

Глава 5. ОБЩЕМЕТОДИЧЕСКИЕ И СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

5.1. Иерархия принципов в системе физического воспитания

Общее определение принципа трактуется в русском словаре как «основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки и т.п.»¹. В системе образования и воспитания под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». Практическое значение принципов состоит в том, что они позволяют четко идти к намеченной цели, исключая путь проб и ошибок, раскрывают логику решения задач и очерчивают главные правила их реализации.

К числу принципов, отражающих идейные основы системы воспитания и образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания, образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания с практической жизнью общества.

В системе физического воспитания эти принципы преломляются в основных руководящих положениях, в соответствии с которыми осуществляется вся практика физического воспитания. Социальные принципы гарантируют единство всех сторон воспитания в процессе физического воспитания (умственного, эстетического, трудового, физического); обеспечивают наибольший оздоровительный эффект, укрепление здоровья и поддержание хорошей общей работоспособности; отражают основную функцию физического воспитания в деле всесторонней физической подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, в том числе военной.

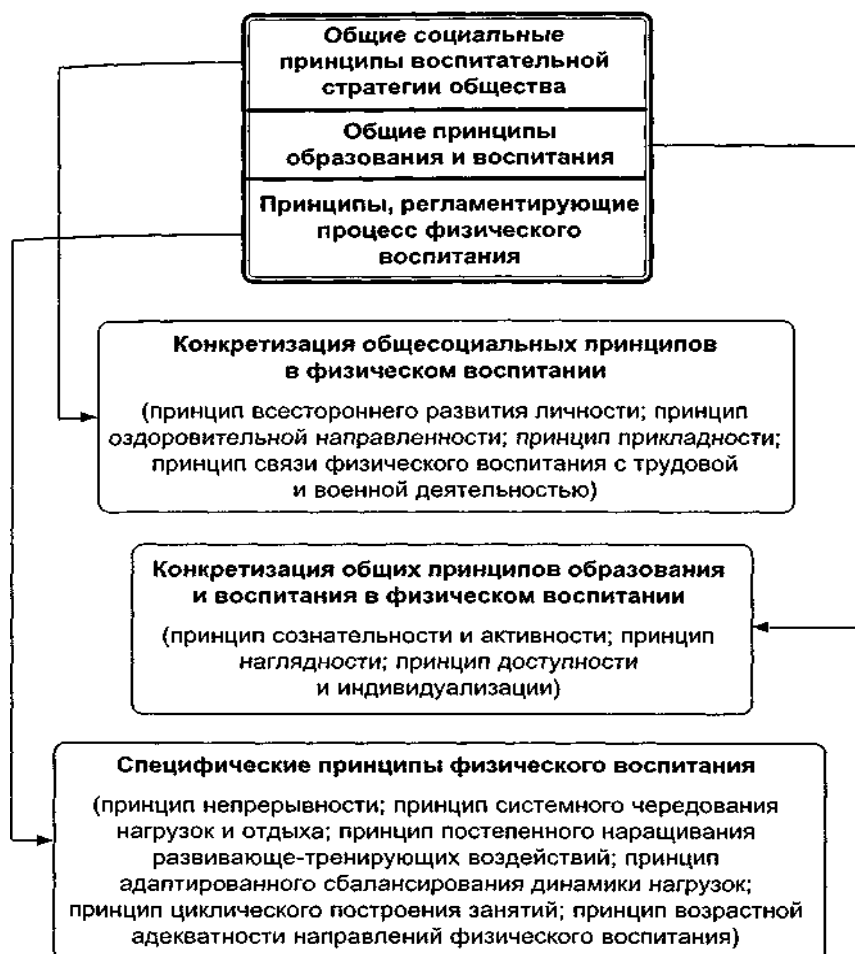


Рис. 7. Система принципов

¹ Словарь русского языка: В 4 т. — М.: Русский язык, 1987. — Т. 3.

Краеугольные положения, изложенные выше, отражены в общих принципах системы

физического воспитания (принцип всестороннего развития личности, принцип оздоровительной направленности, принцип прикладное).

В системе образования и воспитания имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения» [4].

Таким образом, в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы (рис. 7).

