

DOI 10.26105/SSPU.2022.76.1.010

УДК 372.879.6

ББК 74.267.5-2

Р.М. ГИМАЗОВ,
Г.А. БУЛАТОВА**ЦЕННОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**R.M. GIMAZOV,
G.A. BULATOVA**VALUE POTENTIAL OF THE PHYSICAL
EDUCATION LESSON**

Важность образования состоит в том, что как система воспитания и обучения личности она формирует у школьников базовые ценности, необходимые для общественного развития. Цель — показать, что образовательная область «физическая культура» обладает необходимым ценностным потенциалом по выполнению задач, перечисленных в Стратегии национальной безопасности Российской Федерации. В Сургутском государственном педагогическом университете разработан новый подход к процессу двигательного обучения, который повышает ценностный потенциал уроков физической культуры. Инновационность подхода к процессу обучения двигательным действиям заключается в том, что в нем применена кооперация основных положений учения Н.А. Бернштейна и теории функциональных систем П.К. Анохина. Применение нового функционального подхода к обучению двигательным действиям на уроках физической культуры выводит сам урок на новый уровень, он становится действенным инструментом по формированию у занимающихся ценности занятий физической культурой и спортом и таким образом повышает свой существующий ценностный потенциал. Реализация учителями на уроках физической культуры положений нового подхода в двигательном обучении закрепляет у детей необходимые знания и умения их осознанного применения в различных формах физкультурно-спортивных занятий. Новый подход в двигательном обучении способствует достижению целевых показателей, указанных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года и позволяет реализовать задачи национальной безопасности России по развитию человеческого потенциала.

The importance of education lies in the fact that as a system of personal education and training, it forms the basic values necessary for social development in schoolchildren. The aim is to show that the educational field «physical culture» has the necessary value potential to fulfill the tasks listed in the National Security Strategy of the Russian Federation. Surgut State Pedagogical University has developed a new approach to the process of motor learning, which increases the value potential of physical education lessons. The innovativeness of the approach to the process of teaching motor actions lies in the fact that it uses the cooperation of the main provisions of the teachings of N.A. Bernstein and the theory of functional systems of P.K. Anokhin. The application of a new functional approach to teaching motor actions in physical education lessons takes the lesson itself to a new level, it becomes an effective tool for the formation of the value of physical education and sports among those involved and thus increases their existing value potential. The implementation by teachers in physical education lessons of the provisions of a new approach in motor training strengthens children's necessary knowledge and skills of their conscious application in various forms of physical education and sports activities. The new approach in motor training contributes to the achievement of the targets specified in the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030 and makes it possible to implement the tasks of the national security of Russia for the development of human potential.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: урок, физическая культура, концепция двигательного обучения, ценность.

KEY WORDS: lesson, physical culture, concept of motor training, value.

ВВЕДЕНИЕ. Конституцией Российской Федерацией закреплены фундаментальные ценности и принципы, формирующие основы российского общества, безопасности страны, дальнейшего развития России в качестве правового социального государства, в котором высшее значение имеют соблюдение и защита прав и свобод человека и гражданина, повышение благосостояния народа, защита достоинства граждан Российской Федерации. Национальные интересы Российской Федерации — объективно значимые потребности личности, общества и государства в безопасности и устойчивом развитии. В настоящее время усиливается сплоченность российского общества, укрепляется гражданское самосознание, растет осознание необходимости защиты традиционных духовно-нравственных ценностей, возрастает социальная активность граждан, их вовлеченность в решение наиболее актуальных задач местного и государственного значения. Достижение целей государственной политики в сфере сбережения народа России и развития человеческого потенциала обеспечивается путем решения следующих задач: ... 7) повышение мотивации граждан к ведению здорового образа жизни, занятию физической культурой и спортом [9].

Важность образования состоит прежде всего в том, что как система воспитания и обучения личности она формирует у школьников базовые ценности необходимые для общественного развития. Качественная реализация функций педагога на уроках по физической культуре закладывает отсроченный результат будущей безопасности России, поэтому делу сохранения физического здоровья подрастающего поколения, его подготовленности защищать интересы своей страны уделяется внимание в этой статье.

