и гимнастические занятия взрослых на открытом воздухе. Яна поместили в крепость (выпустили в 1825 г.). Запрет на занятия гимнастикой продлился с 1820 по 1842 год. В 1842 году королевским указом был снят запрет на комплекс упражнений Яна.

Систему Яна применительно к школе развил швейцарец Адольф Шписс (1810 – 1858) и дополнил упражнениями с ручными снарядами, перестроениями, висами и упорами. Ему помогал Эрнст Эйзелен, разработавший методику преподавания и изготовивший наглядные таблицы. Система Яна – Эйзелена – Шписса состояла из:

1) порядковых упражнений;

2) вольных упражнений;

3) упражнений со снарядами – подвижными и неподвижными;

4) массовых упражнений;

5) игр.

Теоретики немецкого турнена причисляли к гимнастике все области физической культуры. С особой охотой они занимались прыжковыми видами атлетики. Однако остальные виды физических упражнений – атлетика, гребля, бег на коньках, велоспорт – развивались совершенно в иных условиях и по другим законам, нежели двигательный материал гимнастики. Поэтому во второй половине XIX века поклонники этих видов постепенно покинули ряды гимнастического движения.

Шведская гимнастическая система

Шведская гимнастическая система создавалась по инициативе правительства, поручившего ее разработку Перу Хенрику Лингу (1776 – 1830). По его предложению в 1813 году в Стокгольме был открыт гимнастический институт, существующий и поныне. Основная цель шведской гимнастики – укреплять здоровье молодых людей, гармонически развивать их тело, готовить к военной службе. Все упражнения, в зависимости от их целей и назначения, подразделялись на педагогическую, военную, врачебную, эстетическую гимнастику. Пер Линг установил зависимость формы движений от анатомического устройства тела и по этому признаку классифицировал гимнастические упражнения. Они включали упражнения для рук, ног, брюшного пресса, спинных и боковых мышц туловища и др.

Концепция П. Линга основывалась на том, что физическое воспитание должно строиться исключительно на знаниях, подтвержденных анатомией и биологией. Его свод правил – каждое занятие – замкнутое единство. Оно начиналось с разминки. Основная часть посвящалась элементам повышенной интенсивности с удержанием положений, способствующих развитию силы. Завершалось занятие привычными упражнениями на расслабление.

Узко понимая физиологическую полезность физических упражнений, он исключил упражнения, которые считал вредными для организма, отгораживал от сложных форм двигательного материала спорта.

Работу отца продолжил его сын Ялмар Линг (1799 – 1881). Он подробно описал технику выполнения упражнений, предложил методику преподавания, разработал структуру урока гимнастики. Урок состоял из 14 – 16 серий поточно выполняемых упражнений для отдельных частей

тела в сочетании с упражнениями в равновесии, ходьбе, беге и дыхательными упражнениями в конце урока. Нагрузка в течение урока несколько раз повышалась и снижалась. Чтобы эффективно воздействовать на отдельные группы мышц, авторы системы придумали новые снаряды – шведскую стенку, бум, скамейку, плинт. Их назначение принципиально отличалось от снарядов, принятых в немецкой гимнастике. Там занимающиеся стремились проделать все движения, какие можно было выполнить, а в шведской гимнастике снаряды играли вспомогательную роль. Они либо облегчали, либо затрудняли выполнение движений, в зависимости от поставленных задач, давая возможность изолированно воздействовать на отдельные группы мышц. Для шведской гимнастики были характерны симметричность, прямолинейность, малая амплитуда и угловатость движений, излишняя статичность усилий, из-за чего критики называли ее «гимнастикой поз». Но, несмотря на эти недостатки, она своей гигиенической направленностью и методической обоснованностью выгодно отличалась от немецкой гимнастики.

Таким образом, шведская система содействовала созданию основ современной физической культуры за счет локального развития отдельных групп мышц и охраны здоровья. Немецкая система – путем физической подготовки и воспитания на коллективной основе.

Французская гимнастическая система

Французская гимнастическая система – создана полковником Франциско Аморосом (1770 – 1848). Цель – выработка военно-прикладных навыков. Основные упражнения – ходьба, бег, прыжки, лазанье и перелезание, переноска груза, плавание и ныряние, борьба, метания, фехтование, вольтижировка и стрельба. В качестве снарядов применяли канаты, мосты, заборы, лестницы. Цель – научить солдата преодолевать пространство и препятствия. Кроме того, Аморос включал в свою

гимнастику подготовительные упражнения, сопровождающиеся пением и музыкой, танцы и ручной труд.

При проведении урока Аморос не придерживался какой-либо схемы, а только соблюдал принципы от легкого к трудному, от простых упражнений к сложным, на занятиях учитывал индивидуальные особенности учеников. Он первый ввел письменный учет результатов занятий и контрольные карточки на каждого ученика. В эти карточки заносились данные физического развития занимающихся.

Естественность и военная направленность – основные черты системы Амороса. В этой системе было немало ценных методических указаний для проведения занятий гимнастикой.

Система Амороса нашла отклик за границей. Военные круги многих стран старались возбудить интерес к военной гимнастике. Позднее во Франции стали возникать новые системы гимнастических упражнений, которые во многом сохранили и развили идеи Амороса.

Развитие спортивно-игровой системы в Англии и США. Деятельность Т. Арнольда

Спортивно-игровые системы наряду с гимнастическими были во всех странах мира. Основывались они на иных принципах, нежели гимнастические системы. Основа спортивно-игровых систем – упражнения с элементами соревнования и направлены они на достижение лучших результатов. Спортивно-игровая система в Англии сложилась раньше, чем в других странах. Обусловлено это было экономическим, политическим, культурным развитием, а также географическим положением. В связи с тем, что Англия – островное государство ей не нужна была массовая армия.

Помимо этого для захвата чужих колоний Англия создавала экспедиционные отряды, которые нуждались в хорошо физически

подготовленных людях. Возглавлялись эти отряды выходцами из колледжей, университетов, военных учебных заведений, где средствами физической подготовки были различные виды спорта и игры.

Ректором одного из таких учебных заведений в местечке Регби (Англия) был Томас Арнольд (1759 – 1842). В то время в английских учебных заведениях нередко наблюдались недисциплинированность и непослушание, пренебрежение школьными правилами, леность и уклонение от работы.

Чтобы добиться перестройки жизни колледжа, Арнольд стал наблюдать за поведением учащихся на спортивных площадках, после чего он пришел к выводу: посредством физических движений и эмоций, связанных с игрой, учащаяся молодежь способна формироваться на спортивной площадке, если с этим согласуется воспитательная деятельность церкви и школы.

За 14 лет работы Арнольда в Регби сложился новый идеал воспитания – «христианский джентельмен».

Таким образом, закрепление позиций буржуазии привело к тому, что спорт стал привилегией буржуазных и аристократических кругов. Стремясь отмежеваться от народа, буржуазные деятели разработали Устав любителей спорта (Англия 1869 г.), по которому людям физического труда запрещалось участвовать в совместных, спортивных соревнованиях с выходцами из нетрудовых слоев общества.

Спортивно-игровая система в США создавалась на базе игр, завезенных из Европы, а также на традициях коренных жителей Америки, которым были известны многие игры с мячом, стрельба из лука, метания копий, бег на большие расстояния, прыжки, борьба.

3.2. Физическая культура во второй период нового времени (1871 – 1917 гг.)

3.2.1. Возникновение рабочего спортивно-гимнастического движения. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений

Во второй период Новой истории, который продолжался от Парижской коммуны до Октябрьской революции, усиливаются противоречия между трудом и капиталом, что приводит к росту революционного движения народных масс, обостряются противоречия между самими капиталистическими странами. Чтобы ограничить участие народа в революционном движении, правительства многих государств прибегают к различным средствам: спорту, гимнастике, играм.

В этот период образовалось два противоположных направления в спорте – гимнастическом движении: рабочее и буржуазное. Противоречия привели к обострению национализма в физкультурных организациях и появлению новых систем физического воспитания, а также к военизации системы физического воспитания.

В 1839 г. в Женеве было создано Всешвейцарское гимнастическое общество, куда входили эмигранты – революционно настроенные рабочие. После разгрома революции 1848 – 1849 гг. в США в 1848 г. в Филадельфии было создано гимнастическое общество по оказанию помощи рабочим. В 1850 году состоялось его первое праздничное выступление. Первые рабочие спортивные организации в Германии возникли в 1850 г. Однако «Исключительный закон» против социалистов, принятый рейхстагом в 1878°г., запрещал существование гимнастических клубов.

После отмены этого закона спортивные организации вступили в новый период своего развития. В начале 90-х гг. в ряде городов Германии состоялись собрания рабочих гимнастических союзов (Берлин, Лейпциг).

В 1893 г. был основан Германский рабочий спортивный союз и рабочая федерация гимнастики (АТВ). В 1895 г. начала свое существование рабочая федерация велосипедного спорта. В 1899 г. в Австрии была организована рабочая федерация велосипедного спорта. В 1904 г. в Бельгии образовалась социалистическая федерация гимнастики, а в Англии рабочая спортивная федерация гимнастики.

3.2.2. Возникновение новых систем физического воспитания

Сокольская гимнастика. Деятельность М. Тырша. Сокольская гимнастика берет свое начало в 60-х гг. XIX в. в Чехии. Название «сокол» означает свободу, храбрость и мужество и связано с освободительной борьбой чешского народа. Сокольское движение связано с Мирославом Тыршем (1832 – 1884), профессором истории и искусства Пражского университета. Именно им была разработана система сокольской гимнастики.

Основой сокольского движения были гимнастические организации. Сокольские общества получили широкое распространение. Их идея заключалась «в стремлении к физическому и нравственному совершенствованию всего народа, к развитию в нем национального чувства». С этой целью «соколы» ввели обращение к друг другу «братья», «сестры», занимались в единой форме.

Организаторы сокольского движения добивались внутренней дисциплины соблюдением точной формы всех движений и строгим выполнением традиций.

Периодически в Праге проводились слеты «соколов», на которых демонстрировались массовые вольные движения и проводились соревнования на различных гимнастических снарядах.

Создавая свою систему, М. Тырш подробно ознакомился с различными гимнастическими системами и взял из каждой то, что в ней было ценного.

Цель гимнастики определяется «соколами» в самом общем виде – «укрепить и сохранить человеку здоровье, сделать его неуязвимым, дать ему отвагу и хладнокровие, силу и ловкость, проворство, решительность, смелость, наконец, предохранить от последствий односторонних занятий».

Конкретизация указанной цели в виде частных задач отсутствовала. Классификация упражнений в сокольской системе исходила из внешних признаков движений:

1) упражнения без снарядов (ходьба, бег, маршировка, приседание, стойки, наклоны и др.);

2) снарядовые упражнения (со снарядами – булавы, обручи, палки, флажки и гири и др.);

3) на снарядах (на перекладине, брусьях, коне, кольцах, лестницах, шестах, бревне);

4) групповые упражнения (пирамиды, массовые выступления, игры и т.п.);

5) боевые упражнения (бокс, борьба, фехтование).

Занятия проводились по такой схеме: сначала упражнения строевые, затем вольные движения, упражнения со снарядами и боевые, дальше шли упражнения на снарядах в подгруппах (обычно в трех со сменой снарядов), потом общие упражнения (пирамиды), наконец, опять строевые, после чего занятия заканчивались. Все движения, которые выглядели некрасиво, «соколы» исключали.

В методике сокольской гимнастики имелось много нового, особенно в организации и проведении занятий, массовых выступлений, разработке терминологии и подготовке общественных инструкторов.

Сокольские организации способствовали возрождению и развитию чешской национальной культуры, поднимали национальный дух чешского народа. Идеи «Сокола» быстро распространились за пределы Чехии. В Словении в 1863 г. был создан «Южный Сокол».

В том же году общество «Сокол» возникло с участием Франь-Бучара в Загребе (Хорватия) и под руководством польского врача Венанты Пясецкого в Львове.

Гимнастика Жоржа Демени (1850 – 1917). Жорж Демени начал работать в области физического воспитания в конце XIX в., когда значительно продвинулось вперед развитие биологических наук, в том числе и физиологии.

Изучив существующие системы гимнастики, Ж. Демени пришел к выводу, что их общим и основным недостатком является чрезмерная искусственность. Изучая физиологию мышечной деятельности, Демени понял, что одного лишь деления физических упражнений по анатомическому признаку недостаточно и следует создавать благоприятные условия для развития отдельных частей тела и с позиций физиологии.

Ж. Демени полагал, что «цель физического воспитания не приобретение силы, а пользование ею».

Цель гимнастики для юношей сводилась им к воспитанию людей сильных, ловких, гибких, способных быстро и экономно действовать в любых условиях, владеющих основными видами военно-прикладных движений. Иные задачи ставил Ж. Демени при физическом воспитании девушек: главной целью было приобретение ими гибкости, ловкости, хорошей осанки, умения двигаться плавно и грациозно путем включения в урок танцевальных шагов, а также упражнений с булавами, палками, венками и т.п.

Ж. Демени определил семь видов спортивных упражнений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, поднимание и переноску тяжестей, метание, приемы защиты и нападения. Каждый из этих видов имел много разновидностей, например: прыжки на месте, с одной ноги на другую, с продвижением вперед, назад или в сторону, с разбега.

Как педагог и физиолог Ж. Демени сформулировал ряд принципов физического воспитания.

1. Гимнастика должна быть динамичной, следует избегать статических упражнений. Неестественность упражнений: скорость движения должна быть в обратной пропорции с движущейся массой частей тела.

2. Движения должны выполняться с полной амплитудой. Если одну мышцу напрячь до полного сокращения, то противоположные мышцы нужно расслаблять до конца.

3. Движения должны быть естественными и размашистыми, а не отрывистыми и угловатыми.

4. Те мышцы, которые не участвуют в движении, должны быть полностью расслабленными.

5. При разучивании упражнений необходимо переходить от простых к сложным, от более легких к более трудным, от неизвестных к известным.

Ж. Демени предложил свой план урока и методические указания к нему. Урок состоял из 7 серий: 1-я – строевые упражнения, 2-я – движения всего тела; 3-я – подвешивание и опора; 4-я – бег и игры; 5-я – специальные движения туловища; 6-я – прыжки и игры, требующие большой траты сил; 7-я – дыхательные упражнения.

От урока Ж. Демени требовал, чтобы упражнения использовались интересные, способные гармонично развить мускулатуру занимающихся.

Не следует доводить учеников до усталости, но постепенно нужно увеличивать трудность и интенсивность выполнения упражнений.

Считая общеразвивающее направление в физическом воспитании самым важным, Ж. Демени адресовал свою систему упражнений для физического воспитания детей школьного возраста. Лишь для учеников старших классов он допускал упражнения военно-прикладной гимнастики (для юношей) и элементы гимнастики для девушек.

Он первый начал определять величину нагрузки: мощность и время работы.

«Естественный метод» Эбера. Жорж Эбер (1885 – 1957), один из учеников Ж. Демени, продолжил развитие прикладного направления в физическом воспитании, типичного для Франции со времен Амороса.

«Естественный метод» физического воспитания Эбера состоит из связанных между собой частей:

1) часть вспомогательно-подготовительная, состоящая из элементарных упражнений для рук, ног, туловища, упоров, висов, равновесий, подпрыгиваний, дыхательных упражнений;

2) часть основная, состоящая из «воспитательно-прикладных» упражнений, имеющая целью усовершенствовать человека с помощью восьми естественных упражнений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, поднимания, защиты-нападения и плавания;

3) часть вспомогательная, дополнительная, включающая спортивные игры и ручной труд.

Военный характер своей гимнастики Ж. Эбер объяснял преимуществами физической подготовленности дикаря перед цивилизованным человеком. Он пытался доказать никчемность специальной гимнастики для женщин и спортивной специализации. Ж. Эбер заявлял, что своей гимнастикой хочет устранить дефекты

физического развития современного культурного человека, вызванные нездоровым образом жизни и недостатком движения.

Ж. Эбер использовал все известные естественные виды передвижений и упражнений, а также заимствовал формы физических упражнений из других систем физического воспитания.

Занятия Ж. Эбер предлагал проводить на местности, без какого-либо специального оборудования. Для занятий годилось все: деревья – для лазания, канавы – для прыжков, заборы – для перелезаний и т.п. Преподаватель, ориентируясь в обстановке, должен был изобретать нужные упражнения в различных условиях. Это не исключало искусственных препятствий, но они должны были заменять естественные при их отсутствии.

Ж. Эбер как опытный практик внес ценный вклад в развитие средств и методов физического воспитания. В свои уроки он вводил гигиенические процедуры – обтирание, души, ванны и пр. Он ввел метод систематических проверок достигнутых результатов и определения физических способностей занимающихся, разработав таблицу норм по 12 видам упражнений.

Практические рекомендации Ж. Эбера заключались в следующем.

1. Преподаватель физического воспитания в ходе упражнений должен вместе с учащимися развивать различные группы мышц. Он должен это делать с помощью таких упражнений, в результате которых он убедился лично.

2. Необходимо ежедневно создавать возможности для физического воспитания, во время занятий преподаватель должен использовать природные условия.

3. На занятиях должны выполняться упражнения на выносливость.

4. Учащиеся должны заниматься обнаженными до пояса и на свежем воздухе.

5. Каждый урок необходимо заканчивать массажем и купанием.

Ж. Эбер ввел комплексный зачет по 12 видам по 15- балльной системе. К недостаткам Эбера можно отнести то, что он не разработал рекомендаций для занятий физическими упражнениями девочек.

Гимнастика Н. Бука. Датчанин Нильс Бук (1880 – 1950) имел гимнастическую школу в г. Оллерупе. Продолжатель шведской гимнастики Н. Бук разработал первоначальную ступень гимнастики, которую назвал «примитивной», или «основной». При определении цели своей гимнастики Н. Бук исходил из того, что по различным причинам, в том числе и вследствие повседневного, тяжелого труда, мышцы и связки человеческого тела утратили эластичность и мягкость, а потому человек не способен к ловким и экономным движениям. Чтобы выполнить такие движения, нужно подготовить себя к ним, а для этого и служит «основная» гимнастика. Н. Бук подчеркивал, что она создана для того, чтобы здоровых, но неловких деревенских парней так «обработать» гимнастикой, чтобы они стали ловкими и подвижными, пригодными к несению военной службы.

Как и в шведской системе, упражнения классифицировались по анатомическому признаку. Н. Бук полагал, что упражнения могут развивать силу, ловкость и гибкость в зависимости от формы и характера их выполнения.

В связи с этим анатомический принцип классификации упражнений Бук дополнил разбивкой всех упражнений по их функциональному влиянию на отдельные части тела и на человека в целом, это было шагом вперед по сравнению со шведской классификацией.

Упражнения систематизировались по следующим принципам:

1) порядковые; 2) упражнения для ног; 3) упражнения для рук; 4) упражнения для шеи; 5) упражнения для боковых мышц; 6) упражнения для брюшных мышц; 7) упражнения для спинных мышц; 8) упражнения с ходьбой и бегом; 9) упражнения в прыжках и ловкости.

Н. Бук предлагал большое разнообразие исходных положений. Если исходные положения шведской гимнастики были похожи на позы, то в упражнениях Бука статичность была сведена к минимуму.

Несмотря на анатомо-физиологическую классификацию упражнений, схема урока Бука была построена формально, разделы урока не выявляли содержания и характера работы:

1-я часть урока – упражнения без снарядов (12 – 30 упражнений);

2-я часть урока – упражнения на шведской стенке и буме (6 – 22 упражнения);

3-я часть урока – ходьба, упражнения в ловкости (9 – 20 упражнений). Для женщин игра с пением.

Весь урок длился 90 минут. Поскольку каждое упражнение повторялось от 10 до 15 раз, то нагрузка на уроке была очень высокой. «Кривая нагрузки» урока строилась у Н. Бука с расчетом максимального повышения напряжения в конце второй трети занятия. Урок должен быть непрерывным, слитным. Наиболее характерными чертами являлись усиленный темп и плотность нагрузки, последовательная смена одного упражнения другим. Пока выполнялось одно упражнение, давалась подготовительная команда, и к моменту исполнительной команды занимающиеся без пауз переходили к выполнению следующего упражнения (поточный метод).

Положение о том, что во время урока мышцы, которые не принимают участия в работе, должны быть расслаблены, по сравнению со шведской методикой.

Н. Бук довел моторную плотность урока до предела, а придуманные им упражнения широко вошли в практику и с успехом применяются в современных условиях.

Развитие национальных систем физического воспитания не ограничивалось указанными ранее. Немало других педагогов составляли системы средств и методов физического воспитания.

Франсуа Дельсарт (1811 – 1871) обратил внимание на то, что элементы движений балетного искусства помогают выразить характер гимнастического движения. Ф. Дельсарт и его последователи, делая при обучении упор на эстетические и драматические моменты, заложили основы художественной гимнастики.

Айседора Дункан (1876 – 1927), увлеченная античной гимнастикой, танцем, движением, стремилась выразить сложные человеческие чувства. А. Дункан имела много последователей, которые использовали выразительную гимнастику для физического воспитания девочек.

Ритмическое направление современной гимнастики связано с именем женевского учителя музыки Эмиля-Жака Далькроза (1865 – 1914). Он установил, что выполнение определенных движений способствует развитию чувства ритма и слуха.

При первых же попытках «делать шаги» под музыку были найдены движения, соответствующие данной музыке. Понемногу создалась определенная азбука движений, которой овладевает ученик.

Последовательница шведской гимнастики Э. Бъеркстен в своей гимнастике учитывала физиологическую и эстетическую стороны упражнений. Она стремилась физически развить учеников, помочь

выработать изящество в движениях. Упражнения в ее гимнастике проводились в быстром темпе при многократном повторении, одновременно ученикам предлагалось раскрепощать мышцы, не участвующие в работе. Это позволяло сделать движения более экономичными.

Э. Бъеркстен отказалась от прямолинейных и угловатых движений шведской гимнастики, в ее упражнениях преобладали плавные, закругленные движения, взятые из ритмической гимнастики.

Можно было бы назвать много других имен, однако уже во второй половине XIX в. все больше начинают говорить о том, что для физического воспитания одной гимнастики недостаточно. Многие авторы пишут о пользе игр и спортивных упражнений.

В результате в национальные системы проникают спорт и игры, начинают проводиться спортивные состязания.

Развитие спортивного движения

Во второй период Нового времени наряду с гимнастическим получает развитие спортивно-игровое движение. Почти во всех странах стали создаваться молодежные, студенческие, религиозные, рабочие, предпринимательские спортивные организации.

Большое внимание физическому воспитанию уделяло скаутское движение, созданное в Англии Робертом Баден-Пауэлом (1857–1942). В ходе англо-бурской войны Р. Баден-Пауэл организовал из детей английских колонизаторов эффективно действовавшие группы разведчиков. На основе этого опыта он создал систему испытаний и бойскаутских законов, которые не только отвечали интересам английского правящего класса, но и удовлетворяли потребности подрастающего поколения.

Основной целью скаутизма являлось воспитание патриотизма, точно так же, как для этой цели в Швеции и Германии была использована гимнастика.

Скаутские отряды создавались для организации внешкольной работы с учащимися в возрасте от 8 до 17 лет. Скауты носили полувоенную форму, сдавали нормативы на значок атлета, пловца, туриста и т.п. Проводили летние каникулы в военизированных лагерях, где учились ориентированию на местности, следопытству, плаванию, охоте, рыболовству, управлению лодкой, а также оказанию первой медицинской помощи. Скауты участвовали в увлекательных походах, экскурсиях, играх и состязаниях, в том числе и по военно-прикладным упражнениям.

В зависимости от различных навыков, приобретаемых скаутом, он получал значок новичка, затем скаута второй степени, первой степени, вожатого и даже скаут-мастера.

В то время как в Европе военно-прикладное значение скаутизма выдвигалось его организаторами на первое место, американские руководители приложили усилия к тому, чтобы в этом движении оставалось как можно меньше военных элементов. Поэтому основное внимание уделялось изучению естествознания и атлетики.

Благодаря умелому подходу скаут-мастеров скаутские отряды объединили большое количество детей из городов и поселков, воспитали их думающими и бодрыми людьми.

Широкое распространение получило скаутское движение среди девушек. Как и бойскауты, герлскауты для приобретения различных знаков отличия должны были успевать в спорте, естествознании, «в жизни на открытом воздухе» и т.п.

Благодаря привлекательности и некоторому романтизму, всего за несколько лет движение бойскаутов распространилось по всему миру и существует до сих пор.

В этот период появились первые религиозные спортивные организации. Церковь от недавнего неприятия спорта перешла к покровительству и даже непосредственному участию в создании спортивных команд и клубов, используя тягу молодежи к спорту в своих интересах. Так, в США в 1870 г. были введены занятия спортом, играми и гимнастикой в христианских молодежных организациях, где для этого создавались спортивные лиги. Вскоре этот опыт распространился и в других странах.

Развернулась в эти годы деятельность и профессиональных спортивных клубов. Профессиональный спорт использовался главным образом для извлечения прибыли из организации соревнований спортсменов-профессионалов, ставших своеобразным товаром в индустрии спорта.

Среди новых форм организации физического воспитания можно назвать предпринимательские фабрично-заводские спортивные клубы, которые создавались владельцами предприятий для своих рабочих и служащих. Клубы проводили разнообразную спортивную работу, организовывали массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия – экскурсии, походы, лагеря. Проводились мероприятия и по производственной гимнастике, направленной на повышение производительности труда.

В середине XIX в. в Германии, а к началу XX в. во многих промышленно развитых странах зарождаются самостоятельные рабочие спортивные и гимнастические организаций.

Накануне Первой мировой войны была сделана попытка создать международный рабочий спортивный союз. В 1913 г. в Генте (Бельгия) представители рабочих спортивных организаций Германии, Франции, Бельгии, Австрии организовали международный рабочий спортивный центр. Но в связи с начавшейся мировой войной он не успел развернуть свою деятельность.

В середине XIX в. – начале XX в. развитию современного спорта не могли воспрепятствовать никакие причины. Если в 1850 г. за пределами Англии существовало несколько десятков спортивных клубов, то в 1860 гг. – за исключением Африки – уже почти не было такой страны, где бы не развивалась какая-нибудь форма современной спортивной деятельности.

Начали проводиться международные соревнования по конным кроссам и стрельбе. Молодежь Европы была захвачена горячкой велосипедных шоссейных и трековых состязаний.

Австралия обогнала Англию в области плавания. В США организуются общества по крикету, бейсболу, регби, гребле, боксу, Индии и Пакистане – хоккей на траве. В Пакистане в 1877 г. создают правила игры в бадминтон и т.д., и т.п.

Одной из самых знаменательных вех «мировой революции конца XIX в.» в спортивной жизни стал расцвет легкой атлетики в США. Нью-Йоркский атлетический клуб в США был организатором первых чемпионатов по легкой атлетике. В 1868 г. он прошел в закрытых помещениях, а в 1878 г. – под открытым небом. Начиная с победы над англичанами в 1895 г., США сохранили за собой безраздельную гегемонию в легкой атлетике вплоть до Олимпийских игр в 1952 году.

В конце XIX – начале XX веков происходит возникновение международных объединений. Происходило это так.

Спортивные секции объединялись в самостоятельные общества. Такой путь развития был характерен для стран, где спортивная деятельность выросла из гимнастического движения (Бельгия, Германия, Австро-Венгрия, Скандинавские страны).

В Англии и США спортивные объединения появлялись на базе футбольных, регбистских и др. клубов. Особенно быстро развивалось движение, за создание спортивных обществ в Англии, США, Германии, Италии, Голландии, Франции, Южной Америке, Австралии, Канаде.

Согласование норм деятельности в различных видах спорта с учетом потребностей нового времени вызвало необходимость создания специальных союзов с общегосударственной компетенцией, которые подготавливая и проводя соревнования, разрабатывая единые правила, способствовали бы развитию физкультурного движения. Такими организациями стали национальные спортивные объединения.

Первая организация была создана в 1858 г. – Национальная федерация бейсбола Соединенных Штатов. Интерес к спорту содействовал проведению международных состязаний. Но в ходе проведения первых крупных соревнований было выявлено, что хозяева творят произвол, как в судействе, так и в организации. Участниками соревнований был сделан вывод, что спортивную ценность могут иметь только те мировые соревнования, правила и условия проведения которых, заранее согласовываются на международных форумах. Все это привело в конечном итоге к зарождению международного спортивного движения.

Контрольные вопросы:

1. Особенности развития физической культуры в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII – XVIII веков.

2. Развитие теоретических основ физического воспитания в педагогических сочинениях, Д. Локка, Ж.-Ж. Руссо и И. Песталоцци.

3. Место физического воспитания в новых школьных системах (филантропинах). Деятельность Г. Фита, И. Гутс-Мутса.

4. Причины возникновения и развития национальных систем физического воспитания в начале XIX века в Германии, Швеции, Франции.

5. Немецкая система гимнастики.

6. Шведская гимнастическая система.

7. Французская гимнастическая система.

8. Развитие спортивно-игровой системы в Англии и США. Деятельность Т.°Арнольда.

9. Сокольская гимнастика. Деятельность М. Тырша.

10. Гимнастика Ж. Демени.

11. Естественный метод Ж. Эбера.

12. Основная гимнастика Н. Бука.

13. Система средств и методов физического воспитания второй половины Нового времени (Ф. Дельсарт, А. Дункан, Э. Далькроз, Э. Бъеркстен).

14. Развитие спортивного движения во второй период Нового времени.

Глава 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В НОВЕЙШЕЕ ВРЕМЯ

Новейшим временем в истории называется эпоха, наступившая после первой мировой войны и продолжающаяся до наших дней. Она отличается от Нового времени тем, что мировое сообщество после Октябрьской революции в России раскололось на две противоположные социальные системы – капиталистическую и социалистическую.

Новейшая история в зарубежных странах подразделяется на два периода – между первой и второй мировыми войнами (первый период) и после второй мировой войны (второй период).

«Влияние физической культуры новейшей эпохи проявилось в том, что она вытеснила из сознания людей предрассудки, связанные с солнцем, водой, одеждой, и установленные этикетом нормы напряженной походки и других движений. Человеческое тело после эпохи древности и Ренессанса было снова воспето и изображено во всем многообразии красок» (Л. Кун, 1982).

Среди других форм культуры физическая культура завоевала для себя статус и признание. Физическое воспитание во всем мире получило статус учебного предмета. В медицине признали лечебную физическую культуру, началось изучение психических явлений, происходящих под влиянием физических упражнений и соревнований. Спортивные мероприятия стали оказывать на человека такое же эмоциональное воздействие, как и искусство.

Представители различных классов и слоев находили в физической культуре средства для защиты собственных интересов.

4.1. Физическая культура в зарубежных странах в период между Первой и Второй мировыми войнами

На развитие спортивного движения в этот период оказали большое влияние итоги Первой мировой войны. Сразу после ее окончания правящие круги побежденных стран стали готовиться к военному реваншу, победители – к закреплению своих завоеваний. И те и другие широко использовали в этих целях физическую культуру.

Тенденция к милитаризации физического воспитания особенно ярко проявилась в Германии. Ей, по условиям Версальского мирного договора, разрешалось содержать лишь ограниченную армию. Стремясь к возрождению военной мощи, реваншисты решили готовить будущих солдат в гимнастических и спортивных организациях, в связи с чем всячески поощряли рост их численности. Когда установился фашистский режим, началась открытая милитаризация и фашизация физического воспитания и спорта. Всех школьников сначала принимали в нацистскую организацию «Юнгфольк», а затем юношей – в «Гитлерюгенд» и девушек – в «Союз немецких девушек». Ведущая роль в фашизации физического воспитания отводилась «Гелендешпорту» – военизированному спорту на местности. В специально назначенный день все школьники обязаны были участвовать в соревнованиях. Спортивные сооружения Германии отличались от спортивных баз других стран доступностью для молодежи и трудящихся и сравнительной дешевизной.

Милитаризацией воспитания и идеологической обработкой немцев занимались также отряды штурмовиков и гестапо. Они принимали участие в контроле за тем, чтобы каждый мужчина до 35-летнего возраста сдавал нормы на спортивный значок трех степеней – бронзовый, серебряный, золотой; формировали «пятые колонны», которые провокаторством и

предательством подрывали спортивные организации зарубежных стран – Австрии, Бельгии, Чехословакии.

Контролировал работу по физической культуре имперский комиссар по спорту. Накануне Второй мировой войны был создан националистический союз физических упражнений. С 1938 по 1943 г. немецкие спортивные организации проводили трансконтинентальные состязания в целях прославления арийской расы и тотальной проверки военно-физической готовности нации.

Милитаризация спортивно-гимнастического движения происходила и в других странах с диктаторскими режимами. В Италии с приходом к власти фашистов военно-физическую подготовку молодежи стала проводить организация «Опера национале Баллила».

Каждую субботу все итальянцы должны были посвящать политической, военной и спортивной подготовке для «закалки нации». Военно-физическую подготовку проводили многочисленные спортивно-гимнастические клубы, общества и союзы. Авиационный, планерный и парашютный спорт, борьба и мотоспорт, а также занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми и конным спортом входили в программу воспитательной работы фашистов.

В 1938 г. было объявлено о начале кампании за так называемое «культурное оздоровление». В возрасте 19 – 21 года на допризывных пунктах молодежь участвовала во всевозможных парадах. На парадах «римский шаг» копировался с «прусского шага», а рукопожатия заменялись фашистским приветствием. На занятиях физическими упражнениями ставились задачи воспитать у итальянцев «динамизм, агрессивность, страсть к экспансии» и пропаганды фашистских принципов.

В Японии милитаризация физической культуры и спорта сочеталась с применением в качестве дополнительных средств национальных видов физических упражнений – дзю-до, кен-до, карате.

Страны-победительницы (США, Англия, Франция и др.) тоже проводили военизацию физического воспитания и спорта, но делали это не столь открыто. С этой целью началась перестройка спортивных организаций, усилился государственный контроль за их деятельностью, принимались законы об обязательном физическом воспитании, направленные на повышение вневойсковой военно-физической подготовки молодежи. Устаревшие методы физического воспитания заменялись более соответствующими новым историческим условиям. В школьном физическом воспитании все большее предпочтение отдавалось не гимнастическим, а спортивно-игровым упражнениям.

В ряде европейских стран широкую известность приобрела школьная система физического воспитания, разработанная австрийскими педагогами К. Гаульгофером и М. Штрайхер. Они утверждали, что для детей игры и естественные упражнения полезней искусственных гимнастических. Все рекомендованные ими упражнения подразделялись на четыре группы: выравнивающие (корригирующие), формирующие (естественные гигиенические), упражнения в «достижениях» (спортивные и туристические) и в искусстве движения (танцы и др.). Большое внимание уделялось формированию правильной осанки, укреплению различных мышечных групп и пластике движений.

На занятиях по системе, разработанной австрийскими педагогами, физические нагрузки контролировались измерениями и наблюдениями, но в целом система имела узко гигиеническую направленность. При подборе упражнений и построении урока авторы исходили из биологических особенностей детского организма, педагогические задачи решались слабо.

Несколько иная концепция физического воспитания получила распространение в англо-саксонских странах, особенно в США. Ее основу составляла идея компенсационной роли физической культуры: ее использование для восполнения недостатков в здоровье и физическом развитии детей, вызванных урбанизацией жизни и общественными противоречиями. Сторонники этой концепции считали, что школьное воспитание должно помочь детям приобрести здоровье, жизненные привычки, в том числе к двигательной активности. Ученикам предоставлялось право самим выбрать из учебного материала то, что им больше нравится.

Учащиеся объединялись группы и команды для занятий избранными видами спорта и спортивных игр, то есть в практику школьного физического воспитания внедрялись спортивные специализации. Наибольшее распространение получили занятия легкой атлетикой, плаванием, греблей, баскетболом и бейсболом. Такой же подход к организации физического воспитания существовал и в высших учебных заведениях. В результате постепенно колледжи и университеты стали основными центрами спортивной работы с детьми и молодежью.

В наиболее развитых капиталистических странах спорт стал сферой большого бизнеса. Одним из основных направлений зрелищного спорта стал профессиональный спорт. Погоня за прибылью привела к созданию спортивных трестов и компаний по строительству крупных спортивных сооружений, устройству матчей, приносящих предпринимателям огромные доходы. В США уже с 1925 г. крупнейший спортивный зал «Медисон сквер-гарден» в Нью-Йорке кассовый сбор с матча боксеров-профессионалов Демпси и Туннея в 1927 г. составил 2 млн. долларов.

4.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах после Второй мировой войны

После Второй мировой войны развитие физической культуры определялось условиями, связанными с образованием системы социализма и крахом колониализма. Распад мира на различные общественные системы и группы государств привел к образованию трех направлений в развитии физической культуры и спорта: в странах социализма, в развивающихся и капиталистических странах.

Развитие физической культуры в странах социализма пережило несколько этапов. В конце 40-х – начале 50-х гг. в этих государствах были созданы комитеты по физической культуре и спорту. Они отвечали за состояние и дальнейшее развитие физической культуры и спорта, совершенствование систем физического воспитания, укрепление здоровья граждан.

В 60 – 70-х гг. в физкультурном движении были проведены преобразования, которые способствовали демократизации управления, повышению значимости физической культуры. Право граждан на физическое воспитание было закреплено в конституциях и законодательных актах. Укреплялась и расширялась материальная база физкультурного движения, началось строительство крупных спортивных сооружений. Были открыты специальные физкультурные учебные заведения, спортивные школы и интернаты; развернулась научно-исследовательская работа. Все это способствовало превращению физкультурного движения в массовое явление и росту мастерства спортсменов, среди которых появилось много победителей крупных международных соревнований и Олимпийских игр. В большой мере успешное развитие физической культуры в этих странах обеспечивалось за счет международной интеграции деятельности спортивных организаций,

заключались межгосударственные договоры о сотрудничестве и обмене опытом, проводились совместные научные конференции, семинары тренеров, крупные спортивные мероприятия. В результате к тому времени, когда содружество распалось, в странах, входивших в него и избравших ныне иные пути развития, физкультурное движение достигло высокого уровня.

Для примера подробнее остановимся на развитии физической культуры и спорта в бывшей Германской Демократической Республике, достигшей наиболее значительных результатов в физкультурном и спортивном движении.

В октябре 1948 г. Союз свободной немецкой молодежи и профсоюзы выступили инициаторами создания Немецкого спортивного комитета. Правительство ГДР в 1949 г. приняло закон «Об участии молодежи в строительстве ГДР и содействии молодежи в учебе, труде, спорте и отдыхе». На основе этого закона физическое воспитание стало обязательной составной частью системы народного образования, были определены научно-методические, организационные и материальные предпосылки для введения нормативных требований и дальнейшего развития физической культуры и спорта. Кроме разрядных значков, особыми значками награждались руководители занятий и спортивные судьи, активисты и успешно сдавшие нормы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Родины». Выполнение программных требований по физкультуре было обязательно для всех практически здоровых учащихся школ ГДР.

Руководство спортивно-массовой работой с 1957 года осуществлял Германский спортивно-гимнастический союз (ДТСБ) в сотрудничестве с министрами здравоохранения и народного образования, а также с объединениями молодежных и профсоюзных организаций. ДТСБ

объединял 36 спортивных союзов (федераций) и каждые 4 года проводил спортивно-гимнастический слет делегатов, которые избирались низовыми, районными и окружными спортивными организациями.

В ГДР в единственной из социалистических стран удалось скоординировать школьную и внешкольную спортивную работу с молодежью.

По результатам важнейших соревнований предолимпийского и олимпийского 1980 г. в десятку сильнейших спортивных держав вошли семь государств социалистического содружества. Успешное решение задач по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в социалистических государствах стало возможным благодаря сотрудничеству органов управления физкультурным движением на основе программ СЭВ и «Олимпийская солидарность».

Развитие физической культуры в молодых государствах Азии, Африки и Латинской Америки, получивших независимость в результате распада колониальной системы, тесно связывалось с возрождением национальной культуры освобожденных народов.

Физкультурным организациям предстояло ликвидировать последствия колониальной политики в спорте, искоренить расовую дискриминацию, создать доступную для населения систему физического воспитания. В большинстве стран были созданы органы руководства физической культурой: национальные олимпийские комитеты, спортивные федерации и клубы. Была налажена подготовка физкультурных кадров. Вводилось физическое воспитание в учебных заведениях. Начали возрождаться национальные виды физических упражнений и игр. Физическая культура помогала преодолевать этнические, племенные и бытовые различия между народами, объединять их в движении к социальному и культурному процессу. Особой государственной

поддержкой стал пользоваться спорт высших достижений, позволяющий этим странам укреплять свой международный престиж. Спортсмены молодых независимых государств стали регулярно участвовать в Олимпийских играх, крупных международных и региональных соревнованиях. В целях координации деятельности национальных федераций и проведения региональных спортивных соревнований были созданы Высший Совет спорта Африки, Федерация Азиатских игр, органы руководства играми Центральной Америки и Карибского моря и другие. Таким образом, обретя независимость, бывшие колониальные страны получили возможность развивать национальную физическую культуру и спорт, включились в международное спортивное сообщество. Вместе с тем физкультурное движение этих стран пока испытывает трудности, связанные с экономической отсталостью, зависимостью от политики развитых капиталистических стран. Сохраняются этнические и национальные пережитки, особенно в провинциях, мешающие внедрению физической культуры в быт народов. Все еще недостаточным остается кадровое, материальное и научно-методическое обеспечение физического воспитания и спорта.

В капиталистических странах после Второй мировой войны сохранилось действие факторов, обусловивших возросшую роль физической культуры в жизни общества. Вместе с тем историческая обстановка, сложившаяся после разгрома фашизма и победы демократических сил, определила новые веяния в ее развитии. Распались организации тоталитарного физического воспитания и спорта, значительное развитие получило самодеятельное спортивное движение. Одновременно отчетливо проявилась тенденция к усилению вмешательства государственных структур, монополий, политических партий, общественных и региональных организаций в распространение

физической культуры и использование ее в своих интересах, в том числе как средства идеологического воздействия на массы. Заметно усилилась, особенно в годы «холодной войны», влияние на деятельность спортивных организаций военных кругов, распространялись реакционные теории о том, что спорт есть война, а война есть спорт. Значительно больше внимания со стороны государственных ведомств стало уделяться физическому воспитанию и спорту в учебных заведениях. В начальной и средней школах физическая культура стала обязательным предметом, на него отводилось от 2 до 4 часов в неделю, а в некоторых странах – и более. Кроме того, в режиме дня, особенно в частных школах, предусматривались ежедневные занятия плаванием, играми и другими физическими упражнениями. Во всех высших учебных заведениях созданы кафедры физического воспитания, имеется собственная спортивная база, которая используется как для учебной, так и для спортивной работы. Студенты-спортсмены обеспечиваются различными льготами, что стимулирует развитие университетского спорта, приносящего учебным заведениям немалые доходы.

В развитии любительского спорта также появились новые тенденции. Национальным спортивным федерациям и союзам, в основном по олимпийским видам спорта, стали оказывать организационную и финансовую поддержку государственные органы и крупные торгово-промышленные фирмы. В ряде стран созданы национальные фонды поддержки любительского олимпийского спорта, реализуются долгосрочные программы олимпийского развития, предусматривающие создание специальных учебно-тренировочных центров по подготовке олимпийских резервов, совершенствование системы подготовки к соревнованиям, подготовку квалифицированных тренерских и руководящих кадров. В практику спортивной работы широко внедряются

достижения научно-технического прогресса. Все это заметно повысило уровень спортивных достижений. Вместе с тем все более заметна склонность к профессионализации и коммерционализации любительского спорта.

Новым направлением в организации физкультурно-спортивной работы среди населения стало движение «Спорт для всех». В 1966 г. Совет по культурному сотрудничеству при Европейском экономическом сообществе рекомендовал странам, входящим в него, принять долгосрочные программы развития массового спорта и туризма. В 1975 г. была утверждена европейская хартия «Спорт для всех», определившая порядок деятельности правительственных и неправительственных органов по развитию рекреативной физической культуры, включающей общедоступные занятия ходьбой и бегом, аэробику и атлетическую гимнастику, плавание и купание, игры на воздухе, устройство простейших открытых соревнований, походы на лыжах, туристические прогулки и экскурсии и т.п. Промышленные фирмы, учитывая интерес населения к таким занятиям, наладили выпуск соответствующего спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви. Извлекая из этого, естественно, колоссальные прибыли. Благодаря доступности и хорошо поставленной пропаганде к организованным формам физкультурно-оздоровительной работы удалось привлечь большую часть взрослого населения и молодежи.

Получили дальнейшее развитие и другие, уже ставшие традиционными направления физкультурно-спортивной деятельности – предпринимательский, рабочий и профессиональный спорт.

Предпринимательский спорт за последние годы распространился почти во всех промышленно развитых странах, характерным стало создание национальных центров по его организации.

Расширялись масштабы деятельности организаций рабочего спорта. Созданы новые рабочие спортивные союзы в Австрии, Италии, Японии и других странах. Рабочие спортивные организации проводят большую физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, организуют крупные соревнования и своей деятельностью вносят немалый вклад в развитие массового и большого спорта.

Все большее распространение получает профессиональный спорт. Для послевоенных лет характерно создание национальных лиг по наиболее популярным видам спорта и спортивных игр – футболу, хоккею, баскетболу, боксу, велосипеду и др., крупных фирм и монополий, специализирующихся на профессиональном спорте. В орбиту профессионального спорта вовлечены средства массовой информации, использующие интерес к спортивным зрелищам как одно из звеньев рекламного развлекательного бизнеса. В последние годы труд спортсменов-профессионалов стал регламентироваться законодательством, они получают трудовые права и гарантии в виде контрактов и договоров, пенсионного обеспечения, имеют даже свои профсоюзы. Но развивается профессиональный спорт в большей мере по законам не физического воспитания, а рыночной экономики.

В заключение, следует отметить, что в межвоенном и послевоенном периодах Новейшей истории, физическая культура развивалась в тесной зависимости от политических и экономических условий, складывающихся в различных группах стран.

Контрольные вопросы:

1. Особенности физической культуры в Новейшее время.
2. Физическая культура в зарубежных странах в период между Первой и Второй мировыми войнами.
3. Физическая культура и спорт в зарубежных странах после Второй мировой войны.

Глава 5. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РОССИИ

5.1. Физическая культура народов России до XVIII в.

