

**Высшее профессиональное образование**  
**БАКАЛАВРИАТ**

---

**Ю. Д. ЖЕЛЕЗНЯК, И. В. КУЛИШЕНКО,  
Е. В. КРЯКИНА**

# **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**УЧЕБНИК**

**Под редакцией Ю. Д. ЖЕЛЕЗНЯКА**

*Для студентов  
учреждений высшего профессионального образования,  
обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое  
образование» профиль «Физическая культура»*



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2013

УДК 796:37.02(075.8)  
ББК 75.1я73  
Ж512

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор, академик РАО,  
зав. кафедрой педагогики Российского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма *С. Д. Неверкович*;  
доктор педагогических наук, заведующий кафедрой теории и методики  
физического воспитания и спорта Педагогического института физического  
культуры Московского городского педагогического университета *А. П. Матвеев*

**Железняк Ю. Д.**  
Ж512 Методика обучения физической культуре : учебник для  
студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Желез-  
няк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Же-  
лезняка. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. —  
256 с. — (Сер. Бакалавриат)  
ISBN 978-5-7695-9504-2

Учебник создан в соответствии с Федеральным государственным обра-  
зовательным стандартом по направлению подготовки «Педагогическое об-  
разование» профиль «Физическая культура» (квалификация «бакалавр»).

В учебнике показано, какое место в содержании общего среднего и про-  
фессионального физкультурного образования занимает предмет «Физиче-  
ская культура»; раскрыто его значение; описана технология учебно-воспи-  
тательного процесса в учреждениях общего среднего образования с учетом  
специфики предмета и своеобразия его функций в образовании, воспита-  
нии и развитии детей школьного возраста. Определено значение методики  
обучения физической культуре в подготовке бакалавров по направлению  
«Педагогическое образование» профиль «Физическая культура», в форми-  
ровании у них профессиональных компетенций.

Учебник подготовлен с использованием материалов 5-го издания учеб-  
ного пособия «Теория и методика обучения предмету “Физическая куль-  
тура”» под редакцией Ю. Д. Железняка.

Для студентов высших учебных заведений.

УДК 796:37.02(075.8)  
ББК 75.1я73

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение  
любым способом без согласия правообладателя запрещается*

© Железняк Ю. Д., Кулишенко И. В., Крякина Е. В., 2013  
© Образовательно-издательский центр «Академия», 2013  
© Оформление. Издательский центр «Академия», 2013  
ISBN 978-5-7695-9504-2

Методика обучения физической культуре — новая учебная дисциплина в системе высшего профессионального физкультурного образования. Ее возникновение связано с реформированием системы образования в стране, необходимостью существенно повысить результативность учебно-воспитательного процесса по физической культуре в учреждениях общего образования — общеобразовательной школе, гимназии, лицее, колледже, а также подготовки бакалавров физической культуры.

Долгое время в системе профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры вопросы школьной физической культуры входили в учебную дисциплину «Теория и методика физического воспитания» и в базовые физкультурно-спортивные дисциплины (гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание и др.), включающие методику обучения детей школьного возраста. Эти дисциплины в комплексе формировали профессионально-педагогический облик работника в области физической культуры.

Реформы образования закрепили образовательную направленность школьной физической культуры. Предмет «Физическая культура» приобрел более высокий статус в области образования, что закреплено в Федеральных государственных стандартах общего образования. Одновременно повысились требования к уровню подготовки учителя физической культуры, особенно в отношении его дидактической компетентности.

Введение в системе профессионального образования направления «бакалавриат» и соответствующих Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) по профилю «Физическая культура» обусловило необходимость создания учебника «Методика обучения физической культуре», который углубляет и расширяет научно-теоретическую и практическую подготовку бакалавра физической культуры, дополняет цикл дисциплин предметной подготовки ФГОС по направлению 050100.62 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

В учебник включены разделы с учетом новых Федеральных государственных стандартов общего образования, учебных программ по дисциплине «Физическая культура» и др.

Рассматриваются условия успешности и эффективности профессионального физкультурного образования, предлагающие:

- постановку целей и задач предмета «Физическая культура»;
- разработку содержания предмета «Физическая культура»;
- разработку технологии обучения предмету «Физическая культура», технологии подготовки спортсменов;
- оценку качества видов образования и др.