ЦЕЛЬ СТАТЬИ — анализ ценностного потенциала «физической культуры» как образовательной области.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ. Анализ и сравнение процесса обучения двигательным действиям, рефлексологический и функциональный подход в исследовании.

РЕЗУЛЬТАТЫ И НАУЧНАЯ НОВИЗНА. Обучение двигательным действиям — важнейший раздел в уроке физической культуры. Ценностный потенциал методологического подхода к процессу обучения движениям традиционно включает в себя положения условного рефлекса. Анализ изложения положений этого методологического подхода к процессу обучения движениям, т.е. формирование двигательного навыка как образование условного рефлекса показал, что последовательность обучения действиям лишь частично включает в себя отдельные положения из современных достижений педагогической и психологической наук, яркими представителями которых являются П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина, применительно к сфере физической культуре — М.М. Боген, Ю.К. Гавердовский, И.П. Ратов, А.Д. Новиков, Л.П. Матвеев и многие другие. При этом рефлексологический подход «насыщен» противоречиями: различного рода пояснениями, уточняющими отдельные ее положения; формальным толкованием содержания основных ее понятий, например, навык, умение, техника при отсутствии четких критериев их отличительных признаков (подмена одного другим); ориентацией на внешнюю форму выполнения двигательного действия, а не то, что достигается этим действием.

Как следствие объективно существующих недостатков в методологическом подходе к процессу обучения движениям — принятие ценностей физической культуры и спорта обучающимися составляет всего 43% от общей численности граждан РФ, и этот выявленный факт становится угрозой для реализации целей государственной политики в сфере сбережения народа России и развития человеческого потенциала. Именно поэтому в Стратегии

развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года указывается, что доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом (в общей численности граждан, не имеющих противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой и спортом), необходимо поднять с 43% до 70% [7].

В Сургутском государственном педагогическом университете разработан новый подход к процессу двигательного обучения, который повышает ценностный потенциал уроков физической культуры. Инновационность подхода к процессу обучения двигательным действиям заключается в том, что в нем применена кооперация основных положений учения Н.А. Бернштейна [2] и теории функциональных систем П.К. Анохина [1]. Выявлено, что системообразующим фактором процесса двигательного обучения является цель двигательного действия, т.е. тот результат, который можно получить, выполняя данное двигательное действие. Предлагаемый функциональный подход согласуется с глубинными механизмами, существующими в управляющей системе, т.е. в нервной системе человека — образование новых навыков, техник достижения целей двигательных действий, двигательной автоматизации решений двигательных задач и формирование новых двигательных умений. Достоинством нашего подхода, по нашему мнению, является тот факт, что «шаги» педагогических воздействий, необходимые для достижения цели двигательных действий тесно связаны с последовательностью решений двигательных задач на уровнях нервной системы, способствует развитию управляемости образуемых движений в двигательном действии, т.е. целостного управления телом со стороны двигательных центров. При реализации этапов обучения происходит последовательное задействование высших отделов головного мозга, тем самым происходит формирование необходимых знаний, умений, навыков, способов физкультурно-спортивной деятельности у занимающихся, что в итоге способствует прочному привитию у них необходимых ценностей для сохранения физического и интеллектуального здоровья.

Основная задача учителей на уроках физической культуры заключается в развитии и воспитании обучающихся, т.е. в предъявлении обучающимся двигательных заданий и их последовательном усложнении для формирования индивидуального способа выполнения двигательного действия, а не в «дрессировке» двигательных навыков по выполнению различного рода «тестов», которые формируются (образуются) на одном из подкорковых уровней нервной системы и не подключают в должной мере высшие двигательные центры в головном мозге.

Организация процесса двигательного обучения в предлагаемом функциональном подходе способствует развитию всех двигательных центров управления движениями от субкортикальных до кортикальных уровней нервной системы. Предлагаемый процесс двигательного обучения включает новый алгоритм решения педагогических задач, свой набор средств и методов обучения на каждом педагогическом этапе, направленных на получение необходимого результата (цели) выполнением двигательного действия в постепенно усложняющихся двигательных ситуациях.

