

Тема 4 Общие и частные методики преподавания предмета физическая культура
(проверяемые компетенции: ПК-2)

- 1 Методика обследования и врачебно–педагогических наблюдений.
- 2 Взаимосвязь физического и нравственного воспитания.
- 3.Взаимосвязь физического и умственного воспитания.
- 4.Взаимосвязь физического и эстетического воспитания.
- 5.Самовоспитание в процессе физического воспитания.

Врачебный контроль за физическим воспитанием учащихся включает в себя: систематическое проведение динамических наблюдений за здоровьем и физическим развитием детей с целью определения группы занятий физкультурой; врачебно-педагогические наблюдения за уроками для проверки организации и методики проведения занятий и их содержания; санитарно-гигиенические наблюдения за местами и условиями проведения занятий; санитарно-просветительную работу по вопросам физвоспитания, профилактики травм и оказания первой помощи пострадавшим.

Врачебный контроль осуществлялся школьным врачом и медсестрой.

При определении физического развития используются антропометрические измерения и данные наружного осмотра. Измеряются показатели роста (в положении стоя и сидя), масса тела, окружность грудной клетки в положении вдоха и выдоха, экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких (с помощью спирометра), сила мышц кисти (с помощью ручного динамометра).

Частота пульса и величина артериального давления у детей в силу их повышенной реактивности довольно изменчивы. С возрастом пульс постепенно становится реже: в 7 лет он составляет в среднем 88 уд/мин, в 16 лет – 72 уд/мин. Артериальное давление, наоборот, с возрастом увеличивается: к 7 годам в среднем оно равно 85/60 мм рт.ст., в 10 лет – 90/55 – 85/60 мм рт.ст., в 17 лет – 103/64 – 123/80 мм рт.ст..

Разнообразные пробы с дозированной физнагрузкой позволяют характеризовать состояние сердечно – сосудистой системы у здоровых и больных детей, уровень адаптационных способностей аппарата кровообращения, диагностику ранних и скрытых форм недостаточности сердечно – сосудистой системы.

В практической работе для определения функционального состояния сердечно – сосудистой системы применяется проба с 20 приседаниями в 30 с или проба с 2-минутным бегом на месте в темпе 140 шагов в минуту при сгибании бедра на 70градусов, олены до угла с бедром 45 – 50 градусов, свободных движениях рук, согнутых в локтевых суставах.

Оценка результатов функциональных проб проводится на основании непосредственной реакции пульса и артериального давления на нагрузку, а также по характеру и времени их восстановления к исходным данным.

Исследуя реакции сердечно – сосудистой и дыхательной систем, измеряют частоту пульса, дыхания, уровень артериального давления не

только до начала и после завершения занятия, но и после отдельных его частей. В заранее намеченные моменты.

Пульс проверяют в первые 10с после упражнения. Прикладывая руку в области сердца или сонной артерии. Артериальное давление измеряют на 30 – 40-й с. Манжетку аппарата для ускорения определения давления оставляют на руке занимающегося. Частоту дыхания определяют в последующие 15 – 20с по движениям грудной клетки. Непосредственно после всего занятия эти показатели исследуются в таком же порядке.

При комплектовании СМГ школьный врач и учитель физкультуры, не ограничиваясь данными диагноза, функциональным состоянием школьников, должны располагать сведениями об уровне их физической подготовленности, который определяется при помощи двигательных тестов. **Прыжок в длину с места** дает представление о скоростно-силовых качествах, силе мышц ног. Проводится он на нескользкой поверхности от определенной отметки (черты). Сделав взмах руками назад, ребенок резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется от черты до точки касания пятками пола. Засчитывается лучшая (в см) из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище) позволяет оценить силовые качества, силу мышц рук и плечевого пояса. Выполняя упражнение, ребенок опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля мяча (диаметром 15 см) двумя руками с расстояния 1 м от стенки в течение 30 с в максимальном темпе свидетельствуют о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Поднимание туловища в сед из исходного положения лежа на спине (руки вперед, спина прямая) дает представление о силе сгибателей и разгибателей мышц туловища. Засчитывается количество выполненных упражнений.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до утомления.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, определяют силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений.

Полученные фактические результаты сопоставляют с оптимальными величинами.