5.1.1. Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России и входивших в состав Российской империи

Возникновение физических упражнений и игр у народов нашей страны относится к первобытному обществу. Они отражали охотничью, рыболовную, скотоводческую, земледельческую, военную и бытовую деятельность. У древних народов бытовали верховая езда, метание разных предметов, стрельба из лука, разнообразные игры. Народы Севера с IV – III тыс. до н.э. применяли в труде (охоте) и быту передвижение на лыжах. У нанайцев, манси, ненцев и др. народностей Сибири и Дальнего Востока сравнительно широко в воспитательных целях использовались состязательные игры с бегом, метание копья, дротиков и топора, гребля, игры в медведя и оленя. Хорошо было поставлено военно-физическое воспитание в Грузии на ранней стадии сельско-общинного быта. Многие игры и физические упражнения русского, белорусского народов и жителей Прибалтики в своем первоначальном состоянии относятся к древним состязательным играм. Классовый характер физического воспитания особенно ярко проявился в рабовладельческих и феодальных государствах Закавказья, Средней Азии, Северного Причерноморья, Крыма, в Киевской Руси и Русском централизованном государстве. На территории России, как и в странах Запада, в этот период физическое воспитание проходило в двух основных направлениях: в народных массах и у господствующего класса.

Физические упражнения и игры в народном быту

Своеобразием отличалось физическое воспитание у древних славян. Отличительной особенностью было то, что у восточных славян рабовладельческие отношения не получили полного развития, как в Закавказье, Средней Азии и в Крыму. В VI – VII вв. восточные славяне жили еще родовым строем. Они занимались скотоводством, ремеслами, земледелием, охотой. Воспитание детей осуществлялось всей родовой общиной. Мальчиков и юношей воспитывали мужчины, а девочек и девушек – женщины. По некоторым данным, у славян, как и у других народов, существовали дома молодежи, проводились инициации, в которых основное место уделялось физической подготовке молодых славян. По мере распада родовой общины воспитательные функции переходили к семье. Родители воспитывали и обучали своих детей, передавали им навыки и умения в охоте, верховой езде, стрельбе из лука, метании копья, плавании. По наследству детям передавались занятия своих родителей. Часто славянам приходилось вести войны, отражать набеги кочевых племен (аваров, хазаров и др.). Это требовало военной подготовки молодежи и взрослых.

Византийский историк Маврикий (VI в.) так оценивал воинское умение славян: «Племена славян многочисленны, выносливы, легко переносят жар, холод, дождь, наготу, недостаток в пище. Сражаться со своими врагами они любят в местах, поросших густым лесом, в теснинах, на обрывах, с выгодой для себя пользуются внезапными атаками, хитростью. Опытны они также и в переправе через реки, превосходя в этом всех людей».

В воспитательной системе славян особое место занимали игрища, связанные с культовыми обрядами. Они посвящались матери-земле, богу солнца Яриле, богу войны и оружия Перуну. Игрища состояли из плясок,

песен, хороводов, разнообразных игр и физических упражнений, носящих состязательный характер. Молодежь стремилась показать свое умение в стрельбе из лука, метании камней в цель и на дальность, в играх (городки, бабки и др.). В связи с разложением рабовладельческих отношений в Средней Азии, Закавказье и в Крыму и родового общества у древних славян, создались предпосылки для возникновения феодальной общественно-экономической формации.

В Киевском государстве (IX – XI вв.), в период феодальной раздробленности на Руси (XII – XIV вв.) и в эпоху Русского централизованного государства (XV – XVII вв.) народ несмотря на многочисленные войны (их было около 160 с татарами, монголами, литовцами, немецкими рыцарями, шведами и др.) бережно сохранял и продолжал развивать самобытные формы физического воспитания («Слово о полку Игореве»).

Широкой популярностью пользовались борьба, верховая езда, стрельба из лука, поднятие и метание камней и множество игр. Большое распространение получили кулачные бои, групповые и одиночные. Основными правилами кулачного боя являлись: лежащего не бить, заначку в рукавицу не класть, биться лицом к лицу, грудь с грудью, подножек не ставить. Классический пример такого боя описан М.Ю. Лермонтовым в поэме «Песня про царя Ивана Васильевича, молодого опричника и удалого купца Калашникова».

Были распространены такие виды упражнений, как плавание, гребля, передвижение на лыжах. Лыжные рати сражались и в отрядах Ермака. В XVII в. русский полководец М.В. Скопин-Шуйский успешно применял лыжные отряды в войне против поляков.

Процессу развития физических упражнений и игр во многом препятствовала религия. Русская православная церковь выступала против

народных игрищ и других физических упражнений. Свод церковных постановлений «Стоглав» (1551) и «Домострой» (1580) отдельными положениями были направлены против народных игр, забав и развлечений, но поощряли телесные наказания.

Против народных форм физического воспитания вела борьбу не только церковная, но и светская власть. В 1648 г. царь Алексей Михайлович издал указ о запрещении народных игр и забав.

Но ни царские указы, ни церковные запреты не в силах были остановить процессы развития физических упражнений и игр, и они передавались из поколения в поколение.

5.1.2. Военно-физическое воспитание господствующих классов

В I тыс. до н.э. в Закавказье, Средней Азии, Северном Причерноморье образовались ранние государства с рабовладельческой формой правления. Военно-физическое воспитание рабовладельцев имело организованный характер. Воспитателем был опытный военноначальник. В государстве Великая Армения (II – I вв. до н.э.) для детей нахараров (рабовладельцев) создавали школы, в которых основное место отводилось военно-физическому воспитанию. Детей обучали стрельбе из лука, верховой езде, развивали силу и ловкость.

В городах северного Причерноморья (в V – VI вв. до н.э.) существовали палестры и гимнасии, в которых молодые рабовладельцы получали военно-физическое воспитание.

В Киевском феодальном государстве начиная с X в. в княжеских и боярских домах появляются специальные лица для воспитания и обучения детей. Это были выходцы из народа, владевшие искусством воспитания. Воспитывая и обучая детей феодальной знати, они использовали народные формы физического воспитания. В юном и зрелом возрасте феодалы совершенствовали свою военно-физическую подготовку, находясь на

службе в старшей боярской дружине, а также и в быту, на охоте, конных ристаниях (турнир, состязание), военных играх и потехах.

О наличии стройной системы воспитания феодальной знати Грузии можно судить по замечательному литературному памятнику Шота Руставелли «Витязь в тигровой шкуре» (X в.). Поэт воспел образ грузинского витязя, преданного своему царю и в совершенстве владеющего оружием. Герой обладает мужеством и смелостью, любит свою родину, наделен исключительной физической и духовной силой. В поисках славы он участвует в боях, охоте, в играх и развлечениях, проявляя доблесть, находчивость и справедливость.

5.1.3. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма

Рост и укрепление феодальной государственности, развитие земледелия, ремесел и торговли определили подъем культуры и просвещения во всех областях жизни. Появилась медицинская и педагогическая светская литература, в которой нашли отражение и вопросы физического воспитания.

Много внимания в труде «Канон врачебной науки» уделил вопросам физического воспитания ученый медик Средней Азии Абу Али Ибн-Сина (980 – 1037) (Авиценна). Он писал в своем труде о роли и месте физических упражнений в оздоровительной и лечебной практике. Дал определение физическим упражнениям – произвольные движения приводящие к непрерывному, глубокому дыханию.

Он утверждал, если человек умеренно и своевременно занимается физическими упражнениями и соблюдает режим, то он не нуждается ни в лечении, ни в лекарствах. Прекратив эти занятия он чахнет. Физические упражнения укрепляют мышцы, связки, нервы. Он советовал при занятиях учитывать возраст и здоровье. Высказывался о массаже, закаливании

холодной и горячей водой. Рекомендациями Авиценны могли воспользоваться только феодалы.

Замечательным памятником педагогической литературы середины XVII в. является сочинение Епифания Славинецкого «Гражданство обычаев детских». В нем была сделана попытка показать место физического воспитания в системе образования детей, подчеркивалась его связь с умственным и нравственным воспитанием подрастающего поколения. Вот что писал Славинецкий в своей книге об играх детей: «Что украшает играние: постоянство, честное веселие, борзость, крепость смысла, чинелюбовь общая играти и праведно ти, яко глаголют верно добротою и не кознию или ухищрением во игре тобе ждати».

5.2. Физическая культура в России с XVIII в. и первой половине XIX века

5.2.1. Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта

К концу XVII в. Россия представляла собой обширное многонациональное централизованное феодально-абсолютистское государство, нуждавшееся в развитии промышленности, военного дела, науки и техники, просвещения, усовершенствовании государственного аппарата. На решение этих задач были направлены преобразования Петра I.

Быстрыми темпами стали развиваться металлургия, мануфактурное производство, кораблестроение, а также много внимания уделялось подъему русской национальной культуры. Большую роль в развитии физического воспитания сыграли преобразования в области просвещения и военного дела.

Однако следует оговориться, что значительные изменения, которые произошли в эту эпоху и в формах и в содержании физической культуры,

относятся главным образом к тем из ее форм, которые обслуживали интересы господствующих классов. Что же касается простого русского народа и других народов, входивших в состав Российской империи, то их физическое воспитание и в это время сохраняло присущий ему издревле самобытный характер. Кулачные и палочные бои, борьба, плавание, хороводы, качели, катание на салазках с гор, игры, ярко окрашенные в различные национальные окраски, и другие формы народных развлечений, осужденные в свое время указами светской власти, на протяжении многих веков преследуемые церковью, теперь вновь получили право на жизнь.

В этом отношении реформы Петра I, хотя и косвенно, все же положительно сказались на развитии народного физического воспитания, освободив его от преследований со стороны церкви и органов государственной власти.

Но, не мешая физическим упражнениям, являвшимся составной частью народных развлечений, правительство Петра I и не содействовало их распространению. А поскольку война, налоги и различного рода повинности тяжелым бременем ложились на плечи и без того разоренного крестьянства, ясно, что от этого страдала и сама основа его физического существования и развития.

Жизнь крестьянства была суровой и тяжелой. И все же, несмотря на это, русский народ в основном выгодно отличался своей физической силой, выносливостью, закалкой, мужеством и способностью к перенесению длительных военных походов.

5.2.2. Введение физического воспитания в учебные заведения

В условиях больших преобразований в России со времен Петра I, неизмеримо возросли потребности в квалифицированных кадрах. В стране создаются светские учебные заведения. В 1701 г. в Москве в школе математических и навигационных наук вводится физическая подготовка

как обязательный учебный предмет, а затем и в Морской академии (1719) в Санкт-Петербурге, в гимназии Глюка в Москве (1703). Средствами физического воспитания были – фехтование, верховая езда, гребля, парусное дело, стрельба из пистолета, танцы и игры.

Наряду с государственными учебными заведениями в это же время в Санкт-Петербурге появляются частные общеобразовательные школы, в учебном плане которых значительное место было отведено и физическому воспитанию. Школы эти принадлежали, как правило, шведам, попавшим когда-то в плен. В этих школах учились дети не только шведов, но и русских. Шведские преподаватели учили «вверяемых им детей латинскому, французскому и другим языкам и также морали, математике и всякого рода телесным упражнениям».

Во второй половине XVIII в. открываются гимназии и пансионаты для обучения детей дворян и разночинцев. Здесь внимание обращалось на привитие внешних манер поведения, а также фехтованию, танцам.

В учебные планы гражданских учебных заведений также были включены элементы физического воспитания. В 1755 г. был открыт Московский университет с двумя гимназиями для подготовки учащихся в Университет – для дворян и разночинцев. Сословный характер гимназий обусловил и систему постановки физического воспитания в них. В то время как в гимназии для дворян преподавались «экзерциции воинские, ежели иметь будет учеников», фехтование и танцы, в учебном плане гимназии для разночинцев эти предметы не предусматривались. Тот же учебный план сохранен для открытой в 1758 г. Казанской гимназии.

В правление Екатерины II большое внимание уделялось организации просвещения. Главное внимание обращалось на военно-учебные заведения, комплектовавшие своих воспитанников из дворян.

В связи с учебно-воспитательными реформами И.И. Бецкого, кадетский шляхетный корпус получил новый устав, утвержденный 11 сентября 1766 г. Значительно была расширена программа по общеобразовательным предметам. Однако наибольшие изменения коснулись физического воспитания. Учебный план предусматривал только преподавание «танцевания и фехтования», тем не менее, физическое развитие признавалось решающим в быту кадетского корпуса.

В детском возрасте кадеты получали общее физическое воспитание согласно правилам, изложенным в «наставлении о воспитании детей». В возрасте от 15 до 18 лет главное внимание обращалось на верховую езду, вольтижировку и фехтование. С 1772 г. по инициативе Бецкого в корпусе велось обучение «мячиковой игре», преподавателем который был приглашен «профессор мячиковой игры господин Корбин де Плеси из Парижа». Обязанности его заключались в обучении «во всем том, что до мячечной игры принадлежит, т.е. мортировать игру, сделать мячики и рапиры». Несмотря на то, что желающих обучаться не оказалось, Плеси по заключенному с ним контракту получал в течение 6 лет по 1000 рублей в год, причем по истечении этого срока с ним был заключен контракт еще на три года. В 1796 г., упорно стремясь привить «благородному юношеству» вкусы французской дворянской молодежи, среди которой игра в мяч пользовалась большой популярностью, Бецкой пригласил другого «профессора», некоего Бионна на этот раз с жалованием 500 рублей в год.

Этот пример свидетельствует о том, что если в первой половине XVIII века физическое развитие проводилось по методам, усвоенным из немецких кадетских корпусов, то при Екатерине II «решающее влияние оказала система физического воспитания французской дворянской молодежи».

В 1804 г. создается Устав учебных заведений. Появляется система в образовании – приходские и уездные училища, гимназии и университеты. В училищах физическое воспитание не было предусмотрено, а в гимназиях и университетах – необязательный предмет.

Лучше всего физическое воспитание было поставлено в закрытых дворянских учебных заведениях-лицеях. В Царскосельском лицее был специальный зал, где занимались фехтованием, гимнастикой и другими физическими упражнениями и играми.

5.2.3. Военно-физическая подготовка в русской армии

Реформы XVII и XVIII вв. оказали влияние на создание системы военно-физической подготовки в русской армии. Все началось с организации Петром I Семеновского и Преображенского потешных полков. Здесь были выходцы из всех слоев. В ходе потех совершенствовались боевая выучка солдат, развивались проворство, ловкость, выносливость, сила, быстрота. Во время игр и походов солдаты учились брать искусно построенные крепости, преодолевать препятствия.

После смерти Петра I иностранцы обучали русских солдат ненужным приемам, муштре, парадности. Большая заслуга в сохранении Петровских традиций принадлежит А.В. Суворову (1730 – 1800). В своих произведениях об армии он изложил взгляды на военно-физическую подготовку солдат и офицеров.

Суворов начал службу простым солдатом и поэтому прекрасно знал быт и нужды русского войска. Будучи хилым от рождения, он систематически закалял себя. Суздальский полк под его командованием значительно выделялся своей военной и физической подготовкой из числа других. Вопросы морального и физического воспитания русского бойца стояли у него на первом плане. Физическая подготовка солдат велась Суворовым весьма разнообразно. Он учил быстроте перестроений,

меткому огню. Каждое ученье заканчивалось штыковым боем, которому он придавал решающее значение. Знаменитый суворовский военный переход через Альпы стал возможен лишь потому, что и в мирное время Суворов придавал большое значение физической выносливости. Во время тренировок солдат учили проходить через густые леса, бегу, лазанию по лестнице, переходам через валы и рвы. Суворов сам подавал пример физической закалки и выносливости, проделав в 69 лет труднейший в истории военного искусства Швейцарский поход. «Учить не рассказом, а показом» – было основное правило Суворова. Его методика обучения солдат, подытоженная в книжке «Наука побеждать», сводилась к следующему: «Экзерцирование мое было не на караул и не на плечо, но прежде торопливость, затем различное маршированиe, а потом уже приемы, скорый заряд и конец – удар в штыки».

Вопросам гигиены и здоровья солдат Суворов уделял большое внимание. В русской армии ежегодная убыль солдат от болезней достигала колоссальной цифры. Суворов в 1796 г. добился того, что смертность его солдат составляла 0,012%.

На флоте петровско-суворовские традиции военно-физической подготовки воплощал адмирал Ф.Ф. Ушаков (1744 – 1817). Специальная физическая подготовка матросов включала упражнения в лазании по канатам и мачтам, бег по корабельным снастям, упражнения на быстроту в установке и уборке парусов, занятия плаванием и греблей, прицельной стрельбой с движущихся качелей, имитирующих качку, учебные абордажные бои из наиболее прогрессивных систем военно-физической подготовки моряков, она способствовала повышению боеспособности российского флота.

После А.В. Суворова его направление военно-физической подготовки войск развивали М.И. Кутузов, П.И. Багратион и другие

офицеры и генералы, прославившиеся в Отечественной войне 1812 года. Однако с окончанием этой войны и созданием Священного союза (1815) в русской армии снова наступила полоса реакции. Суворовские методы военно-физического воспитания были преданы забвению. Царское правительство насаждало в армии муштру, шагистику, изучение бессмысленных артикулов (приемов), палочную дисциплину. Все это ослабляло боеспособность армии.

Поражение России в Крымской войне в середине 50-х гг. XIX в. обнаружило недостатки в боевой и физической подготовке войск.

5.2.4. Физическое воспитание и спорт в быту народов нашей страны

В XVIII веке среди простого народа бытовали излюбленные физические упражнения, к которым в первую очередь можно отнести борьбу и кулачный бой.

Борьба и кулачный бой проводились в праздничные дни, когда на соревнования приходило много зрителей. Были выработаны неписаные правила соревнований, которых неуклонно придерживались противники.

Имена кулачных бойцов были широко известны в городе и в деревне. В России славились не только петербургские и московские бойцы, но и казанские, калужские и тульские. В Москве был известен своей недюжинной силой Семен Трещала. В Петербурге лучшим кулачным бойцом долгое время был целовальник Гордей. Не менее известным был тульский оружейник Алеша Родимый.

Среди молодежи были популярны такие игры, как городки, свайка, игры в мячик (ножик, мушка, чушка). Все эти игры на ловкость, силу и скорость были древнейшего происхождения и полностью сохранили свою самобытность в XVIII веке.

Сохранились в XVIII в. также и другие виды народных развлечений: качели, катание с гор и на коньках.

Вот как описывает А. Ровинский (1881) народные увеселения: «Одним из главных увеселений на масленице были борьба и кулачные бои... Борьба была разная – простая... и охотничья.... Практиковался и особый способ борьбы, так называемый московский, при котором борец, покосив противника на правую сторону, вместе с тем подбивал ему носком правой ногой его левую ногу и этим способом мгновенно сшибал его с ног на землю; с этой борьбы пошла и народная поговорка: «Матушка, Москва, бьет родимая с носка».

Впрочем, борьба один на один не давала народу настоящего простора и потому далеко не была в таком ходу, как бой на кулачках, который представлял возможность принимать участие не только взрослым, но и малолеткам... Присутствующие разделялись на двое и выстраивалась друг перед другом в две стены; драку начинали в небольших боях – мальчики, в больших заправских боях – заводные, один на один, потом шли все остальные, стена на стену; запасные бойцы стояли в стороне и принимали участие в драке только тогда, когда их стену начинала теснить противная сторона. Сцеплялка – свалка, в которой бой обращался в беспорядочную свалку и бесцельное тузение, не причислялась к охотничьим боям, а представляла переход к простой обиходной драке».

5.2.5. Физическое воспитание в быту дворянства

В этот период в физическом воспитании привилегированных сословий, в отличие от народных его форм, произошли значительные изменения.

Первое, что следует отметить, – широкое применение физического воспитания в форме военизированных игр в потешных войсках Петра I. Ни до Петра I, ни после него, вплоть до появления в России перед Первой мировой войной скаутского движения, мы не знаем ничего подобного этому в истории физической культуры. Широко задуманный, а затем и

осуществленный проект военной и физической подготовки юношества, состоящий из увлекательных потех на суше и на воде, с постепенным охватом значительного числа дворянской молодежи и детей «иных чинов» – таков был путь развития физического воспитания в потешных войсках, положивших начало регулярной армии Петра I.

После смерти Петра I придворное дворянство стало культивировать модные в Западной Европе «светские» физические упражнения. На первом плане была охота и стрельба. Во дворцах устраивались тиры, где проводилась стрельба, обязательная для всех придворных.

Культивирование верховой езды, являвшейся излюбленным видом спорта среди знатных дам, носило характер подражания Западной Европе. Специальные берейторы обучали главным образом красивой посадке. Придворное дворянство не только могло широко пользоваться иностранной литературой, но получило руководство на русском языке, изданное в 1795 г. Байером, под названием «Школа верховой езды для охотников, желающих обучаться и т.д.»

В 60-х годах XVIII в. придворная знать стала увлекаться «каруселью» – конной военной игрой, заимствованной опять же на Западе и считавшейся «рыцарским упражнением». Лучшими ездоками считались братья Орловы – Григорий и Алексей.

5.2.6. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания

Педагогические идеи в России после Петра I тесно связаны с возвышением дворянского класса и его стремлением не только к приобретению материальных благ, но и к получению образования. Дворянство стремилось получить соответствующее его значению, как привилегированного класса, воспитание. Поскольку русская педагогика того времени находилась еще в зачаточном состоянии и не

соответствовала тем требованиям, которые предъявляло русское дворянство, приходилось опять обращаться к накопленным веками педагогическим идеям Запада. Теория физического воспитания стояла далеко не на втором плане. Это понимал уже младший современник Петра I, Василий Никитич Татищев (1686 – 1750), пытавшийся обосновать в своем «Разговоре о пользе наук и училищ» (1733) значение его для дворянского класса. Татищев был одним из образованнейших людей своего времени. Он был хорошо знаком с западноевропейской философией и политической литературой. Татищев понимал, интересы своего класса и знал, что именно внешний лоск, «щегольские науки» дадут русскому дворянству полное равноправие с западноевропейским дворянством. Характерно также, что Татищев в своей классификации наук (полезные, нужные, вредительские, щегольские, любопытные) – фехтование и верховую езду, стрельбу из пистолета относил к «нужные наукам». Изучение этих наук, по мысли Татищева, дворянину нужно не только для обороны отечества, но и «для отвращения общего вреда», т.е. для защиты своих классовых интересов.

При Екатерине II вопросы физического воспитания стали ставиться совершенно по-новому и серьезнее, на практике этим занимался Иван Иванович Бецкой (1704 – 1795). Прекрасный знаток французской просветительной философии, Бецкой занимал посты президента Академии художеств и директора сухопутного шляхетского корпуса. Именно в этих учебных заведениях, а также в московском коммерческом училище, в воспитательном обществе для благородных девиц и воспитательных домах стал проводить Бецкой новые идеи физического воспитания. Им были написаны уставы для этих заведений, составившие два обширных тома «Учреждений и уставов, касающихся до воспитания и обучения в России юношества обоего пола» (1774 г.). Кроме того, Бецкой составил «Краткое

наставление, выбранное из лучших авторов с некоторыми физическими примечаниями о воспитании детей от рождения их до юношества», в котором впервые на русском языке подробно и систематически излагались правила физического воспитания.

Основное, к чему стремился Бецкой, – это к созданию новой «породы» людей путем воспитания, т.е. «новых отцов и матерей, кои бы детям своим те же прямые и основательные воспитания правила в сердце вселить могли, какие получили они сами, и от них де передали бы паки своим детям; и так следуя из родов в роды в будущие века». Поэтому основной задачей является изолирование детей от «звероподобных и неистовых в словах и поступках» людей и создании воспитательных домов и училищ, в которых должна проводиться новая система воспитания. Для него было важно, чтобы дети были крепкого сложения, которое достигается закаливанием и суровым физическим воспитание уже с младенческих лет. «Для порядочного воспитания и обучения» Бецкой определил пять возрастов, причем для каждого полагались определенные физические упражнения.

Основное для физического развития – это движения, и чем они разнообразнее, тем здоровее ребенок. Вот почему Бецкой придает большое значение подвижным играм на открытом воздухе. Он решительно высказывается против тех игр, в которых нет или мало движения, а рекомендовал: чистый воздух, увеселение забавами, играми.

Стремясь к тому, чтобы ребенок получил «крепкое сложение», Бецкой не заботился о том, чтобы обеспечить это на практике.

Таким образом, с одной стороны, сказалась малоподготовленность и необоснованность применения западноевропейской теории физического воспитания в условиях русской действительности, вследствие чего реформы Бецкого потерпели неудачу; с другой стороны, классовый

характер теории физического воспитания Бецкого нашел достаточно яркое подтверждение в системе организации воспитательных домов, так как дворянство было равнодушно к интересам малоимущих классов населения.

Михаил Васильевич Ломоносов (1711 – 1765) признавал, что особое значение для сохранения здоровья и физического развития имеет движение. Он планировал поднять вопрос о государственных мероприятиях по развитию физического воспитания в России, а одну из статей собирался назвать «Олимпийские игры».

Возможно, под влиянием идей М.И. Ломоносова Екатерина II учредила в 1766 г. «Петербургские олимпийские игры» – праздник, в программе которого, помимо аттракционов и разнообразных развлечений, были состязания всадников, борцов и кулачных бойцов. Победителям вручали золотые медали с подписью «С Алфеевых на Невские берега». Образец такой медали хранится среди экспонатов Эрмитажа.

Академик А.П. Протасов в 1765 г. выступил с докладами о «Физическом воспитании детей» и «О необходимости движения для сохранения здоровья», где утверждал, что физические упражнения являются средством сохранения здоровья, укрепления организма, закаливания.

Решительно выступал против дворянской системы воспитания того времени великий русский просветитель и философ Александр Николаевич Радищев (1749 – 1802). Он считал, что она рассчитана на подготовку «высокомерных щеголей», а главным, по его мнению, должно быть воспитание «истинных сынов отечества, активных борцов за счастье народа». Этой цели должно подчиняться и физическое воспитание, которому А.Н. Радищев отводил важную роль. Лучшими средствами физического воспитания он считал закаливание, естественные упражнения, широко применяемые в народном быту, физический труд. В своем

знаменитом произведении «Путешествие из Петербурга в Москву» Радищев пишет: «Прежде всего, необходимо закалять физическими упражнениями свое тело. Не надо огорчаться, если юноша не получил «светского» воспитания, но «вспомните, что вы бегаете быстро, что плаваете не утомляясь, что подымаете тяжести без натуги, что умеете водить соху, вскопать гряду, владеете косою и топором, стругом и долотом, умеете ездить верхом, стрелять». То есть все указанные автором навыки он считает гораздо более полезными, чем «светское» воспитание. На страницах повести отведено место рекомендациям и по физическому воспитанию девушек.

Взгляды А.Н. Радищева на физическое воспитание вытекали из его философского понимания человека как существа социального. Поэтому он считал, что оно должно носить общественный характер и одним из первых в России провозглашал идею государственной организации системы воспитания для детей всех сословий, а не только дворян.

Виссарион Григорьевич Белинский (1811 – 1848), Александр Иванович Герцен (1812 – 1870) критиковали официальную педагогику, считали, что в содержание воспитания в равной степени должны входить умственное, нравственное, эстетическое и физическое развитие.

5.3. Физическая культура в России со второй половины XIX в. до начала XX в.

В начале второй половины XIX в. феодально-крепостная система России переживала глубокий кризис. Поражение царской России в Крымской войне (1853 – 1855) особенно ярко показало всю отсталость крепостной системы. Правительство провело ряд реформ: было отменено крепостное право (1861), проведена земская (1864), военная (1874) и школьная (1860 – 1880) реформы.

5.3.1. Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания

Начиная с 1850 – 1860 годов проблемы физического воспитания как части общего образования и гармонического развития личности поднимались в философской, педагогической и научной литературе.

Значительный вклад в основу науки о физическом воспитании своими трудами внесли Николай Гаврилович Чернышевский (1828 – 1889) и Николай Александрович Добролюбов (1836 – 1861). Подвергнув анализу и критике буржуазную педагогику и систему воспитания в России, они разработали новую педагогику и основные ее принципы – демократизм, народность и гуманизм. Чернышевский и Добролюбов считали, что гармоническое развитие должно состоять из умственного, нравственного, эстетического и физического воспитания. К средствам физического воспитания ими относились – гигиена занятий физическими упражнениями, народные физические упражнения, подвижные игры, прогулки, закаливание, а главным считался труд.

Защищая народные средства физического воспитания, Чернышевский и Добролюбов резко критиковали тех деятелей, которые навязывали иностранные методы гимнастики. Добролюбов писал по этому поводу: «Жаль, что никто из поклонников национальной германской гимнастики не съездит к нам в киргизские степи или Башкирию. Там гимнастика процветает; своего рода Олимпийские игры с борьбой и лазаньем на шесты и бегом в запуски повторяются периодически; подвиги отличившихся воспеваются степными Питардами, и во славу их звучат туземные барбитоны и флейты, чебызги и кураи».

Большой вклад в педагогическую теорию обучения, воспитания и образования внес великий русский педагог Константин Дмитриевич Ушинский (1824 – 1870), который развил принципы народности и

гармоничности, что и явилось основой его педагогической системы. В своем педагогическом сочинении «Человек как предмет воспитания» он определил воспитательную и образовательную деятельность учителя. Поднимал вопросы об индивидуальном подходе к ученикам с учетом их психолого-физиологических особенностей.

Определяя средства физического воспитания детей и подростков ориентировался на принципы народности. Считал, что основу физического воспитания должны составлять народные игры и физические упражнения в сочетании с трудом. Игры ценились Ушинским за общественную направленность и отражение трудовой и бытовой жизни народа.

Его взгляды на физическое воспитание не лишены недостатков, так как трактовались с чисто биологических позиций.

В развитие теории физического воспитания большой вклад внес Дмитрий Иванович Писарев (1840 – 1868). В своих трудах он поднимал важные вопросы о пользе и необходимости физического воспитания детей. Физическое воспитание должно содействовать оздоровлению и закаливанию организма.

Большое значение для развития естественнонаучных основ физического воспитания имели работы ученых Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова.

В работах русского хирурга-анатома Николая Ивановича Пирогова (1810 – 1881) была обоснована идея о зависимости строения органов тела от их функций. Это позволило выяснить влияние повторных физических упражнений на развитие и изменение форм тела, развитие мышечной массы. На этой основе разрабатываются принципы функциональной анатомии. Им был впервые в России издан анатомический атлас.

Русский физиолог Иван Михайлович Сеченов (1829 – 1905) показал наличие прочной связи между деятельностью центральной нервной

системы и мышечными движениями. Труды Сеченова заложили основы изучения физиологии физических упражнений, проблем утомления и активного отдыха при мышечной деятельности человека.

Научные положения Сеченова получили развитие в трудах русского физиолога И.П. Павлова (1849 – 1936). Его учение о высшей нервной деятельности, единстве физического и психического, об образовании условных рефлексов имело значение для изучения роли физических упражнений в формировании двигательных навыков и умений для трудовой и спортивной деятельности. Учение Павлова о типах нервной деятельности помогли в развитии теории и методики физического воспитания, врачебного контроля за занимающимися физическими упражнениями.

Врач-гигиенист Егор Арсеньевич Покровский (1834 – 1895) оставил большое литературное наследие по теории и методике физического воспитания детей. Этой теме Покровский посвятил более 70 работ. Наиболее значимый труд – «Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно России». По мнению автора, «физические упражнения способствуют не только укреплению и развитию внешней телесной силы, но не менее того и образованию ума». К основным средствам физического воспитания Покровский относил народные игры, ходьбу, бег, борьбу. Ценил проведение соревнований по плаванию, гребле, верховой езде, лыжам, конькам и играм, но при соблюдении правил гигиены и медицинском контроле. Отрицательно относился к упражнениям на снарядах.

5.3.2. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его система физического образования

Петр Францевич Лесгафт (1837 – 1909) родился и получил образование в Петербурге. Свою научную и педагогическую деятельность

начал после окончания Санкт-Петербургской медико-хирургической академии, где он и остался работать, в 1865 г. защитил диссертацию на степень доктора медицины, а в 1868 г. стал доктором хирургии. В этом же году П.Ф. Лесгафт начинает работать в Казанском университете, но за критику реакционной части профессуры был уволен без права преподавания. Возвратясь в Санкт-Петербург начинает работать врачом в частной гимназии, где очень тщательно и с большим интересом изучает практический опыт гимнастических занятий. Свои знания в области анатомии и физиологии кладет в основу научной теории физического воспитания. В 1874 г. опубликовал первую работу «Основы естественной гимнастики», которая привлекла внимание общественности и заинтересовала военное ведомство. Ему вновь разрешают педагогическую деятельность и он создает систему физической подготовки для учащихся военной гимназии. Лесгафт в течение двух лет изучал системы физического воспитания в западных странах.

Свои выводы относительно физического воспитания в школе П.Ф. Лесгафт изложил в работе «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста».

Приведем основные положения его теории.

1. Системы физического воспитания подчинены закономерностям физиологии. Параллельно с развитием физиологии постоянно нужно пересматривать и развивать физические упражнения.

2. Физическое воспитание является необходимым средством формирования гармонично развитого человека. Только гармонично развитый человек способен во всех областях жизни на оптимальную производительность с наиболее экономичным использованием энергии и в наиболее короткий срок.

3. Гармоничное развитие основывается на единстве физических и духовных сил человека и происходит при ведущей роли сознания.

4. Обучение физическому воспитанию по существу является частичной передачей учебного материала, накопленного в ходе истории.

5. Нормального физического развития можно достичь только при научно обоснованной системе физического образования.

6. Учебный материал из системы физического образования охватывает только виды движений, легко усваиваемые в школьном возрасте, такие, как ходьба, бег, прыжки, метание, борьба, вольные упражнения, игры и туризм.

7. Физическое воспитание осуществляется в соответствии с общепедагогическими принципами, поэтому в ходе обучения большое внимание следует обращать на постепенность, последовательность, возрастные особенности человека и принципы очередности.

П.Ф. Лесгафт отрицал пользу спортивных соревнований и упражнений на снарядах, принижал значение показательных выступлений. Несмотря на эти недостатки, разработал многие положения, которые имеют решающее значение в теории физического воспитания.

Классификация физических упражнений состояла из четырех разделов.

1. Простые упражнения (движения головой, туловищем, конечностями).

2. Упражнения с увеличивающимися напряжениями (упражнения с палками, гирями, метанием деревянных и железных шаров, прыжки, борьба, лазание).

3. Упражнения с изучением пространственных и временных отношений (метания в цель, бег в заданном темпе, прыжки на расстояние).

4. Систематические упражнения в виде сложных действий (игры сложные и простые, плавание, бег на коньках и лыжах, фехтование, походы и экскурсии).

В педагогической деятельности П.Ф. Лесгафта важное место занимала подготовка кадров физического воспитания. В 1877 – 1882 гг. он создает и возглавляет учебно-гимнастические курсы руководителей физической подготовки военных учебных заведений и армий. В 1896 г. по образцу этих курсов – Высшие курсы воспитательниц и руководителей физического образования. На базе этих курсов в 1918 г. был открыт институт физического образования имени П.Ф. Лесгафта.

5.3.3. Физическое воспитание в учебных заведениях

В ходе школьной реформы 60 – 70-х гг. были приняты новые положения и уставы о народных училищах, гимназиях и университетах. Эти реформы в очень малой степени коснулись постановки физического воспитания в учебных заведениях.

В 1862 г. кадетские корпуса были реорганизованы в военные гимназии, в них был расширена программа изучаемых предметов, приглашены лучшие педагоги, а также гимназии отличались хорошей постановкой физического воспитания.

В начале 80-х гг. гимназии были вновь переименованы в кадетские корпуса и гимнастика в них стала дополнительным средством военной муштры и издевательства над кадетами.

С 1872 г. гимнастика стала обязательным предметом в реальных училищах.

В 1873 г. было издано руководство по гимнастике для сельских школ.

В 1889 г. вышла в свет «Инструкция и программа преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях и в армии». Несмотря на то,

что этим документом предусматривались занятия строевыми и военными упражнениями, а также развитие физических качеств, на практике она мало, где применялась.

В общем, в учебных заведениях не было специалистов и материальной базы для проведения занятий физическими упражнениями. Государственные органы не проявляли заинтересованности в улучшении постановки физического воспитания.

Лишь общественные деятели и отдельные педагоги стремились к тому, чтобы улучшить положение дел с физическим воспитанием детей. Они во внеучебное время организовывали детские игры, создавали спортплощадки и кружки для занятий физическими упражнениями. Но и их забота во многом сводилась на нет теми тяжелейшими условиями, в которых жила основная масса детей в России.

В начале XX в. наблюдается подъем физического воспитания и спорта в учебных заведениях.

В 1904 г. при министерстве народного просвещения создается врачебно-санитарный отдел, в обязанности которого входило наблюдение за физическим состоянием и здоровьем детей.

В 1908 г. по инициативе военного министра и с участием Николая II в начальных школах вводится обучение военному строю и гимнастике. Преподавателями были унтер-офицеры, солдаты, урядники.

В этот период создаются отряды «потешных», где дети обучались военному строю, гимнастическим упражнениям, принятым в армии, военным играм. В течение трех лет (1910 – 1912 гг.) военный министр и Николай II проводили и присутствовали на парадах «потешных». К 1914 г. эти отряды перестали существовать.

В средних учебных заведениях – частных гимназиях, реальных и коммерческих училищах, кадетских корпусах – учились дети дворян,

буржуазии, чиновников. Занятия по физическому воспитанию в этих заведениях проводились на более высоком уровне специально обученными педагогами. На них отводилось 2 – 3 часа в неделю.

В 1913 г. вопрос о состоянии физического воспитания в средних учебных заведениях поднимался на заседании в Государственной думе. В результате министр народного просвещения Игнатьев утвердил комиссию по физическому воспитанию в средних школах, которая разработала программу, с учетом занятий спортом и ручным трудом.

В учебных заведениях России не было единой методики преподавания гимнастики. Все зависело от подготовки учителей. В большинстве средних учебных заведений занятия строились по методу сокольской гимнастики, в некоторых преобладала шведская или немецкая гимнастика. Выпускники курсов П.Ф. Лесгафта проводили уроки, используя средства и методы, разработанные русским ученым. Во внеурочное время, по инициативе замечательных русских педагогов Н.С. Филитиса, Н.О. Массалитовой, И.Я. Герда, Н.В. Зака, с детьми организовывались экскурсии, соревнования, занятия спортом, игры.

К этому периоду относится и создание скаутских отрядов, основной задачей которых являлось пополнение рядов офицеров, преданных царю. Педагогами являлись скаут-мастера из Англии. Детей учили заниматься разведкой, помогать полиции и т.д. Средствами физического воспитания являлись элементы сокольской гимнастики, различные виды спорта и военизированные игры.

С начала XX в. гимнастика, спорт и игры получают распространение среди студентов. Чтобы отвлечь студентов от политической борьбы, разрешено было организовывать спортивные секции. В университетах Петербурга, Москвы, Киева, Томска создаются кружки спорта, гимнастики и игр.

В 1911 г. организовываются Санкт-Петербургская, а в 1914 г. Московская городские спортивные лиги студентов, которые стали проводить соревнования среди учащихся высших учебных заведений.

К началу Первой мировой войны в России было 105 вузов, в 40 из них – спортивные кружки по фехтованию, лыжам, конькам, гимнастике, футболу, борьбе, легкой атлетике. Самодеятельное развитие не могло компенсировать отсутствие физического воспитания как обязательного предмета в учебных планах вузов.

5.3.4. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Российские Олимпиады

После реформ XIX века возникли спортивные общества и клубы, доступ в которые имели лишь представители крупной буржуазии и дворянства. Первыми были «Санкт-Петербургский речной яхт-клуб» (1860) и «Речной яхт-клуб» в Москве (1867).

Наибольшее распространение получили такие виды спорта, как футбол, лыжи, борьба, легкая атлетика, гимнастика, гребной спорт, поднятие тяжестей.

Большое значение для развития спорта в России имели международные встречи спортсменов. В конце XIX века представители и спортсмены нашей страны принимали участие в международной спортивной жизни. В 1894 г. генерал А.Д. Бутовский участвовал в Международном спортивном конгрессе в Париже, где был избран в члены Международного олимпийского комитета.

Несмотря на то, что российские спортсмены не участвовали в первых Олимпийских играх в Афинах, они постоянно принимали участие в международных соревнованиях по конькобежному спорту, борьбе, тяжелой атлетике, велоспорту, фехтованию, гребле.

С начала XX в. русские спортсмены нередко выходили победителями на первенствах Европы и мира, в Олимпийских играх.

Н. Струнников дважды в 1910 и 1911 гг. был чемпионом мира по конькам. Н.А. Панин-Коломенкин завоевал золотую медаль по фигурному катанию на IV Олимпийских играх в Лондоне (1908). Борцы Н. Орлов и А. Петров серебряные медали на этих играх.

Отметим и других талантливых спортсменов: Н. Струнников и В. Ипполитов (коньки), С. Елисеев (штанга). И. Поддубный (борьба), А. Харлампиев (бокс), М. Свешников (гребля).

В 1912 г. Россия впервые полной командой официально выступила на Олимпийских играх в Стокгольме. Из-за плохой подготовки команды Россия заняла предпоследнее место в неофициальном зачете, завоевав две серебряные и две бронзовые награды и поделив с командой Австро-Венгрии 15 – 16 место.

В конце 1912 г. в целях усиления контроля и политического надзора за деятельностью спортивных обществ царское правительство создало «Канцелярию главного наблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи». В 1913 г. при ней был организован Временный совет, в который вошли представители министерств – военного, просвещения, финансов, путей сообщения, а также от императорского двора и др. Учреждение канцелярии и совета не оказало существенного влияния на развитие спортивного движения в России.

После неудачного выступления на Олимпийских играх по предложению Российского Олимпийского комитета было решено ежегодно проводить свои Российские Олимпиады. Первые прошли в 1913 г. в Киеве и в 1914 в Риге. В соревнованиях в Риге приняло участие 24 города. Программа рассчитана была на шесть дней, в нее входили соревнования для мужчин по таким видам спорта, как легкая атлетика,

гимнастика, фехтование, стрельба, вело- и мотоспорт, тяжелая атлетика, конный спорт, футбол, плавание, парусно-гребные гонки; для женщин – по легкой атлетике и фехтованию.

Накануне Первой мировой войны в России насчитывалось свыше 1200 спортивных, охотничьих и рыболовных клубов и обществ. Спортивные клубы (800) объединяли 50 тыс. спортсменов. Эти показатели намного ниже, чем в Германии, США, Англии, Франции и др.

Во главе спортивных обществ «Богатырь», «Маяк», Всероссийских спортивных лиг и союзов (футбола, конного и теннисного спорта и др.) стояли генералы, коммерсанты, банкиры.

Первые шаги делали: баскетбол, плавание, русский хоккей, ручной мяч, автомотоспорт.

В стране стали проводиться соревнования в городах и губерниях, а по некоторым видам – первенство России.

В 1915 г. правительство объявило мобилизацию спортсменов для помощи царской армии.

5.4. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР

После Октябрьской революции в 1917 г. среди первых мероприятий Советской власти значилось и создание в рамках Государственного Наркомата просвещения отдела школьной медицины и гигиены, основной задачей которого было организация питания, а также постановка физического воспитания в школе.

Небольшая группа ученых, врачей и педагогов, признавшая Советскую власть, в Петрограде и Москве начала разрабатывать научные основы системы социалистического физического воспитания.

22 апреля 1918 г. ВЦИК принял декрет «Об обязательном обучении военному искусству», согласно которому было учреждено Главное

управление всеобщего военного обучения и формирование резервных частей Красной Армии (всевобуч).

В его составе был организован отдел физкультурного развития и спорта, ведавший физической подготовкой в частях Красной Армии, на пунктах допризывной подготовки, а также среди гражданского населения.

Военное обучение проходили граждане от 16 до 40 лет. Оно включало в себя и физическую подготовку – занятия гимнастикой и различными видами спорта. Военное обучение строилось по 96-часовой программе.

Но для того, чтобы осуществлять физическую подготовку по программе всевобуча, нужны были специалисты. В связи с этим в Москве в 1918 г. было создано высшее специальное физкультурное заведение, а в 1919 г. на базе бывших курсов П.Ф. Лесгафта открылся Государственный институт физического образования.

В 1919 г. руководствуясь программой по военному делу было разработано содержание занятий физкультурой с детьми и юношеством. Эти материалы служили основой для составления губернскими отделами народного образования примерных программ.

Программы разрабатывались учителями, инспекторами и инструкторами физкультуры и утверждались губернскими научно-методическими советами. Программы значительно отличались по содержанию. Например, в основу программы, разработанной Иркутским ГубОНО (губернский отдел народного образования), была положена сокольская система с сохранением ее терминологии. Авторы программы не отказывались от исторического наследия в области теории и практики физического воспитания, максимально используя все лучшее, полезное, что было накоплено ранее. Материалами при составлении программы

служили «Теория и практика, курс физического воспитания (Ж. Демени, Ж. Филини), «Физическое воспитание» (В.В. Гориневский).

В апреле 1919 г. состоялся первый Всероссийский съезд по физической культуре, спорту и допризывной подготовке, который выработал программу развития советского физического воспитания и спортивного движения на военный период.

Охваченная кольцом интервенции Советская Россия не получила приглашения на Олимпийские игры, проходившие в 1920 г. в Антверпене. И было решено провести в стране областные соревнования под названием «Среднеазиатская», «Сибирская», «Кавказская» олимпиады. Но из-за необходимости сосредоточить силы против Колчака проведение в Москве финалов не состоялось.

В середине 20-х гг. вместе с созданием ликбезов развернулось движение за ликвидацию «физкультнеграмотности», которое сопровождалось вовлечением широких масс населения в спортивные секции, разъяснением оздоровительной и воспитательной роли занятий физическими упражнениями.

27 июня 1923 г. был образовал центральный орган управления – Высший Совет физической культуры (ВСФК), который учредил свои отделы в республиках, губерниях и городах, решал задачи, связанные с физической культурой.

5.4.1. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах

Высший Совет физкультуры ввел на 1923/24 учебные годы всеобщее, обязательное преподавание физкультуры в школах. Но этот процесс шел очень медленно.

Такая же картина была и со школьным спортом. Физкультурные кружки были только в школах крупных городов. Такое критическое положение объяснялось экономическими трудностями, нехваткой

гимнастических залов и специалистов, но самой основной трудностью было отсутствие содержания и методов работы советской физической культуры.

В связи с этим возникло много всевозможных направлений в вопросах определения содержания и методов социалистической физической культуры.

Выступавшие под знаком центризма детского физического воспитания видели развитие физической культуры в том, чтобы в школах занимались только благоприятной и полезной для учеников игровой деятельностью, тем самым упрощались подходы к физическому воспитанию.