В учебнике рассказывается о физкультурно-спортивной подготовке детей и юношества, рассчитанной на несколько лет; объясняется, как разрабатывать уроки физической культуры в начальной, основной и средней (полной) школе, тренировочные занятия, как помочь достичь высоких спортивных результатов.

Для оценки успешности физкультурно-спортивной деятельности разработаны специальные критерии и категории. Важное значение имеют две основные категории: «преемственность» и «последовательность».

Преемственность объединяет 7 ступеней образования: дошкольное образование; начальная школа; основная школа; средняя (полная) школа; высшая школа (бакалавриат, магистратура); аспирантура; докторантура.

Преемственность дифференцирует образование по ступеням, определяя требования «на входе и выходе» в соответствии с нормативными документами и типами образовательных учреждений. Принципиальное значение имеют пограничные зоны между ступенями: дошкольное образование — переход в начальную школу; начальная школа — переход в основную; основная — переход в среднюю (полную) школу; среднее (полное) образование — поступление в вуз; вуз — поступление в аспирантуру; аспирантура — поступление в докторантуру.

Образование должно обеспечивать предпосылки и условия для продвижения по ступеням.

Последовательность содержит 17 уровней и дифференцирует компоненты образования внутри ступеней по годам обучения, обеспечивая преемственность предыдущей ступени и создавая благоприятные условия для продолжения деятельности на следующей ступени на необходимом уровне.

Данные категории лежат в основе оценивания качества образовательного процесса на уровне отдельного обучающегося, группы (класса) образовательного учреждения, региона.

Преемственность и последовательность важны для «спортивного» образования детей и юношества. Эти категории выстроены по принципу общего образования.

На всех этапах физкультурно-спортивная деятельность регламентируется: положениями о типах спортивных школ и спортивных клубов для спортсменов высокой квалификации, программами, в которых представлено содержание тренировочно-соревновательной дея-

тельности, даны установки по технологии спортивной подготовки, нормативные требования.

Вопросы преемственности и последовательности имеют важное значение в условиях разработки примерных программ по предмету «Физическая культура» (начальная, основная, средняя (полная) школа), по дисциплине «Методика обучения физической культуре», реализации ФГОС общего начального, основного и среднего (полного) образования, а также высшего профессионального образования.

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

---

### **1.1. Современные взгляды на проблемы методики обучения физической культуре. Из истории становления этой учебной дисциплины**

В обеспечении успешности модернизации образования, профессионализации учащейся молодежи, формирования здорового образа и стиля жизни важнейшая роль принадлежит физическому воспитанию и спорту, охватывающим широкую сферу жизнедеятельности человека: различные типы и виды спорта, образование, труд, быт, досуг, отдых, лечение. Физическое воспитание и спорт вовлекают все категории людей, как здоровых, так и больных, нуждающихся в укреплении здоровья, физической и социальной реабилитации и адаптации; предполагают формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе и стиле жизни. Проблема повышения роли физического воспитания и спорта, физкультурного образования особенно актуальна в последнее время в связи с ухудшением показателей здоровья и физической деградацией людей.

В то же время в обществе имеет место противоречие: значимость физического воспитания и спорта, физической тренировки и физической нагрузки в сочетании с оздоровительными средствами неуклонно возрастает, а объем двигательной активности, средства, методы и технологии в этом направлении адекватно не прогрессируют. Следствием является низкая эффективность физического воспитания детей школьного возраста, не обеспечивающая необходимого уровня здоровья и физической подготовленности школьников. Недостаточен объем двигательной деятельности школьников, в первую очередь преимущественно двух уроков физической культуры, на которых осуществляется применение направленного воздействия двигательной деятельности на всех учащихся 1 — 11 классов. Существующий уровень самостоятельных занятий не может обеспечить всеобъем-

лющее эффективное воздействие физического воспитания и спорта. Дополнительное образование охватывает физкультурно-спортивной работой малое количество учащихся.

В создавшейся ситуации встает задача максимальной реализации огромного потенциала физической культуры, физического воспитания и спортивной подготовки как деятельности процессов реализации ценностей физической культуры, здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих (здоровьеформирующих) технологий. Для выполнения этой ответственной миссии вся система физического воспитания и спорта, спроецированная на пространство общеобразовательной школы, детей школьного возраста, должна подняться на новый уровень в соответствии с новыми целями и задачами.