Каждый из двигательных тестов косвенно отражает адаптационные возможности ребенка. Например, броски и ловля мяча в какой-то мере характеризуют его способность к обучению навыкам письма, труда и рисования. Тест с подниманием туловища в сед из положения лежа отражает

готовность мышц живота к длительным статическим нагрузкам на мышцы туловища, когда ребенок сидит за партой и готовит домашние задания.

Вопрос 2. Взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Между физическим и нравственным воспитанием существует двусторонняя связь, обусловленная закономерностями всестороннего и гармонического развития личности. Естественнаучную основу этой связи составляет учение о единстве организма, о взаимозависимости между физическим и духовным развитием личности.

Взаимное влияние физического и нравственного воспитания на занимающихся, однако, может приводить к диаметрально противоположным результатам.

Исходя из этого, очевидно, что положительный эффект взаимосвязи физического и нравственного воспитания является следствием не стихийных случайных, а преднамеренно и целенаправленно организованных педагогических воздействий. В процессе физического воспитания проявляются и развиваются следующие черты морального облика советского спортсмена:

1. Стремление ставить общественные и государственные интересы выше личных. Постоянная забота об укреплении своего здоровья и совершенствовании физических способностей в целях подготовки к труду и защите Родины.

2. Бережное отношение к общественной собственности. Активное участие в сооружении физкультурных баз. Борьба против расхитителей общественного имущества.

3. Активное участие в практической деятельности физкультурного коллектива. Высокая ответственность перед коллективом за свое отношение к труду, учебе, общественным обязанностям, за рост спортивного мастерства, за действия и поступки в быту. Непримируемое отношение к индивидуализму, к пренебрежению интересами физкультурного коллектива. -

4. Добровольное, осознанное выполнение общечеловеческих норм нравственности в труде, общественной жизни, спорте, быту. Осуждение зазнайства, разгильдяйства, очковтирательства, делячества, нарушений спортивного режима и других явлений.

5. Непримируемое отношение к расовой дискриминации и национальным предрассудкам, борьба с врагами мира, демократии и прогресса.

Существует и обратная связь, характеризующая положительное влияние нравственного воспитания на процесс физического воспитания.

Содержание нравственного воспитания.

Чтобы нравственно проявлять себя в труде, в делах, в поступках, в общении с людьми, необходимо владеть системой нравственных принципов.

Особенности спортивной деятельности обуславливают возникновение у занимающихся определенных отношений: к выполнению поставленных

задач, к спортивному противнику, к членам своей команды, к тренеру, к спортивному судье, зрителям и т. п. Все многообразие этих отношений ограничено известными рамками — правилами, регламентирующими поведение спортсмена, что и определяет возникновение спортивной этики.

Спортивная этика — это совокупность норм и правил поведения, обязательных для спортсмена в его специфической деятельности (в соревнованиях, тренировках и других формах занятий физическими упражнениями).

По утверждению теоретиков, спорт находится вне политики, он, как и вся физическая культура, якобы не связан с общественными потребностями. Они пропагандируют реакционный взгляд о незыблемости «вечных» норм спортивной этики, о замене обычной морали спортивной этикой.

Такой подход к вопросам спортивной этики не соответствует действительности. Он выражает стремление буржуазных идеологов завуалировать хищническую природу капиталистического общества, мораль, основанную на эксплуатации человека человеком.

Задачи нравственного воспитания. Можно выделить четыре основные задачи нравственного воспитания, осуществляемые непосредственно в процессе физического воспитания:

1. Воспитание общечеловеческих норм нравственности.
2. Воспитание дружбы, коллективизма, товарищеской взаимопомощи.
3. Воспитание волевых черт характера.
4. Воспитание патриотизма, интернационализма, сознания общественного долга.

Указанные задачи решаются в тесном взаимодействии.

Средства нравственного воспитания. Педагогической наукой установлено, что во время учебного процесса нравственное влияние на занимающихся оказывает все, что связано с этим процессом: его содержание, методы организации, преподаватели и тренеры, участвующие в учебном процессе.

