

МЕТОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Яхьяева М.М.

Гимнастикалық жаттығуларды үйренудің әдісі мен әдістемелік тәсілдерін, оқудың әрбір сатысында гимнастикалық жаттығуларды үйренудің әдісі мен әдістемелік тәсілдерін көрсеткен.

Methods and methodical trainings to gymnasium excises

All the article the methods and the methodical actions of trainings to gymnasium excises are presented to every lever of studying

Последовательное решение задач на каждом этапе обучения гимнастическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приемов. Под методом обучения понимается принципиальный способ решения той или иной задачи, а методическим приемом является способ действия преподавателя и ученика. Отдельные методы и приемы могут способствовать решению одной задачи обучения движению или применяться на различных этапах.

Метод программирования. Перед непосредственным разучиванием нового упражнения у преподавателя должна быть полная программа предстоящих действий (последовательность заданий, контроль и способы исправления ошибок, средства обеспечения).

Одной из форм такого планирования является алгоритмизация процесса обучения движению. Методика составления предписаний алгоритмического типа предусматривает разделение учебного материала на части (учебные задания), которые осваиваются в строгой последовательности. Алгоритмические предписания должны отвечать следующим требованиям:

- точно указывать характер каждого действия, которое должно быть выполнимо учащимися - доступно им;
- относиться к одному конкретному движению или к серии структур но сходных упражнений;
- располагать все учебные задания последовательно по нарастанию сложности и так, чтобы они были взаимосвязаны.

Каждая серия заданий предписания направлена на решение определенной задачи (развитие физических качеств, освоение исходных или конечных положений, разучивание основных двигательных действий, выполнение подводящих упражнений и др.). После выполнения всех серий учебных заданий движение изучается в целом в облегченных условиях.[1]

Подобный способ организации обучения относится к так называемому линейному программированию. Предписанием алгоритмического типа следует пользоваться в том случае, когда применение целостного метода обучения невозможно или мало эффективно.

Обучающая программа для отдельного движения может быть составлена и по типу разветвленного программирования. Она включает:

- описание структуры данного движения, его отдельных фаз и действий;

- определение ведущих и частных задач обучения;
- описание обучающих упражнений и базовых двигательных навыков, которыми должен владеть ученик до начала обучения;
- последовательность выполнения двигательных заданий;
- подбор заданий (средств) для исправления типичных ошибок и контроля за ходом освоения движения.

Такая форма планирования характерна для случаев обучения сложным, новым, оригинальным или малоизвестным гимнастическим упражнениям.

Таким образом, метод программирования дает возможность выбрать эффективный путь в обучении новому движению и рациональную форму организации учеников.

Словесный метод. Это один из универсальных методов обучения. С его помощью решаются различные задачи: описание техники движения, постановка задач обучения, анализ результатов выполнения задания, управление ходом обучения и др. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении. К ним относятся: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение, установка, словесное сопровождение выполнения движения. Все эти приемы доступны и действенны на разных этапах обучения.

При использовании данного метода обучения особое требование предъявляется к точности и лаконичности ведения диалога с учеником. Каждое слово должно быть точным и образным, а выражение - кратким и понятным. Выбор способов действия в значительной мере зависит от возраста и подготовленности учащихся, а также от способностей самого преподавателя. Следует отметить, что использование гимнастической терминологии во многом облегчает общение между учеником и преподавателем в процессе обучения.

Метод показа. Данный метод имеет широкие возможности. Он помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные детали техники, обратить внимание ученика на допущенную ошибку, сравнить варианты (попытки) исполнения движения.

Один из способов показа заключается в демонстрации целостного и совершенного исполнения движения - эталона техники. Кроме того, возможен акцентированный показ отдельных фаз или элементов техники с выделением решающих и типичных методов исполнения движения.[2]

Наиболее нагляден живой показ преподавателем или другим исполнителем. Если при этом исполнение оказалось не совсем удачным и действия были неточными, то следует правильно объяснить и оценить данное выполнение движения, а затем найти возможность показать технически правильное исполнение.

При разучивании гимнастических упражнений эффективны способы опосредованного показа - демонстрация кинограмм, наглядных рисунков, схем и других методических пособий.

