

Зачем нужна школьная физкультура (какой быть школьной физкультуре?)

Уроки физической культуры в школе часто воспринимаются как нечто второстепенное, имеющее подчиненное значение по отношению к таким, как математика, физика, литература и др. Поддавшись сложившемуся в педагогической среде отношению учителей-предметников к урокам физкультуры как к чему-то необязательному, ученики часто пренебрегают ими. Да и родители, порой не имея на то достаточно серьезных оснований, стараются освободить своего ребенка от уроков физкультуры. Однако настало время переосмыслить роль этих уроков не только в физическом, но и умственном развитии учащихся.

Традиционно считается, что цель физического воспитания состоит в развитии физических качеств учащихся и в укреплении их здоровья. Это совершенно справедливо с педагогической и медицинской точек зрения. Однако хотелось бы взглянуть на школьную физкультуру с психологической точки зрения. Такой подход позволяет обогатить общепринятое представление о назначении уроков физического воспитания в школе.

С этой точки зрения оказывается, что развитие физических качеств - это внешний результат физического воспитания. Однако существует еще и не менее важный внутренний - психологический результат, существование которого в практике физического воспитания еще не полностью осознано, а потому целенаправленная педагогическая деятельность на его достижение в подавляющем большинстве случаев отсутствует.

Общепринятое представление о том, что физическая культура в основном должна быть направлена на развитие физических качеств учащихся (силы, быстроты, выносливости, прыгучести и др.) и достижение оздоровительного эффекта, в значительной мере обедняет само содержание этого понятия. При этом на второй план отходит ряд компонентов, без которых невозможна подлинная культура физического воспитания.

К ним относятся: воспитание эстетического отношения к занятиям физической культурой, значение и соблюдение гигиенических правил, умение контролировать свое физиологическое состояние, владение приемами и методами восстановления сил, потребность в укреплении своего здоровья, а потому наличие интереса и стремления к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Среди этих компонентов особо хотелось бы выделить культуру выполнения движений и овладения любыми новыми двигательными действиями. Таким образом формирование и развитие психологических механизмов этого компонента должно составлять одну из главных психолого-педагогических задач физического воспитания в школе.

Остановимся на двух психологических аспектах физического воспитания; **первый отражает активизирующее влияние занятий физической культурой на протекание различных психических процессов человека, второй связан с формированием психологических основ двигательного развития, в частности с развитием психомоторики учащихся:** в этом аспекте физическое воспитание направлено на подготовку двигательной сферы учащихся к овладению любыми новыми двигательными навыками в будущей трудовой деятельности. Однако с целью повышения эффективности уроков физкультуры в процессе их проведения необходимо осуществлять более целенаправленное и осознанное психомоторное развитие учащихся.

Рассмотрим первый психологический аспект физического воспитания. Хорошо известно, какую важную роль играет двигательная активность в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления и в силу этого как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности.

В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Надо отметить, что, несмотря на свое большое самостоятельное значение, активизация психических процессов не входит в число задач, которые выдвигаются различными теориями физического воспитания. А ведь она особенно важна для уроков физкультуры в школе, где часто у учащихся наблюдается умственное переутомление. Поэтому

активизация психических процессов и подготовка нервной системы школьников к активному функционированию на последующих уроках является, безусловно, первоочередной задачей.

Достижение такого положительного влияния требует дифференцированного использования физических упражнений, различающихся по виду и длительности выполнения, а также учета индивидуальных особенностей и степени физической подготовленности учащихся. Так, экспериментально установлено, что длительность бега с подскоками прямо связана с объемом кратковременной памяти: чем длительнее бег (в пределах 1, 5 мин), тем больше объем памяти.

В отношении процессов внимания отмечается, что их показатели заметно снижаются в результате выполнения прыжков или простого бега перед самым началом занятий по другим предметам. Упражнение же по подтягиванию, выполняемое в течение не более чем 30 с., или непродолжительные вольные упражнения (в течение 1, 5 мин) могут способствовать активизации внимания.

Конкретные результаты получены и при изучении динамики процессов внимания под воздействием уроков физкультуры различного характера и интенсивности.

Оказалось, что наиболее благоприятное влияние на активизацию процессов внимания оказали уроки физкультуры со средним объемом двигательной активности (подвижные игры, парные упражнения), самое неблагоприятное - интенсивные (бег в полную силу на 500 и 100 м).

