

---

**УДК 371.4**  
**ББК 74.200.54**  
**О 74**

**Р.З. Османов**

*Старший преподаватель физкультурного факультета Института НОУ ВПО «ЮжДаг» ФБГОУ ВПО «Дагестанский государственный технический университет» (филиал в г. Дербенте); E-mail: khazovasn@rambler.ru*

**И.К. Гунажоков**

*Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета; E-mail: khazovasn@rambler.ru*

## **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** В статье проанализированы традиционные принципы физического воспитания школьников. Обоснована недостаточная эффективность их реализации в современной системе общего образования. Представлены методологические основы организации соуправления физическим воспитанием школьников как способа оптимизации данного процесса. Предложены авторские теоретико-методологические положения как база построения современного физического воспитания подростков. Отражен новый взгляд на целевые ориентиры физического воспитания школьников. Определена иерархия принципов физического воспитания. Акцентировано внимание на значимости реализации принципа индивидуально-дифференцированного подхода к физическому воспитанию личности. Соуправление процессом физического воспитания обосновано как ключевое условие эффективности формирования физической культуры личности обучающихся.

**Ключевые слова:** физическое воспитание школьников, соуправление физическим воспитанием, иерархия принципов физического воспитания.

**R.Z. Osmanov**

*Senior Lecturer of Sports Faculty, Institute of NOU VPO "YuzhDag" of FBGOU VPO "Daghestan State Technical University" (Branch in Derbent); E-mail: khazovasn@rambler.ru*

**I.K. Gunazhokov**

*Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Theoretical Bases of Physical Training Department of Institute of Physical Culture and Judo, Adyghe State University; E-mail: khazovasn@rambler.ru*

## **THE PRINCIPLES OF BUILDING THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING AT COMPREHENSIVE SCHOOL**

**Abstract.** In the paper, an analysis is made of the traditional principles of physical training of pupils. The authors prove the insufficient efficiency of their realization in modern system of the general education and present the methodological bases of the organization of comanaging by physical training of school children as a way of optimization of this process. The authors propose the theoretical and methodological provisions as a base of creation of modern physical training of teenagers and show the new view on target trends of physical training of school students. The hierarchy of the principles of physical training is defined. The attention is focused

---

on the importance of realization of the principle of the individual-differentiated approach to physical training of the personality. Co-managing by process of physical training is proved as a key condition of formation efficiency of physical culture of the pupil's identity.

**Keywords:** physical training of school children, co-managing by physical training, hierarchy of the principles of physical training.

Принципы управления любой системой играют роль правил, соблюдение которых делает всю систему эффективной, когда сочетаются государственно-общественные формы управления, гуманизация, научность, объективность и мера эффективности и действенности управления [1, 2 и др.]. Для отечественной системы физического воспитания ее основоположники (П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, А.Д. Новиков, В.В. Белинович и др.) сформировали три общих принципа: принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, принцип связи физического воспитания с практикой жизни (прикладности), принцип оздоровительной направленности. Общие принципы отражают целевые установки общества и государства как самому процессу физического воспитания, так и его результату. Безусловно, эти принципы актуальны и на сегодняшний день, их нельзя назвать антигуманными или несовершенными. Однако, как отмечается практически всеми специалистами, на протяжении последних десятилетий отечественная система физического воспитания демонстрирует свою неэффективность. Ответ на вопрос, почему так происходит и каковы пути решения данной проблемы, на наш взгляд, является принципиальным не только для настоящего диссертационного исследования, но и для будущего развития отечественной системы физического воспитания. Мы отдавали себе отчет в том, что решение данной проблемы должно носить комплексный и системный характер, связанный с разработкой как теоретических положений, так и решением практических задач (разработка инновационных технологий по совершенствованию процесса физического воспитания), что, безусловно, невыносимо в рамках одного и даже нескольких диссертационных исследований такого ряда. Однако попытка вскрыть причины неэффективности отечественной

системы физического воспитания, опираясь на опыт современных исследователей, как и на результаты собственных исследований, дает нам основание предложить и в дальнейшем обосновать эффективность соуправления процессом физического воспитания подростков.