Сторонники медицинского направления видели основы физического воспитания в кондиционной гимнастике, они считали, что лечебная гимнастика, став всеобщей в практике школ и спортивных кружков, может не только устранить возможность производственных заболеваний, но и создать связи между процессом работы и физическим воспитанием. Гигиеническое направление и его преемники исходили из того, что эксплуатация и нездоровый образ жизни прошлого поколения закономерно ослабили организм рабочих и их детей. Для них работа означала лишь ощутимую усталость, и поэтому дальнейшую нагрузку, связанную с гимнастической и спортивной деятельностью, они считали только подрывом здоровья.

Специальную форму пути развития физкультуры представлял Комитет художественного физического воспитания. По представлению Комитета, действительное физическое воспитание должно основываться на художественном переживании в процессе работы. В предлагаемых формах были отброшены буржуазные системы упражнений и вместо них введены стилизованные формы рабочих движений (загребание угля,

пиление, строгание и др.). Основным содержанием физической культуры должны стать – гимнастика, спорт, подвижные игры.

В 1927 г. была выпущена программа по физической культуре, ставшая исходным рубежом для всех следующих программ, в ней были сформулированы задачи физического воспитания, средства и методы урока физкультуры, формы организации, также ею предусматривалось проведение в начальной школе уроков физической культуры три раза в неделю. Схема урока состояла из 6 серий (как в уроке у Ж. Демени) для начальной школы и 8 серий для средней: 1) порядковые упражнения; 2) подготовительные упражнения; 3) метание; 4) сопротивления; 5) прыжки; 6) специальные упражнения профилактического и корригирующего характера для отдельных групп мышц; 7) ходьба; 8) заключительная часть.

Недостатки этой программы заключались в том, что не было учета физкультурных достижений, она не давала конкретных нормативных требований. В рамках программы осуществлялось также воспитание санитарно-гигиенических навыков – с изучением явлений окружающей среды (производство, рынок, пекарня). Это сокращало время на физические упражнения.

В 1927 – 1928 гг. физическое воспитание было включено в учебные планы педагогических и медицинских вузов. В июле 1929 г. физическое воспитание стало обязательным предметом в высших учебных заведениях России, а с 1930 г. оно стало обязательным предметом во всех вузах СССР. Для осуществления работы в данном направлении в вузах были созданы кафедры физического воспитания и спорта, приглашены на работу соответствующие специалисты. Студенты занимались лыжным спортом, боксом, стрелковым спортом, гимнастикой, баскетболом и волейболом. Серьезным препятствием для осуществления физического воспитания

студентов являлось отсутствие материальной базы, спортивных сооружений и инвентаря.

В конце 30-х гг. физическое воспитание и спорт все прочнее занимали свое место в системе учебно-воспитательной работы средних и высших учебных заведений.

В 1939 г. были внесены изменения в школьные программы физического воспитания. Введена была начальная и допризывная военная подготовка школьников, которой предусматривались строевая подготовка, стрельба, правила противовоздушной обороны и противохимической защиты. В новых программах отводилось место внеклассным и внешкольным формам занятий гимнастикой, спортом и играми.

В стране регулярно проводились соревнования на первенство школ, районов, городов, областей, республик и Советского Союза.

Вся работа с подрастающим поколением и студентами строилась по единым программам на основе комплекса БГТО и ГТО, а также Единой Всесоюзной классификации.

5.4.2. Спортивно-массовая работа с населением

Развернувшееся физкультурное движение в стране требовало значительного улучшения материально-технической базы. Несмотря на большие финансовые затруднения, в стране началось строительство крупных спортивных сооружений. В ноябре 1927 г. в Ленинграде открылся первый в стране зимний плавательный бассейн, в 1928 г. вступил в строй московский стадион «Динамо».

Первая Всероссийская спартакиада была проведена в августе 1928 г. На Красной площади прошло торжественное ее открытие. В течение года в городах, селах, областях и республиках проводились отборочные соревнования по легкой атлетике, футболу, плаванию, велоспорту, тяжелой атлетике, борьбе, стрельбе, гребле и другим видам спорта.

В финальной части соревнований приняли участие 7225 человек, из них 960 девушек, 612 участников – из капиталистических стран (Чехословакии, Германии, Англии, Франции, Норвегии, Финляндии, Аргентины, Уругвая), которые состязались в 21 виде спорта (проходившие в эти же дни XI Олимпийские игры в Амстердаме включали в программу 17 видов). В течение двух недель шли соревнования по легкой атлетике, футболу, плаванию, велосипедному спорту, баскетболу, волейболу, ручному мячу, теннису, тяжелой атлетике, борьбе, стрельбе, городкам, народной гребле, фехтованию, национальным танцам.

В Москве построили два стадиона «Динамо» и «Юных пионеров». В ходе спартакиады было установлено 80 новых всесоюзных рекорда. Но главное заключалось не в рекордах, а в самой идее спартакиады – привлечь к спорту как можно больше юношей и девушек, вызвать подъем физкультурного движения, выявить талантливых спортсменов, дать толчок развитию спорта в национальных республиках.

Героем спартакиады стал молодой ленинградский пловец Александр Шумин. Он участвовал в девяти заплывах и в восьми из них победил с рекордными результатами. В последующие годы Шумин 120 раз устанавливал рекорды страны на различных дистанциях. Он был одним из организаторов первой в стране детско-юношеской спортивной школы плавания. В 1934 г. ему в числе первых было присвоено звание «Заслуженный мастер спорта».

В числе призеров гребной регаты был заслуженный мастер спорта П. Дементьев.

В результате I место заняла команда РСФСР, II – Украины, III – Белоруссии, IV – Узбекистана, V – Закавказья, VI – Туркменистана.

Спартакиада вскрыла ряд недостатков в организации физкультурной работы: 1) несмотря на рост массовости, уровень спортивного мастерства

основной массы участников был невысок; 2) передовой опыт Москвы и Ленинграда распространялся слабо; 3) по-прежнему ощущался недостаток учебно-методической литературы, спортивных сооружений и инвентаря, квалифицированных преподавателей и тренеров.

Важным вкладом в создание советской системы физического воспитания явился комплекс ГТО (готов к труду и обороне), введенный в 1931 г., который помог устранить разнобой в средствах и методах физкультурной работы.

Нормы ГТО, учитывающие возрастные и половые особенности человека, были пригодны для школьного и внешкольного физического воспитания молодежи. Система ГТО требовала относительно малого количества специалистов и играла большую роль в вовлечении общественных организаций в спортивную жизнь. Стержень норм ГТО составляла гимнастика, легкая атлетика, игры, борьба и национальные виды спорта.

С 1931 г. была введена сдача норм ГТО I ступени, в которую входили нормативы по бегу, прыжкам и метаниям, подтягиванию (для мужчин), лазанию по канату (для женщин), плавание, езда на велосипеде, лыжные переходы, гребля, передвижение в противогазе. А также в этот комплекс входило знакомство с оказанием первой медицинской помощи, с основами самоконтроля.

С января 1933 г. введена сдача норм ГТО II ступени, в которую входило 22 нормы и 3 требования, а также военно-прикладные виды: прыжки на лыжах, прыжки в воду, фехтование на штыках, преодоление полосы препятствий и др.

В 1934 г. введен комплекс БГТО (будь готов к труду и обороне), который носил прикладной, оздоровительный характер. Установление этого комплекса завершило оформление всей системы комплекса ГТО, в

котором нашли отражение основные принципы советской системы физического воспитания – прикладность, всесторонность и оздоровительная направленность.

Благодаря комплексу ГТО советские люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой. Со сдачи норм ГТО начали свой путь многие известные спортсмены. Только за 1933 – 1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн. 458 тыс. человек, II ступени – 35 тыс., БГТО – 759,5 тыс. человек.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР.

В Конституции 1936 г. было закреплено право трудящихся на создание различных общественных организаций, в том числе и спортивных обществ. В течение 1935 – 1936 гг. в СССР создается система ДСО.

21 июня 1936 г. начинает функционировать Всесоюзный Комитет по делам физкультуры и спорта при Совете Народных Комиссаров, который работал вплоть до 1958 г.

В 1937 – 1940 гг. физкультурное движение развивалось во всех союзных республиках. В стране проводилось большое количество соревнований и спортивных праздников. Смотром достижений физкультурной работы в стране стали Всесоюзные дни физкультурника, проводившиеся в 1939 и 1940 годах. В стране было построено 378 стадионов, около 70 тыс. спортивных площадок, 6 тыс. спортивных залов и других сооружений.

Но в тоже время, согласно данным, приведенным Коллегией Комитета государственной безопасности СССР, «В 1930 – 39 гг. по обвинению в контрреволюции, государственных преступлениях судебными и всякого рода несудебными органами вынесены приговоры и постановления в отношении 3 778 234 человек, их них 786 098 человек расстреляно».

Трагические события 1937 – 1938 гг. вместе со всей страной пережило и советское физкультурное движение, его руководители, педагоги и спортсмены. Так, незаконно подверглись репрессиям – председатель Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР Н.К. Антипов, председатель Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта при СНК СССР Н.И. Харченко, председатель советской секции исполкома КСИ М.С. Кедров, ректор ГЦИФК А.А. Зикмунд, директор ГЦОЛИФК С.М. Фрумин и др. Такая же участь постигла создателя и пропагандиста борьбы самбо В. Ощепкова и спортсмена из ЦДКА Н. Ковтуна. В 1937 г. Николай Ковтун показал выдающийся по тем временам результат в прыжках в высоту (201 см), что являлось не только всесоюзным рекордом, но и одним из лучших мировых достижений в этом виде спорта. Впоследствии Н. Ковтун был необоснованно репрессирован, его достижение вычеркнули из списка рекордов нашей страны на 20 лет. Его имя не упоминалось и в спортивной печати. Лишь спустя годы результат Н. Ковтуна был восстановлен в истории спорта. Большинство из этих людей погибло в тюрьмах и лагерях.

5.5. Физическая культура в годы Великой Отечественной войны

С первых дней Великой Отечественной войны физкультурное движение стало перестраиваться на военный лад.

Задачи вставшие перед физкультурными организациями в годы войны формулировались так: 1) подготовить резервы Красной Армии;

2) проводить массовую военно-физическую подготовку населения;
3) готовить кадры специалистов по лечебной физической культуре для работы в госпиталях.

Физкультурные организации включились в проведение военно-физической подготовки населения, предоставив для этого кадры специалистов, спортивные базы, инвентарь и оборудование. Для ведения занятий на военно-учебные пункты направлялись преподаватели и тренеры, инструкторы физической культуры, студенты физкультурных учебных заведений.

В сентябре 1941 г. было введено всеобщее военное обучение трудящихся. Физкультурные организации совместно с Осоавиахимом и Красным Крестом помогали органам Всеобуча готовить воинов прикладных специальностей.

Составной частью военно-физической подготовки населения стали массовые лыжные и легкоатлетические кроссы, военизированные походы, марш-броски, сдача норм на значок ГТО. В целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в 1942 г. в него были внесены некоторые дополнения: изучение материальной части винтовки, знание топографии, оказание санитарной помощи и др. В годы войны физкультурные организации много сделали по внедрению лечебной физической культуры в госпиталях.

Преподаватели и студенты ИФК им. П.Ф. Лесгафта только за вторую половину 1941 г. подготовили по военно-прикладным видам 140 тыс. человек. В эти годы коллектив Государственного центрального института физкультуры дал Красной Армии и народному ополчению свыше 340 тыс. обученных военно-прикладным специальностям бойцов.

5.5.1. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны

С первых дней войны на фронт добровольно ушли многие спортсмены ДСО профсоюзов, «Динамо», «Спартака», ЦДКА, студенты, учащиеся средних учебных заведений физкультурного профиля.

В рядах защитников Родины были лучшие представители советского спорта, они становились мастерами разведки и саперного дела, рукопашных схваток и снайперской стрельбы, меткими артиллеристами и пулеметчиками.

Неоднократный чемпион страны по боксу Николай Королев сражался в партизанском отряде Героя Советского Союза Д.Н. Медведева, будучи его адъютантом. Он дважды выносил с поля боя раненого командира.

Многие выдающиеся спортсмены служили в Отдельной мотострелковой бригаде особого назначения (ОМСБОН). Воины выполняли особые задания командования. В одном из отрядов ОМСБОНа находился студент ГЦОЛИФК Борис Галушкин. Он смело ходил в разведку, умело брал «языка», пускал под откос вражеские воинские эшелоны, взрывал мосты. В начале ноября 1944 г. противник окружил партизанскую базу, на которой находился отряд Б. Галушкина. В бою при выходе из окружения лейтенант Галушкин пал смертью героя. Ему было присвоено звание Героя Советского Союза. Из ОМСБОН 24 человека удостоены звания Героя Советского Союза.

В отрядах народных мстителей «Смерть фашизму» им. К.Е. Ворошилова Минского партизанского соединения были взводы спортсменов. В боях с оккупантами они проявляли образцы отваги и героизма.

Боевыми подвигами отмечен путь 13 партизанских отрядов, сформированных из студентов и преподавателей Ленинградского института физической культуры (ИФК) им. П.Ф. Лесгафта. Отряд под руководством преподавателя института Д.Ф. Косицина в течение 1941 – 1942 гг. четыре раза уходил в глубокий тыл врага, выполняя ответственные задания Ленинградского штаба партизанского движения. В 1942 г. за боевые подвиги институт им. П.Ф. Лесгафта был награжден Орденом Красного Знамени. Высокими правительственными наградами были отмечены многие преподаватели и студенты украинского, грузинского, белорусского и азербайджанского ИФК, активно сражавшиеся в Красной Армии и партизанских отрядах.

С кровавых полей войны не вернулось много замечательных спортсменов, тренеров, преподавателей и других физкультурных работников.

В память о подвигах советских спортсменах до сих пор по традиции проводятся традиционные спортивные соревнования в их честь.

5.5.2. Физическое воспитание учащейся молодежи на службе обороны Родины

Перед учебными заведениями в этот период встала задача большой государственной значимости – воспитывать молодежь, владеющую основами военного дела, сильную, выносливую, дисциплинированную.

Физическое воспитание в школах проводилось по программе всевобуча, а в вузах – по специальным программам. В ходе войны потребовалось изменить содержание физической подготовки.

Специальными постановлениями правительства № 1729 и № 1730 от 24 октября 1942 года с 1942/43 учебного года во всех начальных школах и в 1-4 классах неполной и средних школ была введена военно-физическая подготовка учащихся, а для учащихся 5-10 классов неполных средних и

средних школ, техникумов – начальная и допризывная военная подготовка. Были разработаны и соответствующие программы.

На военно-физическую подготовку в учебных планах начальных и в 1-4 классах неполных и средних школ отводилось: в 1 и 2 классах по одному часу, в 3 и 4 классах по два часа в неделю. Содержанием военно-физической подготовки являлись: гимнастические упражнения и военизированные игры, строевая подготовка. В 5-7 классах проводились военные занятия, на которых учащиеся получали необходимые практические навыки. В 8-10 классах и техникумах осуществлялась допризывная подготовка и решалась задача подготовки одиночного бойца-стрелка.

Физическая подготовка в вузах проводилась с целью совершенствования физических качеств и навыков, необходимых студентам, как будущим командирам запаса, а также с целью привлечения студентов к активному участию в систематических занятиях спортом и к сдаче норм комплекса ГТО.

В соответствии с постановлением СНК СССР от 13 апреля 1944 года о военной подготовке студентов высших гражданских учебных заведений физическая подготовка была включена в общевойсковую подготовку студентов и проводилась по программе вузов на 1 и 2 курсах и частично выносилась на лагерный сбор. Занятия включались в расписание учебного заведения, и посещение их являлось для студентов обязательным.

В физическую подготовку в вузах входили следующие виды: гимнастика, фехтование, легкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, плавание. Учебными пособиями являлись руководства по отдельным разделам физической подготовки в Красной Армии. Объем материала учебно-тренировочных занятий был в основном одинаковым как для юношей, так и для девушек.

Кроме тренировочных занятий по расписаниям, в вузах проводилась и спортивная работа. На лагерных сборах практиковались состязания в преодолении штурмовой полосы, в беге на средние дистанции, в парных и групповых боях на винтовках с мягким наконечником, в гранатометании по неподвижным, движущимся и появляющимся целям и др.

Выполняя постановление Госкомитета обороны СССР о всеобщем военном обучении населения, физкультурные организации и учебные заведения проделывали большую работу по подготовке резервов армии, авиации и флота.

5.5.3. Физкультурная работа в тылу страны

В декабре 1941 г. был разыгран кубок Москвы по русскому хоккею. Победила команда ЦДКА. В конькобежных соревнованиях участвовали К. Кудрявцев, А. Капчинский, И. Ипполитов и другие мастера скоростного бега на коньках. В напряженный момент боев за Москву, в период ноябрьского наступления немцев, в городе состоялся шахматный чемпионат, привлекший внимание спортивной общественности СССР и зарубежных стран.

В 1942 г. офицер Феодосий Ванин достиг высокого результата в беге на 10000 м, установив новый всесоюзный рекорд 30.35,2. Большое военно-политическое значение приобрел матч по футболу в осажденном Ленинграде в 1942 г. Он показал, вопреки гитлеровской пропаганде о гибели Ленинграда, что город жив, борется и уверен в своей победе над фашистами.

В том же году в оккупированном Киеве проходил футбольный матч между командой «Динамо» и фашистской командой «Люфтваффе». Динамовцы, проявив огромное мужество и патриотизм, победили, за что многие из них поплатились своей жизнью.

Оживление спортивно-массовой работы в стране началось в 1943 г., когда в ходе войны произошел коренной перелом. В этом же году состоялись всесоюзные соревнования по гимнастике, легкой атлетике, рукопашному бою. В стране восстанавливались старые и создавались новые спортивные школы.

В 1942 г. их насчитывалось 140, а в 1943 – уже 280. В 1943 г. правительство приняло решение о создании спортивного общества «Трудовые резервы». Это значительно улучшило спортивно-массовую работу среди учащихся ремесленных школ и училищ. Среди студентов вузов проводились соревнования по лыжам, легкой атлетике, штыковому бою – видам, характерным для военных лет.

В 1944 г. после освобождения территории СССР от немецко-фашистских захватчиков в стране создались благоприятные условия для организации спортивно-массовой работы. Первенство СССР в этом году проводилось по 14 видам спорта.

5.5.4. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Советской Армии

В годы Великой Отечественной войны физкультурные организации и физкультурные учебные заведения провели значительную работу по лечебной физической культуре (ЛФК) в госпиталях и батальонах выздоравливающих.

ЛФК занимала видное место среди средств, способствующих восстановлению здоровья раненых воинов и улучшению их физической подготовленности. Год от года она применялась во все более широких масштабах. Если в начале войны ЛФК было охвачено лишь 25% раненых, то к концу войны до 88%. Благодаря применению ЛФК раненые значительно быстрее выздоравливали.

Большую помощь оказывали лесгафтовцы госпиталям блокадного Ленинграда. Специалисты по ЛФК, в числе которых профессора А.Н. Крестовников, А.Б. Гандельсман, А.Ц. Пуни, преподаватели Н.К. Косицына, К.А. Кузьмина, Е.Г. Котельникова, Л.П. Орлов и многие другие, помогали воинам вернуться в строй. В начале войны вуз организовал курсы медсестер и инструкторов по ЛФК. Выпускники этих курсов впоследствии успешно применяли полученные знания на фронтах войны, в госпиталях и батальонах выздоравливающих.

Ученые института анализировали и обобщали накопленные наблюдения, вырабатывали новые методы лечебной физкультуры.

5.6. Развитие физической культуры и спорта в послевоенные годы

Нормализация работы по физическому воспитанию и развитию спорта после Второй мировой войны столкнулась с большими трудностями. На оккупированной территории было разрушено более 4 тыс. спортивных залов в начальных и средних школах и 334 – в институтах. На Украине и в Белоруссии почти не осталось ни одного учреждения, занимавшегося ранее физическим воспитанием. Погибли или стали нетрудоспособными 18% специалистов по физическому воспитанию и 15% дипломированных тренеров. В тоже время перед физкультурным и спортивным движением в СССР были поставлены большие задачи. Естественным результатом антифашистской коалиции явилось то, что руководители сотрудничавших с СССР стран были вынуждены отказаться от проводившейся ими ранее политики блокады СССР в области культуры и спорта. Со стороны СССР было также проявлено стремление к расширению международных спортивных связей.

Этот процесс ярко отразился во Всесоюзном параде физкультурников, состоявшемся в августе 1945 года на Красной площади в Москве и посвященном Победе советского народа над фашизмом. В параде

приняли участие спортсмены всех союзных республик. Советское государство, несмотря на трудности, связанные с восстановлением народного хозяйства, уделяло постоянное внимание деятельности физкультурных организаций. И к 1947 г. в спортивном движении страны были ликвидированы последствия военных разрушений. Число спортсменов, регулярно занимающихся спортом, увеличилось до 5,4 млн. человек, т.е. превысило почти 100000 показатели 1940 года.

В целях повышения спортивного мастерства были учреждены должности государственного тренера по видам спорта и открыто 80 спортивных школ для молодежи.

В 1951 г. вводятся новые программы по физической культуре, согласно которым на 1-м и 2-м курсах вузов были введены обязательные занятия физической культурой.

5.6.1. I и II Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы

I Спартакиада проводилась в четыре этапа:

1-й – спартакиады проводятся в коллективах физической культуры (на местном уровне);

2-й – соревнования в районах, городе, области;

3-й – соревнования в республиках, Москве и Ленинграде;

4-й – финальные соревнования, которые состоялись 6 – 16 августа 1956 г. в Москве.

Всего на четырех этапах I Спартакиады приняло участие 23 млн. физкультурников и спортсменов. К финалу Спартакиады был открыт Центральный стадион в Лужниках.

Программа финала состояла из 22 видов спорта. В течение 12 дней 9244 спортсмена боролись за призы. Итоги Спартакиады: 1-е место занял

коллектив Москвы, 2-е – РСФСР, 3-е – Ленинград, 4-е – Украина, 5-е – Грузия, 6-е – Эстония.

На Спартакиаде было установлено 33 новых всесоюзных рекорда, 9 из которых превышали мировые. Лучшими спортсменами, добившимися выдающихся результатов, были А. Воробьев (штанга), В. Куц (легкая атлетика), В. Иванов (гребля).

Значение I Спартакиады народов СССР в том, что она явилась проверкой состояния физкультурной и спортивной работы, способствовала вовлечению широких масс населения в регулярные занятия физической культурой и спортом; стимулировала развитие видов спорта и рост спортивных достижений; выявляла способных спортсменов, которыми пополнялись сборные команды.

В 1959 г. состоялась II Спартакиада народов СССР, особенностью которой явилось то, что помимо сборных команд республик, Москвы и Ленинграда, по пяти видам спорта выступали команды коллективов физической культуры фабрик, заводов, учреждений. Лучшие результаты по плаванию и легкой атлетике показали спортсмены ленинградского оптико-механического завода, по гимнастике – московского клуба «Фили», по велоспорту – Рижского вагоноремонтного завода и другие коллективы. Победителями Спартакиады стали П. Болотников (легкая атлетика), Ю. Власов (тяжелая атлетика), Б. Шахлин и П. Астахова (гимнастика) и др.

В дальнейшем Спартакиады народов СССР стали доброй традицией в советском физкультурном движении.

5.6.2. Международные спортивные связи в послевоенный период

В мае 1951 г. Советский Национальный олимпийский комитет (НОК) был принят в Международный олимпийский комитет (МОК).

Впервые советские спортсмены приняли участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952). Участие спортсменов СССР придало

Олимпийским играм новый характер. Они выступали по всей Олимпийской программе кроме хоккея на траве. Особых успехов спортсмены СССР добились в гимнастике, классической и вольной борьбе, тяжелой атлетике, стрельбе, завоевав первые места. Хорошие результаты показали баскетболисты, легкоатлеты, гребцы, занявшие общие вторые места. Советские спортсмены установили 2 мировых и 6 олимпийских рекордов. Привезли 22 золотых, 30 серебряных и 19 бронзовых медалей. Первую золотую медаль завоевала метательница диска Нина Ромашкова. Всего 29 советских спортсменов стали олимпийскими чемпионами.

В неофициальном зачете советские спортсмены, также как и спортсмены США, набрали 494 очка, разделив первое и второе место.

В 1956 г. спортсмены СССР впервые участвовали в зимних Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо (Италия). Наибольшего успеха добились наши конькобежцы, завоевав 4 золотые медали, и хоккеисты, выигравшие почетные звания чемпионов Олимпийских игр, мира и Европы. Неплохо выступили наши спортсмены в лыжных гонках (2 золотые медали). Всего спортсмены СССР получили 7 золотых, 3 серебряных и 6 бронзовых медалей.

Крупнейшим спортивным событием 1956 г. было участие советских спортсменов в XVI Олимпийских играх, проходивших в Мельбурне (Австралия). Поздние сроки проведения Игр (конец ноября – начало декабря), климатические и географические условия требовали тщательной подготовки олимпийской команды. Но, несмотря на это, наша сборная одержала победу, завоевав 37 золотых, 29 серебряных, 32 бронзовых медали, набрав 622,5 очка в неофициальном зачете, команда США – 497,5. Всего 58 спортсменов стали олимпийскими чемпионами. Героем Олимпийских игр стал Владимир Куц, который одержал победы в беге на 5 и 10 тыс. метров.

5.7. Дальнейшее развитие физической культуры в СССР

Следующий период в истории физической культуры начинается с 1957 года. В стране в это время намечаются коренная перестройка структуры общества, осуществление культурной революции, изменения в образе жизни населения. Вследствие этих перемен перед физкультурным движением также были поставлены новые задачи. Этот период изобилует многочисленными постановлениями партии и правительства, которые были призваны осуществлять руководящую роль во всех областях жизни советских людей, в том числе и в развитии физической культуры и спорта.

В действительности, после очередного постановления наблюдался некоторый подъем и оживление в физкультурном движении. Но в связи с нарастающими застойными явлениями в жизни нашего общества это не могло не сказаться и на развитии физической культуры и спорта.

В январе 1959 г. ЦК КПСС и Совет министров СССР проанализировали 40-летний путь развития физической культуры. Рассмотрев достигнутые результаты и спортивные успехи на международной арене, они пришли к заключению, что в последующие десятилетия занятия физической культурой и спортом необходимо превратить в массовое движение. Был сделан вывод, что руководящее физкультурное звено в рамках массовой организации сможет легче справиться с возросшими задачами, находясь под общественным (государственным) управлением. На этой основе в марте 1959 г. был создан Союз спортивных обществ и организаций СССР, т.е. руководство физкультурным движением осуществлялось выборной общественной организацией. Главная задача Союза состояла в дальнейшем развитии массового физкультурного и спортивного движения в стране, а также в создании условий для строительства новых спортивных сооружений, более действенном участии в охране здоровья трудящихся.

На учредительной сессии Союза спортивных обществ и организаций СССР был избран Центральный совет Союза и принят семилетний план развития советской физической культуры, которым предусматривалось увеличение числа спортсменов до 50 миллионов.

В связи с принятым курсом с 1959 – 1965 гг. в стране осуществлялись следующие мероприятия:

1. Разработаны перспективные планы создания комплексных спортивных сооружений. В число первоочередных планов капитального строительства было включено сооружение спортивных комплексов в деревнях и в отсталых совхозах и колхозах.

2. С привлечением Академии педагогических наук РСФСР переработаны учебные планы школьного и внешкольного физического воспитания. Приняты меры к усилению контроля за физическим воспитанием в дошкольных учреждениях. Акцент в физическом воспитании дошкольников делался на спортивные игры. Было введено физическое воспитание в домах пионеров, пионерских лагерях, детско-юношеских спортивных школах.

3. В интересах усиления физического воспитания и активизации занятий среди взрослых началось повсеместное распространение производственной гимнастики, особое значение придавалось многосторонним занятиям спортом, носящим характер досуга. Наряду с пешими походами появились новые виды туризма на велосипедах, лодках и лыжах.

Широкое распространение получили занятия в группах ОФП (группах здоровья) для лиц среднего и пожилого возраста.

На предприятиях стали создаваться цехи здоровья. Они представляли собой объединение таких служб, как лечебно-профилактическая и физкультурно-спортивная. В цехи здоровья входили

стадионы и Дома культуры, поликлиники и санатории, столовые, спортивные сооружения и др.

На промышленных предприятиях одной из форм приобщения людей к массовой физической культуре стали смотры-конкурсы цехов на звание «Самый лыжный цех», «Цех друзей ГТО» и др.

4. Приняты меры в целях более квалифицированной подготовки преподавателей и общественного актива. Увеличилось число курсов по подготовке кадров.

В Постановлении ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О мерах по дальнейшему развитию физкультуры и спорта», принятом в августе 1966 г., была поставлена задача – придать физической культуре всенародный характер. Достижение этого уровня было более высокой ступенью развития по сравнению с массовостью. В этом постановлении были определены цели, направленные на улучшение руководства физической культурой и спортом, на создание научно обоснованной системы физического воспитания, которая должна охватывать все группы населения, начиная с детского возраста, увеличение ассигнований на спортивно-массовую работу, приобретение спортивного оборудования и инвентаря, создание специализированных ДЮСШ и школ высшего спортивного мастерства. В нем также были определены меры по повышению квалификации учителей, преподавателей, тренеров, укреплению материально-технической базы, усилению внимания научных учреждений на изучение социологических, педагогических, психологических и медико-биологических проблем, повышению массового физкультурного движения и спортивного мастерства.

Однако Союз спортивных обществ и организаций СССР как общественная организация не имел достаточных прав для того, чтобы успешно решать поставленные задачи в области физической культуры и

спорта. В связи с этим решением правительства от 17 октября 1968 г. был создан союзно-республиканский Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

Всенародным смотром достижений советского физкультурного движения по-прежнему служили летние и зимние Спартакиады народы СССР. Они активизировали физкультурную работу во всех звеньях физкультурного движения, играли важную роль в подготовке наших спортсменов к Олимпийским играм.

В массовых стартах Спартакиад, которые продолжались 2-3 года, принимали участие миллионы людей разных возрастов и профессий. Так, в 1967 г. в IV Спартакиаде народов СССР участвовало 85 млн. человек, в 1979 г. в VII Спартакиаде – 100 млн. человек.

Финальная часть Спартакиад народов СССР собирала лучших представителей советского спорта, а в VII Спартакиаде (1979) принимали участие свыше 2 тыс. зарубежных спортсменов из 84 стран. В программу Спартакиады включались соревнования более чем по 20 видам спорта (летние) и все олимпийские виды, кроме бобслея (зимние спартакиады).

В 1977 г. была принята новая Конституция СССР. В Конституцию вошла новая глава «Социальное развитие и культура», где всестороннему духовному и физическому развитию молодого поколения и трудящихся уделялось особое внимание.

С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО, так как комплекс 1959 г. не соответствовал новым задачам и не мог служить основой дальнейшего совершенствования системы физического воспитания.

Этот комплекс должен быть создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Комплекс состоял из шести ступеней, охватывая возраста диапазон от 7 до 60 лет:

I ступень – «К стартам готов» (для детей от 7 до 9 лет).

II ступень – «Смелые и ловкие» (для мальчиков и девочек 10 – 13 лет).

III ступень – «Спортивная смена» (для подростков 14 – 15 лет).

IV ступень – «Сила и мужество» (для юношей и девушек 16 – 18 лет).

V ступень – «Физическое совершенство» (для мужчин 19 – 39 лет и женщин 19 – 34 лет).

VI ступень – «Бодрость и здоровье» (для мужчин 40 – 60 лет и женщин 35 – 55 лет).

Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований и упражнений и норм.

В стране развернулось движение по сдаче норм ГТО, создавались специальные комиссии, которые принимали нормы ГТО, оформляли протоколы и присваивали в соответствии с полученным результатом золотой, серебряный и бронзовый значки. Широкое распространение получили «Открытые старты», «Дни спорта», «Стать чемпионом ГТО», «Через комплекс ГТО – к высшей производительности труда», «От значка ГТО к олимпийской медали» и многие др.

В конце 1978 г. стали проводиться соревнования по зимнему многоборью ГТО, в программу которых входили лыжный спорт, стрельба, подтягивание на перекладине, отжимание.

На реализацию идей о том, что физкультура должна входить в повседневную жизнь населения, было направлено Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» (сентябрь 1981). Оно представляло собой развернутую программу физкультурного движения в новых условиях и охватывало важнейшие его проблемы. Комитету по физической культуре предлагалось, расширить сеть спортивных клубов по месту жительства, пересмотреть учебные программы в учебных учреждениях, улучшить

работы ДЮСШ, спортивно-оздоровительных лагерей, развивать олимпийские виды спорта, улучшить научно-исследовательскую работу.

Однако решение этих и других задач сдерживалось застойными явлениями в экономической и социально-культурной сферах нашего общества в 70-х и первой половине 80-х гг. Сказывался остаточный принцип финансирования. Практическая деятельность физкультурных организаций в те годы часто оценивалась не по развитию массовой физкультурно-оздоровительной работы, а по числу завоеванных кубков, грамот и медалей, по подготовке лишь отдельных спортсменов, «железных» зачетников.

В физкультурном движении наметилось углубление перекоса между массовостью и мастерством в явный ущерб первому. Развитию физической культуры и спорта мешали многие ведомственные барьеры в использовании спортивных сооружений, административно-бюрократические методы управления физкультурным движением.

Постановление 1981 г. подтолкнуло к развитию новые формы массовой спортивной работы, придало новый импульс многим уже испытанным средствам: стали образовываться физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК); проводиться массовые соревнования «Недели пловца», «Недели лыжника» и т.д.; широко внедрялись в практику массовые состязания «Всей бригадой на стадион», «Папа, мама и я – спортивная семья»; постоянно совершенствовались формы спортивно-массовой работы с детьми: особую популярность среди детей приобрели соревнования на призы клубов «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Олимпийская снежинка», «Лед надежды нашей» и т.п.

Для развития физкультуры и спорта в стране намечалось усиление организационной стороны физического воспитания, лучшее использование имеющихся спортивных сооружений, развивать общественную

инициативу, самодеятельность населения в развитии физкультурной работы по месту жительства, строительство простейших спортивных площадок и залов.

Все это нашло отражение в «Основных направлениях экономического и социального развития СССР на 1986 – 1990 гг. и на период до 2000 г.».

Перестройка физкультурного движения должна была поднять на высокие рубежи все отрасли спортивной науки, систему подготовки кадров, спортсменов высшей квалификации, отбора спортивных резервов, деятельность спортивных учреждений, организацию спортивных соревнований.

На самом деле, на фоне произошедших политических событий, распада СССР, образования СНГ и т.д. в физической культуре и спорте произошел значительный спад. Потеряли актуальность такие формы занятий, как производственная гимнастика, группы здоровья и др. В условиях рыночной экономики большинство спортивных сооружений перешло на хозрасчет. Это повлекло за собой возрастание арендной платы за занятия, малоимущая часть населения потеряла возможность заниматься физической культурой и спортом. В таком же бедственном состоянии находятся спортивные школы, дети не имеют возможности выезжать на соревнования в другие города. Ведущие спортсмены вынуждены подписывать более выгодные контракты за пределами России.

Контрольные вопросы:

1. Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России и входивших в состав Российской империи.

2. Военно-физическое воспитание господствующих классов.

3. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма.

4. Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта.

5. Введение физического воспитания в учебные заведения.

6. Военно-физическая подготовка в русской армии.

7. Физическое воспитание в быту народов нашей страны с XVIII века до первой половины XIX века.

8. Физическое воспитание в быту дворянства с XVIII века до первой половины XIX века.

9. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания в трудах М.В. Ломоносова, А.П. Протасова, В.Н. Татищева, И.И. Бецкого, А.Н. Радищева, В.Г. Белинского.

10. Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания в трудах Н.Г. Чернышевского, Н.А. Добролюбова, К.Д. Ушинского, Д.И. Писарева.

11. Значение трудов Н.И. Пирогова, И.М. Сеченова, И.П. Павлова для научного обоснования основ физического воспитания.

12. Роль Е.А. Покровского в развитии теории и практики физического воспитания.

13. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его система физического образования.

14. Физическое воспитание в учебных заведениях со второй половины XIX в. до начала XX в.

15. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Российские Олимпиады. «Канцелярия главного наблюдающего за физическим развитием народонаселения Российской империи».

16. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР.

17. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах с 1917 по 1941 г. Введение комплекса ГТО.

18. Спортивно-массовая работа с населением с 1971 года до начала Второй мировой войны.

19. Перестройка советского физкультурного движения на военный лад в годы Великой Отечественной войны. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны.

20. Физическое воспитание учащейся молодежи в военные годы. Физкультурная работа в тылу страны. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Советской Армии.

21. Развитие физической культуры и спорта в послевоенные годы.

22. Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы.

23. Международные спортивные связи СССР в послевоенный период.

24. Физическая культура и спорт в жизни советского народа с 1960 по 1980 г.

25. Комплекс ГТО (1972) и его роль в развитии физкультурного движения.

Глава 6. ИСТОРИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Процессу возрождения Олимпийских игр и создания Международного Олимпийского комитета способствовал целый ряд факторов, среди которых следует назвать бурное развитие связей и транспорта, облегчивших обмен материальными и духовными ценностями между народами, проведение всемирных промышленных и торговых ярмарок, конференций, возникновение международных организаций, включая и спортивные.

В 1894 году на созданном по инициативе Кубертена I Международном спортивном конгрессе в Париже представители 12 стран приняли его предложение о регулярном проведении, начиная с 1896 года Олимпийских игр, о создании МОК и об утверждении разработанной им Олимпийской Хартии – своде правил и положений олимпийского движения. На этом конгрессе Кубертен был избран генеральным секретарем МОК.

Накануне открытия конгресса Кубертен опубликовал статью «Возрождение Олимпийских игр», где были четко изложены принципы и идеалы олимпизма. Обсуждение велось в основном по тем пунктам, которые обозначил в своей статье Кубертен:

1. Как и древние состязания, современные олимпийские игры следует проводить каждые 4 года.

2. Возрожденные Олимпийские игры (в отличие от древних Олимпиад) будут современными и международными. В них войдут те виды спорта, которые культивируются в XIX веке.

3. Игры будут проводиться для взрослых.

4. Будут введены строгие определения понятия «любитель». Деньги будут использоваться только для организации Игр, строительства сооружений и проведения торжеств.

5. Современные Олимпийские игры должны быть «передвижными», т.е. проводиться в разных странах.

На конгрессе был принят основной документ – Хартия, в котором было зафиксировано следующее:

1. В интересах морали Международный конгресс и отдельные страны считают необходимым возродить на международной основе Олимпийские игры в современной форме, но с соблюдением древних традиций.

2. К участию в Играх следует приглашать спортивные объединения всех стран. Каждая страна может быть представлена только своими гражданами. Перед Олимпийскими играми, которые будут проводиться каждые 4 года, отдельные страны должны проводить отборочные или предварительные соревнования, с тем, чтобы их представляли только лучшие спортсмены.

3. В программу международных Олимпийских игр будут включены следующие виды спорта: бег, прыжки, метание диска, тяжелая атлетика, парусный спорт, плавание, гребля, конькобежный спорт, фехтование, борьба, бокс, конный спорт, спортивная стрельба, гимнастика, велоспорт.

4. За исключением фехтования, во всех других видах спорта могут участвовать только любители. Те, для кого спорт является профессией, не могут принимать участие в состязаниях. (В приложенном к протоколу документе относительно «любителей» отмечалось: «... к соревнованиям не допускаются те, кто профессионально занимается спортом, и те, кто получал в прошлом или сейчас денежное вознаграждение за занятия

спортом»… именно поэтому на олимпийских играх никогда нельзя назначать денежные призы, а можно вручать только почетные награды»).

5. Комитет имеет право не допускать к участию в соревнованиях тех, кто когда-либо выступал против олимпийской идеи или против идеи современных Олимпийских игр.

6. Для легкоатлетов необходимо организовать главные соревнования под названием «пятиборье».

Одним из важнейших результатов работы конгресса было несомненно создание Международного Олимпийского комитета (МОК), членам которого вменялось в обязанность пропагандировать принципы современного олимпизма и представлять МОК в своих странах.

Согласно Хартии, принятой конгрессом, на МОК возлагались следующие задачи:

1. Обеспечение регулярного проведения Игр.

2. Забота о том, чтобы Игры были все более достойными их славной истории и высоких идеалов.

3. Поощрение роста числа организаций, способствующих проведению соревнований спортсменов-любителей.

4. Руководство любительским спортивным движением и содействие углублению дружбы между спортсменами.

Периодизация Олимпийских игр

За столетнюю историю олимпийский спорт прошел сложный путь развития и не сразу обрел популярность и присущие ему ныне черты и масштабы. Поэтому анализ олимпийского движения современности требует его четкой периодизации. Историки и социологи по-разному подходят к периодизации развития олимпийского спорта. Например, предлагали периоды Игр увязывать со сроками деятельности президентов МОК. Однако появилась необходимость учитывать совокупность

политического, экономического и спортивного характера как факторов, оказывающих принципиальное влияние на развитие олимпийского движения на конкретном историческом этапе.

Предлагалось также связывать периоды развития олимпийского спорта с крупнейшими историческими событиями.

На основе всех перечисленных факторов вырисовывается следующая периодизация Игр Олимпиад современности:

Первый период Игр Олимпиад – Игры I – V Олимпиад, период 1896-1912 годы.

Второй период Игр Олимпиад – Игры VII – XIV Олимпиад, период 1920-1948 годы.

Третий период Игр Олимпиад – Игры XV – XXIV Олимпиад, период 1952-1988 годы.

Четвертый период Игр Олимпиад – Игры XXV и последующих Олимпиад начиная с 1992 года.

Следует отметить, что в различных справочниках и энциклопедиях приводимые данные несколько отличаются. Даже в архиве МОК и Олимпийском музее можно получить различные данные. Это обусловлено тем, что в одних отчетах приводилось количество стран, представители которых прибыли на Игры, а в других – учитывалось только количество стран, спортсмены которых принимали участие в стартах и т.п.

Характеристика Игр Олимпиад первого периода (1896-1912гг.)

Первый период характеризуется сравнительно небольшой популярностью международного олимпийского движения и Олимпийских игр. Идея их проведения каждые 4 года с трудом пробивала себе дорогу. Не случайно МОК приурочивал игры к Всемирным промышленным выставкам 1900г. в Париже и 1904г. в Сент-Луисе. По сути из 625 участников игр в Сент-Луисе только 92 спортсмена представляли 11 стран,

остальные были американцами. Сложившаяся ситуация в какой-то степени была изменена в Лондоне и Стокгольме. Неудачное проведение Игр 1900 года в Париже и 1904 года в Сент-Луисе вызвало резкую критику международной спортивной общественности. Это послужило основанием для возрождения ставшей было угасать идеи проведения Игр в Греции. НОК Греции, поддерживаемый Кубертеном, выступил с инициативой проведения промежуточных игр в 1906 году с тем, чтобы дать новый стимул развитию олимпийского движения. Эта идея была поддержана во многих странах.

Внеочередные игры были проведены 22 апреля – 2мая 1906 года в Афинах. В них принимали участие 884 спортсмена (в том числе 7 женщин) из 20-ти стран. Эти цифры были значительно выше, чем на официальных Играх 1904 года. Однако в дальнейшем промежуточные игры не проводились. Следует отметить, что на Играх Олимпиад первого периода победительницей становилась команда той страны, в которой проводились Олимпийские игры.

Этот период развития Олимпийского движения в целом сыграл огромную роль в развитии международного спорта, повышению авторитета спорта как одной из важных сфер общественной деятельности. В значительной мере под влиянием олимпийского движения стали создаваться различные международные спортивные объединения. Достаточно сказать, что в эти годы были созданы такие крупнейшие объединения как Международная легкоатлетичекая любительская федерация (ИААФ) – 1912 г., Международная любительская федерация плавания (ФИНА) – 1908 г., Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА) – 1904 г., Международная любительская федерация борьбы (ФИЛА) – 1912 г.

В эти же годы для олимпийских видов спорта были разработаны международные правила соревнований, введена регистрация мировых рекордов и других спортивных достижений, унифицированы требования к спортивным сооружениям. Проведение Игр Олимпиад, крупнейших международных и национальных соревнований стимулировали развитие материальной базы спорта в различных странах мира – строительство стадионов, гимнастических залов, плавательных бассейнов.

В первый период Игр начала интенсивно развиваться система подготовки спортсменов. Высоко результативный опыт подготовки спортсменов становился общим достоянием. Это способствовало совершенствованию спортивной техники, повышению эффективности физической и тактической подготовки спортсменов.

Олимпийский спорт современности уже в годы первого периода своего становления превращается в арену сотрудничества спортсменов, специалистов и любителей спорта разных стран. Благодаря развитию олимпийского спорта стал проявляться взаимный интерес спортсменов, налаживалось сотрудничество не только в области спорта, но и в других сферах общественной деятельности - культуре, науке.

Характеристика Игр Олимпиад второго периода (1920-1948гг.)

Этот период охватывает годы между первой и второй мировыми войнами и первые три послевоенные года. Политические, экономические и моральные потрясения, которые переживал мир в этот период двадцатого столетия, самым прямым образом отразились на олимпийском спорте. В этот период не проводились игры XII и XIII Олимпиад из-за второй мировой войны, драматические события сложились вокруг Игр Берлинской Олимпиады в 1936 году. Именно в этот период в 1925 году Кубертен подал в отставку.

20-е годы характерны желанием МОК учитывать политическую обстановку в мире. Германия не была допущена к Олимпийским играм 1920 и 1924 годов. Немецким спортсменам разрешили участвовать в Играх только после того, как Германия вступила в лигу Наций и международные олимпийские организации, хотя средства массовой информации постоянно твердили об их значимости в деле укрепления международного сотрудничества, Игры использовались определенными кругами и странами для разжигания национального антогонизма. Политика МОК в этот период заслуживает серьезной критики. Трудно объяснить, например, факт избрания в 1938 году третьих членов МОК для Германии, Италии и Японии, явно готовившихся к развязыванию войны.

Апогеем морального кризиса МОК явились Игры XI Олимпиады 1936 года в Берлине. Следует отметить, что решение об их проведении в столице Германии было принято на 29-ой сессии МОК в 1931 году, т.е. до прихода нацистов к власти. После захвата власти Гитлером мировая общественность начала оспаривать правомерность организации Игр в Берлине. Началась борьба между организаторами Игр и МОК за гарантии соблюдения Олимпийской хартии.

Специальная сессия МОК установила факты многочисленных бесчинств и злодеяний, совершаемых нацистами в отношении спортсменов-евреев. Однако в опубликованной в американской прессе предварительном заключении комиссии утверждалось, что Германия может организовать Олимпийские игры, поэтому МОК на своей сессии в Осло в 1935 году принял решение не изменять место проведения Игр.