В каждой школе необходимо обеспечить необходимый объем активной двигательной деятельности в сочетании с другими здоровьесберегающими факторами. Центральное место в решении этой проблемы занимают уроки физической культуры, охватывающие всех учащихся. От количества и качества уроков физической культуры решающим образом зависит эффективность других форм физического воспитания в школе, а также решение важнейшей задачи — формирования физической активности учащихся как основы здорового образа и стиля жизни.

Суть физической активности состоит в том, что она имеет в своей основе потребность, как движущую силу, реализуемую в процессе физической тренировки и физической нагрузки, которые должны быть постоянным жизненным стандартом в любом возрасте и на всю жизнь. Первостепенное значение имеют физические упражнения, различные виды физкультурно-спортивных занятий в сочетании с природными и гигиеническими факторами, сбалансированным питанием, полноценным отдыхом и эмоциональной гармонией. Уместно выделить понятие оздоровительной активности — самосохранения и саморазвития личности.

В существующих организованных формах физического воспитания, например, на уроках физической культуры в школах, в методике их проведения доминирует воздействие на учащихся «извне» — со стороны учителя физической культуры, реализующего учебную программу для соответствующего класса. Все это научно и методически обосновано, учитываются индивидуальные особенности учащихся, их подготовленность и т.д. Однако при этом *слабо выражено* (если выражено вообще) *отношение учащегося*, не отражено его активное участие в этих процессах. Без этого все усилия не могут быть в полной мере эффективными. Ведь в обучении, например, двигательным действиям и обучающий, и обучаемый являются субъектами обучения, что требует активного участия обучаемых в этом процессе.

Осознание жизненной важности регулирования занятий физическими упражнениями обеспечивается успешностью развития интеллектуального компонента физической культуры и спорта и под-

крепляется приобретенными умениями и навыками рационального управления своим психофизическим состоянием, способностью изменять его в заданных пределах.

Важно учитывать еще одно обстоятельство. Организованная система физического воспитания оказывает воздействие, например, на школьников только в период их обучения (1 — 11 классы). После окончания школы воздействие «системы» прекращается, а здоровый стиль жизни предполагает наличие физической тренировки в течение всей жизни.

Понятие «физическая активность человека» отражает аспект активного отношения личности к ценностям физической культуры. Поэтому одна из важнейших задач физического воспитания, его организованных и обязательных для всех обучаемых уроков — формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, вооружение их методическими знаниями и умением правильно организовать этот процесс применительно к себе или уметь помочь в этом другим. Уместно вспомнить притчу о том, что можно накормить рыбой человека один раз, а можно научить его ловить рыбу и он сможет прокормить себя всю жизнь.

В этом аспекте важное значение приобретают государственные образовательные стандарты в отношении самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также учебники по физической культуре для 1 — 11 классов общеобразовательных учреждений.

Физическое воспитание — неотъемлемая составляющая воспитания и образования подрастающего поколения Российской Федерации и многих других государств. В нашей стране целенаправленно и системно оно ведется в учреждениях дошкольного, общего, профессионального и послевузовского образования.

В общеобразовательных учреждениях физическое воспитание по своей направленности, содержанию, формам организации и методам реализации подразделяется на четыре основные разновидности:

- 1) учебный предмет «Физическая культура»;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы (лицея, гимназии, колледжа);
- 3) внеклассная спортивно-массовая работа;
- 4) общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Аналогичные разновидности физического воспитания можно рассматривать в высших учебных заведениях.

Учебный предмет (учебная дисциплина) «Физическая культура», представляющий одноименную область общего образования, **обязателен для реализации образовательными учреждениями и для усвоения обучающимися**. Регламентируются объем учебного времени, образовательный минимум, трудоемкость для изучения, требования по освоению содержания, ФГОС общего и профессионального образования.



Предмет «Физическая культура» интегрирует (объединяет) другие виды физкультурной деятельности обучающихся в единый процесс физического, физкультурно-спортивного воспитания. Данное обстоятельство в совокупности с тем, что данный предмет выступает как инвариантная обязательная область общего образования, выполняет роль системообразующего начала среди видов физкультурно-спортивной деятельности учащейся молодежи. Постоянно возрастает его значимость в формировании психофизического состояния учащейся молодежи. Все это обуславливает потребность данной дисциплины базироваться на современных теории и методике обучения.