Система физического воспитания, сложившаяся в образовательных учреждениях СССР и России во второй половине прошлого века до настоящего времени, занимает доминирующее положение в большинстве региональных, муниципальных систем физического воспитания учащихся. Как отмечает В.К. Спирин: «Классно-урочная форма физического воспитания, базирующаяся на стандартно-нормативном подходе, не обеспечивает должного соответствия педагогических воздействий закономерностям формирования физического потенциала учащихся, а учитель физической культуры, работая в рамках этой системы, адекватно условиям организует теоретическую и практическую деятельность учащихся, демонстрируя образцы неэффективной педагогической деятельности» [3].

Во-первых, в рамках традиционной системы физического воспитания реализация образовательных задач на базе классно-урочной формы не позволяет учителю физической культуры построить обучение двигательным действиям в соответствии с закономерностями формирования двигательных умений и навыков. Происходит это в результате того, что реализация образовательной программы по физическому воспитанию предусматривает всего лишь до 25 минут времени на решение одной образовательной задачи [4], что, в свою очередь, не позволяет сформировать координационные способности и двигательные навыки, обеспечивающие высокий уровень культуры движений, их раскованность и надежность.

Во-вторых, традиционная система физического воспитания, базирую-

---

щаяся на классно-урочной форме и стандартно-нормативном подходе к организации уроков физической культуры и практически не учитывающая индивидуальности учащегося, не обеспечивает стимулируемое развитие двигательных качеств учащихся. Такой подход, создает видимый эффект хорошей организации, представляется самодостаточным, но не может обеспечить природосообразность педагогических воздействий, воспитательных и тренирующих эффектов от занятий физическими упражнениями, а следовательно, реализовать здоровьесформирующую направленность физического воспитания [5, 6, 7 и др.].

Отсюда вытекает еще одна проблема: если педагог не имеет возможности, либо не может построить урок физической культуры в соответствии с закономерностями стимулируемого развития двигательных качеств (два или даже три обязательных урока физической культуры в неделю, большое количество каникулярных дней в году не обеспечивают преимущественности тренировочных эффектов), то он не сможет научить учащихся понимать, а в дальнейшем использовать эти закономерности при организации самостоятельных внеурочных занятий физическими упражнениями. В результате отмечается низкий уровень положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, спортом, к здоровому образу жизни у школьников общеобразовательных школ [3].

В-третьих, система физического воспитания учащихся включает в себя контроль, важным элементом которого является тестирование уровня физической подготовленности. Вместе с тем необходимо учитывать, что занятия физическими упражнениями должны оказывать стимулирующее влияние не только на двигательные способности человека, но и на развитие основных систем и всего организма. Случаи, когда положительная динамика физического развития у подростков регистрируется с отклонениями в деятельности основных систем организма, в частности сердечно-сосудистой системы, опи-

саны в научной литературе [8, 9, 10, 11, 12 и др.]. Физические нагрузки, не соотношенные с индивидуальными и типологическими особенностями занимающихся, могут привести к перенапряжению, снижению адаптивных возможностей и функциональных резервов механизмов вегетативной регуляции системы кровообращения. Вышеизложенное обуславливает необходимость отказа от контрольно-нормативной системы оценки учащихся в процессе физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Таким образом, необходимо констатировать, что классно-урочная форма физического воспитания, базирующаяся на стандартно-нормативном подходе, не обеспечивает в современных условиях должного соответствия педагогических воздействий закономерностям формирования физического потенциала учащихся, а учитель физической культуры, работая в рамках этой системы, адекватно условиям организует теоретическую и практическую деятельность учащихся, демонстрируя тем самым образцы неэффективной педагогической деятельности [3].

Неэффективность функционирования системы физического воспитания в современных условиях заставляет задуматься о том, что именно эта же система физического воспитания достаточно эффективно функционировала в середине прошлого века. В этой связи одним из ключевых вопросов настоящего исследования является установление причин происходящего и поиск наиболее оптимального решения данной проблемы.

Эффективность функционирования системы физического воспитания во многом будет определяться теоретико-методологическими положениями, на основе которых будет строиться физическое воспитание подростков, которые, в свою очередь, соответствуют современным реалиям. Эти положения должны отражать иерархизированную систему ценностей, принципов, подходов, на основе которых необходимо строить процесс физического воспитания.

