

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ СТРУКТУРЫ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Чепакон Е.М.^{1,2}, Богданов О.А.¹, Сабурова Е.В.¹, Медведева С.А.²

¹Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, Санкт-Петербург, e-mail: ipdo@herzen.spb.ru;

²Частное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики», Санкт-Петербург, e-mail: rector@spbume.ru

В статье показано становление современной трехчастной структуры урока в историческом контексте, начиная с национальных систем гимнастики начала XIX в.: шведской, французской, чешской («сокольской»), американской, российской, а также системы физического воспитания советского и постсоветского периодов. Проведен анализ структуры уроков национальных гимнастических систем, выявлены позитивные и негативные факторы, влияющие на их развитие, относительно направленности, научной обоснованности, методических принципов обучения, оптимальности физических нагрузок. Трехчастная структура урока (занятия) по физической культуре, принятая в нашей стране в середине 1960-х гг. как в общеобразовательных школах, так и в средних и высших учебных заведениях, была не случайной. Она прошла значительный путь развития – с 1930-х гг. до настоящего времени, неоднократно видоизменялась, научно и методически обосновывалась, в результате была признана всеми специалистами в области физической культуры. В современную структуру урока (занятия) входят: подготовительная, основная и заключительная части, позволяющие учителям физической культуры, преподавателям спортивно-педагогических дисциплин и тренерам по видам спорта решать поставленные перед ними учебно-тренировочные задачи, творчески подходить к своей профессионально-педагогической деятельности. Современная система физического воспитания в рамках предмета «Физическая культура» в средних общеобразовательных школах и специальных учебных заведениях в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в высших учебных заведениях располагает бесконечным объемом средств, позволяющим направленно воздействовать на организм обучающихся. Правильно подобранные физические упражнения в структуре урока (занятия) по физической культуре, научно обоснованные методики в сочетании с методическими принципами и методами обучения обладают возможностью как избирательного, так и разностороннего воздействия на двигательную, а через нее – и на другие функции организма, психические и личностные особенности занимающихся, открывают широкие возможности их применения для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач, гармонического развития людей разного возраста, пола и уровня подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура; структура урока (занятия); подготовительная, основная и заключительная части урока.

THE HISTORY OF THE FORMATION OF THE STRUCTURE OF THE LESSON ON PHYSICAL EDUCATION

Chepakov E.M.^{1,2}, Bogdanov O.A.¹, Saburova E.V.¹, Medvedeva S.A.²

¹Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen, St. Petersburg, e-mail: ipdo@herzen.spb.ru;

²Private Educational Institution of Higher Education «St. Petersburg University of Management Technologies and Economics», St. Petersburg, e-mail: rector@spbume.ru

The article shows the formation of the modern three-part structure of the lesson in a historical context, starting with the national systems of gymnastics of the early XIX century: Swedish, French, Czech (Sokol), American, Russian, as well as the system of physical education of the Soviet and post-Soviet period. An analysis of the structure of lessons of national gymnastic systems is carried out, positive and negative factors affecting their development are identified, regarding the direction, scientific validity, methodological principles of training, optimality of physical exertion. The three-part structure of the lesson (class) on physical education, adopted in our country in the mid-60s, both in secondary schools and in secondary and higher educational institutions was not accidental. It has passed a significant way of development, from the 30s of the last century to the present, has been repeatedly modified, scientifically and methodically substantiated, as a result, it has been recognized by all experts in the field of physical culture. The modern structure of the lesson (classes) includes: preparatory, main and final parts, allowing teachers of physical education, teachers of sports and pedagogical disciplines and sports coaches to solve the training tasks assigned to them, creatively approach their professional and pedagogical activities. The modern system of physical education within the framework of the subject «Physical Culture» in secondary schools and special educational institutions, within the framework of the discipline «Physical Culture

and Sports (Elective Discipline)» in higher educational institutions, has an infinite amount of funds that allow them to influence the body of students in a directed manner. Properly selected physical exercises in the structure of the lesson (classes) in physical culture, scientifically based methods, in combination with methodological principles and teaching methods, have the possibility of both selective and versatile influence on the motor, and through it on other functions of the body, mental and personal characteristics of those involved, open up wide opportunities for their application for solving health, educational, educational and applied problems, harmonious development of people of different ages, sex and level of preparedness.