Предмет «Физическая культура» в силу специфики функций в структуре содержания общего образования значительно отличается от других учебных дисциплин, так как связан с комплексным воздействием на морфофункциональную сферу, состояние здоровья и психику учащихся. Содержание и средства обучения, характер дидактического взаимодействия учителя и учащихся очень специфичны.

Общие закономерности обучения двигательным действиям, развития двигательных (физических) способностей, воспитания качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями разработаны и описаны в *теории и методике физического воспитания и спорта*, выделены базовые и смежные области. **Базовые области** включают в себя дидактику общей и средней школы; теорию физической культуры, физического воспитания; психологию общую, физического воспитания; физиологию человека общую, возрастную, спорта; гигиену общую, физических упражнений; биомеханику, спортивную метрологию и др. **Смежные области:** теория и методика базовых и новых физкультурно-спортивных дисциплин, теория и методика внеурочных форм организации физического воспитания в школе. Связь профессионального физкультурного образования с теорией и методикой обучения предмету «Физическая культура» способствует значительному его развитию.

Физическая культура как самостоятельный учебный предмет прошла относительно долгий и трудный путь.

Позитивную роль во включении физической культуры в учебные планы учреждений общего образования сыграло зарождение капиталистической общественной системы, заинтересованной в физическом развитии человека, развитие педагогической мысли (физическое воспитание считалось неотъемлемым элементом воспитания детей и подростков), формирование в странах Западной и Центральной Европы национальных (немецкая, шведская, французская) и индивидуальных гимнастических систем, возникновение сопутствующих педагогических реформаторских тенденций, или движений, филантропизм, новое воспитание.

Потребовался значительный период истории человечества для зарождения, становления и развития национальных систем физического воспитания. В них в качестве основной формы организации

занятий физическими упражнениями исторически сложился урок по дисциплине физкультурной ориентации (физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, спорт, рекреация, гимнастика и т. д.).

В России была создана и внедрена научно обоснованная система физического образования П. Ф. Лесгафта; в Сибири, на Кавказе, Крайнем Севере, Дальнем Востоке физическое воспитание осуществлялось с использованием элементов народной физической культуры, применялись немецкая, шведская и сокольская гимнастические системы.

Положительное влияние на отношение к физической культуре в школах и других учебных заведениях оказала марксистская концепция всесторонне развитой личности, которая получила дальнейшее развитие и практическое воплощение в теории, практике педагогической мысли в послереволюционной России. Обосновывая конечную цель воспитания в будущем, К. Маркс выдвинул формулу гармонического развития личности как единство умственного и физического воспитания и технического обучения.

Важное значение в обосновании места и роли физической культуры в образовании и воспитании в социалистическом государстве имело отношение В. И. Ленина к вопросам физического воспитания подрастающего поколения. Физическое воспитание превратилось в инвариантный компонент процесса формирования социалистического типа личности: всесторонне развитой, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

В итоге в качестве учебной дисциплины, через которую реализовался процесс физического воспитания, в содержание общего образования был включен предмет «Физическая культура».

За сравнительно короткий исторический период в нашей стране сложилась совокупность форм реализации школьного звена национальной системы физического воспитания, основа общего образования детей, подготовки молодежи. Системообразующая роль в совокупности форм организации физического воспитания отводилась учебному предмету «Физическая культура», введенному в 1927 г. в учебные планы школ I и II ступеней.

В 1950—1960-х гг. предмет «Физическая культура» трансформировался в системообразующую форму организации физического воспитания в учреждениях общего образования. Он объединил внепредметные (внеурочные) формы организации занятий физическими упражнениями: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минуты и паузы на уроках, игры и физкультурные забавы на переменах), внеклассную и внешкольную спортивно-массовую работу.

В эти годы была создана сеть учреждений профессионального физкультурного образования — институты и техникумы физической культуры, отделения и факультеты физического воспитания педа-

гогических училищ. Система научно-педагогического обеспечения учебно-воспитательного процесса по физической культуре включала широкую сеть учреждений повышения квалификации учителей и материально-техническую базу школьной физической культуры. Преподавание данной дисциплины осуществлялось по единым программам и научно-методическим установкам. Программы по дисциплине были ориентированы на такие базовые виды спорта, как гимнастика, лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч и элементы футбола). В эти годы упрочилась трехчастная структура урока физической культуры.