---

Первое положение. Ценностный потенциал физической культуры через систему физического воспитания должен способствовать формированию физической культуры личности. В этой связи целью физического воспитания необходимо считать не достижение абстрактного физического совершенства, по сути, сводящегося к физической подготовке, а формирование физической культуры личности.

Второе положение. Исходя из современных реалий необходимо установить иерархию принципов физического воспитания. Теоретический анализ состояния изучаемого вопроса позволил нам выделить следующие основополагающие принципы построения физического воспитания:

1. Принцип единства мировоззренческого и двигательного компонентов. По сути, принцип диктует необходимость использования философско-культурологического подхода к организации физического воспитания.

2. Принцип воспитывающего характера обучения. Еще К.Д. Ушинский указывал на то, что главное достоинство учителя состоит в том, что он должен уметь воспитывать своим предметом. Специфичность физического воспитания (как вида воспитания) состоит в том, что есть возможность использовать ценностный потенциал физической культуры, одновременно воздействуя на физическую и духовную сущность человека.

3. Принцип личностно-ориентированного образования. Принцип подразумевает признание ученика главной действующей фигурой всего образовательного процесса, со своей индивидуальностью, самооценностью, самобытностью, позволяющей реализовать свой творческий потенциал.

4. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода в обучении. Индивидуальные особенности детей одной возрастной группы проявляются в различиях показателей физического развития, функциональной подготовленности, в реализации двигательного и психического потенциала.

Существующие программы физического воспитания, основанные на средневозрастных особенностях и возрастных нормативах, вступают в противоречие с учетом индивидуальных способностей и задатков конкретного ученика, а принцип индивидуализации остается лишь формально декларируемым. В практике физического воспитания учет индивидуальных особенностей учащихся возможен за счет дифференциации, предполагающей выявление общих признаков, характеризующих не только отдельную личность, но и целую группу учащихся.

5. Принцип региональности. Принцип предусматривает реализацию регионально-национального компонента процесса физического воспитания на основании учета менталитета проживающих на данной территории учащихся и их родителей, учета природно-климатических, социальных, этнических, демографических особенностей региона.

6. Принцип соответствия. Принцип имеет немаловажное значение при планировании содержания образования в условиях конкретного образовательного учреждения, исходя из материально-технического обеспечения образовательного процесса, социально-организационных, культурно-бытовых условий, наличия квалифицированных специалистов.

Третье положение. Организация образовательно-воспитательного процесса физического воспитания на основе самоуправления, как взаимодействия обучающихся и педагогов, является одним из главных условий реализации принципов и достижения цели физического воспитания. Соуправление базируется на совместной деятельности обучающихся, педагогов, родителей, что, в свою очередь, позволяет обеспечить: связь поколений, преемственность традиций; целостное развитие личности подростка, педагога, родителей; возможность проявления себя в созидательном творчестве; свободу выбора и т.д.

Опираясь на вышеизложенные концептуальные положения, можно констатировать, что в физическом вос-

питании учащихся акценты должны быть перенесены с проблем повышения физических кондиций и неэффективного решения оздоровительных задач на формирование индивидуальной, личной физической культуры подростка. В этой связи регламентированные формы организации занятий физическим воспитанием в школе должны быть направлены на решение следующих задач:

— повышение физкультурной образованности;

— обучение самостоятельным занятиям физическими упражнениями и формирование установки на собственное самосовершенствование;

— обучение принципам самоконтроля и контроля за физической нагрузкой во время занятий;

— освоение таких видов физических упражнений, которые можно было бы использовать в продолжение всей жизни (с учетом интересов занимающихся);

— подготовка организма к семейной жизни (у девушек к будущему материнству), к воспитанию детей, обеспечению их здоровья средствами физической культуры.

Таким образом, изучение состояния вопроса на основе теоретического анализа и результатов собственного исследования позволило вскрыть основные причины неэффективности функционирования системы физического воспитания в средних общеобразовательных учреждениях в современных условиях и наметить пути разрешения данной проблемы.

