

7. Тихомиров, О.К. Структура мыслительной деятельности человека (опыт теоретического и экспериментального исследования) / О.К. Тихомиров. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1969. – 304 с.

8. Усков, В.А. Методы контроля тактической подготовленности квалифицированных волейболисток : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Усков. – М., 1988. – 27 с.

9. Назаров, В.Т. Биомеханические основы программирования обучающей деятельности при освоении ациклических упражнений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.Т. Назаров. – М., 1974. – 34 с.

10. Евсеев, С.П. Большой оборот назад на брусьях / С.П. Евсеев, А.А. Халилов // Гимнастика. – М., 1984. – Вып. 1. – С. 25–26.

11. Сучилин, Н.Г. Техническая структура гимнастических упражнений // Гимнастика: теория и практика методические приложения к журналу «Гимнастика». – М., 2010. Вып. 1. – С. 5–19.

12. Загrevский, В.О. Техника выполнения и методика обучения группе упражнений «перелет Ткачева» на перекладине : дис. ... канд. пед. наук / В.О. Загrevский. – Омск, 2013. – 206 с.

**УДК 796.012**

***О. И. Загrevский, В. О. Загrevский***  
***O. I. Zagrevsky, V. O. Zagrevsky***

## **МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ SPORTS EXERCISES TRAINING METHODS**

***Аннотация.*** В статье с позиций педагогического исследования обобщены основы практических методов обучения спортивным упражнениям.

***Summary.*** The bases of sports exercises practical teaching methods from the position of a pedagogical research are generalized in the article.

***Ключевые слова:*** методы обучения, целостный метод, расчлененный метод, спортивные упражнения.

***Keywords:*** teaching methods, holistic method, dissected method, sports exercises.

Исследования проблем по физической культуре и спорту имеют свою специфику, но в любом случае опираются на общенаучную методологию и методы познания. Как отмечают А.Ф. Закирова и И.В. Манжелей [1], чаще всего исследования в сфере физической культуры и спорта подразделяют на три класса: педагогические, медико-биологические и комплексные. В рамках педагогического исследования основным направлением статьи является обобщение опыта передовой практики на основе анализа литературных источников и собственного опыта.

Проблема обучения спортивным упражнениям заключается в выборе того или иного метода обучения, основанного на упражнении.

Актуальность исследования обусловлена запросами спортивной практики. Чем быстрее и качественнее происходит процесс обучения тренировочным и соревновательным упражнениям, тем эффективнее работает метод обучения.

Цель исследования – выявить особенности применения целостного и раздельного методов при традиционном обучении физическим упражнениям.

Методы обучения в спорте многообразны и в литературе находят отражение в форме классификации (рисунок).