Олимпиада в Берлине стала триумфом для негритянских спортсменов США и очередным ударом по российским предрассудкам. Они – 10 человек завоевали 6 золотых, 3 серебряных и 2 бронзовых медали. Даже победа немецкой команды в неофициальном командном

зачете не смогла затмить поражения расистской политики, которую проводила фашистская Германия. Кроме Игр XI Олимпиады во всех Играх второго периода сильнейшей командой бесспорно являлась команда США.

В эти годы МОК многое сделал для активного неприятия международного рабочего спортивного движения, что во многом было обусловлено крайне негативным отношением президента МОК Анри де Байе-Латура к Советскому Союзу. Практически, это вылилось в антисоветскую блокаду. Команда СССР не принимала участия в Играх Олимпиад второго периода.

При всех сложностях политической ситуации тех лет в мире следует сказать, что этот период был интенсивным с точки зрения совершенствования самого международного олимпийского движения: его структуры, организационно-правовых основ, отношений с государствами, между МОК, НОК и федерациями.

Благодаря деятельности МОК была упорядочена программа Игр Олимпиад, порядок показательных выступлений, система награждения победителей; впервые на Играх 1920 года прозвучала олимпийская клятва, произнесенная бельгийским фехтовальщиком В. Буаном.

Начиная с 1924 года МОК решил проводить в один год, но в разные сроки и в разных местах летние и зимние Игры. Была разработана система подготовки очередных Игр, начала внедряться практика ведения тренировочных сборов и совместное спортсменов в олимпийской деревни.

В начале второй мировой войны руководство делами МОК взял на себя вице-президент швед Ю. Зигфрид Эдстрем, сделавший после окончания войны очень многое для возрождения олимпийского движения.

Серьезно оценив политическую ситуацию, сложившуюся после второй мировой войны, МОК предпринял активные шаги по вовлечению СССР в международное олимпийское движение. Представителями СССР

были приглашены в качестве наблюдателей на Игры Олимпиады 1948 года в Лондоне. Начался активный процесс вовлечения советских спортивных федераций в международные, а затем олимпийского комитета СССР – в Международный олимпийский комитет.

Одновременно осуществлялось восстановление прав МОК НОК Германии и Японии – стран, которые не были приглашены к участию в Играх 1948г. В 1951 году Олимпийский комитет СССР был признан МОК, членом МОК был избран К.А.Андрианов. В этом же году получил признание НОК Японии и ФРГ.

Конец второго периода развития современных Олимпийских игр подвела сессии МОК, проведенная в Хельсинки в 1952 году, накануне Игр XV Олимпиады. Ю. Зигфрид Эдстрем по причине преклонного возраста подал в отставку. Президентом МОК был избран Эйвери Брэндедж.

Подводя итоги краткому обзору второго периода Игр Олимпиад (1920-1948 гг.) следует отметить, что проходил он большей своей частью в неблагоприятное для развития спорта время – политическая напряженность, войны, послевоенная разруха и другие препятствия. Однако спорт продолжал поступательно развиваться. В этот период во многих странах появились дорогостоящие спортивные сооружения. Совершенствовалась система спортивной подготовки будущих участников Олимпийских Игр. Использовались достижения в области физиологии, анатомии, других медицинских наук, психологии, педагогики: начала интенсивно развиваться общая теория спортивной тренировки и методика подготовки спортсменов в отдельных видах спорта.

Характеристика Игр Олимпиад третьего периода (1952-1988)

Этот период охватывает 40-летний временной промежуток, для которого характерны как постоянно действующие общие тенденции, так и довольно резкие переходы от одного состояния олимпийского движения к

другому. Сложность и противоречивость этого этапа развития олимпийского спорта коснулись всех его сторон – от чисто политических аспектов до спортивных, связанных с олимпийской программой и итогами соревнований на олимпийской арене. В эти годы, еще в большей мере чем ранее, МОК явился ареной большой политики. Основные проблемы и противоречия, характерные для политической жизни мирового общества, самым непосредственным образом отражались на деятельности МОК, МСФ, НОК.

После выхода на олимпийскую арену Советского Союза и других социалистических стран сразу остро встал вопрос о том, сможет ли олимпийский спорт стать ареной мирового сотрудничества противоположных политических систем, окажется ли МОК способным демонстрировать свою деятельность, привлечь в свой состав и организовать сотрудничество представителей капиталистическим, социалистическим и развивающихся государств. Именно эта сфера отношений в олимпийском спорте в значительной мере предопределила его развитие в течение всего третьего периода.

С начала 50-х годов деятельности МОК постоянно была связана с урегулированием споров и конфликтов, в основе которых были противоречия политического характера. Сложные ситуации сложились с Национальными олимпийскими комитетами Китая, Кореи и Германии: не все члены МОК были согласны на признание НОК молодых социалистических государств. Понадобилось время и длительные работы в МОК прежде, чем команды этих государств приняли участие в Олимпийских играх.

Еще одним испытанием для МОК было противостояние апартеиду, ставшему государственной политикой с 1948 года в Южно-Африканском Союзе (с 1961 года – Южно-Африканская Республика; ЮАР). На сессиях

МОК 1959 и 1964 гг. представители НОК СССР, поддержанные представителями других стран, добились принятия решения об отстранении спортсменов ЮАР от участия в Олимпийских Играх 1964 г. И только в 1992 году команда ЮАР была восстановлена на олимпийской арене. Однако проблема расовой дискриминации в спорте остается актуальной и требует от международного олимпийского общества дальнейших усилий.

Не менее сложной проблемой политического характера, с которой постоянно сталкивался олимпийский спорт на третьем этапе своего развития, явились бойкоты Олимпийских игр и действия прямого использования Игр для достижения политических целей. В знак протеста против участия советских войск в венгерских событиях 1956 года, группа стран (Нидерланды, Швеция, Испания и др.) отказались от участия в Играх XVI Олимпиады в Мельбурне. Советская пресса хранила молчание по этому поводу, однако в мире этот бойкот не остался без внимания и рассматривался в качестве действенной акции протеста. Два самых крупных бойкота коснулись Игр XXII и XXIII Олимпиад в Москве и Лос-Анджелесе. Значительное количество стран (США, Англия, Италия, ФРГ, Канада, другие страны, имеющие высокие достижения в спорте) отказались от участия в Московской Олимпиаде в знак протеста ввода советских войск в Афганистан. СССР и страны социалистического лагеря (ГДР, Венгрия, Болгария, др.) ответили такой же акцией, не приняв участие в Играх в Лос-Анджелесе в 1984 году.

Бойкот несколькими странами (КНДР, Куба, Эфиопия) Сеульских Игр 1988 года, в знак поддержки позиций КНДР о проведении Игр на территории двух корейских государств прошел почти незамеченным и в отличии от двух предыдущих бойкотов не оказал заметного влияния ни на политическую, ни на спортивную атмосферу Олимпийских игр.

Наиболее трагический случай за всю современную историю олимпийского движения произошел на Мюнхенских Играх. Благополучная атмосфера олимпийских соревнований была нарушена захватом заложников из числа спортсменов израильской делегации, проведенным членами террористической организации «Черный октябрь», стремящихся таким образом оказать политическое давление на Израиль. Неумелые попытки урегулировать конфликт и пресечь провокацию привели к гибели 2 спортсменов. В Натании, возле Тель-Авива, на территории главного учебно-спортивного центра Израиля установлен памятник погибшим спортсменам – жертвам террора. Бесчеловечная акция вызвала бурную реакцию в мире.

К чести МОК следует сказать, что ни в одном из случаев бойкота Олимпийских Игр, он не позволил изменить свое решение и добивался проведения соревнований в утвержденных городах. МОК продемонстрировал беспрерывность использования такого рода акций для изменения своей позиции.

Важнейшей тенденцией развития олимпийского движения в третьем периоде явилось распространение спорта в странах Африки, Азии и Латинской Америки. Почти каждые Олимпийские игры третьего периода были связаны с увеличением количества стран-участниц из этих регионов мира.

Развитие олимпийского движения в течение третьего периода во многом определялось лицами, которые в разное время возглавляли МОК. Этот период совпал с деятельностью трех президентов: Эйвери Брэндеджа – 1952-1972 гг., Майкла Мориса Килланина – 1972-1980гг., Хуана Антонио Самаранча с 1980 года. Если деятельность Килланина на посту президента отличалась умеренностью, то стратегические линии развития

олимпийского спорта, реализованные Брэндеджем и Самаранчем, носили прямо противоположный характер.

Когда к руководству МОК пришел Хуан Антонио Самаранч, то его деятельность вначале шокировала даже многих радикально настроенных деятелей международного олимпийского движения, не говоря уже о приверженцах классических представлений об идеалах и ценностях олимпизма. Отказ от понятия «спортсмен-любитель», тесное сотрудничество с лидерами разных государств (часто преследовавших противоположные политические цели) в стремлении сохранить целостность олимпийского движения, развертывание разностороннего процесса коммерциализации олимпийского спорта, сближение олимпийского спорта с профессиональным, допуск профессионалов к участию в Олимпийских играх и ряд других изменений позволили говорить об олимпийском спорте 80-х и первой половины 90-х годов как об «эпохе Самаранча», «олимпийской революции».

В первом десятилетии третьего периода (Игры 1952-1960 гг.) программа соревнований оставалась исключительно стабильной (18 видов спорта, 149-151 вид соревнований). В начале 60-х годов началось планомерное расширение программы Игр Олимпиад. Уже в 1964 году соревнования проводились по 20 видам спорта, было разыграно 163 золотые медали. В 1972 году количество видов спорта возросло до 22, а количество видов соревнований – до 195. На Играх XXII Олимпиады 1980 года в Москве эти показатели соответствовали 23 и 203; 1988г. (Сеул) – 23 и 237. Изменения определялись многими факторами: активностью отдельных МСФ и НОК, более широким распространением тех или иных видов спорта, стремлением расширить участие в Играх женщин, заинтересованностью телекомпаний и отдельных представителей деловых кругов. Анализируя современную программу Олимпиад нельзя не увидеть,

что она в значительно большей мере, чем в предыдущие годы, отвечает интересам мирового спортивного общества.

Следует отметить, что в третьем периоде Игр, начиная с 1956 года (Мельбурн), победителем в неофициальном командном зачете неизменно была команда СССР, кроме Игр XIX Олимпиады в Мехико. Можно утверждать, что именно уехали олимпийцев соцстран послужили основанием для перестройки системы подготовки спортсменов: стали создаваться мощные центры олимпийской подготовки, появились государственные программы развития спорта и национальные фонды поддержки олимпийского спорта, резко возросло финансирование олимпийской подготовки, широко внедрялись в практику результаты научных исследований.

Таким образом, при всех усложнениях противостояния различных политических систем в течение 40 лет третьего периода, острых противоречий между отдельными странами, постоянно отражавшихся на международном олимпийском движении, олимпийский спорт явился ареной мирового сотрудничества многих государств. Опыт такого сотрудничества неоценим для мирового сообщества с точки зрения возможности его использования в других сферах человеческой деятельности.

Характеристика Игр Олимпиад четвертого периода (1992-по настоящее время)

Закончилась эра «холодной войны», мир признал приоритет общечеловеческих ценностей над всеми остальными. Рухнула Берлинская стена, изменились политические режимы в странах Восточной Европы, произошло объединение Германии, распался СССР, мировая спортивная общественность осудила бойкоты Игр и т.д.

Играми XXV Олимпиады в Барселоне начался принципиально новый этап в развитии олимпийского спорта. Прежде всего завершился период 40-летнего противостояния на олимпийской арене социалистической и капиталистической систем. Социализм в том его виде, в каком он развивался в эти годы в Советском Союзе и других странах, сошел с политической арены. Однако феномен олимпийского спорта этих стран останется в истории спорта в качестве исключительно яркой, хотя и полной противоречий части олимпизма.

Сегодня четко просматривается возможность острейшей конкуренции между четырьмя странами – США, Германией, Россией и Китаем. Мало кто сомневается, что эти страны составят лидирующую группу в Играх Олимпиад на ближайшие годы. Однако как сложится борьба между ними, сказать трудно.

В рассматриваемый период увеличивается количество стран, включившихся в борьбу за олимпийские награды. В первую очередь, это относится к странам, расположенным на территории бывшего СССР, Украина, Белорусь, Казахстан и ряд других государств имеют неплохие перспективы занять достойное место среди стран-участниц Игр Олимпиад. В тих странах есть ценные спортивные традиции, квалифицированные тренеры и спортсмены, системы детско-юношеского спорта, хорошо отлаженная система подготовки кадров для спорта, известные научные школы и др. От того, как будут использованы эти предпосылки в новых исторических условиях, будут зависеть олимпийские перспективы этих государств.

Трудно надеяться, что получат полную поддержку и будут реализоваться требования сторонников классических идеалов оптимизма, изолировать олимпийский спорт от политики, коммерциализации, взаимодействия с профессиональным спортом. Более того, есть все

основания предполагать, что тенденции, остро проявившиеся в спорте в 80-х-начале 90-х, будут проявляться и в последующие годы: спорт все теснее будет взаимодействовать с различными средами жизни мирового общества.

Другое дело, как обеспечить это взаимодействие не утратив самостоятельности олимпийского спорта, сохранив его ценности и идеалы. Сегодня перед МОК стоит задача укрепления идеалов олимпизма в условиях современной жизни.

Несомненно, в ближайшие годы не будет снята проблема взаимоотношений в системе олимпийского спорта между развитыми странами, имеющими мощный экономический и спортивный потенциал, и слаборазвитыми странами, которые не в силах уделять олимпийскому спорту должного внимания.

В начале четвертого периода Игр Олимпиад при всей миролюбивой политике проведения соревнований на первое место выступает проблема безопасности спортсменов и зрителей. Следует вспомнить взрыв в Атланте в 1996 г., угрозы экстремистов взорвав атомную станцию в Сиднее. И Оргкомитетам Игр приходиться все серьезнее прорабатывать мероприятия по безопасности людей спортсооружениях, и в местах проживания.

Тенденция развития Игр Олимпиад показала, что к четвертому периоду как количество видов соревнований на Олимпиадах, так и количество участников и зрителей подошли к своему апогею. В связи с этим остро ставятся вопросы транспорта и доставки спортсменов и болельщиков к местам состязаний. Города, претендующие на проведение Игр олимпиад четвертого периода, полностью должны перестраивать всю инфраструктуру. Так было в Атланте, Сиднее, так будет и на последующих Играх.

Нельзя сегодня говорить о том, что борьба МОК, НОК, МСФ с применением допинга привела к радикальным изменениям в этом деле.

Вместе с тем, при всех сложностях и противоречиях современного этапа развития олимпийского спорта, более чем достаточно оснований для утверждения, что международное олимпийское движение вошло в 4-й период своего развития исключительно авторитетным и достаточно монолитным, с четким определением своего места в системе мировых ценностей, возможностей, проблем и противоречий, перспектив дальнейшего совершенствования.

Олимпийские символика и атрибутика

Символ, девиз, эмблема. Олимпийский символ изображается в виде пяти переплетенных колец в одноцветном или многоцветном исполнении и олицетворяет единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх.

Переплетенные кольца изображены в следующем порядке: три кольца вверху (слева направо) – синее, черное, красное и два внизу – желтое и зеленое.

Пьер де Кубертен писал, что эти кольца представляют собой пять частей света, которые приобщились к олимпизму, а белый фон флага, на котором расположены кольца, дополняют идею содружества всех без исключения наций Земли. По мнению основателя олимпийского движения современности, «это удивительно современный символ».

Олимпийский девиз «Citius, Altius, Fortius!» («Быстрее, выше, сильнее!») выражает устремление олимпийского движения.

Интересна история возникновения девиза. Его автором был французский священник Дидон, член доминиканского ордена, директор одного из колледжей. Он одним из первых сумел оценить благотворное влияние спорта на воспитание молодежи. Во время открытия соревнований

в колледже отец Дидон произнес речь, в которой попытался осмыслить смысл спорта в коротком и звучном латинском изречении. Оно понравилось Кубертену, и он перенес девиз в «олимпийский арсенал».

НОКи имеют собственные официальные эмблемы, которые представляют собой сочетание олимпийского символа с каким-либо национальным отличительным знаком, чаще всего с элементами национальной геральдики. Так, в эмблеме НОК СССР был изображен государственный флаг; в эмблему российского ОК включен стилизованный трехцветный огонь.

Флаг. Идея олимпийского флага (знамени) была предложена Пьером де Кубертеном и утверждена МОК в 1913 г. с тем, чтобы использовать его во время проведения Олимпиады 1916 года. Однако Первая мировая война нарушила эти планы.

Первый образец флага изготовили в знаменитой парижской мастерской Бон-Марше. На белом атласном полотнище размером 3 на 2 метра, окаймленном золотой бахромой, изображена олимпийская эмблема – пять переплетенных колец разного цвета.

Впервые олимпийский флаг был поднят 5 апреля 1914 г. в городе Александрии во время открытия Пан-Египетских игр, которые проводились под патронажем МОК. А на Олимпийских играх флаг впервые был поднят только в 1920 г. в Антверпене.

Во время церемонии закрытия Олимпийских игр представитель города, проводившего Игры, передает флаг президенту МОК, а тот мэру города – организатора следующей Олимпиады. В течение четырех лет флаг хранится в здании городского муниципалитета.

Клятва спортсменов. «Я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд». Впервые

олимпийская клятва была произнесена на Олимпиаде 1920 года. По правилам Олимпийской хартии клятва произносится спортсменом той страны, где проводятся Игры.

Спортивные арбитры, обслуживающие Игры, тоже произносят олимпийскую клятву. Эта традиция по предложению НОК СССР была заложена на летних Играх-68 в Мехико и звучит так: «От имени всех судей и официальных лиц я обещаю, что мы будем выполнять наши функции во время этих Олимпийских игр со всей беспристрастностью соблюдения правила и сохраняя преданность принципам настоящего спортивного духа».

Огонь. Это традиционный атрибут летних и зимних Игр, его зажжение – один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия. Идея олимпийского огня, рождающегося от солнечных лучей в греческой деревушке Олимпии (как это делалось в Древней Греции), и его доставка факельной эстафетой на олимпийский стадион к моменту открытия Игр принадлежит Пьеру де Кубертену (1912 г.). Впервые огонь был зажжен на летней Олимпиаде 1928 г. и зимней 1952-го. Маршрут факельной эстафеты разрабатывается оргкомитетом очередных Игр совместно с НОК страны, по территории которой он проходит. Эстафета идет круглосуточно в любую погоду, поэтому от олимпийского огня зажигаются несколько запасных факелов в специальных защитных лампах. Обычно честь завершить эстафету по дорожке стадиона и зажечь от факела олимпийский огонь в специальной чаше предоставляется одному из ведущих спортсменов страны, в которой проводятся Игры.

Хартия. Основы Олимпийской хартии были разработаны Пьером де Кубертеном и утверждены Парижским конгрессом 1894 г., принявшим решение о возрождении олимпиад современности. Это сборник уставных документов МОК по вопросам олимпийского движения: основные цели,

принципы, положения, правила организации и проведения Олимпийских игр и т.д.

Хартия состоит из нескольких разделов. Первый из них посвящен основным принципам олимпийского движения. Честь проведения Олимпийских игр МОК представляет городу, а не стране или территории. Всю ответственность за подготовку и проведение Игр несет НОК страны, где находится избранный город. Доходы от них используются только для развития олимпийского движения и любительского спорта. В том же разделе говорится об олимпийских символах, эмблемах, флаге, огне.

Второй раздел посвящен МОК, его структуре, статусу, правам, финансовым средствам. Третий – разъясняет положение о международных спортивных федерациях. В четвертом речь идет о НОКах. В пятом – об Олимпийских играх: сюда включены кодекс допуска к ним спортсменов, медицинский кодекс, список признанных МОК международных спортивных федераций, вопросы программы Игр. Здесь же говорится об олимпийских наградах, о порядке освещения хода Игр средствами массовой информации. «Протокол Олимпийских игр» содержит положения о порядке исчисления олимпиад, продолжительности и сроках проведения Игр, о церемониях открытия и закрытия, награждения призеров и т.д.

Они подчеркивают недопустимость использования Олимпийских игр в политических и коммерческих целях, устанавливают порядок работы сессий МОК и специальных комиссий комитета.

Хартия – это своего рода конституция олимпийского движения, свод основных законов, по которым живет весь громадный мир современного олимпийского спорта.

Контрольные вопросы:

1. История современных олимпийских игр.

2. Периодизация Олимпийских игр

3. Назовите периоды развития Игр Олимпиад.

4. Олимпийская символика и атрибутика.

5. Олимпийская Хартия.

Часть 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Глава 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Понятие – это основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина, выражая при этом наиболее существенные стороны, свойства и признаки определенного объекта (явления).

Для изучения вопросов теории и практики физической культуры большое значение имеет правильное понимание основных понятий. Их по возможности четкое и строгое определение является одной из важнейших проблем теории физической культуры, которая является относительно молодой и окончательно не сформировавшейся областью знаний. В таких условиях предельная точность представлений о том или ином термине позволяет облегчить обсуждение и понимание проблем, помочь глубже проникнуть в их сущность. Овладение понятиями способствует конкретизации мысли, облегчает общение и взаимопонимание.

Самым широким, собирательным и многогранным является понятие «физическая культура». Для более глубокого и правильного представления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с термином «культура», который появился в период возникновения человеческого общества и был связан с такими понятиями, как «возделывание», «обработка», «воспитание», «развитие», «почитание». М.В. Выдрин (1999) выделяет следующие, наиболее близкие для теории физической культуры определения культуры:

- культура – это мера и способ развития человека;

- культура – это качественная характеристика деятельности человека и общества;

- культура – это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

Каждое из перечисленных определений может быть взято за основу при рассмотрении понятия «физическая культура».

Культура неразрывно связана с деятельностью и потребностями.

Деятельность – это различные виды и способы процесса освоения мира, его преобразования, изменения для удовлетворения потребностей человека и общества.

Потребность – это нужда в чем-либо, жизненная или бытовая необходимость, важнейшие источники и условия развития личности и общества, побудительные причины социальной деятельности людей. В процессе развития культуры ее важнейшими составляющими стали такие виды деятельности, которые специально направлены на совершенствование самого себя, на преобразование собственной природы. Именно к таким компонентам культуры относится физическая культура.

Сферу физической культуры характеризует ряд присущих только ей признаков, которые принято объединять в 3 группы:

• *активная двигательная деятельность человека*. Причем, не любая, а только организованная таким образом, чтобы формировались жизненно важные двигательные умения и навыки, обеспечивалось совершенствование природных свойств организма, повышалась физическая работоспособность, укреплялось здоровье. Основным средством решения этих задач являются физические упражнения.

• *положительные изменения в физическом состоянии человека* – повышение его работоспособности, уровня развития морфо-функциональных свойств организма, количества и качества освоенных

жизненно важных умений и навыков выполнения упражнений, улучшения показателей здоровья. Результатом полноценного использования физической культуры является достижение людьми физического совершенства.

• *комплекс материальных и духовных ценностей, созданных в обществе для удовлетворения потребности в эффективном совершенствовании физических возможностей человека*. К таким ценностям следует отнести различные виды гимнастики, спортивные игры, комплексы упражнений, научные знания, методику выполнения упражнений, материально-технические условия и др.

Таким образом, *физическая культура* – вид культуры человека и общества. Это деятельность и социально значимые результаты по созданию физической готовности людей к жизни; это, с одной стороны, специфический прогресс, а с другой, – результат человеческой деятельности, а также средство и способ физического совершенства (В.М. Выдрин, 1999).

Для примера можно привести еще несколько определений данного понятия: *физическая культура* – это часть общей культуры личности и общества, представляющая собой совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей (Б.А. Ашмарин, 1999).

Физическая культура – часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности (В.И. Ильинич, 2001).

Физическая культура – это элемент культуры личности, специфическое содержание которого составляет рационально

организованная, систематическая деятельная активность, используемая человеком для оптимизации состояния своего организма (В.П. Лукьяненко, 2003).

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение.

Физкультурное движение – это социальное течение (как самодеятельное, так и организованное), в русле которого развертывается совместная деятельность людей по использованию, распространению, приумножению ценностей физической культуры.

Формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры осуществляется именно в процессе *физического воспитания*. Следовательно, этот процесс выступает как деятельная сторона физической культуры, благодаря которой происходит превращение ценностей физической культуры в личное достояние человека. Это находит свое отражение в улучшение здоровья, повышения уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности, более гармоничном развитии и т.п.

Нередко физическое воспитание характеризуют в качестве одной из частей физической культуры. Такая трактовка соотношений двух понятий не лишена смысла, но, по мнению многих авторов недостаточна, корректна (Л.П. Матвеев, Б.А. Ашмарин, Ж.К. Холодов, А.А. Исаев). Точнее говоря,

физическое воспитание является по отношению к физической культуре не столько частью, сколько одной из основных форм функционирования в обществе, а именно педагогически организованным процессом передачи и усвоения ее ценностей в рамках системы образования. Физическому воспитанию присуще все признаки педагогического процесса, а именно: ведущая роль педагога-специалиста, организация деятельности воспитателя и воспитуемых в соответствии с дидактическими и педагогическими признаками, направленность деятельности на решение задач образования и воспитания, построение занятий в соответствии с закономерностями развития человека и т.д. Необходимо усвоить, что физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит процесс, обеспечивающий обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание физических качеств.

Отсюда, *физическое воспитание* – это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного человека, включающий в себя обучение движениям (двигательным действиям) и воспитание (управлении развитием) физических качеств (Ж.К. Холодов).

Либо, физическое воспитание (в широком смысле слова) – это вид воспитательной деятельности, специфической особенностью которой является управление процессом использования средств физической культуры с целью содействия гармоничному развитию человека (В.П. Лукьяненко).

Наряду с термином «физическое воспитание» применяют термин «физическая подготовка». По существу они имеют аналогичный смысл, но вторым термином пользуются тогда, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой или иной деятельности.

Физическая подготовка – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (Ю.Ф. Курамшин).

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, воплощенный в достигнутой работоспособности, уровне развития физических качеств и уровне сформированности жизненно важных и прикладных умений и навыков.

Общая физическая подготовка – неспециализированный процесс физического воспитания, направленный на общие предпосылки успеха в различных видах деятельности.

Специальная физическая подготовка – специализированный процесс физического воспитания, направленный на углубленную специализацию в спортивной деятельности или в профессиональной.

Физическое образование – это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Смысл физического образования по мысли П.Ф. Лесгафта состоит в том, чтобы научиться сознательно управлять движениями, сравнивать их между собой, «приучиться» с наименьшим трудом, возможно в меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу.

Физическое развитие – процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни.

Этот процесс характеризуется следующими показателями:

1. Показателями, которые характеризуют биологические формы или морфологию человека (размер тела, массы тела, осанка, величина жироотложения).

2. Показателями функциональных изменений физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем, органов пищеварения и выделения и др.).

3. Показателями развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей).

Каждому отрезку жизни свойственны свои показатели физического развития. Они могут отражать процессы поступательного развития (до 25 лет) сменяющихся стабилизацией форм и функций (до 45-50 лет), а затем инволюционных изменений (процесс старения). Физическое развитие обусловлено множеством факторов, как биологического так и социального характера. Этот процесс управляемый. В зависимости от всей совокупности факторов и условий физическое развитие может быть всесторонним, гармоничным или дисгармоничным, можно отодвинуть процесс старения.

Физическое развитие определяется законами: наследственности; возрастной ступенчатости; единства организма и среды (климато-географических, социальных факторов); биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма.

Показатели физического развития имеют большое значение для оценки качества жизни того или иного общества. Уровень физического развития, наряду с такими показателями как рождаемость, смертность, заболеваемость, является одним из показателей социального здоровья нации.

Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Общество в его историческом развитии предъявляло различные требования к физическому совершенствованию человека. Отсюда следует, что нет и не может быть единого идеала физического совершенства.

Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности является:

1. Крепкое здоровье, обеспечивающее человеку возможность быстро адаптироваться к различным условиям.
2. Высокая общая физическая работоспособность.
3. Пропорционально развитое телосложение, правильная осанка.
4. Владение рациональной техникой основных жизненно важных движений.
5. Всесторонне и гармонично развитые физические качества, исключающие однобокое развитие человека.
6. Физкультурная образованность, т.е. владение специальными знаниями и умениями пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде и спорте.

Физическая работоспособность – потенциальные возможности человека выполнять физическое усилие без снижения заданного уровня функционирования организма, в первую очередь его сердечно-сосудистой и дыхательных систем (Т.Ю. Круцевич).

Физическая работоспособность – комплексное понятие. Оно определяется значительным числом факторов: морфофункциональным состоянием различных органов и систем, психическим статусом, мотивацией и др. факторами. Поэтому заключение о ее величине возможно составить только на основе комплексной оценки.

Физкультурная деятельность – это форма отношения человека к окружающей действительности, в процессе которой осуществляется создание, сохранение, усвоение, преобразование, распространение и потребление ценностей физической культуры.

Успешная реализация процессов физического воспитания, физической подготовки, спортивной тренировки возможна лишь на основе организованной физкультурной деятельности. Физкультурную деятельность необходимо рассматривать как один из основополагающих видов человеческой деятельности, обеспечивающих эффективное развитие органов и систем, высокий уровень здоровья и работоспособности.

Спорт – специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества. Спорт – составная часть физической культуры – это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, специфические межличностные отношения.

В последнем представлении термин «спорт» входит в понятие «физическая культура». «Спорт» имеет смысл рассматривать как часть физической культуры пока он выполняет роль воспитания и является частью общественно-педагогической системы подготовки человека к эффективной деятельности.

Вместе с тем, необходимо иметь в виду, что в последнее время спорт все больше приобретает свое самостоятельное значение: вопросы развития спорта имеют отражение в Конституциях многих стран, обсуждаются в организации Объединенных наций, в сфере спорта вращаются громадные материальные и финансовые ресурсы, действуют стимулы материального характера. Наличие громадных физических нагрузок, установка на достижение наивысшего результата и победы «любой ценой» не позволяют рассматривать спорт как элемент физической культуры.

Спортивная деятельность, особенно если она представлена профессионально коммерческим спортом, выступает как контркультура.

Физическая рекреация – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получение удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Физическая реабилитация – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Контрольные вопросы:

1. В чем заключается смысл физической культуры как компонента культуры общества?

2. Перечислите 3 группы признаков, характеризующих сферу физической культуры.

3. Дайте сравнительную характеристику понятиям «физическая культура» и «физическое воспитание»; «физическая культура» и «спорт».

4. Что является результатом физической подготовки?

5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?

6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

7. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.

8. В чем смысл терминов «физическая рекреация» и «двигательная реабилитация»?

Глава 2. СТРУКТУРА И ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Любое сложное общественное явление и каждая область человеческой деятельности имеет свою структуру. Под *структурой* явления понимают:

- во-первых, состав его компонентов (частей, видов);
- во-вторых, связи и отношения между этими компонентами, их внутреннюю организацию, упорядоченность.

Физическая культура, являясь сложным социальным явлением, также имеет собственную структуру. В ней выделяют различные разделы, компоненты, виды и формы. Так, В.М. Выдрин выделяет физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию.

Л.П. Матвеев (1983) подразделяет физическую культуру на базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную и фоновую физическую культуру. При этом Л.П. Матвеев не определяет классификационный признак (критерий) такого подразделения, а разделение на виды проводит в соответствие с наиболее общими решаемыми ими задачами (специфической направленностью в процессе использования). Каждый из выделенных видов физической культуры либо обеспечивает что-то (например, специальную физическую подготовленность к трудовой деятельности), либо способствует чему-либо (например, восстановлению функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний или травм).

Рассматривая структуру физической культуры, В.М. Выдрин отмечает, что она сформировалась исторически и критериями выделения видов (компонентов) являются потребности общества и личности. К числу наиболее общих потребностей общества он относит необходимость создания здоровой, жизнедеятельной и мобильной нации, способной эффективно трудиться и защищать себя в случае необходимости. Говоря о потребностях личности, В.М. Выдрин предполагает, что у каждого индивидуума существует потребность в собственном всестороннем, безграничном и гармоничном развитии.

Позднее М.Я. Виленский (1996) выявил, что формулировка потребности личности в собственном всестороннем, гармоничном развитии и укреплении здоровья не выступает в качестве действенного мотиватора – важно говорить о мотивах, побуждающих личность к физкультурной деятельности. Мотивами к занятиям физической культурой могут быть: перспективы профессионального роста и мобильности, материального благополучия, боязнь неуспеха, стремление к расширению круга общения, повышение социального статуса, повышение самооценки, самосовершеностование и др.

Так, остановимся подробнее на компонентах физической культуры, выделенных Л.П. Матвеевым.

Базовая физическая культура составляет фундамент физической культуры. Она является одним из важнейших компонентов образования и воспитания, т.к. направлена на обеспечение базового уровня общей физической подготовленности, необходимого в любой из сфер человеческой деятельности.

Содержание базовой физической культуры способствует приобретению основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижению необходимого в жизни уровня общего

разностороннего физического развития, то есть является «базой» для избранной деятельности (профессиональной, спортивной и др.).

Базовыми, непременными двигательными навыками являются естественные двигательные навыки, такие как хлопки, прыжки, ходьба, бег и приобретаемые навыки – метания, плавание. В основе их формирования лежат естественные физические способности: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Основным видом базовой физической культуры является школьная физическая культура, формой организации которой является урок, призванный последовательно создавать благоприятные условия для физического развития учащихся.

В зависимости от этапов возрастного развития и условий жизни, а также личных интересов и потребностей отдельных людей содержание базовой физической культуры может изменяться.

Ее задачи могут также решаться в форме секционных и самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Для базовой физической культуры характерно, что содержание занятий обеспечивает комплексное совершенствование физических возможностей занимающихся.

В состав базовой физической культуры включены и элементы спорта, направленные преимущественно на достижение базовой физической подготовленности.

Итак, в базовой физической культуре выделяют основные виды (разновидности) физической культуры: – это «школьная физическая культура» и «базовый спорт».

«Базовый спорт», как компонент физической культуры. «Базовый спорт» обеспечивает широкое привлечения большего числа занимающихся к занятиям тем или иным видом спортивной деятельности, что в свою

очередь обеспечивает достижения массового уровня занятия спортом и широко используется для повышения и сохранения общей физической подготовленности.

Так как основу спорта составляет соревновательная деятельность, то вторым компонентом спорта является *«спорт высших достижений»*. Спорт высших достижений ориентирован на достижение наивысших результатов на уровне предельных и около предельных человеческих возможностей.

Профессионально-прикладная физическая культура. Этот компонент физической культуры направлен на формирование и совершенствование таких специфических двигательных навыков и умений, которые позволяют человеку выполнять профессиональные функции эффективно, экономно, сохраняя достаточно длительное время высокую работоспособность.

Видами этого направления являются:

- профессионально-прикладная физическая подготовка (в том числе производственно-прикладную и военно-прикладную), преимущественно направленная на совершенствование тех свойств организма, от которых непосредственно зависит качество профессионального труда, благодаря чему сокращается время, необходимое для освоения профессии (особенно военные профессии предъявляют высокие требования к физическим качествам человека);

- производственная физическая культура призвана способствовать повышению производительности труда и предупреждать возможное негативное влияние характера и условий труда на физическое состояние человека. Формами производственной физической культуры могут быть вводная гимнастика, физкультпаузы, физкультминутки, после рабочие реабилитационные упражнения и др.

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура, представляющая собой относительно самостоятельное направления использования физической культуры в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных вследствие заболеваний, травм, переутомления.

Выделяют следующие виды оздоровительно-реабилитационной физической культуры:

- лечебная физическая культура (ЛФК);

- спортивно-реабилитационная физическая культура.

ЛФК включает обширный комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и др.), специализированных в зависимости от характера нарушения функций, заболеваний и травм.

Спортивно-реабилитационная физическая культура – входит в систему подготовки спортсмена, где играет важную роль в восстановлении функциональных возможностей спортсмена после напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, при перетренировке и ликвидаций последствий спортивных травм.

Фоновая физическая культура. Под этим условным названием объединены:

- гигиеническая физическая культура (занятия физическими упражнениями в режиме повседневного быта, не связанные со значительными нагрузками: утренняя гимнастика, прогулки и др.);

- рекреативная физическая культур (использование физических упражнений для развлечений: игры на пляже, гребля, туристические походы и др.).

Как правило, в фоновой физической культуре нагрузка незначительна и поэтому коррекции процесса физического развития не происходит. Тем не менее, двигательная активность создает

благоприятный функциональный и эмоциональный фон для жизнедеятельности организма.

Итак, выше были рассмотрены наиболее крупные компоненты (виды) физической культуры. Фактически эти компоненты не только взаимосвязаны, но отчасти совпадают.

В то же время они имеют определенные различия по целям, функциям, специфике задач.

По определению Л.П. Матвеева (1984), «*функции физической культуры* – это объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества». Реализуются функции в процессе физкультурной деятельности, в них раскрывается истинное содержание физической культуры.

Поскольку физическая культура является видом культуры личности и общества, то ей присуще, прежде всего, *общекультурные функции*. К ним можно отнести общеобразовательную, воспитательную, преобразовательную, коммуникативную, нормативную и др.

Физическая культура, являясь относительно самостоятельным видом культуры, имеет свои специфические функции, которые вытекают из сущности физической культуры и отражают ее структуру.

Под *специфическими функциями физической культуры* понимают те, которые позволяют удовлетворять потребности человека в двигательной активности, оптимизировать свое физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечения физической дееспособности, необходимой в жизни. Л.П. Матвеев выделяет следующие специфические функции:

• *образовательные функции* – наиболее полно выражены при использовании достижений физической культуры в общей системе

образования для систематического формирования жизненного фонда двигательных умений, навыков и знаний, общефизическом развитии и укреплении здоровья людей вне зависимости от пола, возраста, степени физического развития, при создании основы для здорового образа жизни, при сдерживании процессов инволюции т.п.

• *прикладные функции* призваны использовать физическую культуру в системе подготовки к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости к неблагоприятным условиям труда гипокинезии и гиподинамии).

• *спортивные функции* наиболее ярко выражены в сфере спорта высших достижений, где они проявляются в том, что физическая культура служит главным фактором достижения максимальных результатов в реализации физических способностей.

• *рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции*, которые выражены при использовании физической культуры в сфере организации досуга и в системе специальных восстановительных мероприятий при утомлении, заболевании, травме.

Таким образом, физической культуре присуще две категории функций: общекультурные и специфические. Понимание сущности этих функций дает возможность правильно определить роль и значение физической культуры в жизни личности и общества, сформулировать их цели, систему задач, содержание, средства и методы их использования.

Контрольные вопросы:

1. Какие критерии положены Л.П. Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?

2. На основании каких признаков структурирует В.М Выдрин физическую культуру?

3. Перечислите потребности общества в сфере физической культуры.

4. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?

5. Назовите основные виды физической культуры.

6. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.

7. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры.

8. На что направлено содержание фоновой физической культуры?

9. Какие две категории функций физической культуры вы знаете?

10. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?

11. Что понимают под специфическими функциями физической культуры?

12. Раскройте содержание образовательной функции.

Глава 3. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК НАУКА И УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Теория физической культуры – это система научных знаний в области физической культуры, дающих целостное представление о закономерностях ее функционирования и направленного использования с целью всестороннего гармонического развития человека.

Теория физической культуры относится к категории педагогических наук, так как она связана с процессами образования, обучения и воспитания человека. Но в отличие от других педагогических наук, теория физической культуры рассматривает взаимосвязи и взаимовлияния культуры общей и физической, раскрывает закономерности, по которым происходит управление физическим развитием человека и его физическое образование.

Источниками возникновения и развития теории и методики физической культуры являются (Б.А. Ашмарин, 1990):

- практика общественной жизни. Потребность общества в хорошо подготовленных людях вызвала стремление познать закономерности физического воспитания и на их основе строить систему управления физическим совершенством человека;

- практика физического воспитания. Именно в ней проверятся на жизненность все теоретические положения, могут рождаться оригинальные идеи, побуждающие теории и методики физического воспитания в разработке новых положений;

- прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности, которые высказывались философами, педагогами, врачами разных эпох и стран;

- постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране;

- результаты исследований, как в области теории физической культуры, так и смежных дисциплинах.

Социальная (общественная) потребность определить общие цели, конкретные задачи и средства физической подготовки людей к жизни возникла в ходе развития человека и общественного производства. На первых порах развития человеческого общества все эти вопросы решались интуитивно, стихийно, либо только на основе прямой передачи и освоения опыта предшествующих поколений. Позднее, по мере усложнения и развития общественных требований к физической подготовленности людей, появляются предпосылки к возникновению теории.

Во второй половине XIX в. П.Ф. Лесгафт разработал теорию физического образования, которая была направлена на формирование знаний, умений, навыков в области двигательной деятельности. Он разработал принципы, методы и формы использования физических упражнений для физического и интеллектуального развития человека.

В советские годы была разработана теория и методика физического воспитания.

В 1967 году издан первый учебник для высших специальных заведений «Теория и методика физического воспитания» в двух томах под редакцией А.Д. Новикова и Л.П. Матвеева.

В 1970-1980 гг. в стране начинает разрабатываться и теория физической культуры. Основоположниками явились В.М. Выдрин,

Л.П. Матвеев, А.П. Матвеев, Н.А. Пономарев, В.И. Столяров, Ю.М. Николаев и др.

В учебные планы институтов физической культуры этот предмет введен сравнительно недавно, в 1979 году, но в конечном счете, именно эта дисциплина определяет фундаментальность высшего физкультурного образования специалиста, педагогическую направленность его деятельности и профессиональную компетентность. Она лежит в основе знаний любой конкретной специальности (тренер, учитель, инструктор и др.), создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста.

Теория физической культуры позволяет студенту понять сущность физической культуры как социального, педагогического явления, уяснить взаимные связи и взаимные влияния общей культуры и культуры физической, представить себе ее структуру (строение) и функции (способы деятельности).

Теория физической культуры связана с дисциплинами гуманитарного характера (социология, психология, педагогика, философия и др.), а также с медико-биологическими и естественнонаучными дисциплинами (морфология, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, врачебно-физкультурный контроль).

Как наука, она исследует содержание, структуру, функции физической культуры, ее принципы, цели, задачи и средства, разрабатывает понятийный аппарат, а также изучает цели, задачи, методы и содержание отдельных видов физической культуры. Она раскрывает сложные взаимосвязи физической культуры с другими областями деятельности общества и всеми сторонами воспитания (трудовым, интеллектуальным, эстетическим, нравственным).

Значение теории и методики физической культуры для студентов и специалистов в области физической культуры велико.

У любого человека, занятого трудовой или спортивной деятельностью, есть три пути овладения мастерством (Ю.Ф. Курамшин).

Первый – идти путем проб и ошибок, учиться профессии на основе сугубо личного опыта, самому «изобретать велосипед».

Другой путь – использовать не только свой, но и опыт других людей – коллег по профессии, родителей, друзей.

Наконец, третий путь – использовать исторический опыт человечества, закрепленный и представленный в научной, учебной, популярной литературе. Этот путь единственный, который ведет к профессиональной грамотности, компетентности, образованности.

Именно теория, опираясь на исторический опыт человечества в конкретной области, непрерывно развивается и обогащается современной информацией, раскрывает закономерные связи процессов и явлений данной сферы и предоставляет возможность предвидеть будущее.

Владение теорией физической культуры определяет уровень и степень образованности специалистов, также уровень их профессиональной компетентности. Специалист не может решать задачи на высоком профессиональном уровне, не владея достаточным объемом научно-теоретических знаний. Специалисту необходимо не только научиться свободно и уверенно пользоваться, оперировать формулировками, понятиями и категориями, но и уметь уточнить, дополнить или углубить их за счет обобщения результатов своей практической деятельности, осмыслить ее с позиции теории познания и теории физической культуры.

Теория и методика, раскрывая практически все стороны и способы совершенствования человека, создает необходимые предпосылки для профессионального роста специалиста в области физической культуры.

Контрольные вопросы:

1. К какой категории наук относится теория физической культуры?

2. Перечислите источники возникновения и развития теории и методики физической культуры.

3. Охарактеризуйте особенности «Теории и методики физической культуры» как учебной дисциплины.

4. Какие области знаний интегрирует в себе теория физической культуры?

5. Раскройте значение теории и методики физической культуры для студентов и выпускников физкультурных учебных заведений.

Глава 4. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРЫ КАК СОЦИАЛЬНАЯ СИСТЕМА. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ОСНОВЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕСТВЕ

Для реализации различных потребностей людей государство создает соответствующие системы, позволяющие удовлетворить определенные общественные и личные нужды. Так, для обучения и воспитания в стране функционирует система дошкольного, школьного, среднего, высшего образования, для лечения людей существует система здравоохранения и др.

Система (в переводе с греческого – «составленное из частей») – это единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей.

Главным признаком системы (отличающей ее от простой суммы частей) является появление новых интегративных качеств, не свойственных отдельным частям, составляющим данную систему.

Система физической культуры – представляет собой социальную организацию, направленную на формирование физической культуры личности.

Внедрение системы физической культуры в общественную жизнь происходит главным образом через систему физического воспитания, охватывающую в первую очередь подрастающее поколение и функционирующей в большинстве случаев под патронажем государственных структур.

Под *системой физического воспитания* подразумевают совокупность социальных и педагогических подсистем, функционирование

которых основано на общих закономерностях и направлено на достижение цели физического воспитания.

В свою очередь *под социальной подсистемой физического воспитания* понимается совокупность взаимосвязанных учреждений и организаций, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание, а также средств, методов и способов организации, нормативных основ, целей и принципов осуществления физического воспитания в стране.

Под *педагогической подсистемой понимается* система физических упражнений, методов их применения, форм занятий, т.е. педагогический процесс, направленный на изменение в нужном направлении физических возможностей человека.

Обе эти подсистемы взаимосвязаны и обуславливают друг друга (Т.Ю. Круцевич, 2003).

Система физической культуры выступает как относительно самостоятельная система, имеющая свои цели, задачи и принципы функционирования.

Цель – систематизирующий компонент функционирования системы, подразумевающий результаты, которых желательно достичь в некотором отдаленном будущем.

Целью системы физической культуры – является формирование физической культуры личности.

Особенности цели той или иной системы физической культуры определяются особенностями социально-экономического и общественно-политического государственного устройства конкретного общества. Так, в первые годы советской власти развитие физической культуры было связано главным образом с организацией военно-прикладной физической

подготовки и становлением физического воспитания в системе образования.