Промежуточное положение заняли уроки с низкой интенсивностью и эмоциональностью упражнений (выполнение строевых упражнений, разучивание элементов техники прыжка в высоту, бросание мяча, занятия на гимнастических снарядах). В течение таких уроков учащиеся некоторое время находились без действия, ожидая своей очереди. Аналогичные данные, свидетельствующие о дифференцированном воздействии физической нагрузки на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации, получены на студентах и спортсменах.

Таким образом, задача активизации психических процессов и повышения умственной работоспособности средствами физического воспитания, в частности с помощью физических упражнений, с нашей точки зрения, является одной из психологических задач школьных уроков физкультуры.

Другой психологический аспект школьной физкультуры состоит в том, что она должна быть направлена на двигательное развитие учащихся.

Основоположник научной системы физического воспитания в России П.Ф. Лесгафт считал, что, для того чтобы быть физически образованным, еще недостаточно всю жизнь заниматься физическим трудом. Совершенно необходимо иметь достаточно развитую систему психических процессов, позволяющую не только тонко контролировать свои движения и управлять ими, но и дающую возможность творческого проявления в двигательной деятельности. А это возможно тогда, когда субъект овладел приемами анализа своих мышечных ощущений и контроля за выполнением двигательных действий.

Принципиально важное значение имеет представление П.Ф. Лесгафта о том, что для развития двигательной деятельности необходимо использовать те же приемы, что и для умственного развития, а именно приемы дифференцирования ощущений по времени и степени проявления и сравнения их. Таким образом, двигательное развитие в его психологическом аспекте тесно связано с определенным уровнем умственного развития, проявляющимся в степени развития процессов анализа и сравнения.

По своему психологическому содержанию развитие психомоторики тесно связано с формированием образа двигательного действия, с совершенствованием механизмов произвольного управления двигательными действиями, с развитием познавательной сферы учащегося.

Надо отметить, что психомоторное развитие (на микроуровне) в определенной степени имеет место и на других школьных уроках, где используется двигательная деятельность, - на уроках труда, рисования и даже письма. Однако на уроках физкультуры, объектом которой становится сама двигательная деятельность, создаются наилучшие возможности для развития психомоторики.

В психологии спорта известно, что высокое качество исполнения двигательного действия в значительной мере обусловлено характеристиками сформированного образа этого действия - его адекватности, полноты, дифференцированности. Передовые учителя физической культуры это хорошо понимают и пользуются при обучении новым двигательным навыкам специальными приемами, направленными на формирование адекватных образов двигательных действий.

Важную роль в этом процессе играет всесторонняя активизация мыслительной деятельности учащихся на уроках физкультуры при усвоении учебного материала. С этой целью ряд учителей используют технические средства обучения, нестандартное спортивное оборудование, наглядные пособия. Так, например, при обучении учащихся V-VII классов лазанию по канату использование в качестве наглядного пособия плакатов с изображением нескольких основных элементов упражнения способствовало формированию адекватного образа данного двигательного действия и поэтому более быстрому и точному усвоению учебного материала.

Кроме того, созданию у учащихся правильного представления о выполняемом действии очень помогает прием установления сходства и различия. Например, чтобы учащиеся поняли зависимость полета тела от скорости, получаемой при отталкивании, учитель предлагает определить разницу длины прыжка с места и с разбега. И наконец, в процессе формирования образа двигательного действия велика роль слова, с помощью которого раскрывается сущность предлагаемого упражнения, техника изучаемых движений. От правильности и точности обозначения словом основных элементов движения зависит и точность выполнения самого движения.

Перед учителем физкультуры должна стоять задача не только формировать у учащихся адекватный и точный образ каждого усваиваемого двигательного действия, но и научить учащихся формировать образы и планировать выполнение новых двигательных действий самостоятельно. А это возможно, когда учащиеся хорошо усвоили все психологические **приемы формирования образа двигательного действия.**

Далее перед учащимся стоит задача выполнения данного двигательного действия на основе сформированного образа. Здесь основное внимание должно быть направлено на совершенствование механизма произвольного управления двигательным действием, которое является одним из факторов психомоторного развития. Важным моментом здесь является умение учащегося осознавать свои движения. Научить этому - одна из задач школьных уроков физкультуры. После того как ученик научился изолированно осуществлять отдельные движения, сравнивать их между собой, сознательно управлять ими с целью приспособления к конкретным условиям их выполнения, для его дальнейшего физического развития, считал П.Ф. Лесгафт, необходимо упражнять мышцы путем увеличения числа выполняемых движений и скорости их осуществления. Основываясь на своих теоретических представлениях, он разработал систему упражнений, цель которых состояла в том, чтобы научить ребенка сознательно производить различные движения, начиная с самых простых и постепенно переходя к более сложным.