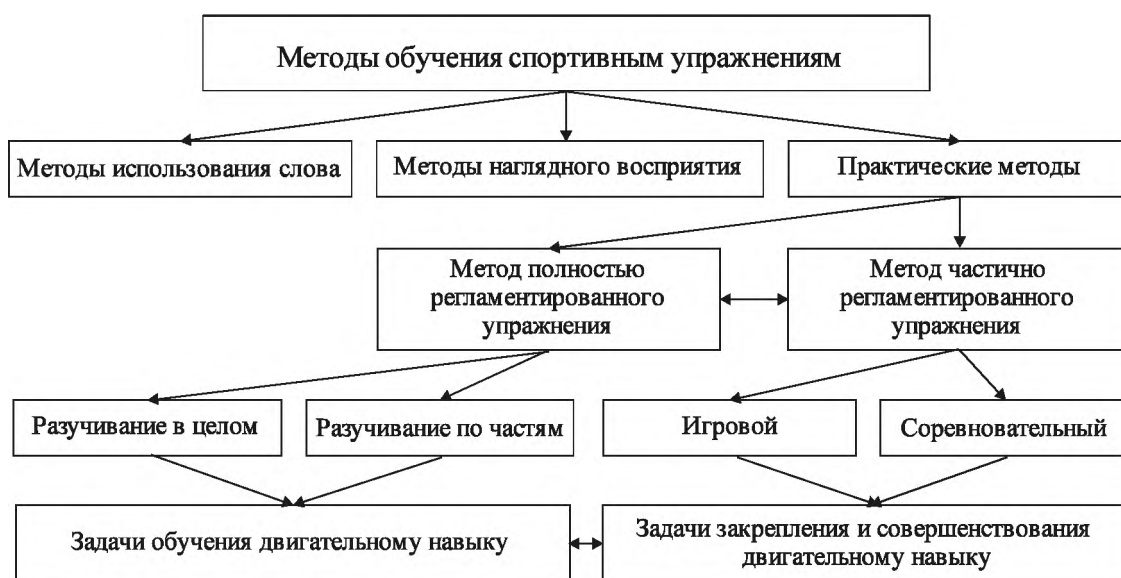


Рисунок – Методы обучения спортивным упражнениям

Существуют методы использования слова, методы наглядного восприятия и практические методы. Последние, в свою очередь, подразделяются на методы полностью или частично регламентированного упражнения. К полностью регламентированным методам относятся методы разучивания в целом и по частям. К методам с частичной регламентацией относят игровой и соревновательный методы, решающие в основном задачи закрепления и совершенствования двигательного навыка. Такая структура методов обучения общепринята в теории физического воспитания и ей посвящены труды Л.П. Матвеева [2], В.Д. Мазниченко [3], В.Н. Платонова [4] и др. Признаком, определяющим такую классификацию, является способ передачи информации от обучающего к обучаемому, т. е. признак формы (воздействие словом, показом, физическим упражнением и т. д.).

В общей педагогике под методами обучения понимают последовательное чередование способов взаимодействия учителя и учащихся, направленное на достижение определенной цели посредством проработки

учебного материала [5]. «Метод» (от греч. «путь к чему либо») – способ достижения цели, способ приобретения знаний.

Разрабатывая систему методов, нельзя построить обучающую деятельность. Рассматривая возможность применения методов в определенных условиях обучения, создавая, таким образом, методику обучения, можно руководствоваться системой методов для построения педагогической деятельности [6]. Следовательно, с учетом изменяющихся как внешних, так и внутренних условий можно создать много методик, основанных на одном и том же методе. Рассмотрим традиционные методы обучения спортивным упражнениям на примере спортивной гимнастики.

Как отмечает Гавердовский с соавторами [7; 8], самый острый практический вопрос заключается в обосновании методики обучения физическим упражнениям. И один из них – вопрос о возможности и целесообразности применения так называемых методов целостного и расчлененного обучения, являющихся методами практического упражнения.

Практическая реализация *метода расчлененного обучения* может быть очень разнообразной, что подтверждается в исследованиях [7; 9]. Анализ последовательных шагов обучения показывает, что обучающие упражнения, подобранные авторами по методу расчленения, включают в себя крупные или мелкие дозы двигательной информации с учетом следующих приемов:

- вычленяется одна небольшая доза движения, а затем к ней последовательно «наращиваются» другие части движения, вследствие чего «размер» дозированных обучающих упражнений нарастает;
- ранее освоенные укрупненные фазы движения «монтируются» в упражнение, аналогичное целевому (т. е. изучаемому);
- ранее опущенные, еще не освоенные фазы целевого движения могут вводиться (если позволяет его двигательная структура) в конце обучения, благодаря чему обучение приобретает целостный характер.

Здесь важно отметить, что «наращивание» мелких частей упражнения происходит за счет других смежных частей, в которых содержатся совершенно иные по координации действия.

В работе Ю.К. Гавердовского, Г.К. Уткевича, Ф. Мамедова [7] показано, что прием последовательного наращивания освоенной дозы упражнений может выглядеть иначе. Наиболее типичным авторам представляется случай, когда шаг за шагом увеличивается угловой путь, проходимый, например, телом спортсмена при вращении по сальто или по пируэту. Сходное описание процесса обучения акробатическим прыжкам можно найти у В.Н. Курыся и В.А. Скакуна [10].

Методы расчлененного и целостного обучения очень близки по смыслу и находятся во взаимосвязи. Преимущества метода расчленения

упражнений доказали на практике свою жизнеспособность (особенно в спортивной гимнастике). Однако имеются и недостатки [11; 12]:

- нарушение структуры изучаемого упражнения при его расчленении (причины: неверный подбор обучающих упражнений; грубое приближение (по форме), соответствующее фазе целевого упражнения и не учитывающее структуру двигательного действия);

- избыточность рабочих движений, когда одна и та же фаза изучаемого упражнения присутствует в ряде сходных движений, степени свободы движений звеньями тела не минимизируются;

- естественное движение тела при выполнении двигательной задачи не всегда поддается искусственному расчленению.

