

МОУ «Гимназия № 12»

**Развитие когнитивно-двигательной дифференцированности в
системе физического воспитания П.Ф. Лесгафта**

**Учитель физической
культуры:
Забродин Р.А.**

г. Саранск

2023 г.

Развитие когнитивно-двигательной дифференцированности в системе физического воспитания П.Ф.Лесгафта. Л.А.Орбели о корректировке теории П.Ф.Лесгафта.

Петр Францевич Лесгафт (1837-1909) вошел в историю отечественной науки как крупнейший ученый в области анатомии и педагогики. Доктор медицины (1861), доктор хирургии (1868), свои глубокие знания он положил в основу создания научной теории физического воспитания. Разработанная П.Ф.Лесгафтом классификация физических упражнений состоит из 4 основных отделов.

- I. Простые движения-движения головой, туловищем, конечностями. И сложные - ходьба, бег, метания.
- II. Упражнения с увеличением напряжения-с применением палок, гирь, метание деревянных и железных шаров, прыжки, борьба, лазанье и др.
- III. Упражнения с изучением пространственных и временных отношений-метания в цель, бег в заданном темпе прыжки на расстояние.
- IV. Упражнения в виде сложных действий - игры, плавание, фехтование, бег на коньках и лыжах, походы и экскурсии.

На первый взгляд классификация простая, но с добавлением к ней системы физической подготовки, теории дошкольного и школьного воспитания, средств и методов обучения физическим упражнениям, а также определенных требований к преподавателям и ученикам превращает её в оригинальную систему, в её научно-теоретическое и педагогическое наследие, которое не потеряло своей актуальности и по сей день. Кстати на разработку её П.Ф.Лесгафтом ушло около 30 лет.

Ученый мир, изучающий наследие П.Ф.Лесгафта, в том числе и Н.И.Чуприкова, автор книги «Психологические основы развивающего обучения», пришли к выводу, что в теоретических основах научной системы П.Ф.Лесгафта лежит принцип единства физического и умственного развития человека, основанный на связи нервно-мышечной деятельности внутренних органов с психическими проявлениями, где основным средством является направленное упражнение. Именно оно, -направленное упражнение, способствует развитию внутренних когнитивно-репрезентативных структур состоящих из сложных систем при помощи которых человек смотрит на окружающий мир и на самого себя, при этом анализирует, сравнивает, синтезирует увиденное, а значит развивается по законам от общего к частному, от абстрактного к конкретному, от целого к частям, от неразвитого целого к развитому целому. Наверное нетрудно предположить, что принцип единства физического и умственного развития связан с другим не менее важным принципом современной психологии-принципом развивающегося обучения.

Истоки развивающегося обучения уходят в дошкольное детство ребенка. До поступления в школу дети уже умеют двигаться и имеют богатый опыт в

плане освоения движений, а с помощью взрослого они могут выполнить такие двигательные элементы, которые по сложности могут опережать его развитие одного на два года, другого на полгода. И здесь уже речь идет о другом научном понятии-«зоне ближайшего развития». Не случайно П.Ф.Лесгафт сформировал две основные задачи исходя из множества общих положений своей системы. Это развитие у уменя применять изолированное движение в нужных условиях, которому не сопутствуют никакие другие лишние движения. И формирование способности тонко и точно дозировать движения по усилию, направлению, времени. Отсюда множество упражнений на бег, ходьбу, с применением отягощений и т.д. о чем свидетельствует разработанная П.Ф.Лесгафтом классификация физических упражнений. Все это формирует прежде всего не что иное, как тонко дифференциальную, различительную чувствительность к времени, силовым, пространственным характеристикам движений.

Вот почему в системе П.Ф.Лесгафта речь идет не просто о двигательном и физическом развитии детей, но и о развитии когнитивно-двигательном, в котором приоритет принадлежит когнитивным структурам сложнейшего афферентного аппарата управления движениями и их эфферентного состава.

Вот в такой казалось-бы не подлежащей сомнению системе П.Ф.Лесгафт, в её теоретическом обосновании был найден существенный недостаток другим доктором, учеником И.П.Павлова, академиком Леоном Абгаровичем Орбели (1882-1958), создателем эволюционной физиологии высшей нервной деятельности. Суть недостатка в том, что П.Ф.Лесгафтом недостаточно учитывался эволюционно-генетический, «естественный путь», развития движений.

Тысячелетиями известно, что люди отличаются друг от друга темпераментом, телосложением, способностью овладеть двигательными действиями и т.д. Больше 100 лет ведутся научные исследования по изучению особенностей конституции телосложения человека. Известно, что большинство признаков наследуемы, а значит, не могут быть изменены в процессе тренировки. Не случайно Я.А.Коменский говорил: «Что, природный ход развития познания ребенка можно сравнить с ростом и развитием дерева, где из хорошо укрепившегося корня, могут вырасти сотни ветвей и тысячи листьев, цветов и плодов».

Принципиально важный вывод Л.А.Орбели, относительно наиболее рациональной последовательности физических упражнений применительно к детскому возрасту, заключается в том, что прежде чем переходить к отдельным элементарным движениям по П.Ф.Лесгафту «нужно дать возможность сначала выявить и максимально использовать старые формы движения». Конечно и сам П.Ф.Лесгафт прекрасно понимал, что развитие умения, исходя из первой задачи, разъединять движения основано первоначально с захватом большего числа мышечных групп из более общих движений. Но высказанной Л.А.Орбели идеи о том, что прежде чем переходить к развитию отдельных движений, нужно максимально выявить старые формы движения у П.Ф.Лесгафта безусловно не было.