Keywords: physical education; lesson structure (lessons); preparatory, main and final parts of the lesson.

Уроки по физической культуре в общеобразовательных средних школах и специальных учебных заведениях, уроки по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в отделениях дополнительного образования детей, занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в высших учебных заведениях в настоящее время состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Создается впечатление, что так было всегда. Однако, как показывает проведенное исследование, становление современной трехчастной структуры урока (занятия) в нашей стране проходило на протяжении полутора столетий. Разрабатывая свою, отечественную структуру урока (занятия) по физической культуре, наши специалисты брали все лучшее из национальных систем других стран. Так, в начале XIX в. основными национальными системами гимнастики были: шведская (состояла из 12, а позднее из 16 частей); французская (состоящая из 7 частей); американская (состоящая из 6 частей урока). Все национальные системы в определенной степени оказали влияние на разработку нашей, отечественной структуры урока (занятия) по физической культуре.

Цель исследования: обосновать трехчастную структуру современного урока (занятия) по физической культуре с научной и методической точки зрения в решении педагогических задач подготовительной, основной и заключительной частей.

Материалы и методы исследования. В ходе данного исследования была проанализирована научно-методическая литература, описывающая вопросы становления трехчастной структуры современного урока (занятия) по физической культуре в историческом контексте.

Результаты исследования и их обсуждение. В 1813 г. в Стокгольме под руководством Пера Хенрика Линга (1776–1830) открылся специальный институт, в котором на практике применялись разные средства и методы преподавания гимнастики [1, с. 31]. П.Х. Линг считал, что для физического воспитания населения и военнослужащих необходимо применять упражнения, направленные на укрепление и развитие тела человека. По его мнению, для решения данного вопроса следовало использовать упражнения для отдельных частей тела: рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д. Им была разработана структура урока гимнастики, состоящая из 12 частей, где нагрузка увеличивалась постепенно от одного

упражнения к другому и фактически каждое упражнение являлось отдельной частью урока, за исключением порядковых упражнений, которые проводились в начале урока и не входили в его структуру.

Завершили создание гимнастической системы П.Х. Линга его ученики, в частности его сын Яльмар Линг и Карл Норландер. Они разработали схему урока, состоящую из 16 частей, в которой большое внимание уделялось особенностям функционирования организма и анатомическому принципу. Эта система занятий позднее стала называться «шведская гимнастика». Она отличалась своей педагогической, военной, медицинской, а также эстетической направленностью. Физическая нагрузка в ходе проведения урока несколько раз увеличивалась и снижалась, что положительно влияло на функциональную подготовленность занимающихся. Особенностью шведской гимнастики являлось то, что в ходе проведения урока нельзя было менять порядок выполнения заранее предписанных упражнений.

Структура урока шведской гимнастики была следующей: «построение и перестроения группы для начала занятий»; «упражнения для ног»; «напряженные выгибания»; подтягивания; равновесия; «ходьба с подпрыгиванием»; «упражнения для спинных мышц»; «упражнения для мышц брюшного пресса»; «переменно-сторонние упражнения для туловища»; «упражнения для ног»; «вторичные подтягивания»; «упражнения для ног»; прыжки; «упражнения для ног»; дыхательные упражнения; организованный уход с занятия [2, с. 8].

Шведская гимнастическая система имела большую популярность в странах Европы. Она основывалась на методических принципах систематичности и постепенности нарастания физиологической нагрузки, взаимодействия педагога и ученика. В их арсенале появилась шведская стенка и скамейка, которые в дальнейшем стали применяться в других странах. При понимании физиологической пользы физических упражнений из гимнастической системы исключались такие упражнения, которые, по мнению основателей, были вредны для организма. Например, исключались упражнения, позволяющие резко повысить нагрузку, поэтому пульсовая кривая рекомендовалась с постепенным повышением и снижением частоты сердечных сокращений. К недостаткам шведской гимнастической системы исследователи относят ее чрезмерную симметричность, прямолинейность, незначительную амплитуду движений и угловатость, а позднее ее стали критиковать за формализм [3, с. 164].

