

*Ю.Г. Коджастиров*

# СЕКРЕТЫ УСПЕХА

## УРОКОВ

# ФИЗКУЛЬТУРЫ:

учебно-методическое пособие



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СПОРТ»

# Юрий Георгиевич Коджаспиров

## Секреты успеха уроков физкультуры: учебно- методическое пособие

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29834015](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29834015)

*Юрий Коджаспиров. Секреты успеха уроков физкультуры: Спорт;*

*Москва; 2018*

*ISBN 978-5-9500178-2-7*

### **Аннотация**

Искусство физического воспитания старо как мир. Однако, всегда ли ныне практикуемые методы обучения и тренировки достаточно надежны, привлекательны и эффективны? Каждый, знакомый с этой проблемой не понаслышке, знает, что – нет. Книга заслуженного работника физической культуры Российской Федерации, доктора педагогических наук, профессора Ю. Г. Коджаспирова раскрывает секреты успеха уроков физкультуры, достигаемого путем искусного возбуждения удовольствия и повышенной учебной активности занимающихся нетрадиционными средствами функциональной музыки. Пособие предназначено учителям, тренерам, преподавателям общеобразовательных школ, гимназий, колледжей и иных образовательных организаций, а также будет полезно остальным

специалистам физической культуры и широкому кругу ее любителей.

# Содержание

Предисловие	8
Глава 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Юрий Коджаспиров

## Секреты успеха

### уроков физкультуры

#### Учебно-

#### методическое пособие

*Рецензенты:*

Заслуженный работник физической культуры РФ, доктор педагогических наук, профессор **Ю. В. Сысоев**; доктор педагогических наук, профессор **Е. И. Сухова**; учитель физической культуры **Е. И. Миронова**.

© Коджаспиров Ю. Г., текст, 2018

© Издательство «Спорт», 2018

\* \* \*



Коджаспиров Юрий Георгиевич – Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации. Доктор педагогических наук по двум специальностям: Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки – 13.00.04; Общая психология, история психологии – 19.00.01. Почетный работник высшего профессионального образования России. Мастер спорта. Профессор. Академик РАЕН. Лауреат Всероссийского конкурса профессионального мастерства педагогов-новаторов «Урок физкультуры XXI века», проведенного Государственной Думой РФ и Советом Федерации, в номинации «Школа чемпионов». Автор более двухсот учебных, методических и научных работ по физиче-

ской культуре и спорту, опубликованных в отечественной и зарубежной литературе.

# **Предисловие**

## **Как найти золотой ключик к успеху в учебной работе**

Успех желанен каждому, но как его достичь?! Обычный традиционный путь к нему тернист, извилист, долог и зачастую не очень ясен. Приходится долго блуждать в сумеречных потемках, прежде чем найдешь действительно нужные, оптимальные ориентиры. На это уходит слишком много сил, времени и нервов. А массовые ошибки, заблуждения и разочарования, в реальной жизни по-прежнему встречаются гораздо чаще неуловимо ускользающего успеха.

Где же выход из этого заколдованного круга?

Овладевать новыми знаниями лучше всего последовательно и осмысленно продвигаясь от известного к неизвестному, нередко теснейшим образом взаимосвязанных и органично вытекающих друг из друга.

Итак, начнем наш путь к успеху с поисков заветного ключика к нему. Этот чудесный золотой ключик упрятан в объективных, но, к сожалению, мало известных многим педагогам закономерностях, управляющих желаниями и поведением учащихся. Эти важнейшие для управления людьми закономерности в последние десятилетия были обобщены в потребностно-информационной теории эмоций, которая яв-

ляется буквально палочкой-выручалочкой для всех, стремящихся к успеху в учебной работе специалистов. Кое-что из этих закономерностей нам, хотя бы поверхностно, было известно и ранее, а кое с чем лишь предстоит познакомиться в форме новых технологий обучения и тренировки учащихся.

В соответствии с психофизиологическими закономерностями поведения человека для успешного выполнения учебных заданий, предлагаемых на уроках физической культуры в общеобразовательных школах, лицеях, колледжах или других образовательных организациях, необходимо прежде всего умело и ненавязчиво возбудить у занимающихся положительное отношение к предстоящей работе.

