

КОНЦЕПЦИЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

*Анцыперов Владимир Викторович,
доктор педагогических наук, доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры
г. Волгоград*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме обучения юных гимнастов сложнокоординационным двигательным действиями. Раскрываются концептуальные вопросы освоения упражнений.

Ключевые слова: обучение, техническая подготовка, двигательные представления и умения, взаимовлияния умений

Abstract. In the article the questions connected with the perfection of technology of forming motor actions at young gymnasts at the initial stages of preparation are considered. The author offers the basic theoretical-methodical positions of rationalizing the technique of exercises' training, reflecting a certain technology of managing a planned program of actions directed on the formation of motor presentations and skills.

Key words: training, technical training, motor representations and skills, interferences.

Введение. В последнее десятилетие достижения отечественных гимнастов на международной арене уже не выглядят столь внушительно, как в прежние годы. В настоящее время потенциальные возможности интенсификации учебно-тренировочного процесса и повышение его эффективности только за счет наращивания объема тренировочных нагрузок исчерпаны. Хотя учебная деятельность и разворачивается в соответствии с традиционными способами обучения движениям уже выработанных ранее людьми, однако внутри этой деятельности, в своеобразной форме, сохраняются операции и действия, которые присущи реальному созданию продуктов, свойственных для начинающих спортсменов.

В связи с этим, ключевым направлением в решении проблемы повышения эффективности технической подготовленности спортивного резерва, является совершенствование процесса обучения движениям. Отсюда вытекает необходимость разработки новой или целенаправленной оптимизации существующей системы обучения движениям, более адекватной возможностям юных спортсменов и направленной на последовательный переход от приобретения знаний и представлений о действии к умению выполнить его, а затем – от умения к навыку.

Проблема повышения уровня технического мастерства спортсмена на протяжении многих десятков лет является предметом исследования отечественных и зарубежных специалистов [1, 3, 4, 5, 7 и др.]. Однако, для развития данного направления, в работе с начинающими спортсменами характерна противоречивость между требованиями спорта высших достижений и имеющейся технологией обучения. С одной стороны, резко возросли и продолжают повышаться объемы тренировочных нагрузок за счет введения дополнительных видов специализированной подготовки; повышением количества и сложности осваиваемых упражнений; снижением возраста и повышением требований к исполнительскому мастерству. Все это отражает ускоренно-возрастающие тенденции в спортивной тренировке. С другой стороны, существующими методами обучения, базирующимися, в последнее время, только на увеличении тренировочного времени. При этом прирост максимальных индивидуальных результатов и достижение высокого технического мас-

терства дается с все большим трудом, наблюдается замедленно-возрастающая тенденция в повышении максимальной спортивной результативности.

Указанные обстоятельства подчеркивают насущную необходимость более глубокого изучения данной научной области с новых теоретико-методологических позиций с учетом выявленных противоречий, характерных для отечественной системы обучения.

По мере развития педагогической науки в целом и в ходе обогащения методологии обучения современными достижениями в области теории и практики становится все более ясным, что особое внимание должно быть сориентировано на этапы начального обучения движениям. В настоящее время весьма полно определено, чему обучать. Гораздо хуже обстоит дело с указаниями на то, как это осуществлять быстро и эффективно, особенно на начальных этапах подготовки спортсменов, не имеющих достаточного двигательного опыта.

Целенаправленная организация процесса обучения движениям в форме развернутой и полноценной учебной деятельности на этапах формирования двигательных представлений и разучивания упражнения до уровня двигательного умения должно занимать одно из существеннейших мест в подготовке спортивного резерва. В этой связи особо следует отметить определенную недооценку роли формирования двигательных представлений и умений в теории обучения движениям, особенно в работе с юными спортсменами.

Не достаточно полно раскрыто значение и место методических приемов освоения двигательных действий на этапе первичного разучивания упражнения до уровня двигательного умения, способы их реализации, учитывающие структурные взаимоотношения. Для применения наиболее тонких, точно избранных технологий обучения, необходим учет условий взаимовлияния движений не только в процессе формирования навыка, но и умения. Последовательность разучивания большого количества упражнений должна строиться на основе выяснения характера изменений, происходящих в двигательной памяти.

