

МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. У статті розглядається проблема пошуку ефективної системи управління процесом формування рухових навичок. Представлено дані впливу застосування змагального методу при навчанні руховим діям в художній гімнастиці.

Ключові слова: педагогічні умови діяльності, змагальний метод, моделювання, ефективність навчання.

Аннотация. Лысенко Л.Л. *Методический подход к обучению двигательным действиям в художественной гимнастике.* В статье рассматривается проблема поиска эффективной системы управления процессом формирования двигательных навыков. Представлено данные по влиянию соревновательного метода при обучении двигательным действиям в художественной гимнастике.

Ключевые слова: педагогические условия деятельности, соревновательный метод, моделирование, эффективность обучения

Annotation. Lysenko L. *Methodical the approach to training to impellent actions in art gymnastics.* In article, the problem of search of an effective control system is considered by process of formation of impellent skills. It is presented data on influence of a competitive method at training to impellent actions in art gymnastics.

Keywords: pedagogical conditions of activity, a competitive method, modeling, a learning efficiency.

Постановка проблеми. Проблемою роботи є визначення ефективної системи управління процесом навчання руховим діям в художній гімнастиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивна діяльність гімнастки має складну композиційну насиченість. Фахівці з художньої гімнастики відмічають, що для того, аби готувати майстрів міжнародного класу, необхідна систематична наполеглива, добре організована, пов'язана з великими витратами праці навчально-тренувальна робота, спрямована на ефективне розширення та використання наявних у гімнасток умінь точно відтворювати параметри рухів [1]. В спортивній діяльності значно виросли вимоги до точності виконання рухових дій, котрі виконуються в умовах дефіциту часу на фоні підвищеного рівня нервово-емоційного напруження [11], що вимагає пошуку ефективної системи формування рухових навичок.

Навчання фізичним вправам як педагогічний процес характеризується змістовною та процесуальною сторонами діяльності. До змісту діяльності входять: цілі, функції, орієнтація, дидактичні принципи, методи, характеристики моторики майбутніх спортсменів. Процесуальна сторона включає: організаційне керівництво, види роботи (діяльності), засоби, форми діяльності, ефективність процесу [5].

Стандартна схема процесу навчання в спорті звичайно має три основні стадії: формування вихідних рухових уявлень про вправу; поглиблене розучування вправи до рівня рухової навички; закріплення і удосконалення вправи [12]. Традиційно процес навчання фізичним вправам відбувається за рахунок великої кількості повторень при суб'єктивній інформаційній корекції тренера методом проб та помилок [9]. Практика показує, що такий підхід не є ефективним, дуже часто таке тренування приводить до дегенерації навички. Стандартне, стереотипне повторення одного й того ж руху, в одних і тих умовах приводить до того, що основні управляючі дії стають автоматичними і виходять з підсвідомого контролю, а допоміжні програми, котрі забезпечують варіативність руху різко слабшають та губляться [12], процес навчання стає монотонним і притупляє увагу учня (В.Гончаров, 1981, Е. Льїн, 2003). Все це приводить до збоїв та поганого управління рухом.

Методологічною основою теорії навчання руховим діям є закономірності і положення таких наук, як дидактика (в сфері педагогіки), теорія діяльності і теорія управління засвоєнням знань, формування дій і понять (в сфері психології), теорія побудови і управління рухів, фізіологія активності, принципи і положення системного підходу [2].

Тобто суть сучасної системи навчання руховим діям полягає в побудові на основі управління адаптивним функціонуванням організму людини оптимальної програми поведінки (Петровський В.В., 1978) на базі рефлекторного кільця і рівнів побудови рухів (Бернштейн М.А.,

1966). Фундаментом технології формування рухових навичок є системний підхід, котрий базується на принципі взаємоспівдії компонентів методики навчання для досягнення корисного адаптивного результату рухової поведінки учня (Анохін П.К., 1975) [6].

На наш погляд, для побудови методики навчання руховим діям в художній гімнастиці можливо використовувати варіативне моделювання умов діяльності, що дозволить скоротити кількість повторень рухової дії, швидше придбати автоматизм рухової навички і її стабільну необхідну якість [3,4].

Метою даного дослідження являється пошук найбільш ефективної системи управління процесом формування рухових навичок в художній гімнастиці.