А отношение это во многом определяется связанными с данной работой эмоциями. Эти эмоции, в зависимости от своего знака (положительный, отрицательный) и модальности (радость, отвращение, негодование, печаль, тревога и т. д.), способствуют или, наоборот, препятствуют проявлению рабочей активности в любой осуществляемой деятельности.

В силу указанной закономерности учащиеся инстинктивно стремятся максимизировать (т. е. усилить, продлить, повторить) учебную работу, связанную с положительными эмоциями, и минимизировать (ослабить, прервать, предотвратить) работу, связанную с отрицательными эмоциями.

Таким образом, возникаемые на уроке эмоции выступают в роли внутренних регуляторов поведения учащихся, спон-

танно управляющих их учебной активностью. Педагог, не знающий или игнорирующий эти объективные предпосылки, будет частенько попадать впросак и терпеть обидную неудачу в своих попытках активизировать учащихся командными, волевыми методами.

Специальные наблюдения показывают – чем больше приятных ощущений учащиеся получают во время уроков, тем лучше они выполняют предлагаемые им учебные задания, тем выше привлекательность, активность и результативность проводимых занятий.

**Разумеется, хорошо бы всегда заниматься на фоне положительных эмоций, а не принуждать себя и детей работать вопреки желанию, через «Не хочу-у-у-у!!!», ожесточенно стиснув зубы и мобилизовав всю свою силу воли. Иметь счастливую возможность учить и учиться с удовольствием, а не по волевому принуждению, – вековая мечта учителей и учеников всех времен и народов.**

К сожалению, в теории педагогики и физического воспитания слишком долгое время не обращали серьезного внимания на эту ключевую проблему активизации учебной деятельности и потому не смогли довооружить практиков надежными, научно обоснованными методами учебы с удовольствием. Многочисленные торжественно-декларативные заявления ответственных деятелей о первостепенной роли человеческого фактора, гуманизации и гуманитаризации

учебного процесса заслонили, как видно, самого человека, оставив его один на один со многими злободневными проблемами такого рода.

В связи с этим регулярные уроки физкультуры в наших учебных заведениях давно уже не вызывают у учащихся того энтузиазма, на который, казалось бы, можно было рассчитывать.

Фактологические материалы, приводимые в педагогических диссертациях последних десятилетий, удручающе свидетельствуют о том, что, начиная с 3–4 класса общеобразовательной школы, отношение учащихся к физкультурной активности ежегодно ухудшается, становясь почти откровенно негативным в старших классах. По данным Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры, более 80 % отечественных старшеклассников выразили отрицательное отношение к проводимым у них урокам физкультуры.

В годы обучения в средних специальных и высших учебных заведениях молодые люди еще больше теряют интерес к занятиям физическими упражнениями и значению физического совершенствования в общей системе жизненных ценностей [22, 26, 29, 33, 38, 60].

В стихийных поисках хоть какой-нибудь чувственной компенсации эмоциональная неудовлетворенность все чаще и чаще толкает неопытных детей, подростков и юношей в коварные объятия опасных и вредоносных удовольствий и на-

слаждений – курение, алкоголь, наркотики, токсикомания и т. д. В результате, по данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, общий уровень здоровья и физической подготовленности детей и молодежи в Российской Федерации становится недопустимо низким, преждевременно истощаются функциональные резервы взрослеющего организма, неудержимо растет количество нервных заболеваний.

Около половины учащихся начальной школы и более 60 % старшеклассников страдают различными хроническими заболеваниями. Повышенную общественную тревогу вызывают школьницы, поскольку количество выпускниц, имеющих хронические болезни, достигает 75–80 %, причем 20 % из них связаны с заболеваниями, пагубно влияющими на будущее материнство и биологическое качество потомства.

За последние 10 лет среди школьников в 4 раза возросло число страдающих остеохондрозом, сколиозом и плоскостопием, в 3 раза – болезнями почек и мочевыводящих путей, в 2 раза – заболеваниями органов пищеварения. Наряду с этим у школьников зарегистрировано существенное снижение зрения и слуха, жизненной емкости легких, мышечной силы, ловкости, выносливости и других физических качеств. Различные нервно-психические нарушения, среди которых преобладают пограничные психические расстройства, имеют 79 % детей и подростков.

Средства массовой информации нередко стали сообщать

о самоубийствах школьников, чего раньше не наблюдалось. Детский суицид ныне становится общественной проблемой, болезненно обсуждаемой в широкой печати и на различных научных конференциях [22, 29, 33, 35, 59].