На первом этапе, задача 1 — сформировать у обучаемого адекватный образ цели двигательного действия, соответствующего его возможностям и выбранному способу достижения двигательного результата. Подбор средств и методов обучения направлен на результат обучения первого этапа — сформировать адекватный образ цели формируемого двигательного действия (ориентировочной основы цели действия у обучаемого).

На втором этапе, задача 2 — учить достигать цель двигательного действия по сформированному образу по частям и/или в целом, выполняя двигательное действие. Подбор средств и методов обучения направлен на исполнительскую точность получения пространственно-временных и динамических характеристик двигательного действия под созданный образ цели.

На третьем этапе, задача 3 — учить стабильности демонстрирования обучаемым цели двигательного действия в стандартных условиях его выполнения. Подбор средств и методов

обучения направлен на стабильность достижения цели двигательного действия с заданными биомеханическими характеристиками в стандартных условиях (в повторных и запланированных двигательных ситуациях);

На четвертом этапе, задача 4 — учить временной точности демонстрирования цели двигательного действия в двигательной ситуации. Подбор средств и методов обучения направлен на достижение цели двигательного действия в течение актуального для двигательной ситуации отрезка времени (в новых и незапланированных двигательных ситуациях или во временных рамках какого-либо внешнего управления, например, музыкального сопровождения).

На пятом этапе, задача 5 — учить устойчивости воспроизведения цели двигательного действия у обучаемого в условиях состязательности. Подбор средств и методов обучения направлен на устойчивость достижения цели двигательного действия у обучаемого под влиянием сбивающих внешних факторов и неблагоприятных условий, например, в состязательных условиях игр и различного рода эстафет.

На шестом этапе, задача 6 — учить обучаемого достигать цель двигательного действия индивидуальным способом в вариативных условиях. Подбор средств и методов обучения направлен на достижение цели двигательного действия индивидуальным способом в вариативных условиях, например, в учебных и официальных соревнованиях и мероприятиях.

Педагогические задачи представлены в строгом порядке этапности двигательного обучения в соответствии с последовательностью решений двигательных задач на всех уровнях нервной системы — от подкорковых структур до лобных полей. Для каждого этапа двигательного обучения разработаны новые критерии достижения цели двигательного действия, что позволяет контролируемо управлять процессом формирования необходимых для личности ценностей, например, достижение спортивного результата.

Апробация нового подхода в двигательном обучении занимающихся физической культурой была успешно проведена, выявлен высокий ценностный потенциал решений педагогических задач для повышения эффективности процесса обучения. Например, реализация нового подхода к обучению бегу и прыжкам в экспериментальной группе дошкольников обеспечили необходимое положение тела и угла наклона (T , Стьюдент для парных данных = 8,207, $p=1,573E-6$ при сравнении показателей до и после эксперимента), угла бедра во момент постановки ноги (статистика Фишера=2,662, $p=0,005395$), длительности опорной фазы (обнаруживается статистически значимый сдвиг (положение) медиан по критерию Вилкоксона=435, $Z=4,703$, $p=1,3E-6$); увеличения угла наклона туловища в начальной фазе отталкивания в прыжке в длину с места (различие T , Стьюдент для парных данных=3,902, $p=0,0007908$), угла сгибания ног в коленях в начальной фазе отталкивания (T , Стьюдент для парных данных=2,044, $p=0,04746$), длительности фазы отталкивания (для парных данных критерий Вилкоксона=99, $Z=-2,746$, $p=0,003025$), которые привели к приросту результатов в контрольных тестах со статистическим значимым отличием от показателей в контрольной группе ($p < 0,05$) [6]. Работа выполнена в рамках магистерской диссертации Рембезы А.В. в 2019 году (научный руководитель к.п.н., доцент Гимазов Р.М.).