На современном этапе развития спортивной гимнастики, для повышения эффективности процесса освоения движения, методические решения по его совершенствованию должны иметь инновационный характер и быть направлены:

- на определение оптимального содержания средств, методов и приемов целенаправленного формирования двигательных представлений гимнастов на основе создания адекватного образа движения и преодоления различий между субъективными и объективными компонентами двигательного действия;
- на повышение эффективности освоения двигательных действий гимнастами на этапе формирования двигательного умения на основе применения разработанных моделей структурных взаимодействий и учитывающее традиционные и нетрадиционные средства и методы;
- на создание в учебно-тренировочном процессе условий, обеспечивающих рациональную последовательность обучения движениям на основе снижения эффекта проявления ретроактивного торможения.

Центральным в концепции является системно-целостное понимание процесса обучения упражнениям как сложной полимодальной комплексной системы педагогических воздействий с её составом, структурой и принципами, на основе которых она функционирует. Она включает тенденции развития, технологические схемы управления освоением движения, типологические кривые прогрессивного обучения, методы, приемы, средства и принципы рационализации процесса техни-

ческой подготовки юных спортсменов. Предполагалось, что реализация концепции будет эффективной, если она будет основываться на объективно необходимых условиях субординации во взаимоотношениях вновь формируемых умений и учитывать психологические особенности становления двигательных действий.

Основным содержанием обучения на стадии формирования двигательного представления является усвоение спортсменами общего способа адекватного восприятия и создания формы движения. Оно позволяет, в дальнейшем, осуществить переход от замысла к реализации. Уровень сформированности у спортсмена образа движения, т.е. способности к целостному восприятию картины движения определяет возможности непосредственного его выполнения. Инновационным средством формирования данного компонента является видеотренинг, представляющий собой многократную, адаптивно усложняющуюся педагогическую технологию.

На стадии формирования умения существенное значение имеет учет структурных взаимоотношений двигательных действий, которые могут проявляться в их негативном взаимовлиянии друг на друга [5].

Как известно обучение движениям тесно связано с памятью [2]. В связи с этим, повысить эффективность обучения можно на основе изучения и применения на практике особенностей запоминания, сохранения и воспроизведения изучаемого материала. Это позволит уточнить содержание процесса обучения движениям. Особый интерес вызывает изучение особенностей негативного взаимовлияния вновь формируемых умений и выявление способов, снижающих или устраняющих данное проявление при становлении движения. Это позволяет осуществлять выбор наиболее приемлемой организации учебного процесса и последовательности расположения учебного материала.

В самом общем виде, содержанием обучения юных спортсменов должна быть деятельность, оказывающая минимальное воздействие на процесс формирования следов, прочность и продолжительность их удержания и последующего извлечения информации из памяти. В психологической литературе установлены факты, показывающие отрицательное влияние на удержание в памяти разучиваемого материала, оказываемое деятельностью, следующей за заучиванием [6].

Такое ухудшение воспроизведения относится за счет «тормозящего» влияния деятельности, следующей за заучиванием, в силу чего и само торможение, имеющее место в этом случае, получило название ретроактивного или «назад действующего» (РТ). Совершенно ясно, что это «обратное действие» нельзя понимать буквально, как влияние, оказываемое на самый процесс заучивания. К моменту начала последующей деятельности этот процесс уже закончен, и поэтому речь идет не о влиянии на него самого, а только на «следы», оставшиеся в итоге заучивания.

В настоящее время данный вопрос достаточно обстоятельно разработан в психологии на вербальном материале, а на спортивных движениях исследования практически отсутствуют. Ведь запоминание материала при вербальном и моторном обучении – вещи явно разные. Так, обучение прыжку базируется вовсе не на тех же самых положениях, что и освоение правил арифметических действий. В данной ситуации значение имеет определение условий, при которых РТ имеет место, в частности условий, ослабляющих или вовсе устраняющих его.

В ходе моделирования различных ситуаций, были выявлены условия, при которых обратноедействующее торможение может иметь место.

Усиливающие проявление торможения:

- короткий отдых (менее 5 минут) между последовательно разучиваемыми упражнениями;
- освоение очень сложных или трудных упражнений;
- разучивание упражнений связанных с риском и страхом;
- большое количество разучиваемых упражнений на одном снаряде;
- низкий уровень заученности первого и высокий последующего упражнения.