Результати дослідження.

Навчання руховим діям є складний, динамічний, керований процес. Його ефективність багато в чому визначається певним застосуванням засобів і методів навчання [2]. Метод – це спосіб виконання певної роботи, спосіб застосування певного засобу для досягнення поставленої мети. Методичний прийом – спосіб реалізації того чи іншого методу в конкретній педагогічній ситуації.

На наш погляд, система управління процесом навчання руховим діям передбачає творче застосування умов саморегуляції та педагогічних впливів ззовні. В кожній із загальних умов діяльності використовуються конкретні, змодельовані тренером (табл.1).

Нами, в лабораторних умовах отримано результати впливу різних педагогічних умов діяльності на параметри рухової координації, так найкращими умовами для розвитку управління рухами по силовому параметру є умови навчання і режим «В», по часовому – саморегуляції і режим «А», по просторовому – саморегуляція, режим «А», змагальний метод (Лисенко Л.Л., 1991, 2000). Також отримано дані в природних умовах упродовж тренувального уроку про вплив режимів чергування роботи з відпочинком на спеціальну працездатність гімнасток (в режимі «В» якість виконання зростала, в режимі «А» погіршувалась) та стан рухової координації (урок у режимі «А» створював кращі умови для регулювання силового параметру рухової координації, урок із режимом «В» – часового та просторового) (Лисенко Л.Л., 2004).

Таблиця 1

Класифікація педагогічних умов діяльності, які застосовуються під час навчання руховим діям (за В.В. Петровським, М.М. Огієнко, Л.Л. Лисенко)



Однією з умов діяльності, котру можливо застосовувати під час навчання руховим діям є змагальний метод. Практика показує, що навчання, як процес накопичення знань, формування

умінь, навичок протікає успішно лише в тому випадку, коли досить таки високий рівень активності учнів.

Застосування змагального методу дозволяє пред'явити найбільш високі вимоги до функціональних можливостей організму і тим самим сприяти їхньому найвищому розвитку [8].

Хоча в літературних джерелах змагальний метод рекомендується застосовувати при закріпленні і удосконаленні рухової навички (Ашмарін Б.А. 1991, Матвеев Л.П., 1991), ми все ж таки вважаємо доцільним застосування змагального методу на початковому етапі формування рухової навички, що пов'язано з мобілізацією уваги гімнасток.

Застосування цього методу виправдано лише за умови висококваліфікованого педагогічного контролю, тому що фактор суперництва може принести велику шкоду.

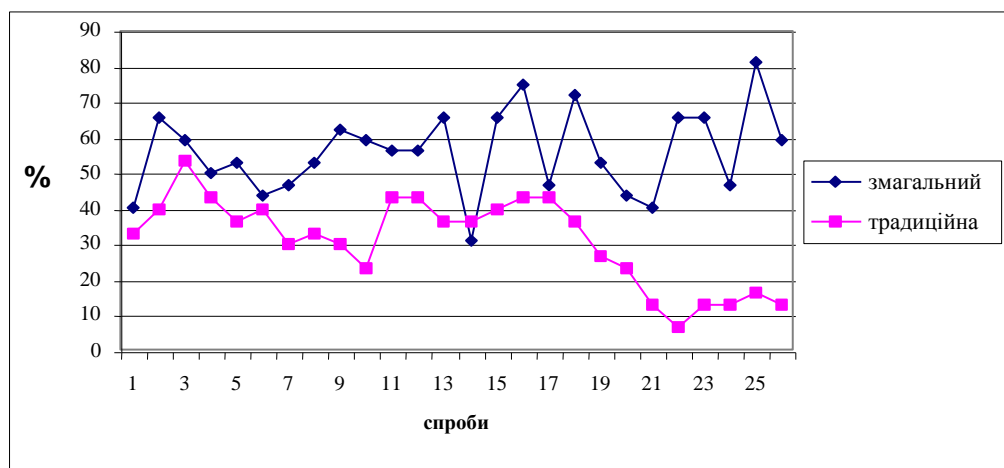
В природних умовах отримано дані про вплив застосування змагального методу на ефективність навчання руховим діям.