#### Примечания:

1. Третьяков П.И. Оперативное управление качеством образования в школе. Теория и практика. Новые технологии. М.: Скрипторий, 2004. 568 с.

2. Шамова Т.И., Третьяков П.И., Капустин Н.П. Управление образовательными системами: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ВЛАДОС, 2002. 300 с.

3. Спиринов В.К. Организационно-методические условия неэффективного построения уроков физической культуры в рамках традиционной системы физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №6. С. 11-14.

4. Копаев В.П. Комплексное планирование физического воспитания школьников (обоснование подхода, технология разработки и обучение): учеб. пособие. Великие Луки: Изд-во ВЛГИФК, 2003. 65 с.

5. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: материалы к разработке национального проекта подрастающего поколения России в период 2006-2026 г.г. // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка. 2006. №5. С. 2-6.

6. Спиринов В.К., Вязанко М.В., Макарова Н.А. Индивидуальный подход как один из важнейших принципов модернизации базового курса физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. №1. С. 11-13.

7. Виленская Т.Е. Организационно-методические условия реализации принципа непрерывности и преемственности основных компонентов процесса физического воспитания младших школьников // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2011. №2. С. 226-229.

8. Граневская Н.Д. Влияние спорта на сердечно-сосудистую систему. М.: Медицина, 1975. 277 с.

9. Мотылянская Р.Е., Стогова Л.И., Иорданская Ф.А. Физическая культура и возраст. М.: Физкультура и спорт, 1967. 280 с.

10. Спиринов В.К. Мышечная активность и здоровье детей. Великие Луки: Изд-во ВЛГИФК, 2001. 138 с.

11. Петков В.А. Проектирование физкультурно-оздоровительной деятельности общеобразовательной школы // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2011. №4. С. 150-154.

12. And C. Goals, Interests and Learning in Physical Education // Journal of Educational Research. 2004. Vol. 97, №6. P. 329-338.

#### References:

1. Tretyakov P.I. Efficient quality control of education at school. Theory and practice. New technologies. M.: Skriptory, 2004. 568 pp.

- 
2. Shamova T.I., Tretyakov P.I., Kapustin N.P. Control of educational systems: a manual for students of higher schools. M.: VLADOS, 2002. 300 pp.
  3. Spirin V.K. Organizational and methodological conditions of inefficient planning of lessons of physical culture within a traditional system of physical training // Physical culture: upbringing, education, training. 2008. No. 6. P. 11-14.
  4. Kopayev V.P. Comprehensive planning of schoolchildren's physical education (the ground of approach, technology of development and training): a manual. Velikie Luki: VLGIFK publishing house, 2003. 65 pp.
  5. Balsevich V.K. The health-forming function of education in the Russian Federation: materials on the development of the national project of the rising generation of Russia in the period of 2006-2026 // Physical culture: upbringing, education, training. 2006. No. 5. P. 2-6.
  6. Spirin V.K., Vyazanko M.B., Makarova N.A. Individual approach as one of the most important principles of modernization of a basic course of physical training at comprehensive school // Physical culture: upbringing, education, training. 2007. No. 1. P. 11-13.
  7. Vilenskaya T.E. Organization and methodological conditions of realization of the principle of continuity and succession of the main components of the process of physical training of younger schoolchildren // The Bulletin of the Adyghe State University. Series «Pedagogy and Psychology». 2011. No. 2. P. 226-229.
  8. Granevskaya N.D. The influence of sports on the cardiovascular system. M.: Medicine, 1975. 277 pp.
  9. Motylyanskaya R.E., Stogova L.I., Iordanskaya F.A. Physical culture and age. M.: Physical culture and sports, 1967. 280 pp.
  10. Spirin V.K. Muscular activity and children's health. Velikie Luki: The VLGIFK publishing house, 2001. 138 pp.
  11. Petkov V.A. Planning of physical culture and health-improving activity of comprehensive school // The Bulletin of the Adyghe State University. Series «Pedagogy and Psychology». 2011. No. 4. P. 150-154.
  12. A.C. Goals, Interests and Learning in Physical Education // Journal of Educational Research. 2004. Vol. 97, No. 6. P. 329-338.