Существенное влияние на формирование принципов физического воспитания и разработку структуры урока гимнастики оказал французский ученый Жорж Демени (1850–1917). Он предложил структуру урока, состоящую из 7 частей: «строевые упражнения»;

«движения для всего тела»; «подвешивание и опора»; бег и игры; «специальные движения для туловища»; «прыжки и игры, требующие большой затраты сил»; «дыхательные упражнения» [3, с. 165]. Ж. Демени считал, что упражнения должны быть направлены на развитие не просто каких-либо физических качеств, а прежде всего на умение применять их в реальной жизни. Гимнастику для физического воспитания юношей и мужчин он видел в прикладном значении. А занятия с девушками и женщинами, по его мнению, должны быть направлены, прежде всего, на развитие гибкости, ловкости, формирование осанки, умение двигаться плавно и грациозно. Научные взгляды Ж. Демени позволили обосновать ряд важных методических принципов: постепенности, сознательности, активности, доступности и иные, которые позволили оптимизировать физиологическую нагрузку, варьировать интенсивность упражнений от одной группы упражнений к другой.

Среди национальных гимнастических систем следует выделить американский урок. Он был разработан М. Крэмптоном и К. Уардом в 1922 г. [3, с. 171]. При планировании урока гимнастики они рекомендовали делить его на шесть частей: «подготовительная; коррективная; воспитательная; гигиеническая; рекреативная и заключительная». Сообразно поставленным задачам были подобраны упражнения. В подготовительной части преимущественно выполнялись упражнения, направленные на психическую и физическую подготовку; в коррективной внимание уделялось развитию чувства ритма; в воспитательной части использовались упражнения для развития координации и быстроты; в гигиенической применялись упражнения для крупных групп мышц, выполняемые в разном ритме и темпе; в рекреативной части – естественные для человека упражнения (ходьба, бег, атлетические упражнения и др.); в заключительной – преимущественно порядковые упражнения. Пик физиологической нагрузки, по мнению разработчиков, должен был приходиться на гигиеническую часть. Следовало также четко выполнять поставленные перед уроком задачи и следить за самочувствием занимающихся.

В целом структура урока, предложенная М. Крэмптоном и К. Уардом, на наш взгляд, являлась более прогрессивной по сравнению с теми, которые были разработаны в Европе. Основные отличия сводились к следующему: 1) сначала ставились задачи и в зависимости от них составлялся план урока; 2) в зависимости от условий проведения занятий и уровня подготовленности в план урока могли вноситься определенные изменения; 3) большое внимание уделялось самочувствию обучающихся. Однако не совсем понятно, почему задачами первой части «подготовительной» являлись «упражнения, направленные на психическую и физическую подготовленность» [3, с. 171]. Скорее, первой частью могла быть такая формулировка: «введение занимающихся в работу», а психическая и физическая

подготовленность – это широкая формулировка, явно выходящая за рамки одной части урока.

В 1860-е гг. в Чехии, а затем и в других землях Австро-Венгрии появилась «сокольская гимнастика». Общество «Сокол» было основано профессором истории и искусства Парижского университета Мирославом Тыршем (1832–1884). В «сокольской гимнастике» использовались упражнения на спортивных снарядах, вольные упражнения (с предметами и без предметов), построения различных пирамид, упражнения с элементами фехтования, борьбы и бокса. Урок состоял из трех частей: в первую (подготовительную) включались порядковые упражнения, состоящие из фигурной маршировки, «построений и размыканий», а также общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов; во второй (основной) части выполнялись упражнения на снарядах, прыжки, различные виды «боевых упражнений»; в третью часть (заключительную) входили ходьба и бег невысокой интенсивности. «Сокольская гимнастика» отличалась от других национальных систем и тем, что в ней большое внимание уделялось технике и красоте выполнения упражнений, переходу от одного элемента к другому. Так, например, занимающиеся должны были тянуть носки ног и пальцы рук, стараться сохранять «прямолинейное движение частями тела» [2, с. 18].

Хотя и, по мнению исследователей, схеме проведения урока не уделялось особого значения, можно констатировать, что такая структура проведения урока является оправданной с точки зрения как регулирования физиологической нагрузки, так и решения поставленных педагогических задач.