В наших дослідженнях гімнастки вивчали наступну вправу – кидок обруча, перекид, ловля обруча. Спочатку гімнастки вивчали даний елемент в довільній формі протягом 10 хв., кількість повторень регулювалась гімнастками самостійно.

Через 2 тижні гімнастки вивчали вправу при застосуванні змагального методу – 3 спроби опробування вправи, 7 спроб при вирішенні задачі «хто першим зможе спіймати обруч», 5 спроб – «хто більше раз спіймає обруч», 5 спроб – «хто краще і «чисто» виконає вправу», 5 спроб на оцінку.

Якість навчання вправі оцінювалась за точністю ловлі предмету (1 бал – ловля; 0,5 бала – не чітка ловля; 0 балів – коли гімнастка не спіймала предмет).

Умови саморегуляції при навчанні руховим діям і методика застосування змагального методу по різному вплинули на якість навчання вправі в художній гімнастиці (мал.1).



Мал. 1. Зміни якості виконання вправи під впливом змагального методу та в умовах саморегуляції

При навчанні в умовах саморегуляції спостерігається до 3 спроби підвищення якості вправи, що вивчалась, потім до 9 спроби відбувається зниження якості виконання. Після 10 спроби спостерігається стабільність у якості виконання до 18 спроби, далі різкий спад в якості вивчаємої вправи.

При застосуванні змагального методу навчання якість покращується на протязі всіх спроб з великим коливанням між високою якістю і різким її зниженням (мал. 1), що, мабуть, обумовлено різними задачами дії і при вирішенні цих задач у кожної з гімнасток відбувався пошук програми вирішення поставленої задачі.

Загальна якість при традиційній методиці складала 31,3 %, при застосуванні змагального методу 56,1%, різниця 24,8% ($p < 0,05$).

Спостерігаючи за виконанням вправ при застосуванні змагального методу можна відмітити велику зацікавленість гімнасток, велику їх працездатність.

При виконанні задачі „Хто першим виконає ловлю предмету”, найбільша якість спостерігається в 6-й спробі – 62,5%, 7-а спроба – 59,4%.

Якість виконання при поставленій задачі „Хто з 5-ти раз більше спіймає предмет”, найбільша якість спостерігається з першої по третю спроби та в 5-й спробі в середньому становить 60%, найменша – в 4-й спробі – 31,3%.

Наступна задача „Хто краще виконає вправу”, враховувалась не тільки ловля обруча, але й чистота виконання елемента. Зразу після поставленої задачі якість склала 75%, в 3 спробі – 71,9%.

При виконанні на оцінку, найкраща якість спостерігається в 5-й спробі – 81,25%.

Обидві методики по-різному вплинули і на параметри рухової координації (табл. 2).

Таблиця 2

**Зміни похибки показників рухової координації у %
від заданої моделі під впливом змагального методу та в умовах саморегуляції**

| Показники | Умови саморегуляції | | | Змагальний метод навчання | | |
|-----------|---------------------|-------|------------------------------|---------------------------|-------|-----------------------------|
| | До | Після | Різниця | До | Після | Різниця |
| t | 25,5% | 23,5% | покращення 2% (p>0,05) | 20,5% | 16,5% | покращення 4% (p<0,05) |
| S | 20,5% | 22,5% | погіршення 2,5% (p>0,05) | 23,6% | 21,2% | покращення 2,4% (p>0,05) |
| F | 24,7% | 11,4% | покращення 13,3% (p<0,05) | 17,6% | 14,2% | покращення 3,4% (p>0,05) |

Так, при навчанні руховим діям в умовах саморегуляції відбулось покращення по часовому параметру рухової координації на 2% (p>0,05), силовому параметру на 13,3% (p<0,05). При застосуванні змагального методу по всіх параметрах рухової координації спостерігається тенденція покращення по просторовому параметру на 2,4% (p>0,05), силовому на 3,4% (p>0,05), часовому на 4% (p<0,05).

Висновки

1. Використання різноманітних педагогічних умов діяльності при формуванні рухової навички дозволяє одержати очікуваний ефект у навчанні з меншою ціною адаптації, швидше досягати більш високого рівня якості, надійності рухової навички, більшої тривалості утримання кумулятивного ефекту адаптації – стабільності рухової навички.