Специфика предмета физического воспитания (формирование двигательных навыков, совершенствование физических качеств), средства воспитания (гимнастика, игра, спорт, туризм), разнообразие форм занятий (урок, спортивная тренировка, соревнование, поход и др.), различные условия проведения занятий физическими упражнениями (в гимнастическом зале, на ледяном поле, в бассейне, в лесу, в горах и т. д.) — все это позволяет многогранно влиять на сознание, чувства, волю и поведение занимающихся. Особенно велика роль в нравственном совершенствовании основного средства физического воспитания — двигательных действий.

Метод убеждения в самом общем виде можно охарактеризовать как совокупность многосторонних воздействий воспитателя словом, что позволяет формировать у занимающихся убеждение как психологическое качество.

Пользуясь методом убеждения в форме словесных воздействий, воспитатель разъясняет принципы морального кодекса и требования

спортивной этики, убеждает занимающихся в необходимости проявлять волевые качества для достижения поставленной цели; приводит конкретные факты, яркие примеры, характеризующие значение нравственных качеств в спортивной деятельности; побуждает занимающихся следовать этическим нормам, учит объективно оценивать свое отношение к коллективу, свои действия, поступки и поведение в целом. В ряде случаев этот метод позволяет не только воспитывать занимающихся, но и перевоспитывать их; помогает им преодолевать отрицательные черты характера.

Наряду с разъяснением и этической беседой применяются также одобрение, похвала, шутливое замечание, осуждение, выговор и другие приемы воздействий словом.

Одобрение, похвала и другие положительные воздействия словом особенно благоприятно действуют на детей и начинающих спортсменов. Это позволяет им при выполнении учебных заданий преодолевать неуверенность в своих силах, а также устранять недостатки в поведении. В работе с опытными спортсменами целесообразнее применять беседы о недостатках в проявлении волевых качеств и в поведении, давать советы по устранению этих недостатков. Особенно следует избегать неумеренной похвалы ярко одаренных спортсменов. Захваливание нередко приводит к переоценке своих сил, к самодовольству и т. п. Чем старше воспитуемые, тем более осознанными становятся их чувства, на которые нужно опираться в процессе убеждения. Все большее значение приобретает и элемент логического доказательства.

Однако при всех достоинствах метод убеждения словом имеет и свои слабые стороны. Словесные разъяснения этических норм или значения волевых качеств без опоры на показ положительного в практике физического воспитания могут превратиться в «усладительные речи». Словесные воздействия только тогда убедительны, когда они повседневно подкрепляются примерами из практики. Большое значение в этом отношении имеют личный пример воспитателя и практическое приучение воспитуемых к осознанному выполнению моральных требований и норм.

На педагогическое значение силы примера указывали многие выдающиеся отечественные педагоги (К. Д. Ушинский, П. Ф. Лесгафт, Н. К. Крупская, А. С. Макаренко и др.). Действенную роль личного примера отмечают и советские специалисты в области физического воспитания (В. И. Алексеев, Н. А. Бутович, Н. Г. Озолин, В. В. Белорусова и др.).

Убеждающая сила наглядного примера особенно важна в нравственном воспитании детей и подростков. Это объясняется преобладанием у них конкретного мышления, склонности к подражанию. Вследствие ограниченности знаний, жизненного опыта дети наблюдают за действиями, поступками, поведением взрослых и подражают им. «Необходимо твердо помнить,— говорил П. Ф. Лесгафт,— что на ребенка главным образом влияет дело, а не слово; он настолько реален, что все у него складывается под влиянием поступков, которые видит. Повторяя то, что на деле

он кругом себя замечает, он из этого вырабатывает свои привычки и обычаи...».

Преподаватели физического воспитания могут достигать большого эффекта в нравственном воспитании школьников, используя свой личный пример, а также другие положительные примеры, характеризующие высокий моральный облик советского человека.

Тренер может использовать воспитательную силу примера, показывая конкретное проявление лучшими представителями спорта патриотизма, самоотверженности во имя общественных интересов, стремления прославить Родину и народ своими высокими достижениями.

Конечная цель нравственного воспитания в процессе физического воспитания состоит в том, чтобы превратить принципы морального облика в глубокие личные убеждения занимающихся, добиться того, чтобы нормы спортивной этики и волевые качества характера стали привычными для них. Но одно **лишь осознание значения** этических норм еще не гарантирует соответствующего поведения. Накопление морального опыта и закрепление его в процессе физического воспитания осуществляются методом практического приучения.