Для активизации обучения, уточнения деталей техники движения или определения точности представления о движении можно использовать методические приемы моделирования: графическое изображение структуры движения, воспроизведение действий на модели тела человека (плоскостной, проволочной, объемной) или устное описание техники движения.

Метод целостного разучивания упражнения. Он подразумевает выполнение изучаемого движения в целом. Такое освоение движения характерно для большинства упражнений основной гимнастики, для относительно простых движений на снарядах при подготовке юных гимнастов, а также для отдельных сложных упражнений, которые могут быть выполнены целиком в облегченных условиях.

Возможность выполнения сложного упражнения целиком обычно достигается путем использования: физической помощи, уменьшения высоты снаряда, введения дополнительных средств безопасности (поролоновых матов, ям, валиков, страховочных поясов), упрощения исходного и конечного положений, выполнения движений на тренажерах. Основное правило использования данных приемов сохранение структурной целостности изучаемого упражнения.

Одним из вариантов метода целостного разучивания упражнения является метод подводящих упражнений. Он заключается в целостном выполнении ранее изученных, самостоятельных и структурно сходных упражнений с новым. Например, для разучивания акробатического элемента «с прыжка полет-кувырок» используется подводящее упражнение «кувырок со стойки на руках»[3]

Метод расчлененного разучивания упражнения. Он заключается в целесообразном выделении отдельных частей и элементов техники движения, освоении каждого из них и последующем соединении в целостное упражнение. Этот метод используется при изучении самых различных движений и обеспечивает доступность обучения упражнению. Искусственное дробление упражнения на части облегчает освоение решающих двигательных действий. Степень дробности заданий зависит от специфики упражнения и возможностей учащихся. Каждое обучающее упражнение должно быть конкретным и доступным и не вносить принципиальных изменений в структуру изучаемого целостного движения.

Разновидностью метода расчленения является метод решения частных двигательных задач. Он характеризуется под бором серии учебных заданий, содержащих отдельный элемент техники основного движения. Например, при изучении опорных прыжков ученикам часто предлагают серию учебных заданий для правильного отталкивания от мостика. Данный метод обучения обычно способствует уточнению представления о технике движения, исправлению стойких ошибок, совершенствованию техники исполнения упражнения.

Методы целостного и расчлененного разучивания упражнения являются ведущими методами для овладения основами техники движения и ее совершенствования. Они тесно связаны между собой и дополняют друг друга. При целостном методе возможна отработка отдельных деталей движения, а обучение с расчленением предусматривает его завершение целостным исполнением изучаемого движения.

Метод изменения условий обучения. Он дает возможность решать задачу последнего этапа обучения - повысить уровень пластичности двигательного навыка. Данный метод подразумевает создание специальных условий выполнения упражнения путем: изменения окружающей обстановки

(необычное расположение снаряда, дополнительное освещение, смена места занятия - зала), введения неожиданных установок на выполнение (без разминки, несколько повторений без остановки), включения посторонних сигналов (шум в зале, музыкальное сопровождение), установки на конкретный результат выполнения движения (на оценку, без ошибок), выполнения упражнения на фоне утомления и др.

Данный метод обучения дополняется соревновательным и игровым методами. Они основаны на элементах соперничества учеников между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения и приближают условия выполнения упражнения к соревнованиям.[4]

Данные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся, психологической подготовки и самоподготовки.

Помощь и страховка при обучении упражнениям

Правильное применение приемов помощи и страховки играет важную роль в овладении новым движением. Облегчением и помощью для ученика при выполнении задания может послужить простая подсказка момента действия или подача определенных ритмических сигналов. Но часто ученику необходимой оказывается и физическая помощь. Под приемами помощи подразумеваются физические действия преподавателя, облегчающие выполнение упражнения, а под приемами страховки - готовность преподавателя к действиям с целью предотвращения травм. При этом выделяют следующие основные приемы:

- проводка - сопровождение ученика по всему движению или отдельной его фазе;
- фиксация - длительная задержка ученика преподавателем в определенной точке движения;
- подталкивание - кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх;
- поддержка - кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз;
- подкрутка - кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов и вращений (по В. Н. Морозову *).