Следующим важным шагом в развитии отечественного физкультурного движения явилось введение комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕВСК). Комплекс ГТО стал одним из средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность населения, а введение ЕВСК способствовало развитию массового спорта и росту спортивного движения в стране.

В конце 40-х – начале 50-х годов задачи физкультурных организаций были скорректированы с учетом престижа отечественного спорта на международной арене.

В начале 90-х гг. в новой политико-экономической модели общественного развития наблюдается смещение цели физической культуры в сторону психофизического развития личности, формирования ее физической культуры.

Стратегическая цель функционирования физической культуры как социально-педагогической системы конкретизируется в задачах, которые необходимо решать с любым контингентом занимающихся, выделяя при этом образовательные задачи, задачи развития физического развития и задачи воспитания личности.

К образовательным задачам относят:

- формирование и доведения до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;

- овладение целостной системой знаний, необходимых для укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры, для сознательного освоения двигательных умений и навыков, для физического совершенствования и развития двигательных способностей и др.

Задачи физического развития включают:

- оптимальное развитие физических качеств (способностей) – кондиционных (силовых, скоростных, выносливости, гибкости) и координационных;

- совершенствование телосложения и гармоническое физическое развитие;

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после болезней и травм;

- многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности.

К воспитательным задачам относятся:

- формирование мировоззрения, убеждений, установок, потребностей, мотивов, интересов, активного и осознанного отношения к деятельности, определенной сферой физической культуры;

- формирование нравственных, эстетических, волевых свойств и качеств личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

Данные группы задач представлены здесь общей форме. В данной формулировке они относятся ко всем звеньям системы физической культуры. Вполне очевидно, что общие задачи конкретизируются в соответствии с особенностями контингента занимающихся (возрастными, половыми, индивидуальными, состоянием здоровья и др.), временем, необходимым для их решения и др.

По срочности решения задачи могут быть перспективными, текущими и оперативными.

Система физической культуры включает мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

1. *Мировоззренческие основы*. Мировоззрение – это совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.

В отечественной системе физической культуры мировоззренческие установки направлены на формирование физической культуры личности, ее всестороннему и гармоничному развитию, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

2. *Теоретико-методические основы*. Система физической культуры опирается на достижения многих наук. Ее теоретико-методической основой служат научные положения естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и др.) наук, на основе которых дисциплина «Теория и методика физической культуры» разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности.

3. *Организационные основы*. Система физической культуры существует в государственных и общественно-самодеятельных формах организации, руководства и управления.

По государственной линии предусматриваются систематические обязательные занятия физическими упражнениями в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, армии, лечебно-профилактических организациях и др. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенные для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров). Контроль за организацией, осуществлением и результатами физического воспитания по государственной линии обеспечивают

Министерство спорта Российской Федерации, Комитет Государственной Думы по туризму и спорту, городские комитеты по физической культуре и спорту, а также соответствующие отделы Министерств РФ (образования, здравоохранения, культуры, обороны, внутренних дел и др.).

По общественно-самодеятельной линии занятия физическими упражнениями организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и его потребностей. Принципиальной чертой общественно-самодеятельной формы организации является полная добровольность физкультурных занятий. Продолжительность занятий зависит во многом от индивидуальной установки, личных склонностей и реального наличия свободного времени.

К общественным органам управления относятся Олимпийский комитет России, Паралимпийский комитет России, Специальный комитет России, физкультурно-спортивные общества России и др.

4. *Программно-нормативные основы*. Высокая социально-активная значимость физической культуры потребовала создать для данной сферы жизнедеятельности организационно-правовые основы.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Закон устанавливает правовые, организационные, экономические, социальные основы деятельности физкультурно-спортивных организаций, определяет принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в РФ и Олимпийского движения в России.

Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребности в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любимым видом спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и правонарушений. Гарантируются права граждан

заниматься физической культурой и спортом (в том числе спортом как профессией), объединяться в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, физкультурно-спортивные общества, федерации по видам спорта, ассоциации, клубы и иные объединения. Государство признает и поддерживает Олимпийское движение в России, его деятельность координируется Олимпийским комитетом, который является неправительственной организацией и официально представляет Россию во всех мероприятиях, проводимых Международным Олимпийским комитетом.

Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 г. В основу Стратегии заложен переход развития сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации на инновационную модель развития. В Стратегии учтены вопросы, направленные на улучшение здоровья нации, повышение уровня и качества жизни россиян, улучшение подготовленности человеческого потенциала, повышение конкурентоспособности российского спорта и престижа России на международной арене, улучшение воспитания подрастающего поколения и единение российского общества.

Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». Целью государственной программы является повышение уровня вовлеченности населения в систематические занятия физической культурой и спортом и достижение устойчивой конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

Единая спортивная классификация устанавливает единые для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и знаний, а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовке спортсменов (в том числе и

спортсменов-инвалидов). Состав видов спорта и нормативные требования пересматриваются, как правило, в первый после олимпийский (паралимпийский) год.

В спортивной классификации предусмотрены два вида нормативных требований:

- разрядные нормы для видов спорта, где результаты оцениваются в объективных показателях (метры, секунды, вес);

- разрядные требования для видов спорта, в которых достижения оцениваются по факту победы (бокс, баскетбол);

- для некоторых видов спорта (лыжный, велосипедный) введены одновременно и разрядные нормы и разрядные требования.

К компетенции государственных органов управления системой образования относится разработка стандартов для образовательных учреждений различных типов: дошкольных, общеобразовательных, специальных, начального, среднего, высшего и послевузовского профессионального образования.

Федеральный государственный образовательный стандарт – это совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего, начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования образовательными учреждениями, имеющими государственную аккредитацию. Каждый стандарт (ФГОС) содержит 3 вида требования:

- к соотношению частей основной образовательной программы и их объёму, а также к соотношению обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса;

- к условиям реализации основных образовательных программ;

- к результатам освоения основных образовательных программ.

Государственный образовательный стандарт в рамках предмета «Физическая культура» отражает минимум требований к подготовленности обучающихся начальной, основной и средней школы, студентов среднего и высшего образования, магистрантов и аспирантов, а также методику оценки их успеваемости по основам знаний предмета, техники владения двигательными действиями (умениями и навыками), умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и физической подготовленности.

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под «системой физической культуры»?
2. Какова цель системы физической культуры?
3. Что входит в понятие «система физического воспитания»?
4. Как взаимодействую между собой педагогическая и социальная подсистема физического воспитания?
5. Чем определяется постановка целей систем физической культуры?
6. В чем выразилось влияние социально-экономических и других преобразований в нашей стране на состояние физической культуры?
7. Охарактеризуйте элементы физической культуры личности.
8. Охарактеризуйте задачи системы физической культуры.
9. На каких основах возникает современная система физической культуре в обществе? Дайте краткую характеристику каждой.
10. Назовите документы, определяющие программно-нормативные основы системы физической культуры.
11. Каково основное содержание федерального государственного образовательного стандарта по физической культуре в образовательной школе?
12. Перечислите требования, которым должны отвечать разрабатываемые программы по физическому воспитанию.
13. Каково основное содержание Единой спортивной классификации?

Глава 5. СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Средствами в физической культуре называют совокупность предметов, форм и видов деятельности, используемых людьми с целью физического совершенства.

В настоящее время выделяют следующие группы средств физической культуры:

- физические упражнения;
- естественные силы природы;
- гигиенические факторы;
- специально изготовленный инвентарь, технические средства и тренажерные устройства;
- идеомоторные, психогенные и аутогенные средства.

Каждая из перечисленной группы средств отличается спецификой и многообразием воздействия, но основным средством в физической культуре принято считать физические упражнения.

Физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой, боевой и бытовой деятельности (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.), принято называть естественными. Специально же созданные в процессе развития теории и практики физической культуры упражнения называют аналитическими (на снарядах, с предметами и др.).

Представление о содержании понятия «физическое упражнение» тесно связано с такими понятиями как «движение» и «двигательное действие».

Движение – это результат двигательной деятельности человека, обеспечивающий перемещение тела или его частей по отношению к внешним предметам или друг к другу.

Для физической культуры имеют значение произвольные движения, которые характеризуется следующими признаками:

- движение всегда является функцией сознания;
- движение приобретается в процессе жизненного опыта.

В дальнейшем мы будем говорить только о произвольных движениях, которые подчинены воле человека (в отличие от врожденных).

Отельное движение является элементом действия. Посредством связанных между собой движений осуществляется действие (примером действия может быть прыжок, а примером движения – перемещение руки при прыжке).

Двигательное действие – группа движений, объединенных в систему для решения какой-либо двигательной задачи.

Физическое упражнение – это двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствие с закономерностями ее развития (Ж.К. Холодов);

Физическое упражнение – двигательные действия, созданные и применяемые для физического совершенствования человека (Б.А. Ашмарин).

Физическое упражнение – двигательная активность человека, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания (Л.П. Матвеев).

1. Физические упражнения наиболее полно удовлетворяют потребность человека в двигательной активности.

2. Физические упражнения воздействуют не только на морфофункциональное состояние, но и на личность занимающегося.

3. Физические упражнения как системы движений выражают мысли и эмоции человека, его отношение к окружающей действительности.

4. Физические упражнения – это один из способов передачи общественно-исторического опыта в области физической культуры, его научных и практических достижений.

Необходимо усвоить, что не каждое действие мы можем назвать физическими упражнениями. Физическими упражнениями мы называем только те действия, которые направлены на решение задач физической культуры и подчинены ее закономерностям.

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. Различия между ними заключаются в следующем:

Во-первых, физическими упражнениями решаются педагогические задачи (физическое упражнение направлено на «самого себя», на личное физическое совершенство), а трудовыми действиями решаются производственные задачи (улучшение производительности труда).

Во-вторых, физические упражнения выполняются в соответствии с закономерностями физической культуры, а трудовые – производства.

В-третьих, только система физических упражнений позволяет гармонично развивать органы и системы, физические качества человека. Трудовые же действия имеют специализированный к производству характер и не оказывают всестороннего воздействия.

Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений

При выполнении отдельно взятого упражнения практически невозможно достичь педагогических целей и развивающего эффекта. Необходимо многократное повторение упражнения с тем, чтобы усовершенствовать движение и развить физические качества. При этом при выполнении физических упражнений в организме занимающегося происходят физиологические, психические, биохимические и другие процессы, которые вызывают соответствующие изменения как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Но необходимо помнить, что выполнение физических упражнений может способствовать как положительным перестройкам в работе организма, так и нанести вред, в случае, если они применяются без учета закономерностей физической культуры.

Следовательно, знание факторов, определяющих эффективность воздействия физических упражнений, позволит повысить продуктивность их использования. Все многообразие факторов, может быть сгруппировано следующим образом:

1. *Индивидуальные особенности занимающихся* (возрастные, половые, уровень умственной, нравственной, физической и моральной подготовленности, уровня заинтересованности в двигательной деятельности, сформированности мотивов и др. Одно и то же физическое упражнение в зависимости от индивидуальных особенностей производит различный эффект на занимающихся.

2. *Научные факторы*. Чем больше научных исследований и внедрений их в практику, тем эффективней можно использовать физические упражнения.

3. *Методические факторы*. Среди них особого внимания заслуживают такие как оптимальная дозировка и учет явлений последствия. Оптимальная дозировка предполагает строгую избирательность характеристик нагрузки, таких как: продолжительность, интенсивность, количество и частота повторений, характера отдыха и др. в зависимости от конкретных задач и условий занятий, а также индивидуальных особенностей занимающихся. Учет явлений последствия предполагает умение фиксировать, правильно понимать и оценивать те функциональные изменения, которые произошли под воздействием от предыдущего упражнения или занятия. Эффект от выполнения упражнений может быть срочным, который возникает после одного или серии упражнений в одном занятии; отставленным, появляющийся после нескольких занятий; кумулятивный (суммарный), который проявляется после серии занятий.

4. *Гигиенические факторы* являются решающими в реализации принципа оздоровительной направленности. Нарушение режима дня, питания не приводит к положительному результату от использования физических упражнений.

5. *Метеорологические факторы*. В зависимости от условий окружающей среды (температура, осадки, атмосферное давление и др.) должны изменяться состав используемых упражнений и параметры использования нагрузок.

6. *Материальные факторы*. Использование более качественного оборудования, инвентаря, специальной одежды, обуви способствует повышению эффективности воздействия физических упражнений.

Правильный и постоянный учет факторов, определяющих влияние физических упражнений, позволяет специалисту в области физической

культуры успешно решать задачи физического образования и физического воспитания.

Содержание и форма физических упражнений

Содержание физических упражнений – составляют входящие в него двигательные акты (фазы движения) и совокупность процессов (психологических, биологических, биохимических, и др.), которые развертываются в функциональных системах организма по ходу выполнения упражнения, определяя его воздействие.

Результатом этих процессов является способность человека к двигательной деятельности, выражающихся в физических и психических качествах. Эффект физических упражнений определяется прежде всего его содержанием.

Форма физических упражнений – представляет собой их внешнюю и внутреннюю организацию, согласованность, упорядочение.

К внутренней форме относится взаимосвязь и согласованность тех процессов, которые обеспечивают основные функции при выполнении данного упражнения. Например, взаимосвязь процессов (нервно-мышечной координации, биологических, психических и др.) при беге будет иной, нежели при плавании.

Внешняя форма упражнений представлена видимой стороной движения, двигательного действия, совокупностью его частей, соотношением пространственных, временных и динамических характеристик (техникой).

Содержание и форма находятся в единстве, они влияют друг на друга, но содержание при этом играет ведущую роль. Так, на разных дистанциях при различном проявлении качества быстроты, разными будут и компоненты техники (темп, длина шага и др.). На проявление физического качества влияет техника двигательного действия, поэтому,

например, выносливость в разных видах спорта имеет специфический характер. Нецелесообразная техника ведет к нерациональному расходованию энергии и ухудшает проявление физических качеств.

Педагогическое содержание физических упражнений составляет решаемая педагогическая задача и то педагогическое влияние, которое они оказывают на занимающихся.

В качестве внутренней формы выступает взаимосвязь, согласованность двигательных умений и навыков, входящих в данное двигательное действие. В качестве внешней формы выступает результат решения поставленной задачи («освоение», «не освоение» и др.). «Представителем» содержания являются физические качества, а формы – техника упражнений. Но поскольку содержание всегда развивается быстрее, чем форма, постоянно накапливающаяся «старая» техника физических упражнений сдерживает проявление физических качеств. Учет этого обстоятельства имеет важное педагогическое значение. Нахождение оптимального соотношения содержания и формы физических упражнений в каждый конкретный момент является одной из важных проблем теории и практики физического воспитания.

Классификация физических упражнений

Классификация физических упражнений – это разделение их на группы в соответствии с определенным квалификационным признаком.

Классификации физических упражнений нужны для того, чтобы более эффективно подбирать упражнения для решения двигательной задачи с учетом возраста, пола, состояния здоровья и т.д. При этом необходимо помнить, что каждое физическое упражнение обладает не одним, а несколькими характерными признаками. Поэтому одно и то же упражнение может быть представлено в разных классификациях. Из этого

следует, что не может быть создана единая классификация, которая была бы пригодна на все случаи использования физических упражнений.

В настоящее время известно более 300 классификаций физических упражнений, причем, наибольшее значение имеют классификации, осуществленные по следующим признакам:

1. По целевой направленности их использования. По этому признаку упражнения подразделяются на общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, лечебные, рекреационные и др. В свою очередь, в зависимости от значимости их в соответствующем виде физкультурной деятельности, они могут иметь разновидности. Например, спортивные упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

Соревновательные упражнения – это двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований по данному виду спорта.

Специально-подготовительные упражнения – это те упражнения, которые представляют те или иные варианты соревновательного упражнения. Обязательным признаком таких упражнений является существенное сходство с соревновательными как по форме, так и по содержанию. Примером специально-подготовительных упражнений может быть выполнение гимнастом отдельных элементов и связок соревновательной комбинации.

Общеподготовительные упражнения – это упражнения, представляющие собой основные практические средства общей подготовки спортсмена.

2. По воздействию на развитие отдельных физических качеств. По этому признаку выделяют упражнения для развития скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. По анатомическому признаку. В данной классификации упражнения подразделяются по признаку воздействия на отдельные мышечные группы: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, шеи, ног и др.

4. По структурным биомеханическим признакам. В данном случае упражнения подразделяются на:

- циклические, для которых характерна закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов движений (бег, ходьба, плавание и др.);

- ациклические, которые состоят из неповторяющихся движений (метания, прыжки и др.);

- комбинированные, которые соединяют в себе движения циклического и ациклического характера (прыжки или метания с разбега).

5. По мощности выполняемой работы. В данном случае выделяют упражнения умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной мощности.

6. По механизмам энергообеспечения мышечной деятельности. Выделяют аэробные, анаэробные и аэробно-анаэробные упражнения, т.е. энергообеспечение мышечной деятельности происходит соответственно за счет окисления с участием кислорода, в бескислородных условия смешанного характера.

Помимо указанных классификаций существуют иные классификации упражнений: по воздействию на различные системы и функции организма (на развитие органов дыхания, вестибулярного аппарата) по снарядовому признаку (со снарядами и без них), по числу занимающихся (в парах, тройках, группах) и др.

Понятие о технике физических упражнений

Выполняя какое-либо физическое упражнений, человек решает определенную двигательную задачу: толкнуть штангу данного веса, предать точный пас партнеру по команде, преодолеть в прыжке определенную высоту и др. Во многих случаях одна и та же задача может быть решена несколькими способами. Например, удар по мячу можно выполнить внешней или внутренней частью стопы, носком или подъемом.

Техника – это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

Двигательные действия состоят из отдельных движений. При этом не все движения в нем являются одинаково важными.

В связи с этим различают основу техники движений, главное (ведущее звено) и детали техники.

Основа техники – это совокупность движений, необходимых для решения двигательной задачи.

Например, в прыжках в длину с разбега основу техники составляют разбег, отталкивание, полет, приземление. Выпадение одного элемента основы техники не дает возможности выполнить двигательную задачу.

Главное (ведущее) звено техники – наиболее важная часть данного способа решения двигательной задачи.

Так, в прыжках, главным звеном является отталкивание, а в толканиях - финальное усилие.

Детали техники – второстепенные особенности движения, не нарушающие основ техники, но способствующие более полной реализации индивидуальных возможностей при решении двигательной задачи.

В прыжках в длину с разбега детали техники будут заключаться в количестве и частоте шагов при разбеге.

Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновляется в процессе физического воспитания и спорта. Это обусловлено следующим:

- возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности;
- поиском более совершенных способов выполнения движений;
- повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;
- совершенствованием методик обучения;
- появлением нового инвентаря, оборудования.

Характеристики техники физических упражнений

Эффект физических упражнений существенно зависит от биомеханических характеристик отдельных движений. Различают кинематические характеристики (пространственные, временные, пространственно-временные), динамические характеристики (внутренние и внешние силы), ритмические и обобщенные (качественные) характеристики. (Подробно эти характеристики излагаются в курсе биомеханики физических упражнений).

Пространственные характеристики включают положение тела, траекторию (путь) движения.

Положение тела. Какое бы двигательной действие ни совершал человек, он должен придать своему телу определенное положение в пространстве. Различают исходные, промежуточные, конечные положения тела.

Исходное положение принимают с целью создания наиболее выгодных условий для начала последующих действий, лучшей ориентировки в окружающей обстановке, сохранение устойчивости, обеспечение свободы движения, соответствующего воздействия на определенные органы и системы организма. Низкий старт легкоатлета,

стойка боксера, вратаря являются внешним выражением готовности к действию. Все эти позы можно отнести к тем состояниям, которые академик А.А. Ухтомский назвал «оперативным покоем». Хотя в них нет внешних движений, но нигде так ярко не проявляется единство концентрированной целеустремленности организма, как в этих вступительных к движению позах.

Промежуточное положение. Эффективность многих физических упражнений зависит не только от исходного положения, но и от сохранения наиболее выгодной позы тела или его частей в процессе выполнения самого движения. Так, низкая посадка конькобежца уменьшает сопротивление внешней среды, что влечет за собой повышений скорости передвижения.

Конечное положение. В отдельных физических упражнениях конечные положения играют большую роль. Например, приземление в прыжках на лыжах с трамплина. Но есть двигательные действия, в которых конечное положение тела не влияет на результат. Например, поза баскетболиста после передачи мяча.

Траектория движения – это путь, совершаемый той или иной частью тела в пространстве. Траектория движения характеризуется формой, направлением, амплитудой.

Форма траектории может быть прямолинейной и криволинейной. Прямолинейные движения в практике встречаются крайне редко и применяются тогда, когда требуется развить наибольшую скорость какой-либо части тела на коротком пути (укол в фехтовании, удар в боксе). Криволинейные движения встречаются гораздо чаще и их сложность зависит от движущейся массы тела: чем она больше, тем форма проще и наоборот. Например, в области тазобедренного сустава мышц больше,

расположены они разнообразнее, а все же движения ногой беднее, чем рукой.

Направление – это изменение положения тела и его частей в пространстве, относительно какой-либо плоскости (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной) или какого-либо внешнего ориентира (партнера, спортивного снаряда). Различают направления основные (вверх-вниз, вперед-назад, направо-налево) и промежуточные (вперед-кверху, вперед-книзу и др.).

Направление движений играет важную роль для обеспечения высокой точности высокой точности выполняемых действий, экономии сил, выигрыша времени, более или менее благоприятных условий в деятельности органов дыхания и кровообращения. Даже небольшие отклонения в направлении движений, например у боксеров, баскетболистов, футболистов, ведут к тому, что они не достигают конечной цели в своих действиях.

Амплитуда движения – величина пути перемещения частей тела (Л.П. Матвеев определяет амплитуду как «размах движений). Она измеряется в угловых градусах, в линейных мерах (длина шага), условных обозначениях (полуприсед, шпагат) или внешними ориентирами (наклониться, достать носки ног).

Амплитуда зависит от строения костей, суставов, эластичности связок и мышц и ее величина оказывает влияние на скорость перемещения тела, полноту растягивания мышц, точность движения и т.д.

Движения большой амплитуды называют обычно размашистыми, а малой – мелкими. Если амплитуда движений не соответствует решаемой двигательной задаче, то их называют неточными.

Во многих двигательных действиях максимальная, анатомически возможная амплитуда, как правило, не используется. Стремление

чрезмерно увеличить амплитуду движений может привести к травмам суставно-связочного аппарата и мышц.

Временные характеристики. К временным характеристикам движений относятся длительность и темп движения.

Длительность движения – это время, затраченное на выполнение движения. В технике физических упражнений большое значение имеет длительность отдельных его частей (старт, поворот, финиширование в плавании), фаз (замах, удар в волейболе), циклов (скользящих шагов в беге на коньках), элементов движений. Продолжительность каждой выше перечисленной составляющей упражнения, может изменить и определить результат.

Темп движений – это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений (циклов). При однократных движениях (прыжке, метании) темп, естественно не наблюдается.

Темп движений находится в обратно пропорциональной зависимости от их длительности: чем длительность меньше, тем темп выше. Например, уменьшение длительности шага в беге на коньках на определенной дистанции ведет к повышению частоты шагов.

Не следует отождествлять понятие «темп» и «скорость» движений, хотя часто (но не всегда) скорость движения зависит от темпа и наоборот. Например, в беге, с увеличением темпа (при одной и той же длине шагов) неизбежно увеличивается скорость движений в каждом шаге, но если одновременно с увеличением темпа уменьшается длина шагов то скорость движений может оставаться неизменной.

Темп движения зависит от массы или моментов инерции движущего тела. Так, при движениях пальцев рук можно поддерживать более высокий темп, чем при движения туловища. С изменение темпа нередко качественно изменяется вся структура движения. Так, если темп

становится выше определенных пределов, нормальная ходьба переходит в бег.

Пространственно-временные характеристики.

Скорость движения – это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела), к затраченному на этот путь времени.

При определении скорости в поступательном движении ее обычно измеряют в метрах в секунду (линейная скорость), а при вращательном – в радианах в секунду (угловая скорость).

Если скорость движений постоянна, то такое движение называют равномерным, а если она изменяется – неравномерным.

Ускорение – изменение скорости в единицу времени. Оно может быть положительным (скорость возрастает) и отрицательным (скорость убывает).

Понятие «скорость движения» не следует отождествлять с понятием «скорость передвижения». Скорость передвижения зависит не только от скорости соответствующих движений, но и от других факторов (частоты шагов в беге, сопротивления воздуха в беге на коньках).

При выполнении циклических упражнений (бег, плавание, гребля и др.) в соревновательных условиях большое значение имеет умение точно выдерживать заранее запланированную скорость. Это позволяет целесообразно распределить свои силы на дистанции и определять момент наступления утомления. Умение управлять скоростью движений называют «чувством скорости».

Силовые характеристики. В практике для силовой характеристики движений пользуются понятием «сила движения».

Сила движения – это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты,

например, почву (при беге, прыжках и др.), какие-либо предметы (при поднимании, метании и др.).

Понятие «сила движения» является обобщенным, Хотя и сила зависит от прилагаемых мышечных усилий, ее не следует отождествлять с мышечной силой.

Сила движения человека представляет собой результат совокупного взаимодействия внутренних и внешних сил. Знание сил, действующих на человека, облегчает понимание техники физических упражнений и поиска ее эффективных вариантов.

Внутренними силами являются:

- активные силы опорно-двигательного аппарата – силы тяги мышц;
- пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичные силы мышц, вязкость мышц и др.;
- реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движения.

Внешними силами являются:

- силы тяжести собственного тела;
- силы реакции опоры;
- силы сопротивления внешней среды.

При овладении техникой двигательных действий нужно стремиться к возможно более полному использованию всех движущих сил при одновременном уменьшении сил тормозящих.

Ритмическая характеристика. Одной из интегральных характеристик техники движений является ритм.

Ритм – соразмерность элементов движения по усилиям, во времени и в пространстве.

Ритм – соразмерность во времени сильных акцентированных движений, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, относительно пассивных движений.

Для двигательного ритма характерно различное временное соотношение сильных, акцентированных частей движения, связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения. Все эти моменты присутствуют в любом целостном двигательном акте.

Ритм движений присущ как повторяющимся (циклическим) так и однократным (ациклическим) двигательным действиям. Ритм обычно определяют путем измерения фаз, которые характерны для данного физического упражнения. Например, ритм в беге на коньках выражается ритмовым коэффициентом, который равен отношению времени отталкивания ко времени свободного скольжения, в беге – отношением времени опоры к времени полета.

На изменение ритма при выполнении физического упражнения влияют внешние условия, состояние занимающегося. Например, при передвижении на лыжах переменным двухшажным ходом в плохих условиях скольжения происходит некоторая перестройка в характере временных соотношений фаз движений в цикле – уменьшается длительность фаз отдыха и увеличивается длительность рабочих фаз. Подобная вариативность ритма движений обеспечивает поддержание скорости передвижения в плохих условиях скольжения.

Обобщенные (качественные) характеристики. Наряду с характеристиками, имеющими достаточно точную количественную меру, при анализе техники используют качественные характеристики. При выполнении двигательного действия качественные характеристики отражают не один какой-либо признак, а их комплекс. Они придают

движению определенное своеобразие, более яркую внешнюю выразительность. С определенной мерой условности можно выделить следующие обобщенные качественные характеристики техники: плавность, точность, экономичность, волнообразность, пружинность, угловатость, напряженность, легкость, мягкость.

Эти качественные характеристики техники обычно оцениваются по их внешним проявлениям и могут контролироваться без применения сложных инструментальных устройств.

Естественные силы природы и гигиенические факторы

Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности. В физической культуре разработаны подходы к использованию естественных сил природы и они могут применяться:

- как сопутствующие факторы, усиливающие положительное влияние физических упражнений, когда они выполняются в лесу, у водоема, в горной местности. Воздействие этих условий накладывается на эффект физических упражнений, дополняет его, усиливает или ослабевает воздействие физических упражнений;
- как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры).

Благоприятные условия внешней среды усиливают и оптимизируют влияние физических упражнений, позволяют применять значительную нагрузку, организовать рациональный отдых, вызывают у занимающихся радость и бодрость.

Одним из основных результатов целесообразного использования факторов среды в процессе физического воспитания является закаливание человека, т.е. повышение устойчивости организма к холоду, жаре,

солнечной радиации. Закаливание дает возможность сохранять здоровье и работоспособность.

К гигиеническим факторам относят мероприятия по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, быта, сна, условий восстановления, окружающей среды и др.

В процессе выполнения физических упражнений, оказывающих разностороннее влияние на организм и личность занимающегося, соблюдение гигиенических норм и требований, является обязательным, так как повышает эффект воздействия упражнений.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений

Выполнение физических упражнений требует более высоких, относительно покоя, энергозатрат. Та разность, которая возникает в энергозатратах, между состоянием физической активности и состоянием покоя и характеризует физическую нагрузку. Более доступно, но менее точно можно судить о физической нагрузке по показателям частоты сердечных сокращений, частоты и глубины дыхания, кровяного давления и т.п., как во время выполнения физических упражнений, так и в интервалах отдыха. Определенную информацию для тренера или учителя физической культуры о величине нагрузки могут также дать и такие видимые показатели, как интенсивность потоотделения, степень покраснения, бледность, ухудшение координации движений.

Нагрузка – это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

Различают внешнюю и внутреннюю стороны нагрузки. К внешней стороне нагрузки относятся интенсивность, с которой выполняется

физической упражнений и объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме вследствие влияния внешних сторон (интенсивности и объема).

Под объемом нагрузки – понимают как длительность выполнения физических упражнений, так и суммарное количество физической работы, выполненное в течение определенного времени (за одно занятие, неделю, месяц, период и т.д.). Критериями оценки внешней стороны нагрузки могут служить: количество повторений упражнений, количество занятий, суммарное время, затраченное на работу, суммарный километраж, суммарный вес отягощений и др. При оценке внутренней стороны нагрузки показателями объема могут быть, например, суммарные величины пульса в отдельных упражнениях.

Интенсивность нагрузки – это сила воздействия физической работы на организм человека в данный момент, ее напряженность и степень концентрации объема нагрузки во времени. Критериями интенсивности внешней стороны нагрузки, как правило, служат: скорость передвижения в беге на коньках, лыжах, плавании; темп игры или боя; процент упражнений, выполненных с относительно большей интенсивностью; моторная плотность занятия. В качестве показателей интенсивности внутренней стороны нагрузки могут быть минимальные, средние, максимальные значения ЧСС, величина энергетических затрат в единицу времени, величина сердечного выброса, скорость накопления и количество лактата в крови и др.

Интенсивность нагрузки можно регулировать, при этом используя следующие факторы:

• скорость передвижения;

• величина ускорения;

• координационная сложность;

• темп выполнения упражнений (количество повторений в единицу времени);

• относительная величина напряжения (в процентах от личного рекорда в конкретном упражнении);

• амплитуда движений;

• сопротивление окружающей среды (рельеф местности и др.);

• величина дополнительного отягощения;

• психическая напряженность во время выполнения упражнения.

Важно знать, что между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существует обратно пропорциональная зависимость: чем выше сила воздействия на организм упражнения высокой интенсивности, тем скорее человек устанет и вынужден будет прекратить его выполнение. Например, со скоростью 15 км/ч хорошо тренированный спортсмен может пробежать 1-2 часа, а со скоростью 30 км/ч не более 30 секунд. Никогда невозможно соединить максимальные или близкие к ним по интенсивности усилия с большим объемом.

Физическая нагрузка с соответствующей интенсивностью лишь тогда становится эффективной, если она достигает необходимого объема.

Так, при повторном пробегании коротких отрезков (20-60 м) с высокой интенсивностью и оптимальным интервалом отдыха между ними, в первых трех-четырех попытках будут развиваться преимущественно скоростные качества.

В последующих повторениях, вследствие исчерпания алактатного источника энергии, продолжение этой же работы будет содействовать мобилизации гликолитического механизма энергообеспечения. Тренировочный эффект уже будет направлен на преобладающее развитие скоростной выносливости. Спустя некоторое время и гликолитический

источник исчерпается и дальнейшая работа в этом же режиме будет выполнена за счет аэробного источника энергии, которая в свою очередь будет способствовать развитию общей выносливости.

Для установления оптимального соотношения интенсивности и объема тренировочной нагрузки необходимо четко определить цель, с которой выполняется упражнение, учесть уровень физической подготовленности, возрастные и половые особенности тех, кому она предлагается.

Интенсивность и объем нагрузки следует дозировать так, чтобы обеспечивать оптимальную «загрузку» организма человека в тренировочном занятии. Загрузка считается оптимальной, когда появляются видимые симптомы усталости, которые сохраняются определенное время и после окончания занятия. Необходимо отметить, что одинаковая нагрузка одни и те же внешние параметры нагрузки вызывают идентичные реакции организма занимающихся.

Следует также отметить, что объем нагрузок играет преимущественную роль в создании фундамента для роста результатов, а интенсивность служит фактором стимулирующим рост спортивных результатов на базе объема.

Любая нагрузка связана как с расходованием энергоресурсов, так и с утомлением.

Утомление – это физиологическое состояние организма, наступающее вследствие напряженной или длительной работы, проявляющееся в дискоординации функций и временном снижении работоспособности организма.

Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Нагрузка бывает стандартной и переменной. Первая одинакова по своим внешним параметрам в каждый момент времени, а вторая меняется по ходу выполнения упражнения.

Применение стандартных нагрузок обеспечивает долговременные функциональные приспособительные перестройки в организме человека, на базе которых происходит развитие физических способностей, закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Однако длительное применение однообразных нагрузок может тормозить рост физических способностей, привести к переутомлению занимающихся, вызвать у них потерю интереса к занятиям. Поэтому, непрерывным варьированием применяемых нагрузок создаются условия, при которых уменьшается возможность появления переутомления, активизируются восстановительные процессы в организме, усиливаются адаптационные перестройки функций и структур, лежащие в основе развития соответствующих способностей.

Нагрузка может иметь непрерывный и прерывный характер. В первом случае при выполнении упражнения отсутствуют интервалы отдыха, во втором – между повторениями упражнения имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие виды интервалов отдыха:

- ординарный – гарантирует полное восстановление работоспособности к моменту воздействия очередной нагрузки;

- жесткий – ведет к тому, что очередная нагрузка падает на фон недовосстановления работоспособности;

- экстремальный – очередная нагрузка совпадает с фазой повышенной работоспособности (фазой суперкомпенсации).

Эффект, достигаемый с помощью интервалов отдыха непостоянен. Он меняется по мере увеличения суммарной нагрузки. Поэтому для достижения постоянного эффекта необходимо увеличивать интервалы, иначе экстремальный интервал отдыха превращается в ординарный, а затем в жесткий.

По своему характеру отдых может быть:

- активным – переключение на какую либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление (в беге переход на ходьбу и др.);

- пассивным – относительный покой, отсутствие активной деятельности (определенная поза, «аутогенный отдых», сон и др.);

- комбинированным – объединение в одной паузе отдыха активной и пассивной его организации.

При применении активного или комбинированного отдыха эффект восстановления оперативной работоспособности увеличивается, хотя в условиях значительного нарастающего утомления эффективность их может снижаться, а роль пассивного отдыха возрастать.

Таким образом, материал, изложенный в данном разделе, свидетельствует о том, что для эффективной организации тренировочного процесса, необходимо рационально объединять четыре составных части методов упражнения: характер и величину нагрузки, продолжительность и характер отдыха.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определения понятиям «движение», «действие», физическое упражнение».

2. Почему физические упражнения являются основным средством физической культуры?

3. Перечислите факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.

4. Чем характеризуется содержание и форма физических упражнений?

5. Приведите примеры классификации физических упражнений по 5-6 классификационным признакам.

6. Что понимается под техникой физических упражнений?

7. Что понимается под пространственными, временными, пространственно-временными, силовыми и ритмическими характеристиками техники физических упражнений?

8. При каких условиях естественные силы природы и гигиенические признаки становятся средством физического воспитания?

9. Что понимается под физической нагрузкой?

10. Какие стороны имеет нагрузка? Охарактеризуйте каждую.

11. Дайте характеристику взаимосвязи внешней и внутренней сторон нагрузки.

12. Перечислите факторы, с помощью которых можно регулировать нагрузку.

13. Какие существуют разновидности отдыха в зависимости от его продолжительности.

14. Перечислите разновидности отдыха в зависимости от его характера.

Глава 6. МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Метод – упорядоченная совокупность использования средств физической культуры в процессе формирования физического совершенства человека.

Метод – разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование личности (Ю.Ф. Курмашин, 2003).

В соответствии с задачами и условиями обучения каждый метод реализуется с помощью методических приемов. Например, метод показа осуществляется разными приемами: показом упражнения в профиль или анфас, показом в определенном темпе и т.д.

Методический прием – это способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения.

Следовательно, внутри каждого метода используются разнообразные приемы. Чем богаче запас методических приемов, тем шире диапазон применения метода.

Методика – специальная система методов, методических приемов обучения и форм организации занятий, направленная на решение педагогической задачи.

Например, можно говорить о методике обучения кувырку вперед или назад, методике развития силовых способностей, методике физического воспитания в дошкольных учреждениях и др.

Термин «методика» означает совокупность способов целесообразного проведения какой-либо работы. В методике, по возможности, должно содержаться точное предписание о выполнении в определенной последовательности действий (операций), приводящих к решению поставленной педагогической задачи.

Методический подход – совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществлением процесса обучения, воспитания и развития.

К примеру, при обучении движениям можно использовать традиционные и нетрадиционные подходы (алгоритмический, адаптивно-программного обучения с помощью ЭВМ и др.); при разучивании двигательных действий и развитии физических способностей возможны два противоположных подхода: аналитический (избирательный) и целостный (интегральный).

Классификация методов. Общие требования к их выбору

В настоящее время в теории физической культуры имеется несколько классификаций методов, предложенных Л.П. Матвеевым, Б.А. Ашмариным, В.П. Лукьяненко, Ю.Ф. Курамшиным, Ю.И. Евсеевым и др.

Выбор конкретного метода в практике зависит от ряда факторов и условий.

В частности их выбор определяется:

1. Поставленными задачам обучения и воспитания.

2. Характером содержания учебного материала, применяемых средств.

3. Возможностями занимающихся – их возрастом, полом, состоянием здоровья, уровнем подготовленности и др.

4. Возможностями самих преподавателей – их предшествующим опытом, уровнем теоретической и практической подготовленности, стилем работы и личностными качествами и др.

5. Временем, которым располагает преподаватель.

6. Структурой отдельных занятий и их частей.

7. Этапами обучения двигательным действиям, фазами развития физической работоспособности (повышения уровня развития качеств, их стабилизация или восстановление).

8. Особенностями внешних условий, в которых проводится занятие (температура воздуха, сила ветра, состояние оборудования, количеством инвентаря).

Ни один из многочисленных методов не может быть признан единственным и основным. Каждый метод, хотя и обладает своими ярко выраженными особенностями, которые не позволяют заменить его другими методами, в то же время оправдывают себя только в тесной взаимосвязи с ними.

Методы, направленные на приобретение знаний

Знание – это форма существования и систематизации результатов познавательной деятельности человека (Большой энциклопедический словарь, 1997).

Знания являются одним из ведущих компонентов содержания физического образования. Их определяют обычно как информацию, воспринятую, осознанную и закрепленную в памяти каждого обучаемого. На основе знаний создается полный и более точный образ изучаемого

двигательного действия, от которого зависит во многом успешность овладения техникой движений.

Первую группу составляют словесные методы.

Словесные методы предусматривают устную передачу и усвоение информации. С помощью слова учитель осуществляет многие функции: конструктивную, организаторскую, активизирует процесс обучения и др. Устное изложение осуществляется в виде следующих форм речевого воздействия:

рассказ – повествовательная форма изложения событий. В рассказе сообщаются истории развития видов спорта, методики тренировки (организация игры);

описание – способ создания у ученика представления о действии. При его применении говорится, что надо делать, но не указывается почему надо делать так;

объяснение – предполагает раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений, обеспечивает глубокое понимание изучаемого учебного материала, побуждает обучаемых к активной мыслительной деятельности. Оно отвечает на два главных вопроса: «Почему так, а не иначе?» и «зачем это нужно делать?»;

беседа – представляет собой вопросно-ответную форму овладения учебным материалом.

Беседа может протекать в виде вопросов учителя и ответов учеников или в виде свободного выяснения взглядов. Главное требование этого метода – строгая система продуманных вопросов и предполагаемых ответов.

разбор – отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого-либо задания;

указание – словесное воздействие с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и др.);

оценка – результат анализа выполненного действия (например, «хорошо», «правильно», «плохо» и др.);

команда – форма приказа к немедленному исполнению действия, его окончанию или изменению (стартовые команды, строевые, судейские реплики);

подсчет – позволяет задавать ученикам необходимый темп (гребля, для чувства темпа);

самопроговаривание – применяется для создания общей картины предстоящих двигательных действий. Суть его состоит в том, что перед выполнением действия, ученик преднамеренно мысленно воссоздает технику выполнения упражнения, сопровождая мысленное выполнений действий проговариванием выполняемых элементов, движений вслух, а затем и «про себя» с акцентом внимания на самые важные характеристики техники;

идеомоторная тренировка – мысленное выполнение действий;

словесная саморегуляция – основан на применении внутренней речи при выполнении действий. Регуляция двигательной деятельности при обучении движениям может осуществляться с помощью самоприказов, самоубеждений, самовнушений и др.

Вторую группу составляют методы обеспечения наглядности.

Методы обеспечения наглядности в физической культуре способствуют зрительному, слуховому, двигательному восприятию занимающимися выполняемых заданий. К ним относятся:

метод непосредственной наглядности – предназначен для создания у занимающихся представления о технике выполнения двигательного

действия и осуществляется непосредственным показом движений самим преподавателем или одним из учеников;

метод опосредованной наглядности создает дополнительные возможности для восприятия двигательного действия с помощью предметного изображения (плакаты, пособия, кино-, видео-, зарисовки и т.д.);

методы направленного прочувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся:

- направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия;
- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения упражнения.

Методы срочной информации – предназначены для получения срочной информации после или по ходу выполнения двигательных действий (фотоэлектронные устройства, электрогониометры, светолидеры и др.).

Методы овладения двигательными умениями и навыками

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания методы подразделяются на:

- метод разучивания упражнения по частям (расчлененно-конструктивный);
- метод разучивания упражнения в целом (целостно-констрективный);
- метод сопряженного воздействия.

Метод расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отельных частей движения с последующим их соединением (например, гимнастические комбинации). Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;

- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;

- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Решая эти выше перечисленные задачи, необходимо придерживаться следующих правил:

- при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;

- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем;

- фазы движения плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует.

Преимущества данного метода:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.

2. Занятие становится более конкретным. Успехи в чем-либо доставляют ученикам радость.

3. От многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее.

4. Применение этого метода содействует быстрому восстановлению утраченных навыков.

5. Метод незаменим при разучивании сложно координированных упражнений.

Недостаток метода заключается в том, что не всегда разученные элементы по частям удается соединить.

Метод целостно-констрективного упражнения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части. Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения. Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

В основе методов, направленных на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей лежит определенный порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

Остановимся на характеристике некоторых из них.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его выполнении занимающийся выполняет физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменной скорость передвижения, темп работы, амплитуду движений.

Различаю два варианта этого метода:

1. Метод длительной равномерной тренировки.

2. Метод кратковременной равномерной тренировки.

Первый вариант характеризуется выполнением работы небольшой интенсивности на протяжении длительного времени. Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счет аэробных механизмов энергопродукции, т.е. потребление кислорода соответствует потребностям в нем. ЧСС колеблется от 130 до 180 уд/мин, продолжительность работы от 15 до 90 минут и более. Данный вариант содействует совершенствованию аэробного компонента выносливости.

Во втором варианте работа носит более интенсивный характер. Упражнения выполняются в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Он

применяется для воспитания и совершенствования чувства темпа, а также для развития аэробно-анаэробного компонента выносливости.

Преимущества равномерного метода заключаются, прежде всего в том, что он дает возможность выполнить значительный объем работы, способствует стабилизации двигательного навыка, улучшению центрального и периферического кровообращения в мышцах, совершенствованию координации работы внутренних органов и мышц. Продолжительные нагрузки содействуют у занимающихся воспитанию волевых качеств: настойчивости, упорства и др.

Недостатками равномерного метода являются быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренировочный эффект.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, ритма и т.д.

Примером его может служить изменение скорости бега на протяжении дистанции, темпа игры и технических приемов в спортивных играх.

Задачи, решаемые с помощью переменного метода, весьма разнообразны: развитие скоростных возможностей и выносливости, координационных способностей, расширение диапазона двигательного навыка, воспитание волевых качеств.

Преимущества метода заключаются в том, что он устраняет монотонность в работе.

Смена интенсивности выполнения упражнения требует постоянного переключения физиологических систем организма на новые более высокие уровни активности, что в конечном итоге содействует развитию быстроты их врабатывания, повышению способности к одновременной перестройке

всех органов и систем. Чередование скоростей и напряжений дает возможность совершенствовать физические способности и технику движения.

Недостатком переменного метода является то, что нагрузка в данном методе планируется приблизительно, как правило «по самочувствию».

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Задачи, решаемые повторным методом: развитие силы, скоростных и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, выработка необходимого соревновательного темпа и ритма, стабилизация техники движений на высокой скорости, психическая устойчивость.

Преимущества повторного метода состоят, прежде всего в возможности точной дозировки нагрузки, а также его направленности на совершенствование экономичного расходования энергозапасов мышц и устойчивости мышц к недостатку кислорода. Кроме того, если предыдущие методы действуют в основном на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, то повторный метод в первую очередь совершенствует мышечный обмен.

Недостатком повторного метода является то, что при нем обнаруживается сильное воздействие на эндокринную и нервную системы. При работе с недостаточно подготовленными занимающимися его следует применять с большой осторожностью, поскольку максимальные нагрузки могут вызвать перенапряжение организма, нарушения в технике и закрепление неправильного двигательного навыка.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнений через определенные (различные) интервалы отдыха. В зависимости от характера применяемых упражнений и видов отдыха,

интервальная тренировка может быть направлена на развитие аэробной, анаэробно-алактатной производительности в различных видах спорта.

Преимущество метода заключается в том, что он позволяет достаточно точно дозировать величину нагрузки. Его применение «экономит время» при проведении занятий, так как обеспечивает высокую плотность нагрузки, быстрее, чем посредством какого-либо другого метода, повысить уровень выносливости.