Метод практического приучения можно рассматривать в качестве метода упражнения, но упражнение как метод нравственного воспитания по своему характеру отличается от упражнения в обучении. Метод практического приучения предполагает такую педагогическую организацию деятельности занимающихся, которая обеспечивает не только выработку конкретных навыков, привычек, но и формирование личности в целом, т. е. сознания, чувств, воли и других психических проявлений.

Вопрос 3. Взаимосвязь физического и умственного воспитания.

Процесс физического воспитания, обеспечивающий крепкое здоровье, двигательную культуру, физическое совершенство, является живительным источником для умственной работоспособности и творческого долголетия советских людей. В свою очередь, умственное воспитание, направленное на развитие мышления занимающихся, обеспечивает вдумчивое и творческое овладение ими двигательным опытом, способствует рациональному совершенствованию их физических способностей в интересах труда и спорта.

Содержание умственного воспитания. В содержании умственного воспитания различают две взаимосвязанные стороны — образовательную и воспитательную.

Образовательная сторона предполагает вооружение занимающихся специальными знаниями (например, об основном механизме изучаемых двигательных действий, о закономерностях формирования двигательных навыков и воспитания физических качеств, об особенностях техники избранного вида спорта, об общем и локальном воздействии

физических упражнений на организм человека, о физических нагрузках, дозировке упражнений, гигиенических требованиях и т. п.).

Психологи утверждают, что первым необходимым условием развития ума являются знания (опыт) о явлениях действительности. Без знаний, хотя бы самых элементарных, невозможна умственная деятельность.

По аналогии следует, что усвоение и повседневное расширение специальных знаний, воспитание умения целесообразно пользоваться ими в двигательных действиях составляет главное содержание умственной деятельности в процессе физического воспитания.

Однако, как ни велико значение специальных знаний в развитии умственной активности занимающихся, не следует упускать из виду, что объем этих знаний и качество сами по себе еще не обеспечивают эффективности умственной деятельности. Необходимы систематизация приобретенных знаний и умение применять эти знания и двигательный опыт в различных условиях жизни, труда, спортивной практики. Этому, в частности, содействует развитие познавательной способности занимающихся в процессе обучения двигательным действиям.

В современной психологии различают продуктивное, творческое, и репродуктивное, воспроизводящее, мышление.

В практике физического воспитания обучение двигательным действиям осуществляется, как правило, на основе воспроизводящей познавательной активности занимающихся. Она состоит в том, что в ходе учебного процесса, которым руководит специалист физического воспитания, занимающиеся последовательно усваивают сообщаемые им специальные знания, овладевают двигательными навыками, совершенствуют физические способности. Будучи необходимой и полезной, воспроизводящая познавательная активность в то же время таит в себе отрицательную тенденцию, которая приводит к тому, что занимающиеся приобретают привычку усваивать двигательный опыт, преподносимый им лишь в готовом виде. Это порождает у них инертность собственной мысли и тем ограничивает развитие их познавательных способностей.

В обучении двигательным действиям и в тренировке необходимо большее место отводить продуктивному, творческому, мышлению, благодаря которому занимающиеся могут самостоятельно искать и находить, ставить и решать разнообразные двигательные задачи. Это позволяет более глубоко проникать в сущность и своеобразие спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, проявлять богатство тактического мышления. Очевидно, что творческое мышление занимающихся поднимает качество их обучения на более высокую ступень. Психологи утверждают, что продуктивное, творческое, мышление можно и необходимо воспитывать в процессе обучения.

Воспитательная сторона умственной деятельности в процессе физического воспитания состоит в том, чтобы наряду с познавательной способностью развивать у занимающихся соответствующие качества ума. На начальных ступенях обучения развиваются сосредоточенность мысли на

изучаемом двигательном действии, сообразительность, пытливость, живость ума и др. На дальнейших ступенях обучения развиваются последовательность, быстрота, динамичность мышления и другие умственные качества, особенно необходимые в спортивной борьбе, и главным образом в тактических действиях.

Задачи умственного воспитания. В соответствии с содержанием умственной деятельности в процессе физического воспитания можно выделить три основные задачи умственного воспитания:

1. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры.
2. Воспитание умений рассуждать, способности анализировать, обобщать, критически оценивать приобретаемый двигательный опыт.
3. Формирование умений и навыков творчески проявлять умственную активность в двигательной деятельности и рационально применять свои физические способности в интересах труда и спорта.