Была установлена преемственность содержания уроков и внеурочных форм.

Важным периодом формирования научно-методических основ предмета «Физическая культура» были 1970—1980-е гг., когда активно велись научно-исследовательские работы, которые закрепили социально-биологические и психолого-педагогические положения предмета «Физическая культура». Расширились центры подготовки научно-педагогических кадров за пределами Москвы и Ленинграда. Упрочилась образовательная направленность учебного предмета «Физическая культура», была выпущена серия учебно-методических пособий для учителя физической культуры, включая издание экспериментального учебного пособия для учащихся по предмету «Физическая культура».

В эти годы был подготовлен комплекс нормативных документов, которые упорядочили основные вопросы теории и практики школьной физической культуры: Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ, Положение о спортивных соревнованиях среди детей и юношества, инструктивно-методические письма «О внеклассной спортивно-массовой и оздоровительной работе в школе», «Об оценке по предмету “Физическая культура”» и др.

В формировании теории и методики обучения предмету «Физическая культура» с определенной условностью можно выделить пять этапов.

**Первый этап** (до 1920 г.), наиболее продолжительный, — проникновение учебных дисциплин физкультурной ориентации в структуру содержания общего образования. Завершением этапа следует считать включение предмета «Физическая культура» в учебные планы школ Российской Федерации I и II ступеней.

**Второй этап** (1920—1940 гг.) — зарождение исходной учебно-методической базы обучения предмету «Физическая культура» (учебные программы, урок как основная форма организации учебного процесса, руководящая роль учителя и др.).

**Третий этап** (1950—1970 гг.) — формирование научно-методологических основ, на которых могли базироваться теория и методика обучения дисциплины, что обусловило упрочение теоретико-методических оснований ее преподавания.

**Четвертый этап** (1980—2000 гг.) — трансформация научно-методических основ в педагогическую систему учебного предмета и технологию ее практической реализации.

**Пятый этап** (с 2000 г. по настоящее время) — совершенствование нормативных документов в области образования. Введение — ГОС ВПО по специальности 033100 «Физическая культура» (включение дисциплины «Теория и методика обучения предмету “Физическая культура”»), введение ФГОС высшего профессионального образования (раздел «Физическая культура»), решение об увеличении обязательных уроков физической культуры не менее трех в неделю и др. Это этап модернизации системы физического воспитания и спорта в общеобразовательных учреждениях, разработки учебных программ по предмету «Физическая культура» с учетом модернизации; развитие в стране мониторинга физической подготовленности и здоровья учащейся молодежи.

Накоплен фактический материал по проблеме теории и методики урока физической культуры в школе. Возрастают потребности общества и формирующейся личности в результативности учебно-воспитательного процесса по данной учебной дисциплине. Все это в совокупности составляет объективные и субъективные предпосылки для создания теории и методики обучения «Физической культуре», как самостоятельной дисциплины.

Учебный курс «Методика обучения физической культуре» представляет единство двух составляющих: дидактики и методики преподавания предмета «Физическая культура».

Частная дидактика по физической культуре включает следующие вопросы:

- место, значение, функции и цель физической культуры в содержании общего образования;
- содержание предмета;
- дидактические процессы, дидактические системы предмета и концепции ее обновления на разных этапах развития общества;
- разработка педагогических технологий.

Методика преподавания физической культуры — это взаимодействие преподавания и учения, ориентированное на достижение целей и задач дисциплины:

- выбор оптимальных, соответствующих целям и задач средств, форм, методов обучения, воспитания, развития;
- программирование учебно-воспитательного процесса;
- организация непосредственного взаимодействия процессов преподавания и учения;
- оценка и анализ результатов взаимодействия учителя и учащихся и разработка рекомендаций для очередных дидактических циклов.

Таким образом, методика обучения физической культуре составляет совокупность знаний частной дидактики и методики преподавания данной дисциплины; представляет собой общий курс, инте-

грирующий образование, воспитание и развитие учащихся на уроках физической культуры в целостный педагогический процесс.

## **1.2. Место и значение дисциплины «Методика обучения физической культуре» в подготовке бакалавров физической культуры**

Курс методики обучения физической культуре ориентирован на формирование частнодидактической подготовки бакалавров физической культуры с прочными знаниями основ методики обучения, владеющих методическими навыками и умениями проектирования и реализации учебно-воспитательного процесса по физической культуре в учреждениях общего образования.