Недостатком метода является сравнительно монотонное чередование нагрузки и отдыха, что отрицательно сказывается на психическом состоянии занимающихся. Ввиду быстрого роста выносливости за короткий срок наступает адаптация к этому методу. Снижается его эффективность.

Круговой метод – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально проработанного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Этот метод представляет собой последовательное выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы по типу непрерывной или интервальной тренировки.

Игровой метод. Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом.

Наиболее характерные признаки игрового метода являются:

- ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях;

- чрезвычайная изменчивость хода игры требуют от участника приспосабливаемости к изменяющимся условиям;

- вариативность игровых ситуаций требует самостоятельность в выборе наиболее результативных физических упражнений;

- отсутствие строгой регламентации нагрузки и отдыха. Многое зависит от инициативы самого ученика;

- комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств (бег, прыжки, метания).

Отрицательная сторона этого метода – ограниченная возможность дозирования нагрузки и формирования нового двигательного навыка.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков. Он может использоваться в элементарных формах (например, кто точнее попадет в цель), в виде полуофициальных или официальных соревнований. Обычно целесообразность применения этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента занимающихся.

Наиболее характерные признаки соревновательного метода:

- подчинение всей деятельности задаче победить в соответствие с правилами;

- стимулирование максимальных проявлений двигательных и личностных возможностей и качеств, выявление уровня их развития;

- обеспечение максимальной физической и психической нагрузок.

Но необходимо помнить, что соревновательный метод представляет относительно ограниченные возможности для дозирования нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью занимающихся.

Знакомство с многообразием методов выполнения физических упражнений позволяет сделать вывод о том, что ни один из них, применяемый в отдельности, никогда не сможет оказаться как единственно полноценный и самый эффективный. Каждый метод, хотя и обладает своими ярко выраженными особенностями, которые не позволяют заменить его другими методами, в то же время оправдывает себя только в тесной связи с ними.

Контрольные вопросы:

1. Дайте краткую характеристику понятий «метод», «методический прием», «методика», «методический подход» и на практическом примере раскройте соотношение между ними.

2. Перечислите требования, предъявляемые к выбору метода в процессе физического воспитания.

3. Какие группы методов вам известны?

4. Дайте характеристику методам формирования знаний.

5. Раскройте классификацию методов, применяемых при обучении двигательным действиям.

6. Опишите классификацию методов, связанных с нормированием и управлением параметрами нагрузки в процессе выполнения упражнения.

7. В чем преимущества и недостатки игрового и соревновательного методов?

Глава 7. ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Принцип – это основная идея, следование которой помогает наилучшим образом достигать поставленной цели (В.С. Безрукова, 1992). Под термином принципы в педагогике понимают наиболее важные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с наименьшими затратами сил и времени. Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, очерчивают главные правила их реализации.

Принцип физкультурного образования – есть определяющее требование, регулирующее процесс целенаправленного формирования физического совершенства.

Различают социальные, общепедагогические и специфические принципы:

Общие *социальные принципы* в физической культуре преломляются в основных положениях, в соответствии с которыми осуществляется вся практика физической культуры. Эти принципы гарантируют единство всех сторон воспитания (умственного, эстетического, трудового, физического); обеспечивают оздоровительный эффект, укрепление здоровья, поддержание работоспособности.

Основными социальными принципами отечественной системы физической культуры являются:

1. Принцип оздоровительной направленности. Этот принцип предполагает:

а) при выборе средств и методов физической культуры руководствоваться прежде всего их оздоровительной ценностью;

б) соответствие физических нагрузок возможностям занимающихся;

в) осуществление систематического врачебно-педагогического контроля.

2. Принцип всестороннего гармонического развития личности. Данный принцип предполагает:

а) связь физического воспитания с другими видами воспитания (умственным, трудовым, нравственным и т.п.);

б) согласованное и соразмерное развитие физических способностей, формирование разносторонних двигательных умений и навыков и освоение специальных знаний.

3. Принцип связи с практической общественно значимой деятельностью. Этот принцип предполагает:

а) нацеленность на первоочередное формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

б) формирование способностей действовать полезно и эффективно в условиях трудовой и военной деятельности.

Содержание и характеристика общеметодических принципов

Общеметодические принципы – это отправные положения, которыми необходимо пользоваться преподавателю физической культуры (тренеру), решая комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. К общеметодическим принципам относятся: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Характеристика этих принципы предусматривает раскрытие внутренних свойств, отражающих их связь с логикой определения меры педагогического воздействия на личность.

Принцип сознательности и активности. Назначение этого принципа в том, чтобы сформировать у занимающихся интерес, осмысленное отношение и потребность к физкультурно-спортивной деятельности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

Сознательность – это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности является предвидение результатов деятельности.

Одним из важнейших требований данного принципа является определение адекватных целей и текущих педагогических задач, а также разъяснение их сущности занимающимся. Перед коллективом и конкретной личностью должны ставиться перспективные и текущие цели.

В качестве перспективных целей могут быть: выполнение норм спортивного разряда, включение в состав сборной команды и др., а текущими: овладение техникой упражнения, достижение определенного уровня развития физических способностей и др. Вместе с тем важно раскрыть сущность предлагаемых заданий, довести до сознания занимающихся ответы на вопросы: «почему?», «каким образом?», «в каком объеме?». Осмысленное выполнение физических упражнений, несомненно, способствует мобилизации индивида, тем самым повышая эффективность образовательного аспекта занятий и рост духовности занимающегося.

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность может проявляться в различных видах: двигательной активности, приобретении знаний, в выполнении самостоятельных занятий, дисциплинированности.

Согласно теории деятельности (С.Л. Рубштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует мотивы, потребности, интересы и цели.

Современные исследования показывают, что в процессе формирования потребностей индивида в двигательной активности существенную роль играют три фактора. В первом факторе отражено влияние спортивных традиций в семье (личный пример родителей, авторитет преподавателей).

Второй фактор отражает взаимосвязь мотивационной сферы и ожидаемых результатов от занятий физическими упражнениями (снижение жировой массы, гармоничное телосложение, повышение мышечного компонента). Третий фактор отражает общие закономерности развития и самоорганизации живых систем, определяющие комплексность воздействия культурных, социальных факторов и биологических потребностей индивида в процессе сознательности и активности.

Сознательность и активность – это два взаимосвязанных фактора. Сознательность без активности приводит к пассивной созерцательности, а активность без сознательности – к нецелесообразным действиям.

Только через осознанную активность можно решить намеченные задачи.

Принцип наглядности – обозначает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Наглядность в физической культуре существует в таких формах как зрительная, звуковая и двигательная.

Зрительная наглядность – (демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов) содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик

движений. Применяют зрительную наглядность на всех этапах овладения двигательными действиями.

Звуковая наглядность – (различные звуковые сигналы голосом, аппаратурой) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик движений. Звуковая наглядность играет ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям.

Двигательная наглядность – предусматривает формирование у человека представления о физическом упражнении за счет мышечных ощущений, которые возникают у него при попытках выполнить двигательное действие. Прочувствовать особенности двигательного действия – значит понять сущность двигательного действия.

Комплексное использование всех форм наглядности в учебно-тренировочном процессе обеспечивает качественный переход от чувственного познания к пониманию сущности изучаемого материала. При использовании комплексных форм наглядности необходимо учитывать ряд положений. Эффективность тех или иных средств обусловлена индивидуальными особенностями восприятия (доминированием функций зрительного, слухового, тактильного анализатора), а также балансом взаимодействия первой и второй сигнальной систем высшей нервной деятельности индивида (преобладанием предметно-чувственного или словесно-логического восприятия). Степень и характер применения наглядности различны в зависимости от этапа обучения, возраста, пола. Подготовленности и типологических особенностей нервной системы занимающегося. Целенаправленное использование комплексных форм наглядности существенно повышает эффективность учебно-воспитательного процесса.

Принцип доступности и индивидуализации – означает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры

возможностям занимающегося. При реализации принципа должна быть учтена как готовность занимающегося к обучению, так и объективность трудностей, возникающих при выполнении заданий: координационной сложности, опасности, энергоемкости. Достижение в занятии полного с педагогических позиций, соответствия между трудностями и возможностями занимающегося характеризует оптимальную меру доступности.

В практике реализации принципа доступности необходимо соблюдать правила: от легкого к трудному, от простого к сложному, от главного к второстепенному.

Индивидуализация учебно-тренировочного занятия выражается в дифференциации учебных занятий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования, форм занятий и приемов педагогического воздействия. Поскольку организм индивида обладает присущей только ему качественной определенностью в реакции на физическую нагрузку, чрезвычайно важно определить индивидуально доступный порог мощности и энергоемкости выполняемых заданий.

Принцип систематичности предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде алгоритма и требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проявлению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно и последовательно. Последовательность в занятиях физическими упражнениями обеспечивается при выполнении ряда условий. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних двигательных способностей к другим; строгого согласования и распределения учебного материала с предыдущим; целесообразного порядка применяемых физических нагрузок. В этом процессе важное

значение имеет учет возрастного развития физических способностей, а также переноса двигательных навыков.

Фундаментальной основой принципа систематичности является: выполнение нагрузок в дидактически оптимальной последовательности, выполнение заданий на уровне доступной трудности, использование интервала отдыха, обеспечивающего процесс суперкомпенсации функций.

Одним из важных аспектов в реализации принципа систематичности является многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии, а также самих занятий на протяжении относительно длительного времени. Наряду с этим рассматриваемый принцип предусматривает определенную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является предпосылкой всестороннего и гармоничного развития индивида.

Содержание и характеристика специфических принципов

Специфическими принципами, отражающими закономерности построения занятий физическими упражнениями (в сфере физического воспитания, спортивной тренировки и физической рекреации), являются принципы непрерывности, прогрессирования педагогических воздействий, цикличности и возрастной адекватности воздействия (Ю.Ф. Курамшин, 2003).

Принцип непрерывности является одним из важнейших принципов построения занятий физическими упражнениями. Его реализация предусматривает недопустимость слишком больших и педагогически неоправданных перерывов между занятиями, которые приводят к снижению достигнутого уровня физической подготовленности. При реализации этого принципа необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» определенным образом на «следы предыдущего, закрепляя и углубляя их. В основе управления процессом

чередования нагрузки и отдыха лежат закономерности адаптации организма к физической нагрузке, а также динамика восстановления после выполняемой работы. В зависимости от того, в какой стадии отдыха будут выполняться нагрузки, выделяют четыре основных варианта построения занятия.

Первый вариант используется при двух-трех разовых занятиях в день и предусматривает выполнение тренировочной работы в фазе недовосстановления, чем обеспечиваются предпосылки для суммарного тренировочного эффекта. Его применение целесообразно главным образом при развитии выносливости.

Второй вариант предполагает проведение последующего занятия в период полного восстановления организма занимающихся и обеспечивает поддержание определенного уровня физической работоспособности.

В третьем варианте предусматривается использование суперкомпенсаторного отдыха, обеспечивающего выполнение последующей нагрузки в стадии повышенной работоспособности.

Четвертый вариант предусматривает проведение последующего занятия через длительный интервал отдыха, когда структурные следы предыдущего занятия почти утрачены. Данная форма организации занятия используется преимущественно в сфере активного досуга.

При реализации принципа непрерывности важное значение принимает объективная информация о состоянии занимающихся. Она является ключевым аспектом в принятии управленческих решений, регламентирующих величину физической нагрузки (по объему и интенсивности), а также меру и качество отдыха.

Реализация непрерывности предусматривает выполнение определенных правил. Необходимо обеспечивать регулярность занятий, не допуская неоправданных перерывов. При планировании упражнений в

занятии следует учитывать преемственность и степень связи между ними. Важно заблаговременно устанавливать последовательность упражнений в одном занятии и в системе занятий.

Принцип прогрессирования воздействий предусматривает целенаправленное повышение требований к проявлению психических функций и двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке.

Реализация данного принципа обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма и физических способностей. Он выражает необходимость неуклонного повышения требований к занимающимся, сущность которых заключается в постоянном обновлении и усложнении используемых упражнений, методов, условий занятий, а также величины физической нагрузки, ее объема и интенсивности. Реализация данного принципа будет приводить к положительным результатам лишь в том случае, если последующее задание окажется посильным для занимающегося. Преподавателю (тренеру) необходимо учитывать сенситивные периоды развития организма индивида, а также необходимо помнить, что наряду с развитием физических качеств важно совершенствовать и изменять технику двигательных действий.

Принцип цикличности определяет упорядоченность учебно-воспитательного процесса. Его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и серий (циклов). В практике принято различать микро-, мезо- и макроструктуру воспитательного процесса.

Микроциклы (недельные) циклы – совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями

составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий срочный и отставленный эффекты тренировочных занятий.

Мезоциклы (месячные) циклы включают в себя от 3 до 6 микроциклов, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств. Мезоциклы обеспечивают суммарный (кумулятивный) эффект занятия физическими упражнениями.

Макроциклы (годичные) циклы – включают в себя чередование нескольких мезоциклов. Методологической основой технологии управления в макроцикле являются объективные биологические закономерности долговременной адаптации индивида к физическим нагрузкам.

Принцип цикличности в практике реализуется в полной мере при соблюдении следующих правил. Процесс физического воспитания и спортивной тренировки должен быть построен с использованием относительно завешенных и циклически повторяющихся структурных единиц (микро-, мезо- и макроциклов). Серии занятий должны обеспечивать оптимальное соотношение нагрузки и отдыха при достижении кумулятивного эффекта. Последовательность чередования циклов в многолетнем учебно-воспитательном процессе должна обеспечивать неуклонное повышение спортивно-технического мастерства индивида.

Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия обязывает целенаправленно и последовательно регулировать меры воспитательного воздействия в соответствии с возрастными этапами развития организма человека (дошкольный, школьный, зрелый, пожилой).

Эффективность физического воспитания детей во многом обусловлена правильным подбором физических нагрузок

преимущественной направленности в период сенситивного развития организма, что, несомненно, обеспечивает благоприятные предпосылки для эффективного роста их спортивно-технического мастерства. Характер занятий физическими упражнениями лиц среднего и пожилого возраста приобретает черты физической рекреации оздоровительной направленности.

Таким образом, эффективная реализация принципа возрастной адекватности предусматривает решение следующих вопросов. Это определение стратегии и технологии преимущественной направленности подготовки на отдельных этапах многолетних занятий, обеспечение гармоничного развития физических способностей, совершенствование вегетативных и моторных функций организма в процессе онтогенеза, а также обеспечение постепенного увеличения физических нагрузок в соответствии с индивидуальными возможностями на каждом возрастном этапе.

Каждый отдельный принцип был рассмотрен отдельно только для удобства изложения. На самом деле все они синтезированы в систему единого педагогического процесса и лишь отражают отдельные его стороны. Так, сознательность и активность обязательно предполагают доступность обучения и развития физических способностей. Доступность и индивидуализация обеспечиваются наглядностью и систематичность, принцип систематичности, в свою очередь, содействует постепенному повышению тренирующего воздействия. Успешность учебно-воспитательного процесса будет обеспечена лишь в том случае, если при принятии решений преподаватель (тренер) будет учитывать требования всех принципов.

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под принципами в теории физической культуры?

2. В чем заключаются социальные принципы формирования физической культуры человека?

3. Перечислите общеметодические принципы.

4. Дайте характеристику принципу сознательности и активности.

5. Охарактеризуйте формы проявления наглядности.

6. Что означает принцип доступности и индивидуализации?

7. Раскрой значение специфического принципа непрерывности.

8. Какое значение имеет реализация принципа прогрессирования воздействий?

9. Раскройте сущность принципа цикличности.

10. Почему в физической культуре необходимо максимально использовать принцип возрастной адекватности педагогического воздействия?

Глава 8. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения

Обучение в сфере физической культуры это организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенство человека.

Обучаемость – это способность человека приобретать знания и овладевать умениями и навыками. Способность к обучаемости обусловлена следующими факторами:

- сложностью изучаемого упражнения;
- накопленным двигательным опытом;
- половозрастными показателями;
- эффективностью применяемых методов обучения;
- активностью самих занимающихся.

Каждое двигательное действие состоит из движений. Акт движения производится с определенными взаимодействиями сил и приводит к изменению положения тела в пространстве и во времени. В процессе обучения двигательным действиям человек должен овладеть их кинематическими, динамическими и ритмическими параметрами. Овладение двигательным действием начинается с формирования системы знаний о параметрах характеристик его техники и вариантах ее выполнения.

Знания – это форма существования и систематизации результатов познавательной деятельности человека.

В процессе обучения занимающийся приобретает различные знания: о социальной сущности физической культуры, влиянии занятий физическими упражнениями на функции организма, о методике обучения двигательным действиям, о правилах судейства, методике самостоятельных занятий, режиме питания, страховке, самоконтроле и др.

Обычно выделяют два тесно взаимосвязанных вида знаний:

- *наглядно-чувственные знания* выступают в форме различных представлений (зрительных, слуховых, вестибулярных и пр.). На основе представлений формируется общий образ изучаемого действия. Это элементарный уровень знаний. Например, образ техники низкого старта будет состоять из представлений о положении тела и отдельных его частей на старте, во время выбегания со стартовых колодок, о направлении, амплитуде, длительности, темпе и ритме движения;

- *словесно-логические знания* выступают в форме понятий, закономерностей, теорий и способствуют глубокому познанию сущности техники физических упражнений, ее характеристик. Это более высокий уровень знаний.

Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого – выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Другими словами, на основе знаний важно сформулировать двигательную задачу, которая определят основу действия, а также расстановку акцентов внимания обучаемого.

В зависимости от требований, предъявляемых исполнителю М.М. Боген, распределяет двигательные задачи на три группы. К первой группе относятся двигательные задачи, требующие максимального проявления физических качеств при подчиненном значении

пространственных характеристик движения кинематической структуры (положение тела, форма, направление, амплитуда).

Такими являются все двигательные действия, где результат фиксируется инструментально, будь то время, расстояние или поднятый вес.

Во вторую группу включены задачи, требующие максимальной выразительности, красоты, соответствия обусловленным двигательным стандартам при явном подчинении значений уровня проявления физических качеств. В таких движениях результат определяется путем сравнивания техники выполнения с эталоном.

Третья группа включает двигательные задачи, требующие максимальной точности, иногда при ограниченном времени решения двигательной задачи и подчиненном значении, как уровня проявления физических качеств, так и пространственной организации движений.

Итак, процесс обучения двигательному действию начинается с создания представления о способе решения двигательной задачи на основе необходимого минимума знаний, которые являются предпосылкой формирования умений и навыков.

Двигательное умение – это такая степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок: минимума основных знаний о технике действия; наличия двигательного опыта; достаточного уровня физической подготовленности, при творческом мышлении в процессе управления движениями.

Сущность двигательного умения заключается в том, что для него характерно постоянное совершенствование способа выполнения действия при осмысленном подходе в процессе управления движениями.

Характерными признаками двигательного умения являются:

- управление движениями происходит неавтоматизировано;
- сознание ученика загружено контролем каждого движения;
- невысокая быстрота выполнения действия;
- действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления;
- относительная расчлененность движений;
- нестабильность действия;
- неточное запоминание действия.

Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перехода в навыки.

Важно то, что чем больше багаж умений у занимающегося, тем легче происходит выполнение нового движения. В этом заключается их дидактическое значение. Необходимо дать понятие экстраполяции.

Экстраполяция – психофизиологический механизм построения новых движений на базе ранее приобретенного опыта.

В процессе многократного повторения двигательного действия входящие в него операции становятся все более привычными, координационные механизмы автоматизируются (не требуют специально направленного на них внимания), и двигательное умение переходит в навык.

Двигательный навык – это такая степень владения действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано. Характерные признаки навыка:

- *автоматизированное управление движениями*. Сознание освобождается от необходимого контроля за деталями движений, что, во первых, облегчает функционирование высших механизмов управления движениями, а во-вторых, позволяет переключить внимание и мышление на результат и условия действия.

Автоматизированное управление движениями при навыке не означает их неосознанность. Человек осуществляет действия всегда сознательно; это – поведенческие акты. Если бы ребенок не приобрел навыка в письме, то его внимание было бы сосредоточено всегда на графическом изображении букв и он бы не смог воспринимать содержание написанного. Точно так же футболист не задумывается над тем, как при ударе по мячу поставить опорную ногу, сделать замах и выполнить удар;

- *слитность движений*, т.е. объединение ряда элементарных движений в единое целое. Проявляется в легкости, взаимосвязанности и устойчивости двигательного действия. С образованием совершенного навыка связаны специализированные восприятия движений и окружающей среды (чувство воды в плавании, льда – в фигурном катании и т.д.);

- *устойчивость*. Характеризуется способностью сохранять эффективность действия при различных неблагоприятных условиях: необычном психологическом состоянии (волнение, страх), сниженных физических возможностях (утомление, недомогание), неблагоприятных внешних условиях (метеорологические);

- *прочность запоминания*. Ценность представляет только в тех случаях, когда техника действия не подлежит дальнейшему изменению (оздоровительный бег, катание на коньках, велосипеде). Но при

необходимости разрушить прочные навыки нерациональных движений и преобразовать их в соответствии с требованиями целесообразной техники, преподавателям, тренерам и самим ученикам приходится сталкиваться с чрезвычайными трудностями.

Таким образом, в процессе обучения двигательному действию изменяется характер управления движениями. В результате повышается уровень владения двигательным действием. Первым (начальным) уровнем овладения действием является двигательное умение, вторым – двигательный навык. Процесс совершенствования навыка бесконечен. Его основная задача – научить ученика свободно владеть навыками в любых условиях.

Теория поэтапного формирования двигательного действия

В соответствии с теорией поэтапного формирования действия П.Я. Гальперина, при обучении любого действия различают две части: ориентировочную и исполнительную. Ориентировочная часть, или «ориентировочная основа действия» (ООД) включает в себя систему условий, факторов, основных опорных точек (ООТ).

Основные опорные точки (ООТ) – это элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий (М.М. Боген, 1985).

Полная ориентировочная основа действия обеспечивает учащегося, так сказать, «штурманской картой пути», пользуясь которой он может сразу выполнять новое для него задание. Основную задачу формирования действия составляет формирование его ориентировочной части, исполнительная же часть является менее важной.

Для того, чтобы формируемое действие было сознательным и произвольным, процесс его усвоения должен включать ряд этапов.

1. Этап формирования схемы ООД.

2. Этап формирования действия в материальной форме.

3. Этап усвоения действия в форме внешней (громкой) речи.

4. Этап формирования действия в форме внешней речи про себя (беззвучно).

5. Этап формирования действия в форме внутренней речи.

На первом этапе ученик знакомится с ситуацией, осознает задачу, уясняет логическую структуру действия и возможности его осуществления.

На втором этапе понятия, которые следует усвоить, должны быть предъявлены обучаемому не в словесной, абстрактной форме, а как вещи, которые можно воспринимать с помощью органов чувств: зрения, осязания, мышечного чувства. В материальной форме, развернуто, с осознаванием всех входящих в действие операций осуществляются ориентировочная и исполнительная части. Материальная форма с самого начала сочетается с громким проговариванием смысла выполняемых операций.

На третьем этапе все понятия, усвоенные, усвоенные в материальной форме, оформляются словесно, терминологически. Речь обучаемого содержит конкретные образы тех ощущений, которые характеризуют изучаемое действие и были осознаны в материальной форме на предыдущем этапе. Здесь речь не только описывает действие, но и содержит его.

На четвертом этапе действие выполняется в форме внешней речи. Но беззвучно, про себя. По остальным характеристикам действие не отличается от действия на предыдущем этапе: оно также развернуто, обобщено, сознательно.

Однако, приняв форму беззвучной речи, действие начинает быстро сокращаться, автоматизироваться.

На пятом этапе в связи с переходом на внутреннюю речь повышается быстрота ориентировки, исполнения, контроля и коррекции. Отдельные операции выходят из-под контроля сознания, действие автоматизируется. Сознание контролирует лишь смысловую направленность действия, общую последовательность операций. Более мелкие детали контролируются сознанием выборочно, по мере необходимости.

При обучении двигательным действиям описанные этапы усвоения действия относятся лишь к ориентировочной части, которая последовательно усваивается в перечисленных формах. При этом, как считает П.Я. Гальперин, когда ориентировочная часть, пройдя поэтапную отработку, претерпевает значительные сокращения, двигательное действие превращается в двигательный навык.

Подводя итог описанию основных положений теории поэтапного формирования действий, подчеркнем, что она дает принципиальное доказательство возможности освоения двигательных действий с заданным результатом. Данной теорией доказывается определяющая роль сознания в формировании и дальнейшем применении двигательных действий.

Взаимодействие навыков

Перенос навыков – это влияние формирования одних двигательных навыков на усвоение других. Различают несколько разновидностей взаимодействия навыков, прежде всего положительный и отрицательный переносы.

Положительным переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает формирование последующего. Основными условиями положительного переноса является наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий. Например, метание малого меча поможет освоить метание гранаты и копья (на начальном

этапе обучения); езда на велосипеде – управлению мотоциклом; акробатические прыжки помогут освоить прыжки в воду.

Отрицательным переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет формирование последующего. Например, если был выработан прочный навык «подъема завесом» на гимнастической перекладине, это может явиться существенным препятствием для овладения «подъемом одной»; плавание на боку нарушает симметричную работу ног в плавании способом брасс; прыжок в высоту затрудняет освоение барьерного бега. Отрицательный эффект переноса навыков наблюдается чаще всего при сходстве в подготовительных фазах и существенном различии в ведущих звеньях техники действий.

Физиологически перенос навыков можно объяснить тем, что при построении новой системы движений возникающая функциональная система вовлекает готовые двигательные координации и, в зависимости от того, насколько они соответствуют объективно необходимой архитектуре двигательного акта, перенос навыков будет положительным или отрицательным. Отрицательный перенос вызывается распространением возбуждения по коре головного мозга, недостаточно развитым дифференцировочным торможением в центральной нервной системе.

Перенос навыка может иметь различный характер:

- односторонний перенос возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается;

- взаимный перенос возникает при переносе навыков с одного двигательного действия на другое и обратно;

- косвенный перенос характеризуется тем, что ранее сформированный навык создает только благоприятные предпосылки для

приобретения нового. На явлениях косвенного переноса основано использование средств общей физической подготовки в целях увеличения фонда неспецифических двигательных умений и навыков в избранном виде спорта;

- ограниченный (частичный) перенос происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. В этом случае перенос навыков осуществляется в весьма узком диапазоне (например, перенос навыков удара мяча в теннисе и бадминтоне). На принципе структурного сходства главных фаз осваиваемых движений планируется система подводящих упражнений.

- обобщенный перенос имеет место в тех случаях, когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут не иметь структурного сходства с ним. Например, трудно обнаружить сходство в движениях велосипедиста и конькобежца и тем не менее перенос навыков в них осуществляется. Объединяет их общая задача - сохранить равновесие;

- перекрестный перенос – это перенос навыков на симметричные органы тела. Например, движение освоенное правой рукой или ногой, может быть выполнено левой.

Изучение закономерностей переноса навыков представляет интерес как для теории, так и для практики физического воспитания и спорта. Характер взаимодействия навыков необходимо учитывать при разработке программ по физическому воспитанию, при планировании учебного процесса, при подборе подводящих упражнений.

Ошибки и пути их устранения

На протяжении всего процесса обучения выполнение занимающимися физических упражнений может сопровождаться отклонениями фактической техники от заданного образца.

Ошибка – выполнение упражнения с отклонением от модели техники, которое оказывает ощутимое влияние на результат действия.

К ошибкам также следует относить неправильные движения и равным образом те движения, которые по мере овладения двигательным действием становятся малоэффективными (Ашмарин, 1990).

Однако не всякое отклонение от установленного образца техники должно рассматриваться как ошибка. Нередко отклонения являются не чем иным как индивидуальными особенностями выполнения упражнения.

Общепринятой классификации двигательных ошибок пока не создано. Но в зависимости от значения, характера и распространенности ошибок их можно подразделить соответственно на три группы:

1. Грубые, значительные и незначительные;
2. Стабильные и нестабильные;
3. Типичные и нетипичные.

Грубыми считаются ошибки, искажающие основной механизм двигательного действия. Например: низкий старт – быстрое поднимание головы. Их необходимо как можно скорее устранять, так как они больше всего мешают обучению. К значительным относят невыполнение общей детали техники; к незначительным – неточное выполнение детали, ведущее к снижению эффективности действия.

Ошибки, возникающие в процессе овладения физическим упражнением по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по их устранению, называют нестабильными. Закрепленные в навык ошибки называются стабильными. Они возникают в результате многократного повторения неправильных движений в условиях практического применения действия. Такие ошибки имеют стойкий характер и с большим трудом поддаются исправлению. Иногда приходится

временно прекращать повторение данного действия, чтобы в дальнейшем, когда несколько угаснут образовавшиеся нервные условные связи, попытаться по-новому подойти к решению не удающейся двигательной задачи.

К нетипичным относят ошибки, возникающие эпизодически, как правило по субъективным причинам. Типичные ошибки встречаются чаще всего, имеют массовый, типичный характер. Появление таких ошибок можно заранее предугадать. Например, в беге детей на короткую дистанцию типичны следующие ошибки: при старте – высокое поднимание таза, при беге на дистанции – чрезмерный наклон туловища вперед и др.

Успех в освоении движений во многом зависит от того, насколько правильно определены причины ошибок и насколько методы их исправления соответствуют истинным причинам их возникновения.

Основные правила исправления ошибок:

1. Ошибка должна быть понята занимающемся. Осознанию причины и характера ошибки способствуют повторные объяснения и показ упражнения, проговаривание и зарисовки двигательного действия, консультации с товарищами по занятию;

2. Ошибки следует исправлять не все сразу, а последовательно, по степени их значимости. Двигательные ошибки часто образуются по принципу цепочки: одна ошибка порождает другую, образуя причинно-следственную цепь. Например, ошибка в напряжении мышц может вызвать ошибки в скорости и амплитуде движений. Исправление ошибок следует начинать с наиболее важных, так как от них часто зависит появление и всех второстепенных ошибок. Например, ошибки в финальных усилиях зависят, как правило, не от ошибок в заключительном движении, а от

согласованности звеньев целостного двигательного акта. К наиболее важным ошибкам относятся те, которые нарушают основу техники;

3. Выбранные пути исправления ошибки должно соответствовать возможностям занимающегося в данный момент;

4. Внезапное появление, казалось бы, исчезнувших ошибок требует периодического использования тех подводящих упражнений, с помощью которых данная ошибка исправлялась. Подобное проскальзывание ошибок особенно часто наблюдается при выполнении действия в новой, сложной обстановке.

5. Способы исправления ошибок должны быть направлены, прежде всего против причин, вызывающих ошибки, а не против самих ошибок.

Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов

В процессе обучения двигательным действиям выделяют три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики:

- этап начального разучивания;
- этап углубленного разучивания;
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Этап начального разучивания. Целью этого этапа является формирование умения выполнять основу техники двигательного действия. Основными задачами данного этапа являются:

• сформировать смысловые и зрительные представления о двигательном действии и способе его выполнения;

• создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действий);

• воссоздать предшествующий опыт выполнения действий, близких по технике вновь изучаемому;

• разучить звенья основы техники, не освоенные ранее, предупредить возникновение грубых ошибок;

• добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом.

Решение этих задач решается поочередно. Представления о технике у обучаемых формируется в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

Практическое обучение, как правило, начинают с попыток выполнения главного звена техники. Для этого двигательное действие как бы расчленяют, что существенно упрощает его выполнение. В дальнейшем также относительно изолированно осваивают другие звенья и по мере формирования умения их соединяют в целостное двигательное действие, т.е. при обучении используют расчлененно-конструктивный метод. Чем выше подготовленность обучающихся и чем большим фондом двигательных умений и навыков они же владеют, тем быстрее идет обучение даже самых сложных двигательный действий. В данном случае можно воспользоваться целостно-конструктивным методом.

Выбор метода обучения на этапе начального разучивания обусловлен сложностью осваиваемого двигательного действия, а также физической подготовленностью обучающего.

Если для выполнения разучиваемого действия обучающий недостаточно физически развит, применяют подготовительные упражнения, стимулирующие развитие физических качеств, необходимых для выполнения данного действия. Если разучиваемое действие не находит

для себя опорных элементов в сформированном ранее двигательном фонде, то их приходится создавать с помощью подводящих упражнений – двигательных действий, опирающихся на двигательный опыт и имеющих нечто общее с разучиваемым действием.

Освоение действия на первом этапе обучения может протекать с появлением ошибок (лишние движения, искаженная амплитуда, нарушение ритма), причинами которых является: недостаточное представление действий, слабое развитие двигательных способностей, боязнь, состояние утомления и пр.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит от: степени сложности изучаемого действия, уровня подготовленности занимающегося, их индивидуальных особенностей а также возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

Этап начального разучивания можно считать законченным, когда обучающийся способен выполнить двигательное действие без грубых ошибок, искажающих смысл осваиваемого способа решения двигательной задачи.

Этап углубленного разучивания. Целью данного этапа является формирование умения выполнять двигательное действие в объеме намеченных технических требований. Основные задачи этапа:

• уточнить действие во всех основных опорных точках как в основе, так и в деталях техники;

• добиться слитного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик;

• устранить мелкие ошибки, особенно в основном звене техники.

Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно.

Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов, средств обучения. Наряду с применением тех же средств и методов, что и на первом этапе обучения все большее значение приобретает практическое выполнение действия методом целостного упражнения. Расчленение действия становится лишь вспомогательным приемом.

Не утрачивает своего значения и методы передачи информации. Но объяснения, инструкции, замечания детализируются. С появлением собственных мышечных ощущений, связанных с выполнением действия становится возможным применение метода идеомоторного упражнения, заключающегося в мысленном представлении выполнения действия, воспроизведения в сознании последовательности его элементов и собственных усилий и ощущений. Сочетание этого метода с реальным выполнением играет большую роль в уточнении представлений о действии.

С появление слитности в движениях, внимание занимающихся должно постепенно переключается на овладение рациональным ритмом целостного действия и на более обобщенную форму сознательного контроля за качеством выполнения двигательного действия в целом.

На данном этапе используется комплекс разнообразных средств:

• физические упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого действия;

• подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Например, ученик выполняет с трех шагов разбег и осуществляет отталкивание как в прыжках в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до подвешенного предмета.

Формы выполнения действия становятся разнообразнее. Если на первом этапе выполнения действия происходило в исключительно стандартных условиях и разучивался лишь основной вариант действия, то на втором этапе обучения по мере стабилизации техники возможно введение дополнительных внешних раздражителей и новых элементов в осваиваемый вариант действия.

Длительность этапа углубленного разучивания зависит от объема технических требований, намеченных к обучению, и от предыдущего двигательного опыта занимающихся. На этом этапе целесообразно постепенно увеличивать количество повторений разучиваемого упражнения в течение занятия и обучение планировать в первой половине основной части занятия, когда еще не наступило значительное утомление.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. Цель данного этапа – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его практического применения.

Основными задачами являются:

• добиться слитности и автоматизма выполнения действия;

• довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;

• совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями;

• обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

На этом этапе обеспечивается необходимая степень стабильности и вариативности навыка, надежности, экономичности техники действия, достигается соответствие между техническими характеристиками действия и уровнем развития двигательных качеств, что гарантирует результативность действия. При этом контроль за выполнением отдельных

элементов действия выводится из сферы активного внимания, действия автоматизируется.

Комплекс средств и методов, используемых на данном этапе обучения, в основном остается тем же, что и на втором этапе. Но меняется их соотношение и роль. Повышается вариативность действий и их интенсивность. С этой целью рекомендуется использовать игры и соревнования на основе разучиваемого действия.

Многократное повторение действия стимулирует развитие двигательных способностей. Для повышения эффективности этого процесса используют специальные методические приемы, способствующие повышению яркости проявления физических качеств, в частности, выполнение действий:

• с дополнительным отягощением, чередующихся с выполнением без отягощения;

• в состоянии утомления, создаваемого предшествующими упражнениями;

• в состоянии эмоционального возбуждения, вызванного игрой или соревнованиями.

Идеомоторные упражнения используются как средства настройки на выполнение действия. Рекомендуется внимание концентрировать лишь на самых главных или недостаточно освоенных элементах, а также на качестве решения двигательной задачи.

На этом этапе активно применяется метод сопряженного воздействия, смысл которого заключатся в том, что выполнение действий совпадает с повышенными требованиями к проявлению физических качеств, например, к силе, быстроте, выносливости и гибкости.

Большинство разучиваемых действий входит в состав более сложных, поэтому обучение не прекращается и после доведения

выполнения действия до уровня навыка. Техника освоенного действия продолжает совершенствоваться при его выполнении в сочетании с другими элементами более сложных действий.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятиям «обучение», «обучаемость», «знания».
2. Какие виды знаний Вам известны?
3. Дайте характеристику двигательных умений.
4. Опишите фазы формирования двигательного навыка.
5. Что Вы понимаете под ориентировочной основой действия?
6. Что Вам известно о взаимодействии (переносе) навыков?
7. Дайте определение двигательной ошибке.
8. Перечислите основные причины ошибок и пути их устранения.
9. Назовите этапы обучения двигательным действиям, цель и задачи на каждом этапе.

Глава 9. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Понятие о физических способностях

Вся человеческая деятельность, интеллект, труд, спорт, общение, эмоции побуждаются к жизни движениями. Установлено, что потребность в движении сложилась в ходе эволюционного развития человека. Выполняя те или иные двигательные действия, он проявляет в них свои способности, отличающихся качественным своеобразием. Так, характеризую отдельные способности человека, говорят, что он сильный, ловкий, выносливый и т.п. По существу, в этих характеристиках проявляются физические способности, которые в научной и методической литературе часто называют физическими качествами. К сожалению, в литературе существуют весьма противоречивые точки зрения на определение и взаимосвязь понятий «физические способности» и «физические качества».

Для обозначения отдельных сторон двигательных возможностей человека долгое время употребляли термин «физические (двигательные) качества». Сейчас некоторые авторы предлагают исключить его из научного обихода и использовать только термин «физические способности. Поэтому, очевидно, есть смысл выяснить сходство и различие этих понятий.

Прежде всего, необходимо заметить, что категория «качество» всегда применяется к какому-либо предмету и выражает его существенную определенность, благодаря которой он является именно этим, а не иным. Так, например, говорят о качестве вещи, качестве продуктов, качестве

жизни, качестве знаний и т.п. Именно в этом смысле нужно пользоваться данным термином и в области теории физической культуры. Следовательно, физические качества человека, как некоторые характеристики его двигательных возможностей следует рассматривать применительно к тем или иным формам проявления физических способностей, т.е. о физических качествах можно судить на основе уже реализованных способностей.

Необходимо отметить, что реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей конкретных органов и структур организма человека. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество. Только относительно постоянная совокупность двигательных способностей, определяющих решение двигательной задачи, определяет то или иное качество.

Например, нельзя судить о выносливости как о физическом качестве человека только по одной способности поддерживать скорость передвижения в режиме субмаксимальной мощности. О данном качестве можно судить лишь тогда, когда совокупность всех ДС обеспечивает длительное поддержание работы при разнообразных режимах ее выполнения.

У каждого человека физические способности развиты по-своему. В основе неодинакового развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических и психических задатков (Лях, 1996):

• анатомо-морфологические особенности мозга и нервной системы (свойства нервных процессов – сила, подвижность, уравновешенность; индивидуальные варианты строения коры и др.);

• физиологические особенности (особенности сердечнососудистой и дыхательной систем – максимальное потребление кислорода, показатели периферического кровообращения и др.);

• биологические (особенности биологического окисления, обмена веществ, энергетики мышечного сокращения и др.);

• телесные (длина тела и конечностей, масса тела, масса мышечной и жировой ткани и др.);

• хромосомные (генные);

• психодинамические (темперамент, характер, особенности регуляции и саморегуляции психических процессов).

В процессе выполнения какой-либо деятельности задатки, совершенствуясь на основе приспособительных изменений организма (адаптации), перерастают в соответствующие способности.

Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения.

По отношению к физическим способностям часто употребляют – развитие, совершенствование, воспитание. Как правильно и грамотно употреблять эти термины? Трудно провести границу между развитием и совершенствованием, т.к. в процессе совершенствования происходит развитие способностей. Воспитание – ассоциируется с целостной личностью, ее морально-волевыми, нравственными, личностными качествами. Поэтому, корректней говорить: «физические способности развиваются».

Получить точную информацию об уровне развития физических способностей можно с помощью определенных тестов (контрольных нормативов).

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость. Несмотря на усилия ученых, длящихся уже около столетия, пока не создана общепринятая классификация физических (двигательных) способностей. Наиболее распространенной является систематизация, предложенная В.И. Ляхом, который все двигательные способности разделил на два больших класса:

- двигательные (физические) способности;
- координационные способности.

В координационных способностях выделяют отдельную группу двигательных действий, которые называются специальные:

- способность к равновесию;
- к ориентированию;
- к реагированию;
- дифференцированию параметров движения;
- к ритму;
- к перестроению;
- к вестибулярной устойчивости;
- к произвольному расслаблению мышц;
- к согласованию (связи).

Класс двигательных (кондиционных, или энергетических) способностей в значительно большей мере зависит от морфологических факторов, биомеханических и гистологических (наука о тканях) перестроек в мышцах и организме в целом.

Комплекс координационных способностей преимущественно обусловлен центрально-нервными влияниями (психофизиологическими механизмами управления и регулирования). Ряд специалистов скоростные

способность и гибкость не относят к группе кондиционных способностей, а рассматривают их на границе двух классов.

Зависимость развития способностей
от режима двигательной деятельности

Физические способности развиваются в процессе деятельности, требующей не только их проявления, но и определенного режима ее выполнения.

Режим двигательной деятельности – это точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий.

При отдыхе (после окончания упражнения) происходит восстановление работоспособности. Организм при этом проходит ряд состояний: фазу пониженной работоспособности; фазу полного восстановления и фазу повышенной работоспособности (сверхвосстановления).

В зависимости от того, в какой фазе отдыха повторяется каждое последующее упражнение, можно выделить три основных режима двигательной активности, которое оказывает различное влияние на развитие физических способностей.

1-й режим, при котором каждое последующее упражнение повторяется через короткие интервалы отдыха, т.е. в фазе недовосстановления работоспособности. Такой режим соответствует развитию выносливости.

2-й режим, где каждое последующее упражнение будет повторяться через такие интервалы отдыха, которые обеспечивают возвращение ряда функциональных показателей организма к дорабочему уровню, т.е. в фазе полного восстановления работоспособности. Такой режим характерен для

занятий, направленных на развитие скоростных, силовых и координационных возможностей.

3-й режим, при котором каждое последующее упражнение повторяется через интервалы отдыха, совпадающие с фазой повышенной работоспособности. При таком режиме от повторения к повторению наблюдается разнонаправленное изменение двигательных возможностей человека – мышечная сила и быстрота будут увеличиваться, а выносливость – снижаться.

Этапность развития физических способностей

Данная закономерность устанавливает, что по мере выполнения одной и той же нагрузки эффект развития способностей снижается.

Чтобы постоянно поддерживать его на высоком уровне, необходимо изменять содержание нагрузки, условия ее выполнения. Развитие физических способностей при относительно длительном использовании постоянной нагрузки характеризуется тремя этапами: повышение уровня развития способностей, достижения максимальных показателей в развитии способностей и снижения показателей в развитии способностей.

На первом этапе в результате применения нагрузки происходят всесторонние приспособительные изменения в организме, которые вызывают постепенное расширение его функциональных возможностей и поступательный рост физических способностей, обусловленный спецификой двигательной деятельности. Для этапа, как правило, характерны неадекватные реакции организма в ответ на выполняемую нагрузку, низкая экономичность механической работы.

На втором этапе. По мере развития приспособительных изменений, стандартная нагрузка будет вызывать все меньшие функциональные сдвиги в организме. Это является одним из признаков перехода приспособительных процессов в стадию устойчивой адаптации.

Повышается экономичность работы и взаимосогласованность в деятельности органов и систем. Это создает условия для максимального проявления способностей.

На третьем этапе данная нагрузка перестает вызывать приспособительные сдвиги и не обеспечивает дальнейший рост способностей, т.е. развивающий эффект ее снижается или почти полностью исчезает. Для того, чтобы повысить эффект воздействия, необходимо изменить содержание нагрузки (увеличить мощность работы, ее продолжительность или условия выполнения упражнения), создав тем самым новые повышенные требования к физическим способностям. Иными словами, необходимо перевести развитие способностей на предыдущие этапы.

Неравномерность и гетерохронность (разновременность) развития способностей

Данная закономерность развития устанавливает, что в процессе биологического созревания организма наблюдаются периоды интенсивных количественных и качественных изменений отдельных его органов и структур. Если в эти периоды оказывать педагогическое воздействие, то эффект в развитии соответствующих двигательных способностей значительно превысит результат, достигаемый в периоды относительной стабилизации. В теории физической культуры подобные периоды получили название сенситивных (чувствительных).

Например, способность длительно поддерживать работу в режиме большой интенсивности обусловлена функцией аппарата, продуцирующего энергию. Его производительность, выражающая МПК, интенсивно возрастает в возрасте от 7-8 лет до 9-10. В результате предельное время работы в режиме большой мощности увеличивается в среднем ан 50%. Если в этот период воздействовать на развитие аэробных

возможностей организма посредством циклических упражнений (бега, ходьбы на лыжах...) в зоне умеренной и большой мощности, то дополнительный прирост предельного времени работы составит 35-45% (В.И. Лях, 2000).

Обратимость показателей развития способностей

Функциональные и структурные изменения, достигаемые в результате систематических занятий физическими упражнениями, обратимы, они могут претерпевать обратное развитие.

Достаточно относительно небольшого перерыва в занятиях, как начинается понижение уровня функциональных возможностей, происходит регресс структурных признаков и в результате снижаются показатели развития физических возможностей.

В первую очередь снижаются скоростные способности, позднее – силовые. А последнюю очередь – выносливость. Наблюдения за спортсменами показали, что прекращение тренировки, длившейся 5 месяцев, приводит к возвращению исходного уровня темпа движений через 4-6 месяцев, мышечной силы – через 18 месяцев, а выносливости – через 23 года.

Перенос физических способностей

Данная закономерность устанавливает наличие связи между уровнями развития нескольких физических способностей.

Перенос физических способностей – процесс, при котором направленное изменение в уровне развития одной способности влечет за собой изменение в уровне развития другой.