В 1933 г. в Москве на гимнастической конференции рассматривались вопросы необходимости разработки отечественной гимнастической терминологии. Также там обсуждалась и тематика, касающаяся структуры гимнастического урока. В частности, была принята типовая схема урока гимнастики, состоящая из пяти частей, разработанная коллективом авторов из Государственного центрального ордена Ленина института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта [3, с. 173]. Первый раздел был направлен на введение обучающихся в работу. Использовались такие средства, как строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, игры. Вторым разделом было посвящено развитие функциональной подготовленности и проработке мускулатуры занимающихся, третий – развитию координационных способностей, а также выработке навыков, необходимых в трудовой и военно-прикладной деятельности. В четвертом разделе особое внимание уделялось овладению умением применять усвоенные навыки в незнакомых условиях среды. Пятый раздел решал вопросы постепенного снижения физиологической нагрузки, был направлен на восстановление организма [3, с. 166].

На наш взгляд, разработанная в нашей стране «пятичастная» структура урока имела некоторую искусственность в постановке педагогических задач, которые должны были реализовываться в основных разделах урока. Задачи второго, третьего и четвертого разделов были слишком широкими и обобщенными, часто дублировали друг друга. Требовалось строгое соблюдение последовательности частей урока, которая дана в схеме, хотя практика показывает, что порядок выполнения упражнений в основных частях гимнастического урока не мог быть неизменным.

Дальнейшее развитие структуры урока в нашей стране относится к середине 1930-х гг. По рекомендациям Народного комиссариата просвещения СССР была разработана «четырёхчастная» схема проведения урока физической культуры для начальной и средней школы. Она состояла из следующих частей: втягивающей, общеподготовительной, основной и заключительной. Позже, в 1937 г., была разработана программа по физической культуре для высшей школы, в которой также была прописана схема урока, состоящая из четырех частей. Название частей имели незначительные изменения: вводная, подготовительная, основная и заключительная.

Обе «четырёхчастные» схемы имели практически одинаковые цели и задачи и были рекомендованы для проведения уроков (занятий) по физической культуре в начальной, средней и высшей школе. Втягивающая (вводная) часть была направлена на включение организма занимающихся в работу. Общеподготовительная (подготовительная) часть решала задачи подготовки к основной части, в ней использовались общеразвивающие и подводящие упражнения. Основная часть была нацелена на реализацию поставленных задач. Заключительная часть была направлена на снижение уровня физической нагрузки и восстановление организма [3, с. 168].

Анализируя структуру урока (занятия), состоящую из четырех частей, важно отметить, что время от времени специалисты в силу ненужности исключали части урока или меняли их местами. Например, в тренировочных уроках могли быть только три части: вводная, основная, заключительная. Или после вводной части шла основная часть, а затем – подготовительная (такое распределение частей практиковалось при проведении соревнований). Для решения образовательных задач использовались основная и иногда – подготовительная часть, а воспитательные задачи решались только в основной части [4, с. 273].

Трёхчастная структура урока появилась в начале 1950-х гг. В учебнике «Гимнастика» под редакцией А.Т. Брыкина, изданном в 1950 г., представлены четыре части урока (вводная часть, подготовительная, основная и заключительная) [5, с. 77]. Однако автор отмечает, что в последнее время специалисты в области гимнастики стали объединять вводную и

подготовительную части, подразделяя урок на подготовительную (иногда ее называли вводной или вводно-подготовительной), основную и заключительную части.

Уже в 1953 г. в учебном пособии «Теория физического воспитания» под редакцией Г.И. Кукушкина была представлена «трехчастная» структура урока физической культуры, состоящая из вводной части, основной и заключительной [6, с. 222]. В учебнике «Гимнастика» под редакцией Л.П. Орлова (1958) три части урока назывались «первая», «вторая» и «третья». Указывалось, что конкретная структура каждой части зависит от цели, педагогических задач и сложившихся условий проведения урока [1, с. 79].

С середины 1960-х гг. структура урока обрела те наименования, какие мы знаем в настоящее время [7, с. 75]. В учебнике «Спортивная гимнастика» 1965 г. известные ученые во главе с С.А. Алекперовым выделяют три части урока гимнастики: подготовительную, основную и заключительную. В настоящее физическое воспитание в общеобразовательных школах, ссузах и вузах состоят из трех вышеназванных частей [8]. Важно отметить, что современные фитнес-программы также разрабатываются на основе «трехчастной» структуры урока и содержат подготовительную, основную и заключительную части [9, 10]. Назначения этих частей специалистам хорошо известны, они представлены в разных научных и учебно-методических изданиях [11, 12, 13].