*Методы целостного освоения*, в отличие от методов расчленения упражнений, предполагают освоение целевого упражнения практически в том виде, в каком оно потребуется в соревновательной деятельности. Это упрощенное толкование, однако, и в этом случае бывает необходимо предварительно подготовить занимающегося для освоения упражнения, например с точки зрения физической готовности. При применении целостного метода все ярче проявляется тенденция к использованию различных тренажерных устройств [13; 14; 15; 16; 17]. Достоинства этого метода заключаются в том, что от спортсмена не требуется изучения дополнительных двигательных действий, в результате чего происходит экономия сил, времени как учителя, так и ученика. Не возникают ошибки из-за неправильного расчленения упражнения.

Приемы целостного разучивания достаточно разнообразны. Их выбор и применение зависят от особенностей обучения: трудности упражнения, степени подготовленности гимнаста, этапа освоения упражнения. Наиболее характерны следующие приемы:

1. Самостоятельное выполнение упражнения при наличии гарантированной безопасности. Применяются непосредственно страховка тренером, партнерами, вспомогательными средствами типа лонж, ямы с поролоном и др.

2. Выполнение упражнений с направляющей помощью.

3. Применение замедленной проводки.

4. Применение быстрой направляющей проводки.

5. Выполнение упражнения на тренажере.

В основу выбора того или иного метода целесообразно учитывать следующее правило: обучать целостному варианту, если это возможно, а с расчленением - при необходимости [18; 19; 20]. Расчленять упражнение следует на минимум частей. Необходимо, прежде всего, использовать все возможности для применения целостного метода. Такими возможностями являются и предварительное формирование основных видов готовности

гимнаста, и использование вспомогательных снарядов и тренажеров (внепрограммная адаптация), и оказание физической помощи тренером.

Ю.К. Гавердовский [18; 20], обобщая высказывания многих авторов, рассматривающих проблему целостного или расчлененного упражнения, высказывает мысль, что их можно свести к трем основным посылкам:

1. Целостный метод должен использоваться при освоении наиболее доступных элементарных движений.

2. Метод расчленения необходим при разучивании относительно трудных упражнений, не поддающихся прямому целостному разучиванию.

3. Существует проблема корректного расчленения, связанная с опасностью деструкции двигательного действия и требующая хорошего знания техники упражнений.

В педагогическом эксперименте на модели перелета «Ткачев» на перекладине была апробирована методика обучения этому упражнению с применением метода расчлененного обучения. Эксперимент проводился с учетом требований к расчлененному методу обучения, рассмотренных выше.

Результаты структурно-параметрического анализа и моделирования техники перелета «Ткачев» позволили определить основные направления, по которым возможно его техническое совершенствование. Во-первых, это непосредственное улучшение техники упражнения в его отдельных фазах на основе выявленных закономерностей и, во-вторых, повышение физического потенциала гимнаста с учетом выявленных величин моментов мышечных сил, развиваемых в суставах спортсмена при выполнении этого упражнения. В случае их несоответствия требуется повысить их параметры до требуемого значения и только после этого приступать к освоению упражнения. Представленная схема обучения гимнастов перелету «Ткачев», основанная на расчлененном методе обучения, показала свою эффективность в экспериментах, проведенных В.О. Загревским [21]. В связи с этим основные направления учебно-тренировочного процесса предполагают:

1. Обеспечение развития силовых качеств у гимнастов мышц сгибателей и разгибателей плеч и бедер до необходимого уровня готовности на этапе начальной подготовки изучения перелета «Ткачев».

2. Изучение рабочих положений, управляющих движений, граничных поз.

3. Освоение навыков динамической осанки во всевозможных стоечных положениях, начиная с простейших.

4. Предварительное изучение действий-движений во всех фазах изучаемого упражнения.

5. Адаптивное обучение методом «расчленения» целевого упражнения с учетом сохранения его фазовой структуры.