В практике обучения упражнениям используются как отдельные приемы помощи и страховки, так и их сочетания. Эффективность применения данных приемов во многом зависит от профессиональной подготовки преподавателя, который должен уметь предугадать результат действия ученика, выбрать правильное место у снаряда и способ оказания помощи.[5]

Дополнительные сигналы и ориентиры

При обучении гимнастическим упражнениям широко используются дополнительные сигналы и ориентиры. Они облегчают ученику ориентировку в пространстве, содействуют точному выполнению двигательных действий, помогают ученику оценить собственные действия.

К зрительным ориентирам относятся: естественные ориентиры, расположенные вблизи места исполнения упражнения (части снаряда, окружающие предметы), и дополнительные ориентиры (мячи, гимнастические

палки, скакалки и др.), а также специально сделанные разметки (масштабные, простые).

Выполнение движения может сопровождаться отдельными звуковыми сигналами (хлопки, свистки и т. п.). Они могут задавать ритм или темп движения, подсказывать ученику момент решающих действий. Изменение сигналов по длительности и силе расширяет диапазон их применения.

Когда затруднена зрительная ориентировка ученика, эффективными могут быть дополнительные тактильные сигналы. Они имеют место при естественном взаимодействии со снарядом или оказании физической помощи (касание, опора, отталкивание), а также при специальном, искусственном воздействии со стороны преподавателя для уточнения моментов необходимых действий.

Сочетание различных дополнительных сигналов и ориентиров в процессе разучивания гимнастических упражнений - одно из условий их успешного освоения.[6]

МЕТОДИКА ИСПРАВЛЕНИЯ ОШИБОК

Любое исполнение гимнастических упражнений не застраховано от ошибок, даже если движение доступно, а методика обучения совершенна. Поэтому преподаватель и ученик должны быть готовы (методически и психологически) к возможности появления ошибок и должны уметь их исправить.

Трудности, которые испытывает ученик в процессе обучения, могут быть разного характера. Они относительны и определяются путем сопоставления двигательного задания и потенциальных возможностей ученика.

Естественные затруднения возможны при полном соответствии сложности упражнения и готовности ученика к обучению и связаны с наиболее типичными ошибками, которые часто встречаются у большинства учеников. Они, как правило, ожидаемы. При исправлении таких ошибок появляется представление о границах изменчивости движения на уровне выполнения и невыполнения движения, приобретает оперативный двигательный опыт для дальнейшего формирования двигательного навыка, уточняется понятие о верном и неверном исполнении разучиваемого движения.

Затруднения, связанные с недостаточной подготовленностью ученика к обучению, оказываются разнохарактерными, менее предсказуемы и индивидуальны.

Приемы и правила исправления ошибок заключаются в следующем:

- выявить истинную причину (первопричину), а затем соответствующую цепочку нарушений в исполнении движения и понять происхождение ошибок;
- начинать исправление с главной ошибки;
- избегать одновременного исправления нескольких разнохарактерных ошибок;
- не откладывать исправление ошибок (через попытку, подход и т. д.);
- осуществлять методическое обеспечение процесса исправления ошибок (средства, приемы);
- предупреждать появление ошибок.

Меры по предупреждению появления ошибок сводятся к полноценной подготовке ученика к обучению, глубокому знанию техники нового движения, эффективным и своевременным действиям при разучивании движения. Особое

значение здесь приобретает индивидуализация обучения движению и соответствующее ему использование различных приемов воздействия на ученика (помощь, страховка, контрольные задания, психологическое воздействие и др;).[7]

Литература:

1. Основы юношеского спорта под ред. В.П Филина, Н.А Фомина с. 21-29
- 2.«Физкультура и спорт», 1975. П. Ф. Лесгафт. Избранные сочинения. М. с. 13-15
3. 1998. Настольная книга учителя физической культуры. под ред. Кофмана. М., «Физкультура и спорт», 1998. с.72-74
- 4 Педагогика. Под ред. В. В. Белорусовой и И. Н. Решетень. М., «Физкультура и спорт». 1999. с.112-115
- 5.Гальперин С.И. Физиологические особенности детей. М.»Просвещение, 1965. с.21-25
- 6.Психология. Под ред. В. М. Мельникова. М., «Физкультура и спорт», 2000. с.75-76
- 7.Л. А. Лещинский. Берегите здоровье, М., «Физкультура и спорт» 2000. с,85