Средства умственного воспитания. Основным средством умственного воспитания в процессе занятий физическими упражнениями следует считать специальные знания в области физической культуры, опираясь на которые преподаватель активизирует мышление занимающихся при обучении двигательным действиям.

Содержание и объем специальных знаний определяются программными требованиями по физической культуре в соответствии с возрастом и физической подготовленностью занимающихся. При этом чем шире круг двигательных навыков и сообщаемых в этой связи специальных знаний, тем больше возможностей для развития умственной активности занимающихся. Умение же пользоваться приобретенными знаниями и двигательным опытом побуждает учеников к самостоятельным поискам и решению двигательных задач, к творческим проявлениям в двигательной деятельности. Наиболее широко путь творческих дерзаний открыт для спортсменов высокого класса, обладающих не только хорошо развитыми физическими способностями, но и глубокими и разносторонними специальными знаниями, которые обуславливают активность их интеллекта в спортивной деятельности.

Средством умственного воспитания могут быть и сами физические упражнения, если их освоение протекает с достаточной активностью мышления. По мере усложнения физических упражнений (по содержанию, форме, взаимодействию обучающихся и т. п.) возрастает и умственная активность.

Методы умственного воспитания. Деятельность мышления в процессе физического воспитания протекает в словесной форме и завершается в словесной формулировке тех связей, которые были выявлены. Этому способствуют прежде всего специфические методы обучения (объяснение, показ, упражнение и др.), так как активизация умственной деятельности заложена в самой природе методов обучения.

Однако, как утверждает П. Ф. Лесгафт, наиболее эффективный путь развития мыслительных способностей учеников есть рассуждение, без которого не проявляется и не развивается их мысль,

Рассуждения в процессе физического воспитания учат занимающихся отчетливо мыслить, вырабатывать общие положения, истины и сообразно этому действовать и формировать понятия в области физической культуры. Чем больше ученик рассуждает об изучаемых двигательных действиях, тем меньше он имитирует. Привычка рассуждать способствует самостоятельности в действиях, проявлению творческой активности и волевых качеств. «Без рассуждения,— писал П. Ф. Лесгафт,— невозможно отвлеченное мышление, а без отвлеченного мышления невозможны волевые отправления человека». П. Ф. Лесгафт указывал, что получить знания можно и при посредстве книг, но переварить эти знания, отбросить случайное, извлечь основное можно только при помощи рассуждения.

Умение рассуждать в процессе физического воспитания развивается постепенно. На начальных ступенях обучения двигательным действиям оно достигается преимущественно с помощью опроса учащихся, а также посредством их самостоятельных наблюдений и сравнений.

По мере общего развития занимающихся, обогащения их двигательного опыта, специальных знаний, развития их логического мышления применяются: анализ, обобщение, критическая оценка и другие методы и приемы умственного воспитания.

Вопрос 4 Взаимосвязь физического и эстетического воспитания.

Взаимосвязь физического и эстетического воспитания. Взаимосвязь физического и эстетического воспитания существует объективно, независимо от сознания человека. Кратко ее можно охарактеризовать в следующих положениях.

С одной стороны, физическое воспитание, укрепляя здоровье, развивая человеческий организм, в том числе и его органы чувств, совершенствуя двигательную культуру, создает благоприятные предпосылки для эстетического воспитания, расширяет сферу эстетического воздействия на человека.

С другой стороны, эстетическое воспитание, облагораживая и возвышая духовный облик спортсменов, развивая у них стремление к физической красоте, к творческим проявлениям в двигательной деятельности, к эстетически оправданному поведению, повышает эффективность физического воспитания.

Содержание эстетического воспитания. В отличие от физического воспитания, направленного на развитие физической природы человека, эстетическое воспитание предусматривает формирование духовных способностей человека. Оно призвано развивать потребность и способность воспринимать, чувствовать, понимать и соответственно оценивать красоту явлений действительности, пробуждать и развивать стремления к творчеству,

потребность и привычку творчески трудиться в интересах преобразования действительности. Короче говоря, эстетическое воспитание преследует формирование эстетического отношения человека к жизни.