### **Библиографический список**

1. Закирова, А.Ф. Магистерская диссертация как научно-педагогическое исследование : учеб. пособие / А.Ф. Закирова, И.В. Манжелей. – Тюмень : Тюмен. гос. ун-та, 2013. – 128 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1977. – 280 с.
3. Мазниченко, В.Д. Обучение движениям (двигательным действиям) / В.Д. Мазниченко // Теория и методика физического воспитания. – М. : ФиС, 1981. – Т. 1. – 192 с.
4. Платонов, В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев : Выща шк., 1987. – 434 с.
5. Столяренко, Л.Д. Основы психологии / Л.Д. Столяренко. – Ростов-н/Д : Феникс, 1996. – 736 с.
6. Дмитриев, С. В. Двигательное действие спортсмена как предмет обучения и технологического моделирования в деятельности педагога-тренера : метод. пособие для инструкторов по физической культуре и спорту / С.В. Дмитриев. – Н. Новгород : НГПУ, 1992. – 131 с.
7. Гавердовский, Ю.К. Целостно, если возможно, с расчленением – если необходимо (о методах обучения в гимнастике) / Ю.К. Гавердовский, Г.К. Уткевич, Ф. Мамедов // Гимнастика. – М., 1979. – Вып. 2. – С. 14–22.
8. Гавердовский, Ю.К. К проблеме корректного расчленения движений / Ю.К. Гавердовский, Г.К. Уткевич // Гимнастика. – М., 1985. – Вып. 2. – С. 35-38.
9. Ельник, И.Э. Некоторые вопросы организации программированного обучения гимнастическим упражнениям // Гимнастика. – М., 1979. – Вып. 2. – С. 22–25.
10. Курьсь, В.Н. Обучение акробатическим прыжкам высшей и рекордной сложности / В.Н. Курьсь, В.А. Скакун // Гимнастика. – М., 1987. – Вып. 1. – С. 75-81.
11. Ельник, И.Э. Теоретическое и экспериментальное исследование системы программированного обучения гимнастическим упражнениям на основе элементов динамической осанки и управляющих движений : дис. ... канд. пед. наук / И.Э. Ельник. – Л., 1976. – 23 с.
12. Ельник, И.Э. Некоторые вопросы организации программированного обучения гимнастическим упражнениям / И.Э. Ельник // Гимнастика. – М., 1979. – Вып. 2. – С. 22–25.
13. Евсеев, С.П. Методика формирования двигательных действий с заданным результатом с помощью тренажеров / С.П. Евсеев // Вопросы физического воспитания студентов : XXI межвуз. сб. – Л.: Ленинград. ун-т, 1990. – С. 54-62.
14. Евсеев, С.П. Теория и методика формирования двигательных действий с заданным результатом : дис. ... д-ра. пед. наук / С.П. Евсеев. – М., 1996. – 79 л.
15. Евсеев, С.П. Формирование динамической осанки у гимнастов / С.П. Евсеев, А.И. Малеев // Гимнастика. – М., 1986. – Вып. 2. – С. 17–20.

16. Мамедов, Ф.Л. Тренажеры в тренировке гимнастов // Гимнастика. – М., 1986. – Вып. 1. – С. 5–10.

17. Бойко, Ю.Н. Тренажерное устройство для обучения маховым гимнастическим упражнениям / Ю.Н. Бойко, И.П. Маракушкин // Проблемы биомеханики в спорте : тезисы докладов Всесоюзной науч.-практ. конф., Москва, 14–16 дек., 1987. – С. 16–17.

18. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.

19. Солодянников, В. А. Технология обучения гимнастическим упражнениям / В.А. Солодянников // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 30–36.

20. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популяр. пособие / Ю.К. Гавердовский. – М. : Тера-Спорт, 2002. – 512 с.

21. Загrevский, В.О. Техника выполнения и методика обучения группе упражнений «перелет Ткачева» на перекладине : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.О. Загrevский. – Омск., 2013. – 206 л.

**УДК 796.012**

***А. И. Каранкевич, И. В. Печковский,  
А. А. Хадько, В. В. Шутов, О. И. Ульянов  
A. I. Karankevich, I. V. Pechkovskiy,  
A. A. Hadko, V. V. Shutov, O. I. Ulyanov***

**УСТРОЙСТВО ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ  
МОТОРНЫХ РЕАКЦИЙ В УСЛОВИЯХ  
СПОРТИВНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**SYSTEM FOR DIAGNOSTIC MOTOR REACTIONS  
IN THE SPORTS AND PROFESSIONAL  
MOTOR ACTIVITY**

***Аннотация.** В статье изложен анализ исследований по проблеме диагностики двигательных-координационных функций, проявляющихся в простых и сложных условиях спортивной и профессиональной двигательной деятельности. Описывается методика интегральной оценки эффективности данной деятельности с использованием предложенного тренажерно-диагностического комплекса.*

***Summary.** The article contains the analysis of the researches about diagnostic motor-coordination functions that are demonstrating in the simple and complex conditions of sports and professional motor activity. Description about the integrated assessment of the effectiveness of this activity by using the proposed simulator and diagnostic complex.*