Во время педагогического эксперимента в рамках выпускной квалификационной работы В.В. Кокаева по теме «Методические особенности обучения плаванию детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры на основе учёта изменений мышечного тонуса» (научный руководитель к.п.н., доцент Гимазов Р.М.) выявлена эффективность обучения детей плаванию: результаты контрольного упражнения «торпеда» в сентябре составляли 3,9+1,1 м, а в мае — 8,7+1,4 м (отличие по критериям Вилкоксона и Ван дер Вардена с уровнем значимости $p=0,001$); результаты контрольного упражнения «звёздочка» в сентябре составляли 5,2+1,6 сек, а в мае — 9,5+1,5 сек ($p=0,001$); результаты контрольного упражнения «стрелочка на груди» в сентябре составляли 4+1,15 м, а в мае —

5,4+0,6 м ($p=0,018$); результаты контрольного упражнения «поплавок» в сентябре составили 5,4+2,3 сек, а в мае — 12,4+1,8 сек ($p=0,001$). Выявленный положительный эффект обучения школьников плаванию позволил разработать и успешно реализовать новую методику обучения плаванию детей дошкольного возраста на основе учета изменений мышечного тонуса, которая была выполнена в рамках магистерской диссертации Сафиуллиной А.В. в 2020 году (научный руководитель к.п.н., доцент Гимазов Р.М.) [8].

Применение нового подхода в двигательном обучении юных баскетболистов позволило повысить точность бросков мяча в корзину на 18,4% и довести данный показатель до 82% в экспериментальной группе [4]. Исследование было проведено в рамках магистерской диссертации Жигулина М.Л. в 2019 году (научный руководитель к.п.н., доцент Гимазов Р.М.).

Новый подход к обучению школьников 11–12-летнего возраста на уроках физической культуры позволил сформировать у них необходимую, согласно возрасту и квалификации, образцовую технику за минимальное время — всего за 12 урочных занятий, что отразилось в объективном изменении угловых характеристик бегового шага ($p \leq 0,023$) и улучшении результата бега на 30 м ($p < 0,05$). Контрольная группа школьников, которая продолжала обучаться по традиционной методике, не продемонстрировала значимых изменений [3]. Исследование было проведено в рамках выпускной квалификационной работы Воронцова С.С. в 2016 году (научный руководитель к.п.н., доцент Гимазов Р.М.).

Реализация нового подхода не приводит к «натаскиванию» на выполнение двигательных действий, а способствует двигательному развитию обучающихся [5].

ВЫВОДЫ. Применение нового функционального подхода к обучению двигательным действиям на уроках физической культуры выводит сам урок на новый уровень, таким образом повышая его существующий ценностный потенциал. Реализация учителями на уроках физической культуры положений нового подхода в двигательном обучении закрепляет у детей необходимые знания и умения их осознанного применения в различных формах физкультурно-спортивных занятий. Новый подход в двигательном обучении способствует достижению целевых показателей, указанных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, и позволяет реализовать задачи национальной безопасности России по развитию человеческого потенциала.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Анохин П.К. Теория функциональной системы // Успехи физиологических наук. М., 1970, Т. 1, вып. 1. С. 19–54.
2. Бернштейн Н.А. О построении движений. М.: Медгиз, 1947. 254 с.
3. Гимазов Р.М., Булатова Г.А. Формирование образцовой техники бега на 30 метров у школьников 12-летнего возраста // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20, № 2. С. 108–115.
4. Гимазов Р.М., Булатова Г.А., Степанова Г.А., Жигулин М.Л. Совершенствование бросков мяча в корзину у баскетболистов группы начального обучения на основе учета последовательности решения двигательных задач нервной системой // Человек. Спорт. Медицина. 2019. Т. 19, № 51. С. 143–147.
5. Гимазов Р.М., Дженанян С.Х. Методика обучения и совершенствования бильярдной спортивной техники у обучающихся с учетом последовательности решений двигательных задач в нервной системе // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 21, № 3. С. 79–87.
6. Гимазов Р.М., Рембеза А.В., Булатова Г.А. Реализация алгоритма решения педагогических задач при формировании двигательных действий «бег» и «прыжок в длину с места» в процессе обучения дошкольников 6–7-летнего возраста // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. № 14(4). С. 67–79.
7. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». URL <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (дата обращения: 20.11.2021).