Положение, как видим, складывается чрезвычайное, однако проблема эмоциональной привлекательности занятий физической культурой, призванных укреплять здоровье, продлевать жизнь, повышать умственную и физическую работоспособность человека, по-прежнему остается одной из самых неразработанных в теории и методике физического воспитания.

Массовое неумение педагогов вызывать и целенаправленно поддерживать положительные эмоции в процессе проведения уроков физкультуры становится подлинным бичом нашего времени, беспощадно отбивающим у подрастающего поколения естественный интерес к физическим упражнениям.

Не избалованная весельем и радостями современная жизнь требует от теоретиков изыскать и предоставить людям возможность выполнять необходимые физические нагрузки при сравнительно меньших волевых напряжениях и значительно большей эмоциональной привлекательности проводимых занятий.

**Надо найти простые и убедительные принципы приятной активизации учебной деятельности и полезно применять их на уроках физической культуры.**

Бурное развитие теории и методики физического воспитания в последние сто лет привело к осязаемому истощению резервов организации и проведения физкультурных занятий, лежащих на «поверхности» наших знаний и существующих представлений. Дальнейшее повышение эффективности этих занятий требует от специалистов кропотливого поиска новых, скрытых от привычных представлений, «глубинных» резервов и нетрадиционных методов.

**На наш взгляд, одним из таких затаенных природой резервов, способствующих достижению указанной цели, может явиться функциональная музыка, призванная целенаправленно стимулировать рабочие функции и психические состояния учащихся в процессе урока физической культуры.**

*В настоящее время музыка в иерархии эмоциональных и эстетических пристрастий молодежи занимает одно из первых мест, что открывает заманчивые возможности ее прикладного использования в качестве желанного стимулятора работоспособности в процессе учебной деятельности.*

Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно начинают испытывать выражаемые в ней чувства и настроения. Даже не имея особых причин для радости, слушатель музыки, выражающей радостное, приподнятое настроение, невольно начинает ощущать это настроение в себе самом и

связывать его с выполняемой при этом работой, которая начинает казаться гораздо приятней, привлекательней и менее утомительной, чем обычно.

**Обладая огромным потенциалом не прямого, жесткого, директивного, а опосредованного, нежного, ненавязчивого воздействия на человека, функциональная музыка в процессе учебной деятельности, так же как и во время отдыха, способна возбудить и успокоить, ободрить и развеселить, воодушевить и вдохновить: и на повышенную рабочую активность, и на регулярную посещаемость занятий, и на преодоление кажущегося предела своих физических возможностей.**

Адекватно подобранная музыка создает улучшение физиологических и психоэмоциональных условий для оптимальной реализации потенциальных сил человека, для защиты его от острых стрессовых воздействий, психосенсорного голода, преждевременной усталости и т. д.

Чтобы толково, выгодно и надежно вооружиться этим методом приятной стимуляции уроков физической культуры, давайте благоразумно вспомним о том, что «Знание – великая сила!», и внимательно познакомимся с его стержневыми основами, разработанными автором в результате многолетних комплексных теоретических и экспериментальных исследований.

Это поможет раскрыть важнейшие секреты успеха учеб-

ной работы, существенно улучшить ее и избавиться от многих массовых ошибок, недостатков и заблуждений, приводящих к печальным социальным последствиям.

# Глава 1

## Забытые традиции глубокой древности

Идею музыкальной стимуляции жизнедеятельности неугомонные, творчески мыслящие люди упрямо вынашивали многие тысячелетия человеческой эволюции. Углубившись в историческое изучение данного феномена нельзя не отметить, что многим социальным достижениям наших далеких предков в этом направлении, без всякого преувеличения, могло бы позавидовать и современное компьютеризированное поколение, мечтающее работать на фоне удовольствия.

Удивительный опыт неразумно забытого прошлого поистине потрясает. Однако, из-за ограниченности объема данного пособия прикоснемся лишь к отдельным (наиболее актуальным) историческим фактам, оценить и воспользоваться которыми здравомыслящий читатель волен по собственному разумению.