Перенос может быть положительным и отрицательным. При положительном переносе развитие одной способности содействует совершенствованию другой. Например, увеличение «взрывной силы – росту быстроты движений. Отрицательный перенос характеризуется тем,

что развитие одной способности тормозит рост другой или понижает уровень ее развития (увеличение максимальной силы понижает уровень гибкости).

Перенос бывает однородным и разнородным. При однородном переносе наблюдается повышение уровня одной и той же способности в применявшихся и не применявшихся упражнениях. Например, повышение уровня силовой выносливости при сгибании-разгибании рук в висе приводит к изменению той же способности в сгибании-разгибании рук в упоре лежа. При разнородном переносе тренировка, направленная на развитие одной способности, приводит к изменению уровня как этой, так и других физических способностей (если человек в поднятии тяжести повысил уровень силовых способностей, то это отразится в росте скоростно-силовых способностей, например, в метании гранаты или толкании ядра).

Перенос может быть взаимным (например, при развитии силовых способностей совершенствуются скоростные, а при совершенствовании скоростных – силовые способности) и односторонним (например, если при развитии быстроты движений совершенствуется и время реакции, а упражнения, направленные на улучшение времени реакции, никак не оказывают влияние на развитие быстроты движений).

Перенос физических способностей имеет существенное педагогическое значение. Благодаря этому явлению можно, занимаясь относительно небольшим кругом физических упражнений, создать некоторые предпосылки для успешного овладения любым видом двигательной деятельности.

Единство и взаимосвязь двигательных умений и физических способностей. Проявляясь в деятельности, физические способности неотделимы от двигательных умений и навыков. От того, насколько

человек владеет тем или иным двигательным действием. В решающей мере зависит успешная реализация соответствующих физических способностей.

Принципы развития физических способностей

Процессы обучения движениям и развития физических способностей подчиняются разным закономерностям. Несмотря на то, что объект воздействия у них один – конкретный человек, выполняющий физические упражнения. Специфичность закономерностей требует и соответствующих педагогических (методических) воздействий их реализации: для обучения движениям одни педагогические принципы, для развития физических способностей – другие. Это является одной их характерных особенностей процесса при освоении двигательных действий. Принципы развития физических способностей выражают закономерности взаимосвязи состояния человека и физической нагрузки в зависимости от ее организации во времени.

Принцип регулярности педагогических воздействий. Этот принцип предполагает необходимость постоянных занятий физическими упражнениями для развития физических способностей человека. В результате многократного выполнения двигательных действий в отдельном занятии и повторяемости самих занятий в организме человека происходят функциональные сдвиги, которые характеризуют соответствующий эффект.

Срочный (ближайший) *эффект* – это изменения, наступившие в организме после выполнения каждого упражнения или к моменту завершения занятия. Этот эффект не исчезает сразу, а сохраняется некоторое время.

Трансформированным (отставленный) *эффект* – это изменения в состоянии организма, наблюдаемые после окончания предыдущего

занятия до начала очередного занятия. Если между занятиями следует слишком большой перерыв, то данный эффект может исчезнуть. Поэтому для прогрессивного изменения показателей физических способностей, педагог должен строить педагогический процесс так, чтобы «следы» от каждого предыдущего занятия наслаивались на эффект последующего. Благодаря такому сложению возникает кумулятивный (накопительный) эффект.

Кумулятивный (накопительный) *эффект* – это накопление. Суммирование эффектов от тренировочных занятий.

Следовательно, при практической реализации принципа регулярности важно обеспечить постоянство, непрерывность адаптационных перестроек функционального и структурного характера, составляющих биологическую основу развития физических способностей.

Принцип прогрессирования и адаптвционно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий. Данный принцип базируется на закономерностях этапности и неравномерности развития физических способностей (другими словами, постепенности и предельности).

Постепенность означает плавное увеличение нагрузки как в отдельном, так и в целом ряде занятий, облегчает приспособление организма к ним, содействует углублению и закреплению вызванных ими адаптационных перестроек и тем самым, способствует созданию предпосылок перехода на новый, повышенный уровень нагрузок.

Постепенность в повышении нагрузок предполагает применение предельных (максимальных) нагрузок. Предельной нагрузкой считают такую, которая в полной мере мобилизует функциональные резервы организма человека и не приводит к его перенапряжению и перетренировке. Понятие «предельная» нагрузка имеет относительный

характер: то, что является предельной нагрузкой при одном уровне подготовленности, перестает быть таковой при другом.

Принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера. Этот принцип требует соблюдения разумно обоснованного, целесообразного способа взаимосвязи и порядка следования различных по величине нагрузок как внутри отдельного занятия, так и в рамках серии занятий.

Для его реализации важное значение имеет учет закономерностей «переноса» физических способностей и закономерностей, лежащих в основе чередования нагрузки и отдыха.

В процессе развития физических способностей могут использоваться нагрузки избирательного (однонаправленного) и комплексного характера. Первые предусматривают преимущественное развитие отдельных способностей (скоростных, силовых и др.), а вторые обеспечивают последовательное или параллельное (одновременное) совершенствование разных способностей, скажем, скоростных возможностей и выносливости.

Доказано, что использование однонаправленных нагрузок при развитии одной какой-либо способности оказывает на организм человека более глубокое, но локальное воздействие.

Нагрузка комплексной направленности оказывает более широкое, но менее глубокое воздействие на организм. При использовании нагрузок комплексной направленности с последовательным развитием различных способностей в первую очередь необходимо:

1. Определить рациональную последовательность, т.е. порядок и очередность введения в занятие нагрузок, соответствующих развитию разных способностей;

2. Выбрать рациональное соотношение объема и интенсивности нагрузок.

Доказано, что нагрузки скоростного характера создают благоприятный физиологический фон для нагрузок, требующих проявления выносливости. Последние же оставляют за собой фон, который в течение ряда часов может неблагоприятно сказываться на выполнение скоростных упражнений. Установлено также, что скоростные нагрузки хорошо сочетаются с воздействиями силового характера. Поэтому при выборе оптимальной последовательности нагрузки в комплексных занятиях целесообразно придерживаться следующего порядка применения по их преимущественной направленности:

силовые – скоростные – на выносливость

или

скоростные – силовые – на выносливость

Вопрос о соотношении объема и интенсивности нагрузок в каждом конкретном случае должен решаться с учетом характера, направленности и последовательности применения, функционального состояния, индивидуальных особенностей занимающихся и т.п.

Принцип целенаправленности и адаптивной адекватности воздействий. В основе формирования и совершенствования физических способностей лежат механизмы долговременной адаптации человека к условиям двигательной деятельности. Под влиянием нагрузки происходят биохимические, морфологические, физиологические и психологические изменения в организме, которые вызывают определенный развивающий эффект.

Однако повышение уровня развития способностей происходит лишь тогда, когда обеспечивается целенаправленность и адекватность (сообразно поставленной цели) тренировочных воздействий. В связи с этим необходимо правильно определить величину физической нагрузки, ее объем и интенсивность; создать условия для оптимального чередования

нагрузок силового, скоростного, координационного характера с отдыхом; предусмотреть формы повышения нагрузок и порядок их варьирования.

Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий. Обязывает педагога осуществлять формирование способностей в соответствии с естественно сменяющимися периодами онтогенеза занимающегося. Зная критические (сенситивные) периоды в формировании той или иной способности, возможно направленно и эффективно влиять на уровень их развития.

Принцип опережающих воздействий и развития физических способностей. Суть его заключается в следующем: чтобы постоянно развивать физические способности, внешние воздействия (средства, методы и формы) должны опережать внутреннее развитие конкретной способности. Если такого соответствия не будет, то в развитии способностей произойдет остановка, застой («плато»). «Плато» в развитии способностей, как правило, есть результат шаблонной методики, нарушение принципа опережающего соответствия, отставания использования методических приемов от развития способностей.

Принцип сопряженного воздействия. Основывается на взаимодействии процессов развития физических способностей и формирования двигательных навыков и на возможности их регулирования. Согласно этому принципу тренировочные воздействия должны соответствовать не только развитию необходимых способностей, но и умению использовать их в двигательной структуре конкретного упражнения. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на одновременное развитие силы, выносливости и других способностей и на совершенствование отдельных элементов двигательного навыка или навыка в целом.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определения понятий «физические способности», «физические качества».

2. Раскройте понятия «физические способности», «физические качества».

3. Перечислите врожденные задатки, которые лежат в основе развития физических способностей.

4. Перечислите факторы, от которых зависит развитие кондиционных способностей.

5. Какими механизмами обусловлен комплекс координационных способностей?

6. Перечислите основные закономерности развития физических способностей.

7. Какой фактор является ведущим в развитии физических способностей?

8. Охарактеризуйте основные режимы двигательной активности, зависящие от того, в какой фазе отдыха повторяется каждое последующее упражнение.

9. Раскройте закономерность развития физических способностей «неравномерность и гетерохронность.

10. Дайте определение сенситивных периодов.

11. В чем проявляется сущность этапности развития физических способностей?

12. Проиллюстрируйте на примере закономерность переноса физических способностей.

13. В чем особенности единства и взаимосвязи между двигательными умениями и физическими способностями?

14. Перечислите основные принципы развития физических способностей.

15. Раскройте принцип регулярности педагогических воздействий.

16. Какие эффекты происходят в организме человека в результате выполнения физических упражнений?

17. В чем заключается принцип прогрессирования и адаптвционно-адекватной предельности в наращивании эффекта педагогических воздействий?

18. Раскройте значение принципа рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий различного характера.

19. Дайте характеристику принципа возрастной адекватности педагогических воздействий.

Глава 10. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Понятие о силовых способностях, их виды

Выполнение любого движения или сохранения какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц.

Мышечная сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Одним из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу, является режим работы мышц. В процессе выполнения двигательных действий мышцы могут проявлять силу:

1. При уменьшении своей длины (преодолевающий, т.е. миометрический режим, например, жим штанги лежа на горизонтальной скамейке);

2. При ее удлинении (уступающий, т.е. полиометрический режим, например, приседание со штангой на плечах);

3. Без изменения своей длины (статический, т.е. изометрический режим, например, удержание разведенных рук с гантелями в наклоне вперед);

4. При изменении и длины и напряжения мышц (смешанный, т.е. ауксотонический режим, например, подъем силой в упор на кольцах, опускание в упор руки в стороны («крест») и удержание в «кресте»).

Первые два режима характерны для динамической, третий – для статической, четвертый – для статодинамической работы мышц.

В любом режиме работы мышц сила может быть проявлена медленно и быстро. Это характер их работы.

Различают следующие виды силовых способностей: собственно-силовые, и их соединение с другими физическими способностями (скоростно-силовые и силовая выносливость и силовая ловкость).

Собственно-силовые способности проявляются в условиях статического режима и медленных движений (например, при удержании предельных отягощений с максимальным напряжением мышц или при перемещении предметов большой массы).

Для оценки степени развития собственно-силовых способностей различают абсолютную и относительную силу действия человека.

Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека.

Относительная сила – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т.е. величиной силы. Приходящейся на 1 кг собственного веса тела.

У людей, имеющих примерно одинаковый уровень тренированности, повышение массы тела ведет к увеличению абсолютной силы, но при этом величина относительной силы снижается. Выделение абсолютной и относительной силы действия имеет большое практическое значение. Так, достижения спортсменов самых тяжелых весовых категорий в тяжелой атлетике, спортивных единоборствах, а также при метаниях спортивных снарядов определяются прежде всего уровнем развития абсолютной силы. В видах деятельности с большим количеством перемещений тела в пространстве (например, в гимнастике) или имеющих ограничения массы тела (например, весовые категории в борьбе) успешность во многом будет зависеть от развития относительной силы. Результаты исследований позволяют утверждать, что уровень абсолютной силы человека в большей

степени обусловлен факторами среды (тренировка, регулярные занятия и др.). В то же время показатели относительной силы в большей мере испытывают на себе влияние генотипа (В.И. Лях, 1997).

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и значительная быстрота движений (прыжки в длину и высоту с места и разбега, метания снарядов и т.п.). При этом, чем выше внешнее отягощение, (например, при толкании ядра или выполнение рывка гири достаточно большого веса), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании малого мяча) возрастает значимость скоростного компонента.

Важной разновидностью скоростно-силовых способностей является *взрывная сила* – способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например, при старте в спринтерском беге, в прыжках, метаниях и т.д.).

Уровень развития взрывной силы можно оценить с помощью скоростно-силового индекса, который вычисляется по формуле:

$J = F\ max / t\ max$

J – скоростно-силовой индекс;

F max – максимальное значение силы, показанной в данном движении;

t max – время достижения максимальной силы.

Силовая выносливость, как вид силовых способностей, проявляется в действиях, требующих продолжительного по времени и относительно высокого по уровню мышечного напряжения. В зависимости от режима работы мышц говорят о статической и динамической силовой выносливости. Статическая связана с удержанием рабочего напряжения в определенной позе, а динамическая – характерна для циклической и

ациклической деятельности. Примером первой может быть длительное удержание гантелей на вытянутых руках и сохранение равновесия в положении «ласточка». В качестве примера второй – многочисленные отжимания в упоре лежа или приседания со штангой, вес которой равен 20-50% от максимальных силовых возможностей занимающегося и др.

Силовая ловкость – способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц. Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей).

Механизмы, обеспечивающие проявления силы

К физиологическим механизмам развития силы можно отнести следующие факторы: 1) внутримышечные; 2) особенности нервной регуляции; 3) психофизиологические механизмы.

К внутримышечным факторам относятся:

Величина физиологического поперечника. Чем поперечник толще, тем большее усилие могут развить мышцы. При рабочей гипертрофии мышц в мышечных волокнах увеличивается количество и размеры миофибрилл (сократительные волокна) и повышается концентрация саркоплазматических белков.

Состав (композиция) мышечных волокон. Различают «медленные» и «быстрые» мышечные волокна. Первые развивают меньшую мышечную силу напряжения, причем со скоростью в три раза меньшей, чем «быстрые» волокна. Второй тип волокон осуществляет быстрые и мощные сокращения. Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим числом повторений мобилизует значительное количество «быстрых» мышечных волокон, в то время как занятия с небольшим весом

и большим количеством повторений активизирует как «быстрые» так и «медленные» волокна. В различных мышцах тела соотношение волокон неодинаков, и генетически обусловлен.

На силу мышечного сокращения влияют эластичные свойства, вязкость, анатомическое строение, структура мышечных волокон и их химический состав.

Существенную роль в проявлении силовых способностей играет регуляция мышечных напряжений со стороны ЦНС. Величина мышечной силы при этом обусловлена следующими факторами:

Частотой нервных импульсов, поступающих в скелетные мышцы от мотонейронов спинного мозга и обеспечивающих переход от слабых одиночных сокращений волокон к более сильным и мощным.

Активизацией многих двигательных единиц (ДЕ). При увеличении числа вовлеченных ДЕ повышается сила сокращения мышцы.

Синхронизацией активности ДЕ. Одновременное сокращение возможно большего числа ДЕ резко увеличивает силу мышц.

Межмышечной координацией. Сила мышцы зависит от деятельности других мышечных групп: сила мышцы растет при одновременном расслаблении ее антагониста, она уменьшается при одновременном сокращении других мышц и увеличивается при фиксации туловища или отдельных суставов мышцами антагонистами. Например, при подъеме штанги возникает явление натуживания (выдох при закрытой голосовой щели), приводящее к фиксации мышцами туловища спортсмена и создающие прочную основу для преодоления поднимаемого веса.

Психофизиологические механизмы увеличения мышечной силы связаны с изменениями функционального состояния (бодрости, сонливости, утомления), а также влияниями мотиваций и эмоций.

Важную роль в развитии силы играют мужские половые гормоны (андрогены), которые обеспечивают рост синтеза сократительных белков в скелетных мышцах. Их у мужчин в 10 раз больше, чем у женщин. Этим объясняется больший тренировочный эффект развития силы у спортсменов по сравнению со спортсменками, даже при абсолютно одинаковых тренировочных нагрузках.

Максимальная сила, которую может проявить человек, зависит и от механических особенностей движения. К ним относятся: исходное положение (или поза), длина плеча рычага и изменение угла тяги мышц, состояние мышцы перед сокращением (предварительно растянутая мышца сокращается сильно и быстро) и т.д.

Сила увеличивается под влиянием предварительной разминки и соответствующего повышения возбудимости ЦНС до оптимального уровня, И наоборот, чрезмерное возбуждение и утомление могут уменьшить максимальную силу мышц.

Силовые возможности зависят от возраста и пола занимающихся. Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, к 14-15 годам – 33%, а к 17-18 годам – 45%). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет. Пик проявления силовых способностей приходится на возраст 25-30 лет.

В проявлении силы наблюдается известная суточная периодика: ее показатели достигают максимальных величин между 15-16 часами. Отмечено, в январе и феврале мышечная сила нарастает медленнее, чем в

сентябре и октябре, что по-видимому, объясняется большим потреблением осенью витаминов и действием ультрафиолетовых лучей. Наилучшие условия для деятельности мышц – при температуре +20 С.

Средства развития силовых способностей

При развитии силовых способностей пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на 3 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.

2. Упражнения с преодолением собственного тела.

3. Изометрические упражнения.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

- упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, гирями), в том числе и на тренажерах;

- упражнения с сопротивлением других предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, блочных устройств и др.);

- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (бег по песку, снегу, против ветра и т.п.).

Упражнения с преодолением веса собственного тела применяются в занятиях людей различного возраста, пола. Подготовленности и во всех формах занятий. Выделяются следующие их разновидности:

- гимнастические силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упорах, лазание по канату, поднимание ног к перекладине);

- легкоатлетические прыжковые упражнения (прыжки на одной или двух ногах, «в глубину»);

- упражнения в преодолении препятствий.

Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Они подразделяются на:

- удержание в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т.п.);

- упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени в определенной позе (выпрямление полусогнутых ног, попытка оторвать от пола штангу чрезмерного веса и т.п.).

Выполняемые обычно при задержке дыхания, они приучают организм к работе в очень трудных бескислородных условиях. Занятия с использованием изометрических упражнений требуют мало времени, оборудование для их проведения весьма простое и с помощью данных упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы.

Методы развития силовых способностей

Направленное развитие силовых способностей происходит лишь тогда, когда осуществляются максимальные мышечные напряжения. Поэтому основная проблема в методике силовой подготовки состоит в том, чтобы обеспечить в процессе выполнения упражнений достаточно высокую степень мышечных напряжений. В методическом плане существуют различные способы создания максимальных напряжений: поднимание предельного веса небольшое количество раз; поднимание непредельного веса максимальное число раз; поднимание непредельного отягощения с максимальной скоростью; преодоление внешних сопротивлений при постоянной длине мышц; изменение ее тонуса при постоянной скорости движения; стимулирование сокращения мышц в суставе за счет энергии падающего груза или веса собственного тела и др. В соответствии с указанными способами стимулирования мышечных напряжений выделяют следующие методы развития силовых способностей:

1. Максимальных усилий.

2. Повторных непредельных усилий.

3. Изометрических усилий.

4. Изокинетических усилий.

5. Динамических усилий.

6. Ударный метод.

7. Круговой тренировки.

8. Игровой.

Метод максимальных усилий. Он основан на использовании упражнений с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями. Каждое упражнение выполняется в несколько подходов. Количество повторений упражнений в одном подходе при преодолении предельных и сверхпредельных сопротивлений (когда вес отягощения равен 100% и более) может составлять 1-2, максимум 3 раза. Число подходов 2-3, паузы отдыха между повторениями в подходе 3-4 минуты, а между подходами от 2 до 5 минут. При выполнении упражнений с околопредельными отягощениями (вес отягощения 90-95% от максимального) число возможных повторений движений в одном подходе 5-6, количество подходов 2-5. интервалы отдыха между повторениями упражнений в каждом подходе – 4-6 мин и подходами 2-5 мин. Темп движений – произвольный, скорость – от малой до максимальной. В практике встречаются различные варианты этого метода, в основе которых лежат разные способы повышения отягощения в подходах.

Данный метод обеспечивает повышение максимальной динамической силы без существенного увеличения мышечной массы. Рост силы при его использовании происходит за счет совершенствования внутрии межмышечной координации и повышения мощности креатинфосфатного и гликолитического механизмов ресинтеза АТФ.

Следует иметь ввиду, что предельные нагрузки затрудняют самоконтроль за техникой действий, увеличивают риск травматизма. Этот метод применяется 2-3 раза в неделю.

Метод повторных непредельных усилий. Предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления или до «отказа».

В каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха.

В одном подходе может быть от 4 до 15-20 и более повторений упражнений За одно занятие выполняется 2-6 серии. В серии 2-4 подхода. Отдых между подходами 2-8 мин, между сериями – 3-5 мин. Величина внешних сопротивлений обычно находится в пределах 40-80% от максимальной. Скорость движений невысокая.

Значительный объем мышечной работы с непредельными отягощениями активизирует обменно-трофические процессы в мышечной и других системах организма, вызывая необходимую гипертрофию мышц с увеличением их физиологического поперечника, стимулируя тем самым развитие максимальной силы. Необходимо отметить тот факт, что сила сохраняется дольше, если одновременно с ее развитием увеличивается и мышечная масса.

Данный метод получил широкое распространение в практике, т.к. позволяет контролировать технику движений, избегать травм, уменьшать натуживание во время выполнения силовых упражнений, содействует гипертрофии мышц и является единственно возможным при подготовке начинающих.

Метод изометрических усилий. Характеризуется выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц. Продолжительность изометрического напряжения обычно 5-10 с. Величина развиваемого усилия может быть 40-50% от максимума и

статические силовые комплексы должны состоять из 5-10 упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп. Каждое упражнение выполняется 3-5 раз с интервалом отдыха 30-60 с. Изометрические упражнения целесообразно включать в занятия до 4 раз в неделю, отводя на них каждый раз по 10-15 мин. Комплекс упражнений применяется в неизменном виде примерно в течение 4-6 недель, затем он обновляется.

Паузы отдыха заполняются выполнением упражнений на дыхание, расслабление и растяжение. При выполнении изометрических упражнений важное значение имеет выбор позы или величины суставных углов. Так, например, изометрические напряжения при 90° оказывает большое влияние на прирост динамической силы, чем при углах 120° и 150°.

Недостаток изометрических упражнений состоит в том, что сила проявляется в большей мере при тех суставных углах, при которых выполнялись упражнения, а уровень силы удерживается меньшее время, чем после динамических упражнений.

Метод изокинетических усилий. Специфика этого метода состоит в том, что при его использовании задается не величина внешнего сопротивления, а постоянная скорость движения. Это дает возможность работать мышцам с оптимальной нагрузкой на протяжении всего движения, чего нельзя добиться, применяя любые из общепринятых методов. Чаще всего упражнения выполняются на специальных тренажерах.

Этот метод используется для развития различных типов силовых способностей – «медленной», «быстрой», «взрывной» силы. Он обеспечивает значительное увеличение силы за более короткий срок по сравнению с методами повторных и изометрических усилий.

Силовые занятия, основанные на выполнении упражнений изокинетического характера, исключают возможность получения мышечно-суставных травм.

Метод динамических усилий. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития скоростно-силовых способностей. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-20 раз. Упражнения выполняются в 3-6 серий, с отдыхом между ними 5-8 минут. Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

Ударный метод основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, в том числе и с отягощениями). Поглощение тренирующими мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту отталкивающего движения и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

Этот метод применяется для развития «амортизационной» и «взрывной» силы различных мышечных групп.

Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их

выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием непредельных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, во время которого выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.

К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различного веса).

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятий «мышечная сила», «абсолютна сила», «относительная сила», «взрывная сила».

2. Назовите режимы работы мышц.

3. Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление силовых способностей?

4. Назовите группы упражнений, которые используются для развития силовых способностей?

5. Дайте краткую характеристику методов развития силовых способностей.

Глава 11. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Понятие о скоростных способностях, их виды

Для характеристики возможностей выполнять двигательные задания с максимальной скоростью в течение ряда лет использовался обобщенный термин «быстрота». Учитывая множественность форм проявления движений и высокую их специфичность, этот термин в последние годы заменили на понятие «скоростные способности».

Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся:

1. Скорость двигательной реакции;

2. Скорость одиночного движения;

3. Частота движений (количество движений в единицу времени).

К комплексным формам проявления скоростных способностей относятся:

1. Способность быстро набирать скорость на старте до максимально возможной (стартовый разгон в спринтерском беге, конькобежном спорте, рывки в футболе);

2. Способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости – в беге, плавании и других циклических локомоциях;

3. Способность быстро переключаться с одних действий на другие и т.п.

Механизмы, обеспечивающие проявления скоростных способностей

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов:

1) состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека;

2) морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон);

3) силы мышц;

4) способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное;

5) энергетических запасов в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ);

6) амплитуды движений, т.е. от степени подвижности в суставах;

7) способности к координации движений при скоростной работе;

8) биологического ритма жизнедеятельности организма;

9) возраста и пола;

10) скоростных природных способностей человека.

С физиологической точки зрения быстрота реакции зависит о скорости протекания следующих пяти фаз:

1) возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.) участвующем в восприятии сигнала;

2) передачи возбуждения в ЦНС;

3) перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;

4) проведения эфферентного сигнала от ЦНС к мышце;

5) возбуждения мышцы и появления в ней механизма активности.

Максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, т.е. она зависит от лабильности нервных процессов.

На быстроту, проявляемую в целостных двигательных действиях, влияют: частота нервно-мышечной импульсации, скорость перехода мышц из фазы напряжения в фазу расслабления, темп чередования этих фаз, степень включения в процесс движения быстро сокращающихся мышечных волокон и их синхронная работа.

С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза (восстановления).

Научные исследования свидетельствуют, что двигательные способности существенно зависят от факторов генотипа, например, быстрота простой реакции примерно на 60-88% определяется наследственностью.

На проявление скоростных способностей также влияет и температура внешней среды. Максимальная скорость движений наблюдается при температуре +20-22°С. При 16°С скорость снижается на 6-9°.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 11 лет.

Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта оказывают положительное влияние на

развитие скоростных способностей: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

Скоростные способности человека очень специфичны. Например, можно обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой дистанционной скоростью, и наоборот, а тренировка в быстроте реакции практически не сказывается на частоте движений.

Средства развития скоростных способностей

Средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы (В.И. Лях, 1997).

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т.д.

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные

способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрыв ной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движении. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты и спурты.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон за мотоциклом, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Методы развития скоростных способностей

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного)

упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

Методика развития быстроты двигательных реакций

Быстрота двигательных реакций может быть простой и сложной.

Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (зрительный, слуховой, тактильный).

Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой

атлетике или в плавании, прекращение игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.

Основной метод при развитии быстроты реакции – метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапно возникающий (заранее обусловленный) раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования.

Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях (учитывая, что время реакции зависит от сложности последующего действия, ее отрабатывают отдельно, вводя облегченные исходные положения и т.д.). Например, в легкой атлетике (в беге на короткие дистанции) отдельно упражняются в скорости реакции на стартовый сигнал с опорой руками о какие-либо предметы в положении высокого старта и отдельно без стартового сигнала в быстроте выполнения первых беговых шагов.

Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или его элемента (старт, атакующее или защитное действие, элементы игровых действий и т.п.). Поэтому для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной и исполнительной командами (вариативные ситуации).

Чтобы избежать чрезмерной стабилизации быстроты простой реакции, необходимо использовать, особенно с детьми школьного возраста, игровой метод, который предполагает выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуаций.

Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других ситуациях.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т.д.). В сложных реакциях выделяют: реакцию на движущийся объект (мяч, шайба и т.п.) и реакцию «выбора» (когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации).

Период реакции на движущий объект складывается из четырех элементов:

1) человек должен увидеть движущий объект (мяч, игрока);

2) оценить направление и скорость его движения;

3) выбрать план действий;

4) начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие, т.е. на умение увидеть предмет. Для тренировки этой способности используются упражнения, при выполнении которых следует:

- постоянно увеличивать скорость движения объекта;
- сокращать дистанцию между объектом и занимающимся;
- уменьшать размеры движущегося объекта.

Реакции выбора связана с выбором двигательного ответа из нескольких возможных. Время реакции выбора во многом зависит от большого запаса тактических действий и технических приемов.

Для развития быстроты реакции с выбором следует:

1. Постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на

заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, затем трех и т.д.;

2. Развивать способность предугадывать действия противника. Другими словами, реагировать не столько на соперника или партнера, сколько на малозаметные движения (осанку, мимику, эмоциональное состояние и т.п.).

Методика развития скорости одиночного движения и частоты движения

Быстрота одиночного движения проявляется в способности с высокой скорость выполнять отдельные двигательные акты. Это, например, скорость движения ноги при ударе по футбольному мячу, скорость движения руки при ударе по волейбольному мячу или при метании копья.

Наибольшая быстрота одиночного движения достигается при отсутствии добавочного внешнего сопротивления. С увеличение внешнего сопротивления повышение скорости движений достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие быстроты одиночного движения целесообразно проводить совместно с развитие силовых способностей, используя упражнения с отягощениями (утяжеленные перчатки у боксера, утяжеленную обувь в прыжках и т.п.). Но подобные упражнения следует применять лишь после того, как будет хорошо освоена техника основного навыка без отягощения.

Наряду с усложнением условий используют также облегченные условия: а) «уменьшают» вес тела занимающегося за счет приложения внешних сил (например, непосредственная помощь преподавателя или партнера с применением подвесных лонж и без них (в гимнастических упражнениях); б) ограничивают сопротивление естественной среды (например, бег по ветру, плавание по течению и т.п.); в) используют

внешние условия, помогающие занимающемуся произвести ускорение за счет инерции движения своего тела (бег под гору, бег по наклонной дорожке и т.п.).

Эффективным методом является контрастный (вариативный) метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях.

В циклических видах физических упражнений (бег, плавание и др.) скорость передвижения зависит от оптимального соотношения длины шага и темпа движений (частота движений в единицу времени).

Оба эти показателя тренируемы, но каждый имеет свою природу и методику развития. Если длина шага определяется силовыми и скоростно-силовыми показателями, то темп отражает скоростную характеристику. Темп зависит от состояния нервной системы, возможностей опорно-двигательного аппарата, способности мышц к расслаблению и переключению.

Для повешения темпа используются следующие методические приемы: повторное выполнение циклических упражнений с максимальной частотой шагов; повторное выполнение циклических упражнений с различной частотой шагов и фиксированием времени; игры и эстафеты; упражнения на расслабление.

Методика развития комплексных форм
проявления скоростных способностей

Большая часть двигательных действий требует проявления всех скоростных способностей (в беге, прыжках, ведении и броске мяча и др.). Методы тренировки включают в себя не только раздельное развитие скоростных способностей, но и комплексное их применение.

При развитии комплексных скоростных способностей ведущим является повторный метод с проявлением в упражнениях максимальной скорости и «полным» интервалами отдыха между ними.

Не менее важное значение имеет игровой и соревновательные методы, использование которых создает дополнительный стимул для предельного проявления скоростных способностей за счет повышения интереса, мотивации, эмоционального подъема.

Эффективным методом повышения скоростных способностей является вариативный метод, предполагающий чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

В практике нередко приходится наблюдать остановку в росте результатов – «скоростной барьер».

Одной из причин этого явления следует считать применение одних и тех же методов, методических приемов, средств и условий занятий. В результате возникают условия к образованию двигательного динамического стереотипа, т.е. стойкой системности нервных процессов в коре больших полушарий головного мозга. Это приводит к стабилизации скоростных параметров движений.

Для предупреждения «скоростного барьера» на занятиях с детьми не следует спешить с узкой специализацией и использовать средства и методы при их широкой вариативности.

Для преодоления скоростного барьера создают облегченные условия, в которых бы спортсмен превысил свою наивысшую скорость. В ряде случаев целесообразным оказывается прекращение на некоторое время занятий в избранном виде спорта и переключение на иные виды физических упражнений, с помощью которых можно повысить уровень скоростных способностей.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение скоростных способностей.

2. Какие разновидности скоростных способностей существуют?

3. Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей?

4. Назовите группы упражнений, которые используются для развития скоростных способностей?

5. Дайте краткую характеристику методов развития скоростных способностей.

6. Опишите методики развития основных компонентов скоростных способностей (скорость простой и сложной двигательной реакции, скорости одиночного движения, комплексных форм проявления скоростных способностей).

Глава 12. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Понятие о выносливости, ее виды

Если человек выполняет какие-либо напряженную работу, то через некоторое время он ощущает, что выполнять ее становится все труднее. Наступает утомление. В зависимости от специфики видов деятельности различают несколько типов утомления: умственное, сенсорное (связано с органами чувств), эмоциональное и физическое. Нас в большей мере интересует утомление физическое. Продолжительность работы до полного утомления можно разделить на 3 фазы:

1. Фаза компенсированного утомлении характеризуется тем, что несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять необходимую интенсивность работы за счет больших, чем прежде, волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге);

2. Фаза декомпенсированного утомления характеризуется тем, что, несмотря на все старания, человек не может сохранить необходимую интенсивность работы, если продолжить работу в этом состоянии, то через некоторое время наступит отказ от ее выполнения;

3. Фаза полного утомления характеризуется высокой степенью утомления, приводящего к снижению мощности работы вплоть до ее прекращения.

Выносливость – способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

В практике физической культуры выделяют общую и специальную выносливость. Под *общей* понимают *выносливость* к продолжительной работе умеренной интенсивности, включающей функционирование всего мышечного аппарата. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе, может выполнять и другую работу в таком же темпе (ходьба на лыжах). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость является предпосылкой для развития специальной выносливости.

Выносливость по отношению к определенной деятельности, *избранной как предмет специализации*, *называют специальной* (например, специальная выносливость бегуна, боксера, игровика).

Специальная выносливость классифицируется:

• по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (прыжковая выносливость);

• по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (игровая выносливость);

• по признакам взаимодействия с другими физическими качествами, необходимыми для решения двигательной задачи (силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательными действиями и от уровня развития других двигательных способностей.

В зависимости от преимущественного проявления других способностей выделяют скоростную выносливость, силовую выносливость и координационную выносливость.

В зависимости от мощности (интенсивности) работы выделяют: выносливость к работе умеренной мощности, выносливость к работе большой мощности, выносливость к работе субмаксимальной мощности, выносливость к работе максимальной мощности.

Выше перечислены основные и наиболее исследованные виды выносливости. Но в практике физической культуры существуют и другие проявления выносливости, которые группируются по тем или иным признакам, например:

- выносливость к работе циклического, ациклического и смешанного характера;
- выносливость статическая и динамическая;
- выносливость аэробная и анаэробная;
- выносливость дистанционная, игровая или многоборная;
- выносливость локальная, региональная или глобальная.

Различные виды выносливости независимы или мало зависимы друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточно скоростной.

Факторы, обеспечивающие развитие выносливости

Уровень развития и проявление выносливости зависит от следующих факторов:

- *биоэнергетические факторы* включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой, системой крови). Образование энергии, необходимой для работы на выносливость, происходит в результате химических превращений. Основными источниками энергообеспечения являются аэробные, анаэробные алактатные (продолжительность работы до 20 сек), анаэробные гликолитические (продолжительность работы от 20 с до 5-6 мин);

- *факторы функциональной и биохимической экономизации* определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Экономизация имеет две стороны: механическую, зависящую от уровня владения техникой упражнения; физиологобиохимическую, которая определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной работы без накопления молочной кислоты. Причем, чем выше квалификация спортсмена, тем выше экономичность выполняемой им работы на выносливость;

- *факторы функциональной устойчивости* позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызванной работой (например, кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови). От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление;

- *личностно-психические факторы* оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение наивысших результатов, а также такие волевые качества как настойчивость, выдержка, целеустремленность и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма;

- *наследственные факторы*. Генетический фактор в большей степени существенно воздействует на развитие анаэробных возможностей, статической выносливости и в меньшей степени на аэробные.

Среди других факторов, оказывающих влияние на выносливость человека, следует выделить возраст, пол, морфологические особенности человека и условия деятельности.

Средства развития выносливости

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В практике физической культуры применяют самые разнообразные физические упражнения циклического и ациклического характера (например, бег, плавание, езда на велосипеде и др.). Основные требования, предъявляемые к ним следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60-90 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей, для чего используют упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

При выполнении большинства физических упражнений на развитие выносливости суммарная нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами: интенсивностью упражнения, продолжительностью упражнения, числом повторений, продолжительностью интервалов отдыха и характером отдыха.

Определять конкретные параметры нагрузки и отдыха необходимо каждый раз при выборе того или иного метода.

Методы развития и способы измерения выносливости

Основными методами развития общей выносливости являются:

1. Метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;

2. Метод повторного интервального упражнения;

3. Метод круговой тренировки;

4. Игровой метод;

5. Соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются:

1. Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);

2. Метод интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);

3. Соревновательный и игровой.

О степени развития выносливости можно судить на основе двух групп показателей:

1. Внешних, которые характеризуют результативность двигательной деятельности человека во время утомления.

2. Внутренних, которые отражают определенные изменения в функционировании различных органов и систем организма, обеспечивающих выполнение данной деятельности (изменении в ЦНС, сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной и других системах человека).

Внешние показатели выносливости в циклических упражнениях могут быть следующие:

- пройденная дистанция в заданное время (например, в «часовом беге» или в 12-минутном тесте Купера);

- минимальное время преодоления достаточно протяженной дистанции (например, бег на 500 м, плавание на 1500 м);

- наибольшая дистанция при передвижении с заданной скоростью «до отказа».

В силовых упражнениях выносливость характеризуется:

- числом возможных повторений этого упражнения (предельным количеством подтягиваний, приседаний на одной ноге);

- предельным временем сохранения позы тела или наименьшим временем выполнения силовых упражнений (например, при лазаньи по канату или 6-разовом подтягивании);

- наибольшим числом движений в заданное время (например, присесть как можно больше в течение 10 с).

При любых физических упражнениях внешним показателем выносливости человека являются величина и характер изменений различных биомеханических параметров двигательного действия (длина, частота шагов, время отталкивания, точность движения и др.) в начале, середине и в конце работы. Сравнивая их значения в разные периоды времени, определяют степень различия и дают заключение об уровне выносливости.

Методика развития общей выносливости

Методика развития общей выносливости ориентирована на достижение быстроты максимального уровня функционирования сердечнососудистой и дыхательных систем а также на повышение максимального уровня потребления кислорода и продолжительности его сохранения.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются как циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин, выполняемые в аэробном режиме (бег, плавание, гребля и др.), так и ациклические, характерные для гимнастики и тяжелой атлетики. Необходимым условием является то, чтобы в их выполнении активно участвовало большое количество мышечных групп. Упражнения должны выполняться в режиме стандартной или переменной непрерывной и интервальной нагрузки с учетом принципа доступности, систематичности и постепенности.

Ациклические действия при развитии общей выносливости часто организуются в форме «круговой тренировки». Упражнения подбираются таким образом, чтобы, оказывая относительно локальное воздействие на каждой станции, например, на определенные мышечные группы, в комплексе совершенствовались функциональные возможности всего организма. При этом стандартное выполнение упражнений на каждой станции сочетается с переключением, сменой деятельности на других станциях и вариативностью воздействия всего комплекса, что кроме всего прочего обеспечивает благоприятный эмоциональный фон и совместно с другими факторами создает условия для повышения выносливости.

Дополнительными средствами развития общей выносливости является выполнение дыхательных упражнений, заключающихся в дозированном изменении частоты и глубины дыхания, его ритма, в преднамеренной задержке дыхания, в выполнении акцентированных дыхательных упражнений в определенных положениях тела и фазах двигательных действий.

В частности, вдох рекомендуется делать в то время, когда отсутствует явление натуживания, легкие расправлены, диафрагма не сжата. Во время выполнения упражнения акцент рекомендуется делать на выдохе, он должен быть более продолжительным, чем вдох, так как это способствует лучшей вентиляции легких.

Методика развития специальной выносливости

Методики развития специальной выносливости наиболее разнообразны. Это обусловлено бесконечным разнообразием видов деятельности, в которых необходима выносливость (в настоящее время выделяют более 20 видов специальной выносливости). Вместе с тем реализация любой деятельности, связанной с проявлением выносливости, нуждается в участии определенных физиологических механизмов и

источников преимущественного обеспечения. Поэтому методика воспитания разновидностей специальной выносливости ориентирована, прежде всего, на повышение мощности и емкости биохимических и физиологических процессов, обуславливающих качественные характеристики определенного вида деятельности.

На основе анализа зависимости между интенсивностью деятельности и возможным временем ее выполнения были выделены зоны относительной мощности, в которых деятельность обеспечивается определенными механизмами энергообеспечения.

Выносливость к максимальной зоне нагрузок обусловлена возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. К основным средствам повышения уровня выносливости в максимальной зоне относятся физические упражнения, продолжительность которых 510 с, что соответствует пробеганию отрезков 20-50 м с максимальной скоростью.

Используется повторный метод. Отдых между пробежками 2-3 мин, причем активный. Повторное выполнение упражнений можно начинать у школьников при ЧСС 115-120 уд/мин. Наиболее интенсивно эта выносливость развивается в среднем школьном возрасте (14-16 лет у мальчиков и 13-14 лет у девочек).

Выносливость в субмаксимальной зоне нагрузок характеризуется возможностями анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения. Продолжительность работы до 2,5-3 мин. Основными средствами развития выносливости в субмаксимальной зоне являются упражнения циклического и ациклического характера. Продолжительность их выполнения от 40 с до 2 мин. ЧСС может возрастать до 160-190 и более уд/мин. Последующее упражнение рекомендуется начинать при ЧСС 110-

120 уд/мин. Методы – повторный и непрерывный, отдых активный – 3-6 минуты. Сенситивными периодами развития данного вида выносливости являются: 10-11 и 15-17 лет у мальчиков, 9-10 и 13-14 лет у девочек.

Выносливость в зоне больших нагрузок характеризуется мах возможностями механизмов аэробного энергообеспечения. Основными средствами являются циклические упражнения при выполнении которых восстановление происходит в основном во время работы. Продолжительность работы 3-10 мин. Мощность нагрузки 60-75% максимальной.

Сенситивные периоды: 8-11 лет и 15-17 у мальчиков и 9-12, 13-14 у девочек.

Выносливость в умеренной зоне нагрузок. Продолжительность работы обеспечивается аэробными процессами и частично анаэробной. Средствами развития данной способности являются циклические упражнения выполняемые при ЧСС 130-140 уд/мин. Нагрузка не превышает 60-65% максимальной мощности и продолжается от 10 минут до 1,5 часов. Наиболее интенсивно этот вид выносливости развивается у мальчиков в 8-11 и 14-16 лет, у девочек в 8-9, 11-12, 14-15 лет.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятий «выносливость», «общая выносливость», «специальная выносливость».

2. Какие разновидности выносливости существуют?

3. Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление выносливости?

4. Какие средства наиболее эффективны для развития общей выносливости, силовой выносливости, скоростной выносливости?

5. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля за развитием видов выносливости.

6. Опишите методики развития основных видов выносливости (общей выносливости, специальной выносливости, скоростной выносливости).

Глава 13. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ

Понятие о гибкости, ее виды

Впервые определение гибкости предложил Н.Г. Озолин в 1949 г. *Гибкость* – способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

В 1977 г. Л.П. Матвеев предложил такое определение: *гибкость* – это морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, которые обуславливают степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

Термин «гибкость» целесообразно применять для суммарной подвижности нескольких сочленений или всего тела. Применительно же к отдельным суставам, правильнее говорить об их подвижности (например, подвижность в голеностопном суставе, плечевом и др.).

Различают два вида (формы проявления) гибкости – активная и пассивная.

Активная гибкость – это способность человека достигать больших амплитуд движений за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав (например, амплитуда подъема ноги в равновесии «ласточка»).

Пассивная гибкость – понимают способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

Информативным показателем состояния суставного и мышечного аппарата является разница между показателями активной и пассивной гибкости.

Эта разница называется *дефицитом активной гибкости*. (М.А. Годик, 1989).

Различают также динамическую и статическую гибкость. Первая проявляется во время движений, а вторая – в позах.

Гибкость может быть общей и специальной.

Общая гибкость – это подвижность во всех суставах человеческого тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость – это значительная или предельная подвижность лишь в отдельных суставах, соответствующая требованиям конкретного вида деятельности.

Факторы, определяющие развитие гибкости

Проявление гибкости зависит от ряда факторов:

- анатомический. Форма костей, толщина суставного хряща, эластичность мышц, сухожилий и связок во многом определяют уровень развития гибкости (направление и размах движений в суставе: сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинацию, пронацию, вращение);

- центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а также напряжением мышц-антогонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движения, т.е. от степени совершенствования межмышечной координации;

- внешние условия. Под валянием разминки, массажа, согревающих процедур (тепловая ванна, горячий душ, растирания) происходит существенное повышение амплитуды движений.

Наибольшие показатели гибкости регистрируются от 12 до 17 часов. Фактором, влияющим на подвижность суставов, является также функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается за счет меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению (Е.П. Васильев, 1989).

Гибкость в отличие от других качеств начинает регрессировать уже с первых лет жизни.

Причины в постепенном окостенении хрящевой ткани, уменьшении эластичности связок. Наиболее интенсивно пассивная гибкость развивается до 15-17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9-10 лет, а активной – 10-14 лет.

Гибкость – одно из качеств, где девочки имеют преимущество над мальчиками. По данным Б.В. Сермеева девочки опережают мальчиков по ряду показателей примерно на 20-30%.

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость.

Средства развития гибкости

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Такие упражнения называю упражнениями на растягивание. Среди упражнений на растягивания выделяют:

- активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами);
- пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах);
- статические (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек).

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется выполнять с постоянно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих движений, покачиваний.

Основные правила применения упражнений в растягивании следующие: не допускаются болевые ощущения, упражнения выполняются в медленном темпе, амплитуда движений постепенно увеличивается.

Методы развития гибкости

Основным методом развития гибкости является повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по нескольку повторений в каждой, и интервалами активного отдыха, достаточными для восстановления работоспособности.

В зависимости от решаемых задач, режима растягивания, возраста, пола, физической подготовленности, строения суставов дозировка нагрузки может быть весьма разнообразной. Этот метод имеет два варианта: метод повторного динамического упражнения и метод повторного статического упражнения. Методика развития гибкости с помощью статических упражнений получила название «стретчинг».

В качестве развития и совершенствования гибкости используется также игровой и соревновательные методы.