В преподавании дисциплины решается комплекс педагогических задач:

- формирование системных знаний о сущности, специфике, содержании и методах обучения предмету «Физическая культура»;
- осознание значимости научения двигательным навыкам и умениям, а также развития физических, морально-нравственных и волевых качеств личности учащихся на уроках физической культуры с учетом особенностей онтогенеза, состояния здоровья, физического развития, направленности физкультурных и спортивных интересов детей школьного возраста и других факторов;
- преобразование педагогических знаний, навыков и умений в компоненты технологии учебно-воспитательного процесса по физической культуре;
- интеграция теоретических знаний, методических навыков и умений, приобретенных студентами в процессе изучения общепрофессиональных и предметных дисциплин в опорные структуры профессионально-педагогического мастерства учителя физической культуры;
- формирование у студентов профессиональных умений к педагогической практике в учреждениях общего образования и профессиональной готовности выпускников вуза.

Дисциплина «Методика обучения физической культуре» призвана выполнить функции интеграции теоретических знаний и практических умений, приобретенных студентами при изучении разных учебных курсов и дисциплин, в профессионально-педагогические компетенции бакалавра по направлению 050100.62 — Педагогическое образование, профиль — физическая культура.

Содержание курса разработано и структурировано с учетом его цели, задач, места и функций в подготовке бакалавров физической культуры. Учебный материал описан с использованием принятых в настоящее время понятий и терминов.

Учебный материал представлен в виде теоретических сведений, педагогических задач и методических упражнений. Теоретические знания содержат конкретную информацию о сущности учебного предмета «Физическая культура», его функциях в структуре общего образования, цели и задачах дисциплины, содержании образования, педагогических процессах, педагогической системе школьной физической культуры и технологии ее реализации в общеобразовательных учреждениях.

Формирование у студентов методических навыков и умений составляет основу профессионального мастерства учителя физической культуры. Эти навыки и умения объединены в компоненты преподавательской деятельности учителя физической культуры:

- целеполагание, отбор и обоснование оптимальных содержания обучения, форм организации деятельности учащихся на уроках и методов учебно-воспитательных воздействий;
- программирование целей, задач, содержания обучения, форм организации и методов реализации учебного процесса по циклам учебно-воспитательного процесса;
- практическая реализация учебного процесса на уроках физической культуры;
- учащихся на уроках, оценка результатов взаимодействия;
- обоснование рекомендаций для начала нового цикла учебно-воспитательного процесса.

Цель курса, его задачи, своеобразие содержания, назначение, а также материалы об опыте работы учреждений профессионального физкультурного образования реализуются в процессе лекционных, семинарских, практических, самостоятельных занятий, учебной практики, индивидуальной самостоятельной работы.

На *лекционных занятиях* излагаются основные научно-теоретические сведения (научные факты, понятия, закономерности), элементы опыта педагогической практики, концепции, правила и др.

*Семинарские занятия* предназначены для углубления, расширения и закрепления научно-теоретических сведений и иной информации курса, а также развития познавательных, творческих способностей студентов, текущего контроля за качеством усвоения учебного материала, организации учебных дискуссий, деловых игр.

На *практических занятиях* анализируются и оцениваются отдельные аспекты обучения предмету «Физическая культура», выработки у студентов методических навыков и умений, формирования у них элементов дидактического мышления, освоения ими методов научно-методической работы, использования научных данных в практике преподавания данной учебной дисциплины.

Содержание *самостоятельных занятий* составляют такие виды учебной деятельности студентов, как изучение (конспектирование, реферирование) литературы, разработка учебно-методической документации учителя физической культуры, руководителей учреждений

образования, дневников учащихся и других источников информации по организации учебно-воспитательного процесса (самостоятельный просмотр и анализ уроков разными методами, ознакомление с самостоятельными занятиями учащихся физической культурой, изучение режима дня школьника, подготовки учителя к уроку и т. д.).

«Физическая культура» в процессе формирования как предмета обучения в общеобразовательной школе приобрела соответствующие функции — цель, содержание образования, формы организации учебного процесса и методы его реализации, дидактические процессы, которые в совокупности с другими составляют методику обучения: преподавания и учения.