5.2. Общеметодические принципы

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания. Систематическое воздействие физическими упражнениями на организм и психику человека может быть успешным в том случае, когда методика применения физических упражнений согласуется с закономерностями этих воздействий. Они отражают основные и общие положения, а также рекомендации, сделанные из сопоставления данных ряда наук, изучающих разные стороны процесса физического воспитания. Рассматривая общеметодические принципы, мы раскрываем основные закономерности физического воспитания и выясняем методические положения, вытекающие из них.

5.2.1. Принцип сознательности и активности

Назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитании состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности.

Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению занимающихся знаниями, глубокому пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к процессу физического воспитания.

Сознательность — это способность человека правильно разбираться в объективных закономерностях, понимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность. Основой сознательности являются предвидение результатов своей деятельности и постановка реальных задач. Сознательность придает обучению воспитывающий характер и в значительной мере способствует формированию высоких морально-психологических и профессиональных качеств личности.

В процессе физического воспитания прежде всего должно быть обеспечено сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями в целом. Тогда у занимающихся будут созданы достаточно сильные и устойчивые стимулы, побуждающие их годами уделять время для занятий и мобилизовать для них свою энергию. От преподавателя физического воспитания и тренера по виду спорта во многом зависит создание веских мотивов и высоких целей, стимулирующих устойчивый и здоровый интерес его воспитанников к избранному ими направлению или виду физического воспитания в целом.

Для успеха физического воспитания важна также сознательная деятельность занимающихся в процессе решения каждой задачи, поставленной преподавателем. При постановке каждого конкретного требования надо по возможности доводить до сознания занимающихся его значение. Одна из существенных сторон педагогического мастерства преподавателя физического воспитания заключается в умении возбуждать живой, здоровый интерес к выполнению каждого задания. Эффективность процесса физического воспитания в значительной мере зависит от того, насколько занимающиеся приучены анализировать свои действия и творчески искать путь их улучшения. Это достигается применением таких методов, как словесный разбор, анализ и самоанализ выполняемых действий. Очень существенна роль сознания занимающихся при овладении ими техникой

изучаемых движений. Побуждая к мышлению в процессе овладения и управления движениями, преподаватель тем самым создает реальные предпосылки для улучшения двигательных функций. Это доказано многочисленными исследованиями реакций организма на воображаемую работу, когда предварительное продумывание задания существенно повышало эффективность обучения. В психологии это получило наименование идеомоторная тренировка.

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.

Согласно теории деятельности (С.Л.Рубинштейн, Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев) активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

Из данного принципа вытекают следующие требования:

- Постановка цели и задач занятия и осознание их занимающимися.
- Сознательное изучение и освоение двигательных действий в педагогическом процессе.
- Осознание способов и возможностей применения приобретенных знаний, умений, навыков в практике жизни.
- Воспитание инициативы, самостоятельности и творческого активного отношения к процессу физического совершенствования.

Повышению сознательности и активности способствует применение преподавателем специальных методических приемов: контроль и оценка действий занимающихся, направлений их внимания на анализ выполнения движений, обучения их самоконтролю за своими действиями посредством мышечных ощущений, иллюстрация заданий с помощью наглядных пособий, использование зрительных и слуховых ориентиров в обучении упражнениям, мысленного воспроизведения разучиваемых движений (идеомоторная тренировка), беседа по разбору техники.

5.2.2. Принцип наглядности

Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания.

Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.

Зрительная наглядность (демонстрация движений в целом и по частям с помощью ориентиров, наглядных пособий, учебных видеофильмов и др.) содействует главным образом уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Роль зрительной наглядности исключительно важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями. Зрительная наглядность ценна и при совершенствовании спортивно-технического мастерства для тончайшей дифференцировки движений.

Звуковая наглядность (в виде различных звуковых сигналов) имеет преимущественное значение в уточнении временных и ритмических характеристик двигательных актов. Она существенно дополняет зрительную наглядность, разделяя с ней ведущую роль на заключительных этапах обучения движениям.

Следует отметить, что восприятие через зрительную систему идет на трех уровнях: ощущение, восприятие и представление, а через слуховую систему — только на уровне представления (Б.Г.Ананьев, 1957). Человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой форме, и 25% — в зрительной. Если же оба эти способа передачи информации используются одновременно, он может воспринять до 65% содержания этой информации (Н.В.Краснов, 1977).