*Не все из интересного опубликовано в нашей стране, заполним хотя бы некоторые пробелы.*

Уже при первобытнообщинном и рабовладельческом строе музыка понималась по преимуществу в неразрывной связи с практикой общественно-трудовой жизни. Углублен-

но изучая историю Древнего мира, невольно обращаешь внимание на тесную, неугасающую взаимосвязь между состоянием производительных сил первобытных народов и их музыкальным искусством.

**Когда люди объединялись для какой-нибудь совместной работы и появлялась необходимость в четких, упорядоченных и равномерных действиях, музыка и пение являлись верным средством приятной и экономной координации рабочих действий. Каждый старался действовать в такт музыки и неорганизованная толпа, словно по волшебству, превращалась в единый, хорошо слаженный и неупомимый организм.**

Существуют логично обоснованные научные предположения, что и запел-то первобытный человек впервые за работой, аккомпанируя поющим голосом в такт своим рабочим движениям, а для более четкого и выразительного обозначения такта впоследствии были изобретены простейшие музыкальные инструменты.

Первые объективные сведения об использовании музыки в жизни человека восходят к верхнему палеолиту, к ориньякской культуре (около 30–40 тыс. лет назад). Именно с этого времени в археологических находках вместе с простейшими орудиями труда – костяными и каменными топорами, ножами, иглами начинают попадаться музыкальные инструменты – свистки, флейты, барабаны.

О прикладном применении музыки в целях стимуляции

двигательной активности человека этого периода свидетельствуют и изображения в палеолитических пещерах играющих, танцующих и охотящихся под нее людей. Под звуки ритмически размеренных ударов камня о камень много тысячелетий назад первобытные охотники воспроизводили движения диких зверей и отработывали методику эффективного нападения на них.

Одним из древнейших письменных свидетельств музыкальной стимуляции общественных работ в рамках государственных законоуложений может служить правило древнекитайской «Книги ритуалов Чеу-ли» (XII в. до н. э.), которое гласит: «Игрою на као-ки (огромный барабан особого рода – Ю. К.) подстрекают рвение работающих на государственных оброчных работах». К таким работам относились постройки обширных плотин, городских стен, дворцов, дорог, большие императорские охоты на диких зверей и т. п.

Древние китайцы придавали очень большое значение музыкальной стимуляции различных двигательных и трудовых процессов. Об этом сохранились документальные высказывания таких известных представителей общественно-политической и философской мысли, как Конфуций (551–479 гг. до н. э.), Мен-Цзы (390–305 гг. до н. э.), Сюнь-Цзы (315–236 гг. до н. э.) и мн. др.

В философских учениях китайских мыслителей музыке отводилась широкая практическая роль. В древнекитайских текстах термин «юэ» (музыка) относится ко всей ритмиче-

ски организованной деятельности человека, включая различную работу, общие ритуалы, танец, поэзию, живопись, архитектуру и даже сервировку стола. Поэтому массовые современные представления о том, что в древности люди многое из этого просто не ведали, слишком самонадеянны и обманчивы.

К примеру, во времена Конфуция китайское образование состояло из шести обязательных предметов: церемонии, **музыка, стрельба из лука, управление колесницей**, письмо и арифметика. Рассуждая о роли музыки в жизни людей, Конфуций рассматривал ее как действенное средство управления их умственной и физической деятельностью, указывал на познавательное и воспитательное значение музыки, призывал расширять масштабы ее прикладного применения в государстве (рис. 1).

В связи с этим утилитарное применение музыки в трудовой и общественной практике буквально пронизывает всю историю Древнего Китая.

В эпоху династии Западная Чжоу (XI–VIII в. до н. э.) многие чиновники императорского двора традиционно посылались в различные районы страны для сбора и расширенного использования народных трудовых песен.

Китайский император Сяо-у-ди, правивший в 140–80 гг. до н. э., учредил даже специальную музыкальную палату – Юэфу, в которой в начальный период ее деятельности состояло на службе около шестисот специально подготовлен-

ных чиновников. Они собирали, систематизировали и пропагандировали среди населения различные трудовые и ритуальные песни, а также составляли профессионально ориентированные тематические сборники песен отдельных географических местностей. Так стали известны трудовые песни местностей Дай и Джао, напевы Цинь и Чу. Около 150 собранных ими песен такого рода сохранилось в Пекинской императорской библиотеке и относительно благополучно дошло до наших дней.