Эстетика признает, что формированию эстетического отношения человека к действительности наряду с искусством служит вся область практической деятельности в ее эстетическом значении, в том числе и физическая культура, в частности спорт.

В силу специфики предмета эстетическое воспитание в процессе физического воспитания наиболее многосторонне выражено в физической красоте человека, которая представляет собой совокупность признаков, характеризующих здоровую, сильную и стройную организацию человека. Хорошее, крепкое здоровье обеспечивает нормальную жизнедеятельность всех органов и систем. С потерей здоровья исчезает и красота. «Если жизнь и ее проявления — красота, то очень естественно, что болезнь и ее следствие — безобразие».

Красота ярко обнаруживается во всесторонней физической подготовленности спортсмена — в свободном и непринужденном владении своим телом, в гармоническом телосложении, в изящной простоте и выразительности движений.

Эстетическое отношение к действительности присутствует и в творческой деятельности спортсмена. В единстве с умственным воспитанием оно выражается в его стремлении совершенствовать свои физические силы так, чтобы здоровье было не только даром природы, но и собственным творением. Способность проявлять себя творчески может быть выражена в поисках и создании индивидуальной техники в избранном виде спорта, в новизне замыслов тактических планов, в совершенствовании методики тренировки и т. п. «Умение последовательно мыслить и чувство прекрасного соединяются самым тесным образом во всякой творческой деятельности».

Процесс физического воспитания в единстве с нравственным воспитанием вносит красоту во взаимоотношения между членами физкультурного коллектива, а также в их отношения к занятиям, к спортивному противнику. Таким образом, объективно прекрасное, красивое, возвышенное в процессе физического воспитания проявляется многогранно. Наряду с этим в процессе физического воспитания могут обнаруживаться и отрицательные эстетические свойства (безобразное, отвратительное, низменное и т. п.). Очевидно, что при стихийном протекании воспитательного процесса эти факторы будут наносить ущерб эстетическому воспитанию спортсменов. Поэтому возникает необходимость целенаправленно организованных педагогических воздействий в плане эстетического воспитания.

Формирование эстетического отношения к действительности начинается с воздействия ее эстетических свойств (красота, прекрасное, возвышенное и др.) на эстетические чувства человека. Применительно к физическому воспитанию это означает, что следует так направлять педагогические воздействия, чтобы объективно прекрасное в физическом воспитании (красота форм тела, спортивное мастерство, изящество и выразительность

движений и др.) по-особому радостно, бескорыстно волновало занимающихся. Эстетическое чувство неразрывно связано с воображением, мечтой, вдохновением и стремлением к красоте. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо вызывать у занимающихся стремление к физической красоте, побуждать их к творческим проявлениям в двигательной деятельности, к эстетически оправданному поведению.

Эстетическое познание всегда опосредовано через чувство-стремление, через эмоцию, которая охватывает человека целиком.

Из сказанного следует, что без радостных, светлых, бескорыстных переживаний формирование эстетического отношения в процессе физического воспитания практически невозможно.

Задачи эстетического воспитания. Эстетическое отношение спортсменов к действительности формируется при решении следующих задач:

1. Воспитания эстетических чувств, вкусов, взглядов, идеалов в сфере физической культуры.
2. Воспитания стремлений к красоте тела, к изящной простоте и выразительности движений.
3. Воспитания способности творчески проявлять себя, искать новое и создавать прекрасное в физическом воспитании, в частности в спорте, и переносить эти качества в трудовую деятельность.
4. Воспитания стремлений к эстетически оправданному поведению, непримиримости по отношению к отвратительному, безобразному в действиях, в речи, в поступках и т. п.

Средства эстетического воспитания. Задачи эстетического воспитания решаются прежде всего с помощью специфических средств физического воспитания, т. е. физических упражнений, оздоровительных факторов природы и гигиенических условий в их эстетическом значении.

Физические упражнения обладают большой силой эстетической притягательности. Особенно это относится к видам деятельности, которые требуют совершенного владения формой движения (гимнастика, акробатика и др.). Однако для человека с развитым эстетическим отношением к физической культуре красота обнаруживается и в других, на первый взгляд малоэстетичных, видах спорта: в стремительном беге спортсмена по гаревой дорожке; в технически совершенных движениях прыгуна, преодолевающего планку на высоте более 2 м; в предельной собранности.