Двигательная наглядность является наиболее специфичной для физического воспитания. Ее значение исключительно велико, особенно при освоении сложнейших движений, когда ведущим методом являются направляющая помощь и «проведение по движению».

Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением движений в пространстве и во времени обеспечивает возможность ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных.

5.2.3. Принцип доступности и индивидуализации

Принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитании означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся.

При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и определена мера доступности заданий.

Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития занимающихся, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении.

Назначение принципа доступности и индивидуализации заключается в следующем:

1) обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования физической работоспособности;

2) исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

Критериями для определения доступных нагрузок и заданий являются:

1) объективные показатели:

показатели здоровья (артериальное давление, различные функциональные пробы, кардиограммы и др.);

показатели тренированности (динамика спортивных результатов, динамика роста физических качеств и технической подготовленности, МПК — максимальное потребление кислорода, ЖЕЛ — жизненная емкость легких и др.);

2) субъективные показатели (сон, аппетит, самочувствие, желание тренироваться и участвовать в соревнованиях и др.).

Доступность задач, средств и методов физического воспитания определяется многими факторами, которые условно можно соединить в группы. К первой группе относятся факторы, характеризующие общие особенности данного контингента занимающихся (группы, команды). Ко второй — индивидуальные особенности каждого занимающегося. Третья группа факторов возникает в связи с динамикой общих и индивидуальных изменений в процессе физического воспитания. К четвертой группе следует отнести особенности самих задач, средств и методов физического воспитания.

Общие и индивидуальные особенности занимающихся постоянно изменяются. Изменяется физиологическое и психическое состояние на протяжении одного занятия, и, следовательно, степень доступности того или иного задания и требования. По ходу многолетнего процесса физического воспитания изменяются особенности и возможности занимающихся. В связи с этим постоянно должна пересматриваться доступность средств и методов обучения и воспитания. Должны приниматься во внимание также особенности самих задач, средств и методов физического воспитания. Оценка их доступности складывается из двух моментов. Во-первых, из оценки их как таковых безотносительно к контингенту занимающихся. Во-вторых, из сопоставления этой оценки с факторами, связанными общими и индивидуальными особенностями занимающихся в их динамике.

Таким образом, задача реализации принципа доступности и индивидуализации ставит преподавателя физического воспитания перед чрезвычайно сложной меняющейся картиной множества различных факторов, которые нужно постоянно учитывать. При этом необходимо предвидеть дальнейшие изменения всех факторов для перспективного программирования воздействий.

5.3. Специфические принципы физического воспитания

5.3.1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания

Сущность принципа непрерывности в физическом воспитании раскрывается в следующих основных положениях.

1. Первое положение принципа непрерывности предполагает, что процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в

проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям». Их грамотное выполнение обеспечивает успех в решении образовательных задач физического воспитания.

Закономерности воспитания силы, быстроты, выносливости и других физических качеств также требуют строгой последовательности воздействий физическими упражнениями. Развитие каждого физического качества происходит в результате адаптационных функциональных и морфологических изменений в организме. Это предусматривает строгую последовательность в предъявлении повышенных требований к его функциям. Для этого используются Физические нагрузки более высокие, чем те, к которым организм привык.

При построении учебного процесса определение последовательности обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств должно основываться на знаниях и учете положительного и отрицательного «переноса» навыков и физических качеств.

В возрастном и многолетнем плане последовательность в построении процесса физического воспитания заключается в тенденции: от общего широкого фундамента физической подготовки к более глубокой и узкой (специализированной) подготовке. Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе занятий (урок) определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений (например, целесообразно скоростные упражнения помещать в начале занятия, а на выносливость — в конце).

2. Второе положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция¹ этих эффектов. Степень кумуляции эффекта занятий будет зависеть от продолжительности интервалов времени, разделяющих каждое отдельное занятие. Следовательно, перерыв между занятиями должен быть оптимальным. В практике хорошо известны малая эффективность обучения движениям и воспитание физических качеств при длительных интервалах между занятиями. Сформированные двигательно-координационные связи очень нестойки и быстро угасают при их неподкреплении.