**Рис. 1. Музыка в бытовой жизни Конфуция**

*В представлении древних индусов песня – испытанный друг трудящихся людей, с нею быстрее преодолеваются большие расстояния, лучше и значительно легче работается.*

Пространные упоминания об этом содержатся в замечательных творениях индийского национального эпоса V–IV вв. до н. э. «Махабхарата» и «Рамаяна».

*Облегчающая и координирующая мышечную работу роль музыки была известна и древним египтянам.* Рассматривая скульптурные композиции и живописные изображения на древнеегипетских памятниках культуры, можно увидеть многочисленные сцены организованного утилитарного использования музыкального сопровождения в бытовой жизни, на строительстве древнеегипетских пирамид, дворцовых сооружений, дорожных, сельскохозяйственных, гончарных и других работах.

**Однако особого расцвета музыкальная стимуляция трудовых процессов и самых разнообразных физических упражнений достигает в античной Греции**, на что современным работникам физической культуры и спорта следует обратить специальное внимание. Прежде всего из-за весьма ограниченной известности и редчайшей профессиональной ценности многих древнегреческих достижений в этом направлении.

Спорт древних греков —  
Начало начал,  
У них он родился,  
Мужал и крепчал.

Чем больше узнаешь

О них ты теперь,  
Тем будешь успешней,  
Уж в это поверь.

Хоть мир и до них  
На движениях жил,  
Но так высоко  
Их никто не развил.

*(Стихотворение автора)*

Письменные указания на это берут начало с произведений легендарного Гомера («Илиада», «Одиссея», «Гомеровы гимны»). Созданные около IX–VIII вв. до н. э., они, несомненно, отражали уклад общественной жизни и более раннего исторического периода.

В это время в трудовой деятельности греков были уже распространены стимулирующие мышечную работу песни, дифференцированные с учетом профессиональных особенностей и условий труда: «Гимайос» – мельничная песня, «Айлинос» – песня ткачей, «Иулос» – песня прядущих шерсть. «Лютиерсом» называлась песня жнецов. Бытовали особые, облегчающие профессиональную деятельность, песни полевых наемников, банщиков, пастухов, сторожей, краильщиков и т. д.

В «Илиаде» Гомера (Песнь XVIII, стихи 565–573, пер. с греч. Н. И. Гнедича) приводится даже обстоятельное описание музыкальной стимуляции трудовой деятельности ви-

ноградарей:

«...К саду одна пролежала тропинка,  
Коей носильщики ходят, когда виноград собирают.  
Там и девицы, и юноши, с детской веселостью сердца,  
Сладостный плод носили в прекрасно плетеных  
корзинах.  
В кругу несущих отрок по звонко рокочущей лире  
Сладко перстами бряцал, припевая голосом тонким:  
«Лмин мой прекрасный!». Они же, двигаясь стройно,  
запеву  
Пеньем и вскриками в лад и топотом ног отвечали».

В понимании древних греков музыка была составной частью жизни и философии, поэтому интерес к ней проявляли почти все греческие философы. В связи с этим те или иные сведения о прикладном использовании музыки в самых разных видах деятельности человека сообщаются также в произведениях Платона, Аристотеля, Геродота, Пиндара, Страбона, Лукиана, Архилоха, Аристофана, Эсхила, Гесиода, Вергилия, Плутарха и других, всемирно известных античных авторов.

Например, знаменитый Аристотель (384–322 гг. до н. э.), основатель школы перипатетиков, по мнению ученых историков – самый глубокий и всеобъемлющий ум древности, осмысливая эту проблему в философских трактатах, то есть обоснованных научных сочинениях, «Политика», «По-

этика», «Этика», «Риторика», «Метафизика», приходит к заключению, что музыка имеет в обществе очень серьезные научные задачи. Она способна управлять сознанием и поведением людей, повышать их работоспособность в различных видах деятельности, давать чувственное наслаждение, развлечение и отдых, исцелять от болезней, формировать у слушателей необходимые ценностные ориентации, вкусы, интересы, потребности, социальные установки, нормы и идеалы.

Музыка использовалась как сильнодействующее внушающее средство. Греческие ораторы и поэты нередко выступали с музыкальным сопровождением. Музыка, ритм которой был тесно связан с метром стиха, делала более привлекательными и отчетливыми интонационные намерения оратора, усиливала мелодические и ритмические акценты, обусловленные речью, повышала эффект и убедительность выступления.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.