Ослабляющие проявление торможения:

- восприятие вербальной информации;
- длительный отдых между последовательно разучиваемыми упражнениями;
- сходство в завершающих стадиях разучиваемых упражнений;
- разучивание не более двух упражнений из различных структурных групп на одном снаряде;
- освоение движений на других снарядах.

Системно-структурное изучение техники упражнения позволило на качественном уровне определить возникающие двигательные ошибки, вариативность компонентов движения происходящих под влиянием торможения. Эти данные подтвердили результаты предварительных исследований и углубили представления о сущности происходящих изменений с позиций биомеханического анализа.

В зависимости от степени сформированности умения, все изменения движения в процессе его воспроизведения имели самую разнообразную динамику проявления нарушений в технике. Общая ориентация на подобный процесс обучения, возможно, позволит дополнительно прояснить процедуру более эффективного становления двигательного действия.

Экспериментальная проверка эффективности повышения технической подготовленности гимнасток, на основе рациональной организации процесса обучения и последовательности освоения гимнастических упражнений на основе выявленных закономерностей показала высокую эффективность.

В качестве реализации технологии обучения, учитывающей отрицательное влияние деятельности, следующей за заучиванием, можно предложить следующую последовательность освоения упражнений:

- первым всегда разучивается элемент, представляющий для гимнастов особую сложность или трудность, а также упражнения, связанные со страхом и риском;
- последующие разучиваемые упражнения должны быть несколько проще по технике исполнения;
- уровень заученности первого упражнения должен быть выше, чем следующего за ним.
- на одном снаряде желательно не разучивать последовательно более двух упражнений;
- для максимального снижения явления торможения перерыв между разучиваемыми упражнениями должен быть не менее 5-10 минут.

Поиск внутренних резервов в повышении эффективности обучения юных гимнасток не только за счет изменений количественных параметров, но, главное, за счет качественного изменения самой системы, позволит добиться значительных успехов в подготовке спортивного резерва.

По нашему мнению, современные технологии обучения юных гимнастов, должны осмысливаться не только с учетом современных психолого-педагогических концепций – теории деятельности и теории поэтапного усвоения знаний, умений, навыков, но и теории забывания. Ведь психические процессы протекают не изолированно друг от друга, а в тесной связи и взаимодействии друг с другом. Учет структурных отношений вновь формируемых движений поможет тренеру более рационально организовать не только последовательность освоения учебного материала, но и учебно-тренировочный процесс в целом. А это, в свою очередь, поможет юному спортсмену, за более короткие сроки, освоить значительное количество новых конкурентноспособных упражнений.

Литература

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Гончаров В.И. Исследование двигательной памяти // Вопросы психологии. – 1991. – №3. – С. 75–79.
3. Дмитриев С.В. Учитесь делать движения, чтобы делать действия: Учебное пособие. – Н.Новгород.: Изд-во НГПУ, 2003. –178 с.
4. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №3. – С.46.
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев. Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
6. Смирнов А.А. Проблемы психологии памяти. Просвещение, – М.: 1966. – 422 с.
7. Ljach W. Koordinationstraining im System des mehrjährigen Leistungsauffauss - ausgewählte theoretisch metodische Grundpositione // Koordinative Fahigkeiten – koordinative Kompetenz. Herausg von G. und B. Ludwig Universitet Kassel. – Kassel, 2002. – S. 228–233.

ЗДОРОВЬЕ И ЭКОЛОГИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ

*Паначев Валерий Дмитриевич,
доктор социологических наук, профессор,
Пермский национальный исследовательский политехнический
университет
г. Пермь*

Аннотация. Статья содержит анализ соответствия требованиям к размещению открытых спортивных сооружений в городской среде, становления экологической физической культуры, как науки об адаптации личности к экологическим процессам в естественных и искусственных средах для физического совершенствования и здоровья.

Ключевые слова: требования к размещению открытых спортивных сооружений, экологическая физическая культура, здоровье, городская среда.

Abstract. Article is brought analysis of the correspondence to requirements of accommodation opened atheletic buildings in town ambience, formations of the ecological physical culture, as sciences about adapting the personalities to ecological process in natural and artificial ambience for physical improvement and health.