5.3.2. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий. Опираясь на различные варианты отдыха между занятиями (ординарный², жесткий³ и суперкомпенсаторный⁴), а также величиной и направленностью нагрузок можно добиться максимального эффекта при достаточно частом проведении занятий с относительно большой напряженностью. Мало того, учитывая гетерохронность (разновременность) восстановления различных сторон оперативной работоспособности, можно так построить систему занятий недельного цикла или одного дня, чтобы не было никаких отрицательных последствий и достигался положительный эффект.

Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация — возможность организма вернуться к прежнему уровню.

¹Кумуляция (от позднелат. *cumulatio* — скопление) — накопление, суммирование эффектов от тренировочных занятий.

²Ординарный (полный) отдых обеспечивает восстановление работоспособности занимающихся к началу следующего занятия.

³Жесткий (неполный) отдых — предусматривает выполнение очередной нагрузки на фоне более или менее значительного недовосстановления работоспособности занимающихся.

⁴Суперкомпенсаторный отдых — обеспечивает повышенную работоспособность (суперкомпенсацию), наступающую при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов, что позволяет на очередном занятии выполнить более значительную, чем на предыдущем, нагрузку.

При более коротких интервалах отдыха работоспособность организма не успевает восстановиться. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма в результате истощения ресурсов. Вначале это будет происходить в физиологических пределах, а затем может привести к перетренированности и более глубоким патологическим явлениям. Наилучшим оптимальным интервалом отдыха будет такой промежуток времени между нагрузками, который потребуются для появления фазы сверхвосстановления (суперкомпенсации). При воспитании физических качеств не во всех случаях целесообразно пользоваться только оптимальными интервалами отдыха. В зависимости от ряда обстоятельств в определенные моменты бывают полезными и ординарные и укороченные «жесткие» интервалы.

Таким образом, специфическим для реализации принципа системного чередования нагрузки и отдыха в физическом воспитании является построение четкой системы и последовательности воздействий с учетом «следовых» явлений. Этим определяются такие методические пути реализации принципа, как:

- рациональная повторность заданий;
- рациональное чередование нагрузок и отдыха;
- повторность и вариативность заданий и нагрузок.

5.3.3. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий

Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок.

Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма человека. В основе механизма развития силы, выносливости и других физических качеств, как известно, лежат приспособительные (адаптационные) функциональные перестройки в организме в ответ на физические нагрузки, превышающие по своей величине (интенсивности или длительности) те, к которым организм приспособился. Важно выбрать оптимальную нагрузку, понимая под этим ту минимальную величину интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме. Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо при чрезмерных требованиях к превышению физиологических возможностей, к срыву нормальной деятельности организма. Показано, например, что у начинающих спортсменов прирост силы происходит в одинаковой степени и при умеренно больших и при околопредельных отягощениях. В этом случае не имеет смысла применять околопредельные и предельные нагрузки во избежание перенапряжения тех систем организма, которые к ним не подготовлены (сердечно-сосудистая система, опорно-связочный аппарат и др.). Следует заметить, что повышенная нагрузка оказывает неодинаковое воздействие на различные системы органов. Одни из них справляются с новыми, повышенными требованиями сравнительно легко и быстро, другие — наоборот. При этом функциональные перестройки протекают быстрее, морфологические — медленнее. Динамика повышения физических нагрузок должна согласовываться со степенью и с характером указанной гетерохронности приспособительных перестроек отдельных систем организма.

Для совершенствования двигательных действий в процессе обучения характерно не только систематическое совершенствование деталей технического приема, но и постепенное изменение техники движений в связи с ростом физических возможностей занимающихся (силы, быстроты, гибкости и т.д.).

В основе совершенствования двигательных навыков лежит процесс образования различных функциональных систем, соответствующих каждый раз требованиям меняющихся условий осуществления навыков. Следовательно, основным условием для образования этих систем должно быть систематическое изменение и усложнение требований и заданий по повышению изученных двигательных действий.