В последние годы появились новые, нетрадиционные методы развития гибкости. Например, метод биомеханической стимуляции мышц, разработанный В.Т. Назаровым или метод электровибростимуляционный. Последний метод основан на том, что при выполнении упражнений на растягивание вибростимуляции подвергаются мышцы-антогонисты, а электростимуляции – мышцы-синергистры. Это способствует достижению большой амплитуды движений.

Методика развития гибкости

При планировании и проведении занятий, связанных с развитием гибкости, необходимо соблюдать ряд важных методических требований. Упражнений на гибкость можно включать в различные части занятия: в подготовительную, основную и заключительную. В комплекс может входить 6-8 упражнений. Преимущественно необходимо развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях. Нужно иметь в виду, что упражнения на растягивание дают наибольший эффект, если их выполнять ежедневно или даже 2 раза в день. При прекращении выполнения упражнений на гибкость уровень ее постепенно снижается и через 2-3 месяца вернется к исходному уровню. Поэтому перерыв в занятиях может быть не более 1-2 недель.

При развитии гибкости целесообразны такие соотношения различных упражнений на растягивание: 40% активных, 40% пассивных и 20% статических. Но существует такая закономерность: чем меньше возраст, тем большую долю должны составлять активные упражнения и меньшую – статические.

Работу на развитие гибкости необходимо сочетать с развитием силовых способностей. В этом случае большой эффективностью обладают занятия с использованием упражнений с применением дополнительных отягощений, причем величина их не должна превышать 50% от уровня силовых возможностей растягиваемых мышц. Величина отягощения в значительной мере зависит от характера двигательного действия: при использовании маховых упражнений вполне достаточно отягощения 1-3 кг, а при выполнении упражнений с принудительным растягиванием должно быть больше.

Для расслабления и снижения мышечного напряжения целесообразно использовать психорегулирующие методы.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятий «гибкость», «активная гибкость», «пассивная гибкость».

2. Перечислите виды гибкости.

3. Перечислите механизмы, обеспечивающие проявление гибкости.

4. Назовите группы упражнений, которые используются для развития гибкости.

5. Дайте краткую характеристику методов развития гибкости.

Глава 14. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ

Общее понятие координационных способностей

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды. Например, поскользнувшись, один человек с помощью компенсаторных движений восстанавливает равновесие, а другой – падает. Очевидно, первый из них имеет более высокий уровень согласованности движений, а следовательно, и более развитые координационные способности.

Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями.

Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы. По точному выражению Берштейна (1947), координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движения, то есть превращение их в управляемые системы.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

Начиная с 70-х годов для их обозначения все чаще используют термин «координационные способности». По определению Берштейна (1947), *ловкость* – это единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системой человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи.

Ученый выделял несколько свойств ловкости:

• она всегда обращена на внешний мир. Тренировка на грушах у боксеров в меньшей мере будет развивать ловкость, нежели чем при поединке с соперником;

• специфичное качество. Можно обладать хорошей ловкостью в игровых видах спорта и недостаточной в гимнастике.

Основу ловкости составляют координационные способности (КС). В последнее время было проведено множество исследований, касающихся изучения проявлений координационных способностей.

Виды координационных способностей

Начиная с 30-х годов, специалисты многих стран пытаются выделить способности, относящиеся к ловкости. С каждым годом число их растет. Так, в настоящее время насчитывается 2-3 «общих» способности, до 20 специальных и специфически проявляемых: общее равновесие, равновесие на предмете, быстрота перестройки двигательной деятельности, пространственная ориентация и др.

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды КС: специальные, специфические и общие.

Специальные КС относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности:

• в циклических и ациклических двигательных действиях;

• движения тела в пространстве (гимнастические, акробатические);

• движения манипулирования в пространстве различными частями тела (укол, удар и др.);

• перемещения предметов в пространстве (подъем тяжестей, переноска предметов);

• баллистические (метательные) на дальность и силу метания (мяча, диска, ядра);

• метательные упражнения на меткость (теннис, городки, жонглирование);

• атакующие и защитные действия в боксе, фехтовании, единоборствах;

• нападающие и защитные действия в подвижных и спортивных играх.

Специфические КС:

- способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении;

- способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений;

- способность к реагированию – позволяет быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью;

- способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям;

- способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации;

- способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений;

- способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями;

- вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов);

- произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент.

Перечисленные способности специфически проявляются в зависимости от спортивной дисциплины. Например, способность к дифференцированию параметров движений проявляется как чувство снега у лыжников, льда у конькобежцев.

Результат развития специальных и специфических КС, своего рода их обобщения, составляет понятие «общие координационные способности». В практике физического воспитания можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм, то есть имеют хорошие «общие» координационные способности. Или чаще встречаются случаи, когда ученик имеет высокие

координационные способности к циклическим движениям, но низкие к спортивным играм.

Итак, *под общими координационными способностями* мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Под специфическими – понимаем возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию (ритму, реагирование, равновесие).

Все координационные способности можно разделить на потенциальные (существующие до начала какой-либо действия в скрытом виде) и актуальные (проявляемые в данный момент).

Выделяют элементарные и сложные координационные способности. Элементарной является способность точно воспроизводить пространственные параметры движений, сложные – способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения условий.

Факторы, определяющие развитие координационных способностей

Факторами, определяющими развитие координационных способностей, являются:

• способность человека к точному анализу движений;

• деятельность анализаторов, и особенно, двигательного;

• сложность двигательного задания;

• уровень развития других двигательных способностей;

• смелость и решительность;

• возраст;

• уровень общей подготовленности занимающихся.

Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей

Координационные способности человека очень разнообразны и специфичны. Поэтому и динамика их развития в онтогенезе имеет своеобразный для каждой разновидности характер.

В.И. Лях и группа отечественных ученых анализировали 35 показателей, характеризующих особенности развития различных специальных и специфических КС детей от 7 до 17 лет. Кроме того, они проанализировали исследования зарубежных ученых. В результате исследования выяснили, что одни показатели КС за период обучения возрастают на 20-30%, а другие – увеличиваются более чем на 600-1000%.

Установили, что в разные возрастные периоды, развитие КС протекает разновременно и разнонаправлено. Однако наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 11-12 лет.

Авторы единогласны, что в названные возрастные периоды существуют особенно благоприятные психически-интеллектуальные, анатомо-физиологические и моторные предпосылки для быстрого развития и совершенствования КС.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста различные КС изменяются противоречиво. Так, у мальчиков 12-13 лет увеличиваются абсолютные показатели КС в циклических, ациклических, баллистических локомоциях (вероятно, это связано с параллельным ростом кондиционных способностей).

Способность к ориентированию в пространстве наблюдается с 13 до 16 лет (особенно у мальчиков).

Способность к равновесию имеет сенситивные периоды у девочек до 13, а мальчики до 14 лет.

После 11 лет у девочек и 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются вплоть до студенческого возраста.

Способность к перестроению двигательных действий у девочек после 11-12 лет уменьшается. У мальчиков же эта способность медленно улучшается в течение всего времени обучения.

В отличие от других, способность к расслаблению мышц у мальчиков с 7 до 10 лет существенно не изменяется. Наиболее резкое улучшение выявилось с 10 до 11 лет. Затем, с 12 до 14 лет происходит некоторая стабилизация данного показателя, который вновь улучшается с 14 до 15 лет.

У девочек наблюдали аналогичные изменения данной способности. К 15 годам способность расслаблять мышцы у юношей и девушек достигает уровня взрослого человека.

Быстрота реагирования в простых и сложных условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 14 у мальчиков.

Необходимо отметить, что во все периоды школьного возраста, и девочки и мальчики имеют индивидуальные особенности в уровне развития КС. Особенно впечатляют те дети, которые показывают результаты намного превышающие результаты сверстников и даже спортсменов. Как утверждают ученые, это говорит о значительной обусловленности наследственных факторов. В уровне развития координационных способностей, в отличие от силы, быстроты и выносливости, одаренные дети практически не уступают взрослым людям.

Таким образом, разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный возраст. В подростковом возрасте координационные возможности существенно ухудшаются, а в дальнейшем – сначала стабилизируются, а с 40-50 лет начинают ухудшаться.

Средства развития координационных способностей

В качестве средств развития КС можно использовать разнообразные двигательные действия (физические упражнения) если они отвечают следующим требованиям:

• связаны с преодолением координационных трудностей;

• требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий;

• являются новыми и необычными для исполнителя;

• хотя и являются привычными, но выполняются при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий.

Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными.

Наиболее широкой и разнообразной является группа общеподготовительных координационных упражнений. Теоретически можно говорить о безграничном количестве таких упражнений. Практически же число их ограничено следующими обстоятельствами:

• временем, которое можно выделить без ущерба для других упражнений, в процессе внеклассных, внешкольных или самостоятельных форм занятий;

• возрастными особенностями (в младшем школьном возрасте доля использования их выше, чем в среднем и старшем);

• половыми и индивидуальными различиями (например, в старшем школьном возрасте у юношей больше представлены общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, а у девушек – с обручем, булавами, лентами, скакалками, мячами);

• материально-техническими условиями (оборудование, инвентарь). Условно общеподготовительные координационные упражнения можно разделить на:

а) обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений. Сюда входят новые упражнения или варианты, рекомендованные школьной программой для 1-4, 5-8, 9-11-х классов;

б) увеличивающие двигательный опыт. К ним можно отнести одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами, лентами, булавами); относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;

в) общеразвивающие (элементы гимнастики и акробатики, упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений). Упражнения подбираются с уклоном на силу, быстроту, выносливость;

г) с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий. Речь идет об упражнениях по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий; двигательной памяти и представления движения (идеомоторных реакций).

Круг специально-подготовительных координационных упражнений ограничен спецификой избранного вида спорта. К ним относятся:

а) подводящие, способствующие освоению и закреплению технических навыков (формы движений) и технико-тактических действий того или иного вида спорта;

б) развивающие, направленные главным образом на воспитание КС, проявляющихся в конкретных видах спорта.

Деление на подводящие и развивающие упражнения, разумеется, весьма условно, ибо форму от содержания движений можно оторвать лишь мысленно. В частности, осваивая и закрепляя с помощью подводящих упражнений технику, скажем, бега на коньках, акробатических упражнений, бросков в кольцо, тем самым формируем и соответствующие КС. В свою очередь, воспитывая с помощью развивающих упражнений КС, создаем предпосылки для приобретения вариативной техники движений;

в) развивающие и совершенствующие специфические КС: к ориентированию в пространстве, ритму, сохранению равновесия, вестибулярной устойчивости и др., которые имеют особо важное значение для отдельных видов спортивной и трудовой деятельности;

г) вырабатывающие специализированные восприятия (чувство планки, оружия, снаряда, мяча, воды и др.); сенсомоторные реакции (в боксе, фехтовании, борьбе, спортивных играх); мнемические (оперативная двигательная память) и интеллектуальные процессы (быстрота и качество оперативного мышления, способность к предвидению изменения ситуации в ограниченном интервале времени, инициативность и самостоятельность в спортивных играх или единоборствах).

Для сопряженного воздействия на координационные и физические способности применяют в различных сочетаниях обще- и специально-подготовительные координационные упражнения. Примеры соединения силовых, скоростно-силовых способностей и КС: метание мяча (правой,

левой рукой) на расстояние, равное 1/3, 1/2 или 1/6 от максимальной дальности метания; чередование метаний (бросков) в цель при использовании снарядов (мячей) разной массы; чередование бросков мяча в стену на максимальную дальность отскока с бросками на дальность отскока, равную 1/2, 1/3 или 1/6 от максимальной. Прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполсилы, в 1/3 силы; прыжки с вращениями в одну и другую стороны на максимальное количество градусов (на половину, на одну треть) или прыжки на заданное количество градусов и т.д.

Варианты соединения скоростных способностей и КС: чередование бега с максимальной скоростью на короткие отрезки с бегом со скоростью 30-90% от максимальной (с обязательным определением времени пробегания отрезка самим учащимся и коррекцией скорости бега педагогом); то же в других циклических локомоциях (в плавании, лыжном и конькобежном спорте, гребле); чередование пробегания равных отрезков по прямой с преодолением их при изменении направления движения, скорости бега, того и другого вместе и т.д.

Примерами упражнений, соединяющих развитие выносливости и КС, являются: продолжительный бег по сильно пересеченной и желательно незнакомой местности; катание на лыжах и велосипеде; достаточно длительный бег по песку, снегу или льду; продолжительное выполнение технико-тактических взаимодействий: 2х1; 3х3; 2х1; 3х2 и т.д.

Координационные упражнения, в которых гармонически соединены требования к гибкости и КС, – это, например, упражнения, выполняемые с предметами (палкой, обручем), на гимнастической стенке, в парах и т.д.

В преобразованном виде общеподготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения можно проводить в форме игровых и соревновательных упражнений (особенно единоборств,

подвижных и спортивных игр), которые являются действенным средством воспитания определенных КС, так как в этом случае создаются условия для максимального и подчас неожиданного их проявления. Разумеется, в процессе соревновательных упражнений (или что в известном смысле тождественно понятию «вид спорта»), а также игровых заданий у участника развиваются не только координационные, но физические и умственные способности, совершенствуются определенные навыки и умения, волевые качества. Поэтому соревновательные и игровые упражнения – это комплексное средство развития и совершенствования самых разнообразных свойств личности, куда относятся психомоторные (и координационные) способности.

В соответствии с принципом преимущественного воздействия на КС координационные упражнения можно разделить на аналитические и синтетические. *Аналитические координационные упражнения* направлены преимущественно на развитие КС, относящихся к однородным группам двигательных действий, например, циклические движения (разновидности ходьбы, бега, лазанья, ползания, езда на велосипеде, бег на лыжах, коньках, плавание, гребля); метательные движения с акцентом на силу (толкание ядра, метание копья, молота, диска); поднятие тяжестей (упражнения с гирей и штангой); всевозможные акробатические упражнения.

Синтетические координационные упражнения содействуют воспитанию двух и более КС. Примерами таких упражнений являются варианты полос препятствий, эстафет и круговой тренировки, многие подвижные и большинство спортивных (особенно коллективных) игр.

Методы развития координационных способностей

Для развития КС используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы строго регламентированного упражнения (или

сокращенно – методы упражнения), основанные на двигательной деятельности. Эти методы используются в различных вариантах. Их разнообразие зависит от того, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки.

В частности, по степени избирательности воздействия на КС можно говорить о методах избирательно направленного упражнения с воздействием преимущественно на сходные КС, например, на КС, проявляющиеся в циклических локомоциях или относящиеся к метательным движениям с акцентом на меткость и о методах генерализованного упражнения (с общим воздействием на две и более КС).

По признакам стандартизации или варьирования воздействий выделяют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Первые используют для развития КС при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях. Вторые, по мнению большинства исследователей и практиков, вообще являются главными методами развития КС. Остановимся на них подробнее.

Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования КС можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

К методам строго регламентированного упражнения можно отнести (разумеется, условно) 3 группы методических приемов.

1-я группа – приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

а) изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления движения, езда на лыжах в упражнении «слалом», прыжки «с кочки на кочку» и т.п.);

б) изменение силовых компонентов; чередование метаний при использовании снарядов разном массы на дальность и в цель; прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполсилы, в одну треть силы и т.п.);

в) изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; прыжки с разбега в длину или через планку с повышенной скоростью; броски в корзину в непривычном темпе – ускоренном или замедленном и т.п.);

г) изменение ритма движений (разбега в прыжках в длину или высоту, бросковых шагов в метании малого мяча или копья, в баскетболе или ручном мяче и др.);

д) изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др.; бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, из положения приседа, из упора лежа и т.д.; прыжки в длину или глубину из положения стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

е) варьирование конечных положений (бросок вверх из и.п. стоя, ловля – сидя; бросок вверх из и. п. сидя, ловля – стоя; бросок вверх из и.п. лежа, ловля – сидя или стоя и т.п.);

ж) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке, метание диска, толкание ядра из уменьшенного круга; выполнение упражнений в равновесии на уменьшенной опоре и т.п.);

з) изменение способа выполнения действия (прыжки в высоту и длину при использовании разных вариантов техники прыжка;

совершенствование техники бросков или передач мяча при целенаправленном изменении способа выполнения приема и т.п.).

2-я группа – приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

а) усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.; опорные прыжки с дополнительными поворотами перед приземлением, с хлопком руками вверху, с кругом руками вперед и др.; подскоки на двух ногах с одновременными движениями рук и т.п.);

б) комбинирование двигательных действий (объединение отдельных освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами в новую комбинацию, выполняемую с ходу; соединение хорошо освоенных акробатических или гимнастических элементов в новую комбинацию; включение вновь разученного приема единоборства или игры в состав уже разученных технических или технико-тактических действий и т.п.);

в) «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега; метание снарядов «неведущей» рукой; выполнение «бросковых» шагов в баскетболе, ручном мяче с другой ноги; передачи, броски и ведение мяча «неведущей» рукой и т.п.).

3-я группа – приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

а) использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход

от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу, и наоборот, и т.п.);

б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования (ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой и т.п.);

в) выполнение освоенных двигательных действий после «раздражения» вестибулярного аппарата (упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращении и т.п., воздействующие на вестибулярный аппарат; броски в кольцо или ведение мяча после акробатических кувырков или вращении и т.п.);

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления (совершенствование техники ходьбы на лыжах, коньках на фоне утомления; выполнение серии штрафных бросков в баскетболе после каждой серии интенсивных игровых заданий и т.п.);

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо в условиях плохой видимости или в специальных очках; общеразвивагощие упражнения и упражнения в равновесии с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на заданное расстояние и метание на точность с закрытыми глазами и т.п.);

е) введение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх (отработка финта только «на проход вправо» или «на бросок – проход» к щиту справа или слева от опекуна; заранее оговоренных, индивидуальных, групповых или командных атакующих и защитных тактических действий в спортивных играх; заранее принятой и оговоренной тактики в единоборствах и т.п.).

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а) варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий и проведение игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол в непривычных условиях, например, на деревянной или песчаной площадке, а также в лесу; выполнение упражнений, например прыжковых, на непривычной опорной поверхности и т.п.);

б) варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами; прыжки вверх через планку, веревочку, резинку, «забор» и др.; гимнастические задания на незнакомых снарядах и т.п.);

в) осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий противников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование (отработка технических приемов и тактических взаимодействий, комбинаций, возникающих в процессе самостоятельных и учебно-тренировочных игр; выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами; проведение вольных схваток в борьбе и т.п.);

г) игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Его можно назвать состязанием в двигательном творчестве (соперничество в оригинальности построения новых движений и связок у акробатов, гимнастов, прыгунов в воду и на батуте и др.; «игра скоростей» – фартлек; игровое соперничество в искусстве создания новых вариантов индивидуальных, групповых и

командных тактических действий в спортивных играх; упражнения на гимнастических снарядах в порядке оговоренного соперничества с партнерами и т.п.).

При применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо учитывать следующие основные правила:

- использовать небольшое количество (8-12) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением;
- многократно повторять эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя выполнения отдельных характеристик и двигательного действия в целом, а также условия осуществления этих действий.

Методика развития координационных способностей

При развитии координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Координационная напряженность, которой свойственно отсутствие полного расслабления мышц после их сокращения вследствие несовершенства двигательной координации, возникает, как правило, на

этапе начального разучивания сложного двигательного действия. Эта естественная скованность последовательно преодолевается в результате рационально построенного процесса обучения. Занятия физическими упражнениями должны быть насыщены адекватными координационными упражнениями, применяемыми в гармонической связи с упражнениями на скорость, силу и выносливость. Школьник с более высоким уровнем развития КС быстрее преодолевает эту форму мышечной напряженности.

Однако координационная напряженность может проявиться и при выполнении знакомых, привычных двигательных действий. Причины этого разные. Прежде всего, излишняя напряженность может быть связана с недостаточной способностью к произвольному, расслаблению мышц, что, свою очередь, возможно, обусловлено слабыми задатками к оптимальному расслаблению, тем, что школьники недостаточно занимаются спортом. Другие причины координационной напряженности – утомление, болевые ощущения, волнения, вызванные, например, ответственными соревнованиями и др.

Для борьбы с координационной напряженностью основным путем считают использование специальных упражнений на расслабление. И.В. Ловицкая (1964 г.) разделила их по возрастающей сложности на 4 группы:

в 1-ю включают упражнения, которые требуют быстрейшего перехода мышцы от напряженного к расслабленному состоянию. Этот переход можно осуществлять постепенно или контрастно – от напряженного к расслабленному состоянию;

во 2-ю – упражнения, в которых напряжение одних мышц сочетается с одновременным расслаблением других (например, сознательно напрячь мышцы правой ноги и расслабить левой, напрячь мышцы правой руки и левой ноги и т.п.);

в 3-ю – упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движений других частей;

в 4-ю – упражнения, в процессе выполнения которых рекомендуется самостоятельно определять моменты отдыха для расслабления мышц, участвующих в работе (например, во время длительного бега опустить руки вниз, встряхнуть ими и расслабить). Выполняя упражнения на расслабление, необходимо следить, чтобы напряжение мышц сочеталось с вздохом и задержкой дыхания, расслабление – с активным выдохом.

В качестве простейших примеров упражнений на расслабление, которые достаточно эффективны в занятиях, можно назвать: обязательное выполнение нескольких движений по инерции после достижения максимальной скорости в беге, плавании, ходьбе на лыжах и др.; бег по пересеченной местности с установкой оптимально использовать внешние факторы; «мгновенное» расслабление мышц, участвовавших в движении, например, после бросков набивного мяча (гири) разными способами и из различных исходных положений и др.

Целенаправленное применение упражнений на расслабление показало их эффективность: улучшается не только способность оптимально напрягать и расслаблять мышцы при выполнении различных движений, но и показатели кинестезической чувствительности, физических способностей. Кроме того, способность произвольно управлять напряжением мышц положительно влияет на успешное овладение двигательными навыками и рациональность движений во время трудовых операций. Упражнения на расслабление можно применять в любой части урока (не более 6-7 раз непрерывно), чередуя с другими координационными, силовыми и скоростными упражнениями.

Уменьшить координационную напряженность можно с помощью специальных методических приемов:

- выработка и постоянное поддержание у занимающихся установки на рациональное расслабление. В каждом удобном случае преподаватель должен заострять внимание учащихся на необходимости выполнять движения легко, свободно, не напряженно;

- сознательный контроль за техникой выполнения движений;

- контроль за мимикой лица. Излишняя напряженность мимических мышц свидетельствует, как правило, об общей напряженности;

- применение специальных дыхательных упражнение (так называемого ритмического диафрагмального дыхания);

- выполнение упражнений под музыку, если это не ведет к искажению их структуры;

- переключение внимания с контроля за ходом и качеством движений на внешнюю обстановку;

- использование идеомоторной и аутогенной тренировки;

- рекомендации при выполнении упражнений (если позволяют обстоятельства) петь, разговаривать, улыбаться;

- выполнение упражнений (особенно циклического характера) в состоянии значительного утомления, что побуждает человека экономно расходовать свои силы.

Скоростную напряженность, которая проявляется в недостаточно быстром расслаблении мышц после их быстрого сокращения, можно рассматривать как частный случай координационной напряженности. Для ее преодоления рекомендуются с быстрым чередованием напряжения и расслабления.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятий «координация», «ловкость», «координационные способности».

2. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды координационных способностей.

3. Перечислите факторы, определяющие развитие координационных способностей?

4. Раскройте возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей.

5. Каким требованиям должны отвечать физические упражнения, используемые для развития координационных способностей?

6. Назовите группы упражнений, которые используются для развития координационных способностей?

7. Дайте краткую характеристику методов развития координационных способностей.

8. Какие методические приемы при использовании метода строго регламентированного упражнения Вам известны?

9. Какие группы физических упражнений используют для борьбы с координационной напряженностью?

Глава 15. ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сущность понятия «технология обучения»

Термин «технология» имеет технократическое значение и широко применяется в производстве. Буквально технология – это совокупность и последовательность методов и процессов преобразования исходных материалов, позволяющих получить продукцию с заданными параметрами. Ключевым звеном в любой технологии является детальное определение конечного результата и точное достижение его.

Термин «технология» в образовании стал использоваться в конце 60-х годов XX столетия с появлением компьютерной техники и внедрением новых компьютерных технологий. В настоящее время «технология» встречается в педагогической и психологической литературе в разных словосочетаниях: «педагогическая технология», «образовательная технология», «технология воспитания», «технология обучения». Сторонниками внедрения этого термина стали ведущие педагоги: Ф. Янушкевич (1986), В.П. Беспалько (1989), М.В. Кларин (1989), И.П. Подласый (1996), С.А. Смирнов (1999), Л.Г. Семушина, Н.Г. Ярошенко (2001), Е.С. Полат (2003), В.С. Кукушин (2004) и др. Существует несколько трактовок этого понятия.

Технология обучения (с греч. techne – искусство, logos – учение) – определяется как совокупность научных методов, способов, приемов, форм и средств, реализуемая определенным образом и в определенной последовательности в интересах повышения эффективности дидактического процесса.

Технология обучения – это совокупность методов и средств обработки, представления учебной информации, с одной стороны. С другой стороны, это наука о способах воздействия преподавателя на учеников в процессе обучения с использованием необходимых технических и информационных средств.

Технология обучения – это способ реализации содержания обучения, предусмотренного учебными программами, включающий в себя систему форм, методов и средств обучения, благодаря которым обеспечивается наиболее эффективное достижение тех или иных поставленных целей.

Следует знать, что технология обучения – системная категория, структурными составляющими которой являются цели обучения, содержание обучения, средства педагогического взаимодействия, организация учебного процесса, ученик, учитель, результат деятельности.

Основное назначение *технологизированного обучения* – формировать активную позицию учащихся в процессе учения, побуждающую к самостоятельному интеллектуальному труду, к осознанному самостоятельному выбору содержания обучения.

Технологию обучения следует отличать от общепринятого понятия в обучении – методики обучения.

Методика обучения (с греч. metodicos – движение вперед, путь к достижению) – совокупность методов или способов целесообразного проведения какой-либо работы. Назначение методики обучения – достижение высокого результата в обучении группы или класса с использованием необходимых средств, форм и методов обучения. Методика предусматривает разнообразие, вариативность способов реализации при обучении конкретному предмету, а следовательно, не предполагает гарантированного достижения цели. Методика не претендует на высокий уровень инструментальности (проработанности и

алгоритмизации конкретных действий). Следовательно, технология обучения имеет значительное преимущество в организации образовательного процесса.

Преимущества технологии обучения

Основой технологии служит четкое определение конечной цели. В технологии цель рассматривается как центральный компонент, что и позволяет определить степень достижения ее более точно.

Цель определена точно (диагностично), что позволяет разработать объективные методики контроля ее достижения.

Технология позволяет свести к минимуму ситуации, когда учитель вынужден прибегать к экспромту.

Технология проектирует учебный процесс, определяет структуру и содержание учебно-познавательной деятельности учащихся, что ведет к стабильности успехов практически любого числа учеников.

В технологизированном процессе действует система обратных связей (определение слабого звена и дополнительная работа с ним).

Следует знать, что технология обучения – вполне контролируемый процесс и управляемый. В связи с этим выделяют особенности технологии обучения.

Особенности технологии обучения

Особенностями технологии обучения является:

- периодическое проведение контроля по совершенствуемому параметру;
- выявление и отбор неуспевающих учеников;
- дополнительная работа (проведение повторного цикла обучения);
- обязательное вторичное проведение контроля после дополнительной работы;

- в случае устойчивого непонимания учащимися нового материала диагностика причин непонимания или отставания.

Структура технологии обучения

Технологизированное обучение имеет свою структуру (компоненты):

- предварительная диагностика уровня усвоения учебного материала (что дает возможность распределить учеников по уровню обученности);

- организация деятельности учащихся по освоению и закреплению учебного материала;

- контроль качества усвоенного учебного материала;

- выбор приемов и методов дополнительной работы с группой или отдельными учащимися.

Диагностика причин отставания учащихся

Технология обучения, кроме методики организации деятельности учащихся, особое внимание уделяет вопросам контроля качества усвоения и диагностики причин отставания учащихся. Разработка и создание технологии требует особенно тщательной и объемной проработки именно этого блока – контроля качества и создания системы обратной связи.

Организация технологизированного процесса обучения требует учета закономерностей освоения учебного материала. В связи с этим выделяют способы использования усвоенного материала по видам деятельности: репродуктивную (точное воспроизведение уже известного), продуктивную (переработка известного и создание нового).

Связанные между собой репродуктивная и продуктивная деятельности являются различными ступенями одного и того же процесса – освоения знаний. В.П. Беспалько предлагает рассматривать процесс освоения, состоящий из четырех уровней.

Уровни освоения учебного материала

Ученический уровень освоения учебного материала (репродуктивный). Деятельность подобного рода является деятельностью по узнаванию. Реализоваться учащимися такая деятельность может только при повторном восприятии ранее усвоенной информации (например, пересказ прочитанного текста).

Алгоритмический уровень – действие по предложенной модели (репродуктивный). Например, выполнение задания по изученной ранее методике, правилу или алгоритму, которые надо воспроизвести по памяти (решение примера на сложение двух чисел «столбиком»).

Эвристический уровень (продуктивный). Учащемуся известна цель задачи, ему следует домыслить ситуацию и выбрать свой, только ему известный путь решения нетиповой задачи. Например, преодоление полосы препятствий различными способами.

Творческий уровень (продуктивный). Деятельность преобразующая, характерная для проведения исследовательской работы. Например, написание дипломной работы.

Таким образом, технологизированное обучение должно соответствовать ряду требований:

1. Постановка диагностичной цели (с указанием требуемого уровня усвоения).

2. Проведение объективного контроля эффективности процесса и определение уровня достижения поставленной цели (по данному уровню усвоения).

3. Достижение конечного результата с точностью не менее 70% (по данному уровню усвоения).

Педагогические технологии

Выделяют несколько типов педагогических технологий:

а) авторитарные технологии, в которых педагог является единоличным субъектом учебно-воспитательного процесса, а ученик есть лишь «объект». Они отличаются жесткой организацией школьной жизни, подавлением инициативы и самостоятельности учащихся, применением требований и принуждения;

б) высокой степенью невнимания к личности ребенка отличаются дидактоцентрические технологии, в которых также господствуют субъект-объектные отношения педагога и ученика, приоритет обучения над воспитанием, и самыми главными факторами формирования личности считаются дидактические средства. Дидактоцентрические технологии в ряде источников называют технократическими, однако последний термин, в отличие от первого, больше относится к характеру содержания, а нет к стилю педагогических отношений;

в) личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей школьной образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природных потенциалов. Личность ребенка в этой технологии субъект приоритетный; она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели (что имеет место в авторитарных и дидактоцентрических технологиях). Такие технологии характеризуются антропоцентричностью, гуманистической и психотерапевтической направленностью и имеют целью разностороннее, свободное и творческое развитие ребенка;

г) гуманно-личностные технологии отличаются, прежде всего, своей гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, помощь ей. Они «исповедуют» идеи всестороннего

уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение;

д) технологии сотрудничества реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Учитель и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества;

е) технологии свободного воспитания делают акцент на предоставление ребенку свободы выбора и самостоятельности в большей или меньшей сфере его жизнедеятельности. Осуществляя выбор, ребенок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия;

ж) эзотерические технологии основаны на учении об эзотерическом («неосознаваемом», подсознательном) знании – Истине и путях, ведущих к ней. Педагогический процесс – это не сообщение, не общение, а приобщение к Истине. В эзотерической парадигме сам человек (ребенок) становится центром информационного взаимодействия со Вселенной.

Под педагогическим управлением в физическом воспитании школьников понимают функции рационально организованной системы физического воспитания, направленной на реализацию содержания и форм занятий физическими упражнениями, обеспечивающих наилучшее выполнение целей и комплексное решение задач физического воспитания. Управление выражается в поддержании оптимального режима работы педагога и учащихся, в повышении профессионализма и культуры педагогической деятельности, настроенной на эффективное физическое воспитание школьников.

Информационные технологии в физической культуре и спорте

Информационные технологии развивают идеи программированного обучения.

Информационный поиск в научно-методической литературе показал, что единого понятия «информационных технологий» (information technology) до сих пор не выработано.

В различных источниках можно встретить такие однопорядковые синонимические выражения, как «новые информационные технологии» (НИТ), «современные информационные технологии», «технологии компьютерного обучения», «компьютерные педагогические технологии», «компьютерные программы», «информационные технологии обучения» и т.д.

Новые информационные технологии применяются в образовательном процессе сравнительно часто. В данном контексте речь идет о новаторском действии, который кардинально изменяет содержание различных видов деятельности.

Компьютерные технологии обучения, как утверждает Г.К. Селевко – это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер с соответствующим программным обеспечением.

В системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту под информационной технологией А.И. Федоров понимает совокупность средств и методов, обеспечивающих автоматическую обработку информации и способствующих повышению эффективности профессиональной деятельности человека. Основу информационных технологий составляют вычислительная техника, программно-методическое обеспечение и развитые средства телекоммуникации.

Проанализировав литературные источники и руководствуясь собственными взглядами, мы под информационной технологией будем понимать: «дидактический процесс с применением комплекса компьютерных и других средств обработки информации, позволяющий на

системной основе организовать оптимальное взаимодействие между преподавателем и обучающимися с целью достижения гарантированного педагогического результата».

Информационные технологии в физической культуре и спорте используются в следующих видах деятельности:

- делопроизводство педагога, тренера, исследователя;
- обслуживание спортивных соревнований;
- научно-методическое обеспечение подготовки спортивной тренировки;
- научно-методическое обеспечение физического воспитания детей, подростков, учащейся молодежи;
- методы оценки физического состояния человека, реализация дифференцированного подхода на основе использования информационных технологий.

В учебно-тренировочном процессе в вузах физической культуры применяются следующие информационные технологии:

- компьютерные обучающие программы;
- дистанционное обучение;
- базы данных и базы знаний;
- экспертные системы с элементами искусственного интеллекта;
- имитационное моделирование процессов и явлений (разработаны модели изменения физической, технической подготовленности, состояния здоровья студента в зависимости от его двигательных нагрузок, на основе которых создаются модельные базы данных);
- компьютеризированный контроль знаний, физических состояний;
- диагностические комплексы оценки и мониторинга состояния спортсменов.

По мнению ряда авторов, использование информационных технологий в образовании дает возможности:

- совершенствовать стратегию отбора содержания образовательных программ, методов и организационных форм обучения в соответствии с задачами развития личности;

- расширять виды учебной деятельности при условии реализации современных технологий обучения (компьютеризированные курсы обучения, информационные справочные и экспертные системы, автоматизированные обучающие системы и др.);

- переходить от авторитарного, иллюстративно-объяснительного обучения к проблемному, творческому, что предусматривает овладение учащимися умениями самостоятельно приобретать новые знания, используя технологии информационного взаимодействия с имитационными моделями объектов, процессов и явлений.

Теоретический анализ позволяет классифицировать возможности информационных технологий в следующем виде:

- в технологическом аспекте – определяется большими вычислительными ресурсными, а также мультимедийными возможностями и интерактивностью информационных технологий;

- в организационном аспекте – способствует обеспечению доступности обучения, повышению его качества, персонализации познавательной деятельности;

- в управленческом аспекте – повышение эффективности управления процессом, оценка и мониторинг качества обучения, возможность выбора индивидуальной траектории обучения;

- в методическом аспекте – применение новых форм, средств и методов обучения, технологизация процесса обучения, создание

информационно-образовательной среды, моделирование предметной среды, накопление индивидуального опыта и методики преподавания;

- в психолого-педагогическом аспекте – реализация индивидуального и дифференцированного подхода, активизация познавательной деятельности, развитие творческих способностей, формирование умений самоуправления познавательной деятельностью;

- в экономическом аспекте – способствует снижению материальных затрат на организацию обучения, повышение квалификации, переподготовку специалистов, освоение новых сегментов рынка образовательных физкультурно-оздоровительных услуг.

Программированное обучение внедряется в современную дидактику с 50-х годов XX века.

Программированное обучение – обучение по программам, рассчитанным на порционную подачу учебного материала, пошаговый контроль усвоения и оперативную помощь обучающимся.

Программированное обучение делится на два вида обучения:

- линейное (Б. Скиннер);

- разветвленное (Н. Краудер).

Линейное – это вид программированного обучения, при котором в результате неправильного выполнения задания ученик должен повторить весь материал и выполнить вновь это задание.

Разветвленное – такое обучение, которое при неправильном выполнении задания предусматривает повторение только соответствующего материала и повторное выполнение задания учеником.

Преимущество программированного обучения состоит в наличии постоянной обратной связи. Оно также предполагает использование новых средств обучения, соответствующих учебных пособий, компьютеров.

Главной особенностью программированного обучения является то, что ученик не может при изучении учебного материала сделать следующего шага, если он не усвоил предыдущего материала. В условиях такого обучения программируется весь путь познавательной деятельности учащегося. Для этого учащийся должен располагать средствами постоянного контроля над знаниями и своим развитием на каждом этапе обучения.

Примером программированного обучения может служить любая обучающая программа, реализуемая с помощью компьютера (адаптивная, комбинированная программы, блочное, модульное обучение и др.).

Медиаобразование – концепция изучения закономерностей массовых коммуникаций (телевидения, радио, кино, прессы, рекламы, видео).

В центре внимания педагогов оказалась проблема необходимости формирования у подрастающего поколения критического мышления и избирательного отношения к продукции средств массовых коммуникаций.

Медиаобразование решает следующие педагогические задачи:

1. Учит правильному восприятию медиаинформации;
2. Развивает умение осознавать последствия ее воздействий;
3. Вооружает человека способами невербального общения с помощью технических средств;
4. Готовит новое поколение к жизни в качественно новых информационных условиях.

Общедидактическая система полупрограммирования «План Келлера»

Общедидактическая система учебной работы «План Келлера» была разработана для высших учебных заведений в 1964 году группой американских и бразильских преподавателей под руководством Ф.С. Келлера.

Смысловое построение системы основано на концепции полупрограммирования: с одной стороны, автор опирается на концепцию линейного и разветвленного программирования, с другой – реализуется творческий подход в выборе обучаемыми стратегии обучения.

Особенности организации и методики

Курс обучения разбивается на 15–20 тематических разделов (модулей).

Переход от модуля к модулю осуществляется при непременном условии овладения предыдущим разделом.

Учебная работа реализуется учащимися в индивидуальном темпе с произвольным выбором форм, средств и методов усвоения материала.

В системе пособий, которые выдаются обучаемым последовательно по каждому изучаемому разделу, определены учебные цели, порядок и содержание учебной работы, приводится перечень вопросов для самопроверки и контроля.

Количество лекционных часов за семестр не превышает 12. Посещение лекций для студентов не обязательно.

По каждому тематическому разделу обучаемый сдает предварительный зачет назначенному ассистенту преподавателя из числа аспирантов. Зачет у преподавателя служит допуском к очередному разделу курса и посещению соответствующей лекции.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте сущность понятия «Технология обучения».
2. Назовите педагогические технологии.
3. Назовите структуру и содержание информационных технологий?

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. Учебник. М.: Просвещение, 1990. 287 с.

2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья, – М.: Сталкер, 2004. – 502 с.

3. Балыхина Т.М. Словарь терминов и понятий тестологии. М.: МГУП, 2000, 160 с.

4. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 228 с.

5. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – Минск: Вышейшая школа, 2004. – 303 с.

6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, 1985. 193 с.

7. Буцкина Д.К. Младший школьник, – М.: Аверсев, 2001. – 152 с.

8. Воеводина О.Л. Здоровый малыш, – М.: ФиС, 1989. – 232 с.

9. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья, – Минск: Вышэйшая школа, 2003. – 223 с.

10. Жирова Т.М. развитие ценностей здорового образа жизни школьников. – М.: Панорама, 2005. – 144 с.

11. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. – Владивосток: Дальнаука, 2001. с. 148–153.

12. Запорожченко В.Г. К понятию здоровый образ жизни. – М.: Центр, 2004. – 92 с.

13. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М.: Медицина, 2004. – 132 с.

14. Зудина Р.О. Пароль в страну здоровья. – М.: ФиС, 2004. 112 с.

15. Казначеев В.П. Очерки теории и практики экологии человека, – М.: Академия, – 254 с.

16. Климова В.И. Человек и его здоровье. – М.: Знание, 2004. 192 с.

17. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. – М.: Педагогика, 2001. 176 с.

18. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни // Здоровье, 2004, № 2. с. 5 – 8.

19. Кузина Р.А. Школа здоровья. – М.: Луч, 2000. – 202 с.

20. Кумко В.Д. Педагогика, – Минск: Веды, 2002. – 287 с.

21. Куркович А.О. Здоровый образ жизни. – М.: Овал, 2002. – 233 с.

22. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

23. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Аверсев, 1997. – 393 с.

24. Лебедева Н.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. – М.: ИВЦ Минфина, 2005. – 112 с.

25. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. – М.: ФиС, 1995. – 303 с.

26. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. М.: Советский спорт. 2003. 224 с.

27. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. 272 с.

28. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2003. 160 с.

29. Матвеев Л.П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Изд 2-е. испр. и доп. (в 2-х т.). М.: «Физкультура и спорт», 1976.

30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение…… 3
Часть 1. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ…… 4
Глава 1. Физическая культура в древнем мире…….. 4
1.1. Теории возникновения физической культуры……. 4
1.2. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя…… 7
1.3. Физическая культура в рабовладельческом обществе. Особенности ее развития…….. 10
1.3.1. Физическая культура в странах Древнего Востока: Вавилоне, Египте, Индии, Китае, Персии……... 11
1.3.2. Развитие физической культуры в Древней Греции. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания……. 17
1.3.3. Зарождение педагогической мысли в области физического воспитания. Вопросы физического воспитания в трудах Платона и Аристотеля…….. 24
1.3.4. Развитие физической культуры в Древнем Риме. Особенности ее развития…….. 25
1.3.5. Кризис рабовладельческого общества и упадок рабовладельческой системы физического воспитания…….. 33
Глава 2. Физическая культура в средние века…….. 36
2.1. Особенности развития физической культуры в этот период……. 36
2.2. Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей), рыцарские турниры……... 37
2.3. Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа…….. 39
2.4. Развитие педагогических идей физического воспитания в эпоху Возрождения…… 42
Глава 3. Физическая культура в новое время ……. 47
3.1. Физическая культура в первый период нового времени (с XVII в. до 1871 года)…… 47
3.1.1. Особенности развития физической культуры в странах Западной Европы после буржуазных революций XVII – XVIII веков…… 47
3.1.2. Развитие теоретических основ физического воспитания.. 48
3.1.3. Место физического воспитания в новых школьных системах (филантропинах). Деятельность Г. Фита, И. Гутс-Мутса……... 51
3.1.4. Причины возникновения и развития национальных 53

систем физического воспитания в начале XIX века в Германии, Швеции, Франции…….
3.2. Физическая культура во второй период нового времени (1871 – 1917 гг.)……..... 60
3.2.1. Возникновение рабочего спортивно-гимнастического движения. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений…….. 60
3.2.2. Возникновение новых систем физического воспитания……. 61
Глава 4. Физическая культура в новейшее время……... 76
4.1. Физическая культура в зарубежных странах в период между Первой и Второй мировыми войнами……. 77
4.2. Физическая культура и спорт в зарубежных странах после Второй мировой войны……. 81
Глава 5. Физическая культура в России……... 88
5.1. Физическая культура народов России до XVIII в……. 88
5.1.1. Зарождение физической культуры у народов, проживавших на территории России и входивших в состав Российской империи……. 88
5.1.2. Военно-физическое воспитание господствующих классов…… 91
5.1.3. Вопросы физического воспитания в медицинской и педагогической литературе эпохи феодализма…….. 92
5.2. Физическая культура в России с XVIII в. и первой половине XIX века……. 93
5.2.1. Влияние реформ начала XVIII века на развитие физической культуры и спорта…… 93
5.2.2. Введение физического воспитания в учебные заведения…… 94
5.2.3. Военно-физическая подготовка в русской армии…….. 97
5.2.4. Физическое воспитание и спорт в быту народов нашей страны……. 99
5.2.5. Физическое воспитание в быту дворянства……..... 100
5.2.6. Развитие педагогической и естественнонаучной мысли в области физического воспитания……. 101
5.3. Физическая культура в России со второй половины XIX в. до начала XX в…….. 105
5.3.1. Развитие идейно-теоретических и научных основ физического воспитания……... 106
5.3.2. Деятельность П.Ф. Лесгафта и его система физического образования……. 108
5.3.3. Физическое воспитание в учебных заведениях…….. 111

5.3.4. Развитие спорта и участие русских спортсменов в международных соревнованиях. Российские Олимпиады……... 114
5.4. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР……... 116
5.4.1. Физическое воспитание в начальной, средней и высшей школах……...…….. 118
5.4.2. Спортивно-массовая работа с населением…….. 121
5.5. Физическая культура в годы Великой Отечественной войны……... 125
5.5.1. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны……..…... 127
5.5.2. Физическое воспитание учащейся молодежи на службе обороны Родины……...…….. 128
5.5.3. Физкультурная работа в тылу страны…….…… 130
5.5.4. Работа физкультурных организаций по восстановлению здоровья и боеспособности раненых солдат и офицеров Советской Армии……. 131
5.6. Развитие физической культуры и спорта в послевоенные годы……..…... 132
5.6.1. I и II Спартакиады народов СССР и их значение для восстановления и развития физического движения в послевоенные годы……. 133
5.6.2. Международные спортивные связи в послевоенный период……. 134
5.7. Дальнейшее развитие физической культуры в СССР……... 136
Глава 6. История современных олимпийских игр……..... 145
Часть 2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ……... 167
Глава 1. Основные понятия теории физической культуры……... 167
Глава 2. Структура и функции физической культуры……... 176
Глава 3. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина…….. 184
Глава 4. Физическая культуры как социальная система. Цель, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе…….. 189
Глава 5. Средства формирования физической культуры личности…….. 198
Глава 6. Методы формирования физической культуры личности……. 223
Глава 7. Принципы занятий физическими упражнениями……... 237
Глава 8. Основы обучения двигательным действиям…… 249
Глава 9. Общая характеристика физических способностей…….. 268

Глава 10. Силовые способности и методика их развития…….. 283
Глава 11. Скоростные способности и методика их развития……. 296
Глава 12. Выносливость и методика ее развития……... 308
Глава 13. Гибкость и методика ее развития…….…… 318
Глава 14. Координационные способности и методика их развития……... 324
Глава 15. Технологии физического воспитания…….…. 347
Литература…….. 360