Физиологическая нагрузка, которая показывает изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС) занимающихся на занятиях физической культурой, прежде всего, зависит от поставленных педагогических задач [13, с. 144]. На отдельных уроках (занятиях) ЧСС может снижаться до исходных величин. Это возможно при изучении нового материала, когда паузы между упражнениями могут быть заполнены интенсивной умственной деятельностью. В других случаях пульсовая кривая нагрузки может значительно повышаться, например при развитии скоростно-силовых способностей.

Физическая культура располагает бесконечным объемом средств, позволяющим направленно воздействовать на организм человека. Правильно подобранные упражнения в структуре урока (занятия) по физической культуре, научно обоснованные методики в сочетании с другими средствами обладают возможностью избирательного и разностороннего воздействия на двигательную, а через нее – и на другие функции организма, психические и личностные свойства и особенности занимающихся [14, с. 214].

Заключение

Таким образом, трехчастная структура современного урока (занятия) по физической культуре является научно и методически обоснованной и признанной всеми специалистами в области физической культуры и спорта. Подготовительная, основная и заключительная части позволяют учителю физической культуры, преподавателю и тренеру по видам спорта решать

поставленные задачи, творчески подходить к своей профессионально-педагогической деятельности.

Список литературы

1. Орлов Л.П., Харабуга Г.Д., Янанис С.В. Гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. М., «Физкультура и спорт». 1958. С. 31-79.
2. Григорьев А.Е. Физическое воспитание в России (XIX – начало XX века). Исторический очерк. СПб.: Издательский Центр «Наука», 1994. С. 7-22.
3. Белинович В.В. Основы методики физической культуры: материалы для институтов и техникумов физической культуры. М., «Государственное издательство», 1939. С. 163-174.
4. Новиков А.Д., Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания (I том). М., Изд-во Физкультура и спорт, 1967. С. 271-275.
5. Брыкин А.Т., Украин М.Л., Шлемин А.М. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. М.: Издательство «Физкультура и туризм», 1950. С. 77-277.
6. Кукушкин Г.И. Жуков П.И., Коряковский И.М. Теория физического воспитания: уч. пособие. М.: Государственное издательство «Физкультура и спорт», 1953. С. 221-226.
7. Алекперов С.А., Антонов Л.К. Брыкин. Спортивная гимнастика: Учебник. М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1965. С. 73-91.
8. Чепиков Е.М. Базовые профессионально-педагогические умения специалистов по физической культуре и спорту: Учебно-методическое пособие. РГПУ им. А. И. Герцена. СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. С. 142-156.
9. Кузьмина С.В., Сойчак О.В. Формирование интереса к физической культуре и спорту у детей дошкольного возраста через взаимодействие ДОУ и семьи // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед: «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Герценовские чтения»: материалы XI Международной науч. практ. конференции «Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы»/ Под общ. ред А.Н. Дитятина, СПб: Издательство РГПУ им.А.И. Герцена, 2015. С. 222-223.
10. Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г. Особенности музыкального сопровождения занятий фитбол-аэробикой с женщинами и его влияние на их психоэмоциональное состояние // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед: «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Герценовские чтения»: материалы XI Международной науч. практ. конференции «Современная

гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы» / Под общ. ред А.Н. Дитягина, СПб: Издательство РГПУ им.А.И. Герцена, 2015. С. 362-368.

11. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. С. 28-30.

12. Чепаков Е.М., Ошурков И.В. Терминология в деятельности специалистов по физической культуре и спорту // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: Инновации и перспективы развития. Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. С. 126.

13. Чепаков Е.М. Атлетическая гимнастика: Учебное пособие для вузов. М.: Издательство Юрайт, 2020. 179 с.

14. Пашкова Л.В., Айзятulloва Г.Р. Оздоровительные виды гимнастики в двигательной рекреации человека // Отечественная физическая культура и спорт: опыт побед: «Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Герценовские чтения»: материалы XI Международной науч. практ. конференции «Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы» / Под общ. ред А.Н. Дитягина, СПб: Издательство РГПУ им.А.И. Герцена, 2015. С. 214-215.