Ярким проявлением эстетических свойств физических упражнений служат массовые физкультурные и гимнастические выступления. По силе эстетического воздействия эти празднества граничат с искусством. Воздействие на эстетические чувства занимающихся оказывает и красота природы, в условиях которой протекают многие занятия физическими упражнениями, в особенности туризм и альпинизм.

Элементарным требованием эстетического воспитания является соблюдение гигиенических условий в процессе физического воспитания.

Этим же целям служит и образцовая обстановка учебно-воспитательного процесса (организация коллектива занимающихся, мест занятий, качество оборудования, спортивного инвентаря, форма одежды и т. п.).

Особенно глубокое воздействие на эстетические чувства занимающихся оказывают специфические средства художественного воспитания (музыка, пение, танцы, специальные кинофильмы и др.), применяемые в процессе занятий физическими упражнениями.

Методы эстетического воспитания. Целенаправленное развитие эстетических вкусов, потребностей, стремлений, навыков и привычек в процессе физического воспитания необходимо осуществлять с детских лет. Это достигается при помощи методов эстетического воспитания, которые можно обобщить в три основные группы.

1. Живое, яркое, эмоционально выразительное объяснение физических упражнений, образный рассказ о двигательных действиях, эстетическая оценка движений, действий и поступков занимающихся.

При помощи данных методов можно возбуждать эстетические чувства занимающихся, вызывать у них радостные переживания, эстетическое удовлетворение.

К эстетическим оценкам следует отнести все, что утверждает красоту в деятельности занимающихся и противодействует проявлению противоположных сторон. Например, такие определения, как «прекрасно», «изящно», «грациозно», «выразительно», «возвышенно» или «некрасиво», «безобразно», «отвратительно» и т. п., являются эстетическими оценками действий, речи, поведения занимающихся.

Обладая чувством юмора, тренер может в известной мере достигать решения задач эстетического воспитания веселой шуткой, тонкой иронией, насмешливым замечанием и т. п.

2. Технически совершенный, эмоционально выразительный показ физических упражнений, вдохновляющий пример в действиях, в поступках. Для пробуждения эстетических чувств занимающихся в процессе обучения двигательным действиям преподавателю нужно безупречно показывать физические упражнения, причем, если это необходимо, в эмоционально выразительной форме. Важно, чтобы показ вызывал у занимающихся восхищение и желание выполнить упражнение с такой же легкостью, изящной простотой и выразительностью. Преподавателю вместе с занимающимися полезно посещать спортивные соревнования с участием ведущих мастеров спорта. Непосредственные яркие впечатления от соревнований вызывают радость, оставляют глубокие следы в памяти занимающихся, служат для них примером, достойным подражания.

Вдохновляющий пример красоты действия, поступков самого воспитателя, известных и любимых спортсменов может также

захватывать чувства занимающихся и побуждать их к эстетически оправданному поведению.

3. Практическое приучение к творческим проявлениям в двигательной деятельности. Начиная с детского возраста необходимо приучать занимающихся к самостоятельному решению доступных двигательных задач. По мере обогащения двигательного опыта и развития физических способностей эти задачи усложняются. Путем повседневного приучения к проявлению творческой активности в двигательных действиях преподаватель развивает не только чувства, стремления, но и желаемую активность в действиях занимающихся, их умение самостоятельно искать и находить новое в решении поставленных задач.

Плохо, когда тренеры и учителя физической культуры не прививают своим ученикам творческого отношения к тренировке, к занятиям физическими упражнениями, не приучают их к поискам нового, оригинального решения поставленных двигательных задач. Без творческого отношения к спортивной деятельности не могут развиваться ни мышление, ни воля, ни творческие способности занимающихся. Излишняя, подчас мелочная опека со стороны тренера лишает спортсмена самостоятельности в действиях, которая ему необходима не только в спорте, но и в повседневной деятельности.

Эстетическое отношение к физической культуре не пассивно и не созерцательно. Напротив, это активное деятельное отношение, которое включает в себя борьбу за красоту и как следствие этого непримиримое отношение к безобразному, отвратительному, низменному.

Вопрос 5. Самовоспитание в процессе физического воспитания.