Успешное и длительное совершенствование двигательных навыков указанным путем

невозможно без обеспечения известной меры прочности их основы и поэтапного закрепления достигнутых сдвигов. Здесь мы сталкиваемся с диалектическим единством таких противоречивых тенденций, как изменчивость в целях совершенствования, сохранность и стабильность достигнутого для обеспечения надежности двигательного навыка в его использовании. В умении правильно разрешить это противоречие и заключается мастерство преподавателя.

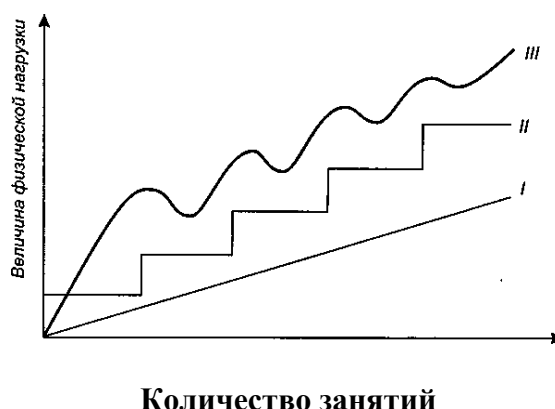
Таким образом, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

5.3.4. Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок

Из этого принципа вытекает три основных положения, в соответствии с которыми определены типичные формы динамики суммарной нагрузки в рамках этапов физического воспитания.

1. Суммарная нагрузка, используемая в процессе физического воспитания, должна быть такой, чтобы ее применение не вызывало негативных отклонений в здоровье. Данное положение предусматривает систематический контроль за кумулятивным эффектом нагрузок.

2. По мере адаптации к применяемой нагрузке, т.е. перехода приспособительных изменений в стадию устойчивого состояния, необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки. Чем выше достигнутый уровень подготовленности, тем значительнее увеличение параметров нагрузки.



Количество занятий

Рис. 8. Формы динамики суммарной нагрузки в физическом воспитании: I — линейно восходящая; II — ступенчато восходящая; III — волнообразно восходящая

3. Использование суммарных нагрузок в физическом воспитании предполагает на отдельных этапах в системе занятий ее или временное снижение, или стабилизацию, или временное увеличение.

Вышесказанное дает основание для использования в физическом воспитании двух форм динамики суммарной нагрузки: ступенчато восходящую и волнообразно восходящую. В принципе возможно использование и линейно восходящей формы (рис. 8). Однако ее можно использовать на очень коротких по временным показателям этапах.

5.3.5. Принцип циклического построения занятий

Процесс физического воспитания — это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы. В соответствии с этим различают три вида циклов: микроциклы (недельные), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха; мезоциклы (месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств; макроциклы (годовые), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

Данный принцип нацеливает специалистов по физическому воспитанию и спорту осуществлять построение системы занятий с учетом и в рамках завершенных циклов, а также с

учетом прогрессирования кумуляции эффекта занятий, общего хода физического воспитания и поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

5.3.6. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст).

Вплоть до возрастного созревания направленность физического воспитания должна предусматривать общие широкие физические воздействия на организм занимающегося. Это выражается в формировании широкого круга двигательных умений и навыков и в разностороннем физическом развитии. В школьный период этот принцип обязывает также учитывать при воспитании физических качеств чувствительные зоны, в которых создаются наиболее благоприятные возможности для развития тех или иных физических качеств человека (см. главу 19, табл. 31).

Юношество и первый зрелый возраст (примерно до 35 лет) раскрывают благоприятные возможности для полной реализации функциональных возможностей организма. Для многих направленность физического воспитания выступает в форме пролонгированной общей физической подготовки. Для юношества характерны активное занятие спортом и достижение на этой основе высоких результатов.

Во втором зрелом возрасте, в период стабилизации функциональных возможностей, направленность физического воспитания выступает как фактор поддержания достигнутой хорошей общей работоспособности, достигнутого уровня физической подготовленности.

В более поздние периоды (женщины — с 55 лет, мужчины — с 60 лет) физическое воспитание помогает противодействовать влиянию различных негативных факторов на здоровье человека. Занятия физическими упражнениями приобретают физкультурно-оздоровительный характер.

В целом можно сказать, что принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесплодным большой труд преподавателя и его учеников.