Методика обучения физической культуре опирается на научно-теоретические разработки базовых и смежных наук: исследования Н. А. Бернштейна — по физиологии управления движениями; П. К. Анохина — по физиологии функциональных систем; П. И. Божович, Л. С. Выготского, П. Я. Гальперина, В. В. Гальперина, Н. Ф. Талызиной, А. Ц. Пуни — по педагогической психологии; Ю. К. Бабанского, В. П. Беспалько, М. А. Данилова, В. В. Краевского, В. С. Леднева, И. Я. Лернера, Н. Д. Никандрова — по теории образования; В. В. Белиновича, В. К. Бальсевича, Л. П. Матвеева, А. А. Гужаловского, З. И. Кузнецовой, Н. А. Лупандиной, А. П. Матвеева — по теории физического воспитания.

Создавались условия для формирования научно-теоретических основ предмета «Физическая культура» как носителя системообразующего начала в структуре организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «Физическая культура» — элемент структуры содержания общего образования — подвержен влиянию и воздействию многих факторов, детерминирующих (определяющих) систему образования в целом и отдельных его составляющих. Вместе с тем степень воздействия разных факторов на каждый элемент структуры содержания образования или педагогической (дидактической или воспитательной) системы разный.

Среди факторов, обуславливающих потребность радикально улучшить результативность учебного процесса по физической культуре, на первый план выдвигается **формирование всесторонне развитой личности**, как объективной потребности общественного процесса. Данный фактор входит в число доминирующих в плане влияния на формирование теоретико-методологических основ предмета «Физическая культура», потому что конкретизация целевой ориентации повлечет за собой последовательные перемены содержания образования, средств, форм, методов организации учебного процесса.

Другим доминирующим фактором, оказывающим влияние на школьную физическую культуру, выступает современный **научно-технический прогресс**, который значительно изменяет характер про-

изводственной (включая аграрный сектор), оборонной, спортивной, рекреационной и бытовой деятельности людей.

Трудовая деятельность требует развития таких новых двигательных качеств, как быстрота и точность ориентации в получаемой информации, чувство ритма, овладение синхронными быстрыми и точными движениями обеих рук, ограничение их функциональной асимметрии. Отсюда следует потребность в подготовке детей, подростков, молодежи к жизни в условиях постоянно возрастающего воздействия научно-технического прогресса.

Вместе с тем научно-технический прогресс вызвал и такие явления, как *гипокинезия* — недостаточная двигательная активность людей со всеми вытекающими негативными последствиями. Гипокинезия особенно вредна в детском возрасте, когда велика биологическая роль движений, своеобразных катализаторов биохимических процессов, связанных с морфологическим и функциональным развитием организма детей. Поэтому специалисты по проблемам медицины и физической культуры отмечают важность рационализации физического воспитания с ориентацией на увеличение двигательной активности школьников, формирование у них физической активности. Специальная организация двигательной деятельности — единственная возможность реализовать потребности детей в движении. Отсюда потребности личности в физическом совершенствовании, реализуемые через учебный предмет «Физическая культура», — важный фактор, который обуславливает обновление теории и практики преподавания данной дисциплины в общеобразовательной школе.

Серьезную социальную проблему создает состояние здоровья взрослого населения, детей. Недостаточная социальная защищенность населения вызвала рост заболеваемости детей и подростков. Ситуация осложняется экологическими катастрофами глобального и регионального масштабов, оказывающими негативное влияние на состояние их здоровья.

Поэтому необходимо более активно и эффективно использовать огромный «здоровьеформирующий потенциал физического воспитания» в решении проблемы «здоровья нации» в нашей стране.

Можно привести много других аргументов в пользу радикальных перемен в теории и методике обучения предмету «Физическая культура» в школе.

На основании анализа состояния физического воспитания в стране можно выделить основные направления модернизации системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Следует обеспечить условия для перехода школ на трехурочное физическое воспитание. При этом включение третьего урока физической культуры — только начало решения многоплановой проблемы перехода к ежедневным урокам физической культуры и трехразовым тренировочным занятиям во внеклассных формах в соче-



тании с другими физкультурно-спортивными и оздоравливающими мероприятиями.

На первый план выдвигается необходимость безотлагательного материально-технического обеспечения, создающего условия для эффективного решения задач физического воспитания и детско-юношеского спорта с соблюдением всех современных требований. В решении этой проблемы существует два направления.