2. Суть нашого методичного підходу до навчання руховим діям в художній гімнастиці полягає у застосуванні варіативного моделювання різноманітних педагогічних умов діяльності у відповідності до педагогічних задач.

3. Поряд з впливом інших умов діяльності застосування змагального методу в тренувальному процесі гімнасток спонукало спортсменок до мобілізації і максимального прояву фізичних сил. Тому якість виконання вивчаємої вправи при змагальному методі була вища – 81,5%, ніж в умовах саморегуляції – 53,3% (p<0,05).

Перспективи подальших досліджень. Подальша робота спрямована на подальше визначення впливу варіативного моделювання умов діяльності на ефективність освоєння технічних дій в художній гімнастиці.

Література

1. Дьячук А.М. Про точність відтворення часових параметрів рухів 6-8 річних дівчат у художній гімнастиці. //Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць – Харків: ХДАМ, 2002 – №10. – С. 27-32.

2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания, том 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.

3. Лисенко Л.Л. Вплив деяких умов діяльності на координацію рухів юних гімнасток//Тези доповідей міжвузівської науково-практичної конференції, присвяченої 75-річчю ЧДПІ ім.Т.Г.Шевченка.– Чернігів: ЧДПІ, 1991 – Ч. 2 – С. 96-98.

4. Лисенко Л.Л. Вплив режимів чергування роботи з відпочинком на спеціальну працездатність спортсменок в художній гімнастиці //Молода спортивна наука України. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2004. – С. 251-254.

5. Носко Н.А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой. – К.: Науковий світ, 2000. – 336 с.
6. Огієнко М.М. Оптимізація процесу навчання руховим діям // Вісник Чернігівського педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 7. Серія : педагогічні науки :Збірник. - Чернігів: ЧДПУ, 2001. - №7 – С.102.
7. Петровский В.В. Кибернетика и спорт. – К.: Здоровье, 1973. – С.110
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997.– 584 с.
9. Попов Г. Биомеханические обучающие технологии на основе средств искусственной управляющей и предметной сред //Наука в олимпийском спорте, 2005. – № 2. – С. 159-168.
10. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
11. Ровный А.С. Формирование системы сенсорного контроля точностных движений спортсменов. Авт.докт.наук по физическому воспитанию и спорту (24.00.01)/ НУФ. – К., 2001.– 42 с.
- 12.Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – К.: Олимпийская литература. – 1999. – 462 с.

Надійшла до редакції 16.02.2006 р.

УДК 793.3

Лисенко Л.Л., Давиденко С.Г.,
Олефіренко К.

ВПЛИВ УРОКІВ ХОРЕОГРАФІЧНОГО СПРЯМУВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Анотація. У статті розглядається проблема пошуку оптимальних шляхів формування постави у дітей дошкільного віку.

Ключові слова: формування постави, уроки хореографічного спрямування, дошкільний вік.

Аннотация. *Лысенко Л.Л., Давиденко С.Г., Олефиренко Е. А. Влияние уроков хореографической направленности на формирование осанки у детей дошкольного возраста.* В статье рассматривается проблема поиска оптимальных путей формирования осанки у детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: формирование осанки, уроки хореографической направленности, дошкольный возраст.

Annotation. *Lysenko L.L., Davidenko S.G., Olefirenko K.O. Influence of lessons of a choreographic orientation on formation of a bearing at children of preschool age.* In the article the problem of search of optimum ways of formation of a bearing at children of preschool age is considered.

Key words. formation of a bearing, lessons of a choreographic orientation, preschool age.

Постановка проблеми: пошук оптимальних шляхів формування постави у дітей дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування постави відноситься до важливих задач фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Постава – звичне положення тіла дитини. Вона розвивається в процесі індивідуального становлення на основі генетичних факторів під впливом виховання. Генетичні фактори можуть бути обумовлені схожими варіантами постави у батьків і дітей, схильність до деяких видів порушень постави. Умови фізичного виховання дають можливість не лише сформувати потрібну естетичним і фізіологічним вимогам поставу дитини, але і виправити, створити новий її варіант [3].

Правильна постава має цінність для дитини по двом основним причинам: по-перше, для нормального функціонування всіх внутрішніх органів; по-друге, рухи дітей будуть більш економічними і результативними. Напроти, неправильна постава має шкідливість для здоров'я дитини, її