Принципиально важным в этой системе является постоянная умственная активность, сопровождающая выполнение движений различной сложности и направленная на сравнение как самих выполняемых движений, так и возникающих при их осуществлении мышечных ощущений.

Большое значение придавал П.Ф. Лесгафт развитию способности к точному различению пространственных отношений и распределению работы по времени. С этой целью он предложил исполнять простые и сложные упражнения в соответствии с точным обозначением как пространственных, так и временных параметров. И наконец, применяя все описанные упражнения, необходимо подготовить учащихся к самостоятельному выполнению любого вида работы на основе только словесного описания.

Анализ данной системы упражнений показывает, что она нацелена на развитие и совершенствование процесса произвольного управления двигательными действиями. Именно в этом и видел П.Ф. Лесгафт основную задачу физического воспитания школьников.

Широкое использование учителем физкультуры различных приемов, направленных на повышение умственной активности учащихся при усвоении учебного материала, одновременно может положительно повлиять и на осознание учащимися своих двигательных ощущений.

Наконец, психомоторное развитие учащихся тесно связано с развитием их познавательных процессов, в первую очередь с развитием таких мыслительных операций, как анализ, обобщение, сравнение, дифференцирование. В самом деле, качественное исполнение того или иного двигательного действия с заданными параметрами требует прежде всего четкого дифференцированного отражения его в сознании и в формировании на этой основе адекватного образа движения. Это возможно тогда, когда процессы анализа и синтеза имеют такой уровень развития, благодаря которому становится возможной необходимая степень расчлененности восприятия.

Процесс анализа усваиваемой двигательной структуры заключается во все большем мысленном ее расчленении на отдельные элементы между ними и интегрировании результатов этого анализа в виде целого, но внутренне расчлененного. При изучении какого-либо двигательного действия его структура в сознании первоначально выступает в виде малодифференцированного целого. Качественное воспроизведение такого действия в целом или отдельных его составляющих в этом случае затруднено.

Лишь по мере осуществления анализа составляющих это движение, его элементы будут выступать все более отчетливо, будут устанавливаться связи между элементами целой структуры и с работой отдельных групп мышц.

В связи с этим физкультура в не меньшей степени, чем другие школьные предметы, предоставляет возможности для развития познавательных процессов учащихся посредством совершенствования выполнения и усвоения новых моторных действий. Поэтому включение в программу по физическому воспитанию специальных упражнений, способствующих осознанному, отчетливому осуществлению изолированных движений, сложно-координированных движений, т.е. движений, выполнение которых требует высокой степени дифференциации отдельных мышечных ощущений, сопровождение выполнения этих движений их вербальным описанием должно в конечном счете привести к формированию у учащихся способности к четкому, дифференцированному восприятию отдельных элементов любой двигательной структуры. Эта способность, тесно связанная с уровнем развития аналитико-синтетической деятельности мозга, непременно проявится и при овладении учеником материалов других школьных дисциплин, что положительно скажется на общей успеваемости учащегося и умственном развитии в целом (экспериментально было выявлено, что первоклассники, лучше усваивающие и запоминающие последовательность из 32 движений, имеют и более высокий средний балл школьной успеваемости). Итак, физическое воспитание, традиционно направленное на развитие физических качеств ученика, должно быть направлено и на повышение осознания учеником выполняемых им движений. от чего зависит совершенствование механизма произвольного управления движениями. Именно в подготовке учащихся к трудовой профессиональной деятельности, связанной с овладением различными двигательными навыками, видится роль физкультуры в школе. Безусловно, постановка перед физической культурой в школе психологических задач требует достаточно высокого уровня психологической культуры и психологических знаний от самого учителя. Взгляд на школьную физкультуру с психологической точки зрения, которая на первый план выдвигает развитие личности учащегося, отражает новое направление на гуманизацию физкультурно-спортивной деятельности.

Конечно, рассмотренные психологические аспекты ни в коей мере не отменяют другие проблемы, стоящие перед учителем физической культуры - формирование нравственности, волевых, коллективистических качеств учащихся и др. **Развитие школьной физической культуры должно идти не только по линии спортивной подготовки, а в первую очередь в направлении формирования и всестороннего развития личности учащегося .**