Физическая культура, и в особенности занятия спортом, немислима без самовоспитания.

Примером того, как помогает спортсмену самовоспитание, может служить личный опыт чемпиона и рекордсмена мира по стрелково-охотничьему спорту Н. Д. Дурнева.

«В своей спортивной деятельности,— говорит он,— я уделяю большое внимание самовоспитанию. Главным в этом является умение осознавать свои ошибки, анализировать их причины, делать правильные выводы и в кратчайший срок устранять недостатки в подготовке.

В стрельбе необходимо особое умение сосредоточивать внимание на быстро летящей мишени и одновременно с этим хорошо расслаблять мышцы, чтобы не делать «броска» ружья руками. И требуется исключительно упорная работа над этими взаимно исключаящими моментами. Нужны также огромные усилия воли, чтобы не реагировать на публику, на перипетии спортивной борьбы и результаты стрельбы. Путем самовнушений и самоприказов в тренировках я добился того, что стал концентрировать свое внимание только на выстреле. Затем усложнил

тренировку, просил своих учеников отвлекать мое внимание от стрельбы: они прыгали, смеялись, разговаривали. В дальнейшем я использовал в тренировке портативный приемник, слушал музыку и продолжал стрелять. Сейчас же я могу стрелять в любых условиях».

Н. Д. Дурнев утверждает, что самовоспитание неоднократно помогало ему успешно вести борьбу и побеждать на ответственных соревнованиях. Он приводит следующий факт:

«Готовясь к первенству мира в Каире (1962 г.), я особое внимание уделил морально-волевой подготовке. Зная, что в Каире бывает сильная жара, я начал готовить себя к перенесению трудностей, связанных с питьевым режимом. Я выезжал на охоту, проходил на лыжах 30—40 км и старался при этом не пить весь день. Так я приучил свой организм к очень скромному питьевому режиму. В Каире пришлось стрелять при температуре +50°. Жара и обильное потребление воды вывели из строя многих стрелков. Я же чувствовал себя хорошо. В результате я поразил на этих соревнованиях 200 мишеней из 200 возможных и стал чемпионом мира, установив абсолютные рекорды мира, Европы и Советского Союза».

Стремление к самовоспитанию справедливо рассматривают как свидетельство зрелости убеждений, воли, характера спортсмена.

Самовоспитание спортсмена складывается из выполнения ряда требований.

Прежде всего необходимо знать самого себя, уметь видеть свои - положительные и отрицательные стороны, критически оценивать свое поведение. Нужно уметь прислушиваться и к мнению других (преподавателя, тренера, друзей, товарищей).

Важное значение имеет самоанализ своих действий, поступков, поведения. Этому, в частности, помогает ведение дневника, в котором спортсмен отражает отношение к жизни, к занятиям спортом, к самому себе. В дневнике может быть предусмотрена специально разработанная программа действий и правил по самовоспитанию. Самовоспитанию помогают: строгое соблюдение распорядка дня и личного режима занятий, специальные упражнения в развитии произвольного внимания и волевых качеств. Общие методы воспитания приобретают в самовоспитании характер самонаблюдения, самоубеждения, самоприучения и т. д. Например, могут применяться разнообразные специальные приемы, связанные со словом: самоободрение в форме словесного самовнушения («не бойся», «надо мобилизовать себя», «продолжай борьбу» и т. д.), самоприказ («вперед», «смелей», «вверх, вверх» и т. д.), самообязательство, высказанное на собрании команды или в товарищеской беседе. Используются также отвлечение сознания от трудностей, которые предстоит преодолеть, воспроизведение в памяти приятных переживаний, подражание в действиях и в поведении лучшим спортсменам, обладающим твердой волей, и т. п.

В самовоспитании основное — приняв решение, обязательно его выполнить. Победа над собой укрепляет уверенность в себе, в своих возможностях, без чего немислимо самовоспитание воли.

Знание приемов самовоспитания и умение пользоваться ими в соответствии со спецификой вида спорта или другого предмета занятий, с индивидуальными особенностями, культурой, опытом жизни и другими обстоятельствами позволяет успешно достигать поставленную цель. Самовоспитание приносит глубокое моральное удовлетворение человеку, который реально ощущает плоды своих усилий в смелом и трудном деле — в завоевании самого себя.