8. Сафиуллина А.В., Гимазов Р.М. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста на основе учета изменений мышечного тонуса / Здоровый образ жизни и охрана здоровья: материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием, Сургут, 3 апреля 2020 года // Бюджетн. учреждение высш. образования ХМАО — Югры «Сургут. гос. пед. ун-т»; ред. сост. А.Э. Щербакова / под общ. ред. М.А. Поповой. Сургут: Сургут: РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2020. С. 83.
9. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

REFERENCES:

1. Anokhin P.K. *Teoriya funkcional'noj sistemy* [Functional System Theory] // Journal of Advances in Physiological Sciences, 1970. Vol.1. S. 19-54. (In Russian)
2. Bernstein N.A. *O postroenii dvizhenij* [On Building Movements]. M.: Medgis Press, 1947. 254 s.
3. Gimazov R.M., Bulatova G.A. *Formirovanie obrazcovoy tekhniki bega na 30 metrov u shkol'nikov 12-letnego vozrasta* [Formation of exemplary technique of running for 30 meters in schoolchildren of 12-year-olds] // Journal of Man. Sport. Medicine. 2020 Vol. 20, No 2. S.108-115. (In Russian).
4. Gimazov R.M., Bulatova G.A., Stepanova G.A., Jigulin M.L. *Sovershenstvovanie broskov myacha v korzину u basketbolistov gruppy nachal'nogo obucheniya na osnove ucheta posledovatel'nosti resheniya dvigatel'nyh zadach nervnoj sistemoj* [Improvement of the ball throws into the basket for basketball players of the primary training group on the basis of the sequence of solving motor problems by the nervous system] // Journal of Man. Sport. Medicine, 2019. Vol. 19, No 51. S. 143-147. (In Russian).
5. Gimazov R.M., Jenyanan S.H. *Metodika obucheniya i sovershenstvovaniya bil'yardnoj sportivnoj tekhniki u obuchayushchihhsya s uchedom posledovatel'nosti reshenij dvigatel'nyh zadach v nervnoj sisteme* [Method of training and improving billiard sports equipment in students taking into account the sequence of decisions of motor problems in the nervous system] // Journal of Man. Sport. Medicine, 2020. Vol. 21, No 3. S. 79-87. (In Russian).
6. Gimazov R.M., Rembez A.V., Bulatova G.A. *Realizaciya algoritma resheniya pedagogicheskikh zadach pri formirovanii dvigatel'nyh dejstvij «beg» i «pryzhok v dlinu s mesta» v processe obucheniya doshkol'nikov 6-7-letnego vozrasta* [Implementation of the algorithm for solving pedagogical problems in the formation of motor actions «running» and «long jump from the place» in the process of training preschoolers 6-7 years of age] // Journal of Educational-psychological and life-biological problems of physical culture and sports. 2019.Vol.14(4). S. 67-99. (In Russian).
7. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 24.11.2020 № 3081-r «Ob utverzhenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda»* [Order of the Government of the Russian Federation of 24.11.2020 No. 3081-r «Ob utverzhenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda»]. URL:<http://www.consultant.ru/law/hotdocs/66040.html/> (date of appeal: 20.11.2021). (In Russian).
8. Safiullina A.V., Gimazov R.M. *Metodika obucheniya plavaniyu detej doshkol'nogo vozrasta na osnove ucheta izmenenij myshechnogo tonusa / Zdorovyj obraz zhizni i ohrana zdorov'ya: materialy III Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunarodnym uchastiem, Surgut, 3 aprelya 2020 goda* [Methods of teaching swimming to preschool children on the basis of changes in muscle tone] / Zdorovyj obraz zhizni i ohrana zdorov'ya: materialy III Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunarodnym uchastiem, Surgut, 3 aprelya 2020 goda // Byudzhethn. uchrezhdenie vyssh. obrazovaniya HMAO — YUgry «Surgut. gos. ped. un-t»; ред. сост. А.Е. ШЧЕРБАКОВА / под общ. ред. М.А. Поповой. Сургут: Сургут: РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2020. С. 83. (In Russian).
9. *Ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii ot 02.07.2021 № 400 «O Strategii nacional'noj bezopasnosti Rossijskoj Federacii»*. [Decree of the President of the Russian Federation of 02.07.2021 No. 400 «On the National Security Strategy of the Russian Federation»]. (In Russian).