Вторую корректировку в адрес системы П.Ф.Лесгафта, Л.А.Орбели внес

относительно генезиса управления движениями. Несомненно П.Ф.Лесгафт был прав в том, что дети должны научиться выполнять движения по словесным сигналам-терминам. И это высоко оценил Л.А.Орбели т.к. совпадает с учением Н.П.Павлова о второй сигнальной системе как высшем уровне управления психической деятельностью человека. Но дело заключается в том, что слова должны лишь постепенно приобретать управляющую функцию. На первых этапах развития ребенка слова-термины ему ещё не понятны. Поэтому считал Л.А.Орбели маленького ребенка многому можно научить и нужно обучать без слова, путем показа и подражания.

Для того, чтобы сейчас работать по новому нужно понять, что мы делаем на уроках физической культуры (выдержки из авторской программы), выяснить насколько это расходится с данными научных исследований, представлять социальный запрос общества, учитывать потребности и интересы детей.

В современной школе характерными являются следующие недостатки это усредненные требования, одинаковые методики, одинаковые стимулы.

Мы в своей работе, сейчас, уходим от всего этого. Проведенные исследования показали реальность программных установок требований на которые можно ориентироваться и опираться в индивидуальной работе. Причем эти данные нужны не для достижения этих показателей, а для прогнозирования, планирования темпов прироста физического потенциала. Таким образом-фактически по разнице между средними нормами учебной программы и показателями конкретного учащегося можно приблизительно судить о зоне ближайшего развития данной функции у этого учащегося. То есть это и есть ни что иное как предпосылки для осуществления на уроках физической культуры развивающего обучения.

Важно подчеркнуть, что новообразования в психической сфере ребенка, в результате освоения физической культуры, заключается в изменении отношения к себе в целом. Ведь умение заниматься физическими упражнениями нужно для достижения определенных целей: для снятия напряжения после умственной нагрузки, релаксации после физической работы, для познания себя, освоения различных оздоровительных систем, овладения умениями приспосабливаться к различным жизненным обстоятельствам. В конечном счете всё это направлено на изменение собственной телесности по В.М.Розину т.е. на работу по самоизменению.

Чрезвычайно важной задачей в процессе физического воспитания является обучение жизненно важным умением и навыкам. С другой стороны, а это доказано многочисленными исследованиями, что сколько-нибудь существенного воздействия уроков физической культуры на развитие двигательных функций не происходит (по статистике 45% уроков физкультуры, в школах проходит с легкой нагрузкой). Причин тому несколько. Самая основная из них отсутствие достаточного для этого времени (лишь 2-3 урока по 45 мин). Но наряду с этим не отрицается положительное воздействие физических упражнений на состояние систем и функций организма, обеспечивающих стабильность гомеостаза, его сопротивляемость внешним воздействием. Причем, как показывает

практика, упражнения необходимы для обеспечения оптимального только для данного человека функционирования систем и функций. Пусть этот уровень будет не очень высоким в соответствии с рекордным, но данному человеку он обеспечит долгую здоровую жизнь, превосходящую по длине быть может жизнь чемпиона.

Можно было-бы закончить на этом выступление. Но напрашивается вопрос? Что полезного из сказанного можем мы взять для практической деятельности?

1. При сопоставлении приложений №1 по №2 можно рекомендовать трем основным типом телосложения те упражнения, из классификации П.Ф.Лесгафта, которые в большей степени повлияют на развитие тех или иных физических качеств.
2. Современны и поучительны высказывания П.Ф.Лесгафта о спортивной терминологии.
3. Актуально звучит сегодня идея Л.А.Орбели, что маленьким детям необходимо разучивать движения путем показа и подражания.
4. Идея ЗОЖ пусть и не прослеживается в системе П.Ф.Лесгафта, но именно к этому, в конечном счете, сводятся все размышления о когнитивно-двигательной деятельности в рассматриваемой системе.

В заключение всем хочется посоветовать:

Тренируйте свое сердце, будьте любезны с ним и оно будет любезно с вами.

Классификация физических упражнений по П.Ф.Лесгафту.

- I отдел. Простые упр.-я- движения головой, туловищем, конечностями сложные упр.-я - ходьба, бег, метания.
- II отдел. Упр.-я с увеличением напряжения- с применением палок, гирь, метание деревянных и железных шаров, прыжки, борьба и др.
- III отдел. Упр.-я с изучением пространственных и временных отношений- метание в цель, бег в заданном темпе, прыжки на расстояние.
- IV отдел. Упр.-я в виде сложных действий – игры, плавание, фехтование, бег на коньках и лыжах, походы и экскурсии.

Ключевые слова.

- Репрезентация - изображение, отображение. Это внутренние психологические структуры, которые складываются в процессе жизни и обучения в голове человека, образуя
- Когнитивные - умственные схемы, системы сквозь которые человек смотрит на окружающий мир и на самого себя.
- Зона ближайшего развития - то, что ребенок способен сделать с помощью взрослого.
- Развивающее обучение - постоянное выявление и использование зоны ближайшего развития.
- Афферентный аппарат - импульсы постоянно сигнализирующие нервные центры о состоянии двигательного аппарата.
- Телесность - функция тела, орган поведения, который решает культурную задачу.
- Релаксация - равновесие.

Три основных типа телосложения.

- I. Эктоморфный- астеничный-высокий, худощавый. В сенситивный (чувств.) период развивается физическое качество- выносливость.

- II. Мезоморфный-мышечный-атлетический, средних пропорций. В сенситивный период развиваются скоростно-силовые качества.

- III. Эндоморфный-дигестивный-коренастый, склонный к полноте. В сенситивный период развивается физическое качество-сила.