Первое — в каждой общеобразовательной школе, детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ), специальной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва (СДЮШОР) создать минимум необходимых спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для полноценного выполнения государственного стандарта общего образования (по физической культуре) и образовательных программ, проведения физкультурно-спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Второе — строительство комплексов спортивных сооружений (закрытых и плоскостных) для «куста» нескольких школ, общеобразовательных и спортивных, возможность проведения учебных (уроков физической культуры), тренировочных занятий и спортивных соревнований по нескольким физкультурно-спортивным видам одновременно. Эти комплексы должны иметь современное оборудование, инвентарь, технические средства, кадровый состав и т. д.

Кадровый потенциал в сочетании с материально-техническим оснащением — важнейшие факторы обеспечения инновационного преобразования системы физкультурно-спортивного воспитания обучающихся в общеобразовательных учреждениях страны.

Особого внимания требуют содержание и технология физкультурного образования при увеличении количества обязательных уроков физической культуры, включение адекватных средств и методов спортивной тренировки, специальных знаний и умений в области физической культуры, спорта и оздоровительных средств.

В число важнейших входит проблема преемственности и последовательности, требующая научно-практического решения. «Ядро» преемственности составляют задачи, содержание, методика, формы организации и критерии эффективности физического воспитания на всем пространстве школьного физкультурного образования.

В вопросах разработки содержания, технологии, критериев эффективности физического воспитания школьников важное значение придается моделированию. Наряду с целью и задачами разрабатываются «модели» («портреты»): «дошкольника на пороге школы»; «выпускника начальной школы»; «выпускника основной школы»; «выпускника средней (полной) школы». Модельные уровни выпускника средней (полной) школы сориентированы на требования к студентам высшего учебного заведения и взрослым, занятым трудовой деятельностью. В «моделях» содержатся конкретные показатели здоровья, физического развития и подготовленности, состава (арсенала)

жизненно важных двигательных умений и навыков, специальных — физкультурно-спортивных и здоровьесформирующих — знаний и методических умений в построении здорового стиля жизни.

На основании модельных — «выпускных» — уровней определяются «промежуточные» показатели (по компонентам моделей) для всех следующих далее структур. В общеобразовательной школе такими ориентирами будут показатели выпускников 11, 9, 4 классов, а показатели учащихся 1-го класса служат ориентиром для выпускников дошкольных образовательных учреждений (ДОУ).

При разработке модельных уровней учитываются индивидуальные показатели, акцент здесь делается на прирост показателей за определенный промежуток времени, в котором отражаются не только возрастные изменения, но и степень физической активности и трудолюбия в достижении положительных сдвигов каждого обучающегося.

Цель, задачи, модельные характеристики определяют требования для построения физкультурного образования по всему «образовательному пространству» физического воспитания: содержанию уроков физической культуры, внеклассных и других форм, технологий и методики физического воспитания и здоровьескрепления, критериев эффективности и системы управляющих воздействий. Все это находит отражение в системе физического воспитания и спорта в общеобразовательных учреждениях различного типа (подробнее рассмотрено в гл. 2).

Основу содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях составляют базисные знания о физической культуре и спорте, арсенал жизненно важных двигательных навыков и качеств, средства формирования личностных качеств и развития интеллекта обучающихся.

Наряду с традиционными средствами следует активно применять народные и новые физкультурно-спортивные виды, популярные среди учащейся молодежи (виды аэробики, шейпинг, атлетическая гимнастика, армспорт, виды единоборств и др.). Критериями отбора здесь должны служить задачи физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, соответствие возрастным особенностям обучающихся, травмоопасность и техника безопасности.

Совершенствование технологии физического воспитания основывается на анализе опыта школьного физического воспитания, подготовки юных спортсменов, оздоровительной тренировки.

Важное значение имеет преемственность сложности двигательной деятельности. По мере формирования двигательных навыков следует использовать их в непривычных, затем вероятностных и неожиданных ситуациях. В этом отношении очень действенными средствами являются нестандартное оборудование и специальные тренажеры, спортивные игры и единоборства. Нужно учитывать, что эффект развития способности к двигательным действиям в сложных условиях определяется как сложностью применяемых задач, так и их новизной и необычностью.