

INDIVIDUAL AND PERSONALITY PREDICTORS OF ATHLETIC SUCCESS

Yurov I.A.

*Candidate of psychological sciences, Senior Lecturer
Sochi State University*

УДК 796

РОЛЬ МЕТОДОВ СТРОГО-РЕГЛАМЕНТИРОВАННОГО УПРАЖНЕНИЯ В РАЗВИТИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

*Неъматов Бобирбек Илхомжанович,
заведующий кафедрой, Центра переподготовки и повышения квалификации
работников ДЮСШ.*

г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация. Существуют разные определения методов. Чаще всего понятие «метод» определяют как путь достижения поставленной педагогической цели; как определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью; как способ взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого достигается выполнение поставленных задач; как совокупность приемов и правил деятельности педагога, применяемая для решения определенного круга задач; как определенным образом упорядоченную деятельность, т.е. систему целенаправленных действий, приводящих к достижению результата, соответствующего намеченной цели; как форму освоения учебного материала и др.

Ключевые слова: методы, упражнения, двигательные навыки.

The summary. There are different definitions of methods. More often concept "method" define as a way of achievement of the laid down pedagogical aims; as a certain way of application of any means with the known, in advance planned purpose; as a way of mutual activity of the teacher and the pupil with which help performance of tasks in view is reached; as a set of methods and rules of activity of the teacher, applied to the decision of a certain circle of problems; as definitely ordered activity, i.e. system of the purposeful actions leading to achievement of result, answering planned the purpose; as the form of development of a teaching material, etc.

Keywords: methods, exercises, impellent skills.

Введение. Перед педагогом при решении воспитательных, образовательных задач и задач физического развития в процессе физического воспитания, спортивной тренировки, физической рекреации и реабилитации особо важное значение приобретают способы применения избранных средств, которые помогут более успешно и продуктивно их достигнуть. Этот поиск связан с выбором эффективных методов обучения двигательным действиям, развития физических качеств (способностей) и воспитания личностных свойств.

Цель работы: изучить методы строго регламентированного упражнения, применяемые в физическом воспитании легкоатлетов.

Задачи исследования:

- выявить по данным современной научно-методической литературы основные методы строго-регламентированного упражнения.

- определить сущность понятия «метод» и его признаки.

- рассмотреть методы строго регламентированного упражнения, применяемые в физическом воспитании.

- рассмотреть специфические стороны методов строго регламентированного упражнения

- рассмотреть причины выбора конкретного метода в практике.

Методы работы:

теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.

Существуют разные определения методов. Чаще всего понятие «метод» определяют как путь достижения поставленной педагогической цели; как определенный способ применения каких-либо средств с известной, заранее намеченной целью; как способ взаимной деятельности педагога и ученика, с помощью которого достигается выполнение поставленных задач; как совокупность приемов и правил деятельности педагога, применяемая для решения определенного круга задач; как определенным образом упорядоченную деятельность, т.е. систему целенаправленных действий, приводящих к достижению результата, соответствующего намеченной цели; как форму освоения учебного материала и др.[8, с.28].

Метод — это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленных на развитие физических качеств и формирование свойств личности[6, с.12].

В физическом воспитании применяются две группы методов: общепедагогические - применяемые во всех случаях обучения и воспитания (словесные и методы наглядного воздействия) и специфические характерные только для процесса физического воспитания (методы строго регламентированного упражнения; игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме))[7, с.41].

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями. Они позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

- избирательно воспитывать физические качества;

- использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

-эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д. [3].

В современной практике физического воспитания все методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две подгруппы: *методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.*

К методам обучения двигательным действиям относятся: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленено – конструктивный метод и метод сопряженного воздействия[4, с.82].

Целостный или метод целостно-конструктивного упражнения. применяется на любом этапе обучения. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной своей структуре без расчленения на отдельные части. Целостный метод позволяет разучивать структурно несложные движения (например, бег, простые прыжки, общеразвивающие упражнения и т.п.).

Целостным методом возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники. Метод целостно-конструктивного упражнения имеет несколько разновидностей :

- собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения;

- метод целостного упражнения с постановкой частных задач;

- метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена;

- метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: самостоятельное выполнение упражнения при наличии гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.); выполнение упражнений с направляющей помощью; на тренажере; применение проводки и т.д.

Недостаток этого метода заключается в том, что в неконтролируемых фазах или деталях двигательного действия (движения) возможно закрепление ошибок в технике. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно. В этом случае предпочтение отдается расчлененному методу[5, с.106].

Расчлененно-конструктивный метод применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия (преимущественно со сложной структурой) на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

При применении расчлененного метода необходимо соблюдать следующие правила (В.В.Белинович 1958).

-обучение целесообразно начинать с целостного выполнения двигательного действия, а затем в случае необходимости выделять из него элементы, требующие более тщательного изучения.

-необходимо расчленять упражнения таким образом, чтобы выделенные элементы были относительно самостоятельными или менее связанными между собой.

- изучать выделенные элементы в сжатые сроки и при первой же возможности объединять их. Выделенные элементы надо по возможности изучать в различных вариантах. Тогда легче конструируется целостное движение.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

- метод собственно расчлененного упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

- метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформировать более точные представления о движении у обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.

3. По разделениям. Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения и т.д.

Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие.

В практике физического воспитания целостный и расчленено-конструктивный методы часто комбинируют. Сначала приступают к разучиванию упражнения целостно. Затем осваивают самые трудные выделенные элементы и в заключение возвращаются к целостному выполнению[5, с.107].

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копьё или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование, как техники движения, так и физических способностей.

При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура[3, с.64].

В основе *Методов воспитания физических качеств* лежит определенный порядок сочетания и регулирования нагрузки в процессе воспроизведения упражнения или тот или иной способ упорядочивания действий занимающихся и условий их выполнения. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками [1, с.94].

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

Метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений); б) стандартное поточное упражнение (например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений).

Метод стандартно-интервального упражнения — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха [2, с.98].

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Упражнения с прогрессирующей нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма. Упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров». Упражнения с убывающей нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

Основными разновидностями метода переменного упражнения являются следующие методы.

Метод переменного-непрерывного упражнения. Он характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие разновидности этого метода:

а) переменное упражнение в циклических передвижениях (переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью);

б) переменное поточное упражнение — серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Типичными разновидностями этого метода являются:

а) прогрессирующее упражнение (например, последовательное однократное поднимание штанги весом 70—80—90—95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами;

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (например, поднимание штанги, вес которой волнообразно изменяется — 60—70—80—70—80—90—50 кг, а интервалы отдыха колеблются от 3 до 5 мин);

в) нисходящее упражнение (например, пробегании отрезков в следующем порядке — 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Выводы:

Изучив научно-методическую литературу, выявлено и обозначено основные методы строго-регламентированного упражнения.

Определена роль методов строго-регламентированного упражнения в спортивной деятельности, при развитии и совершенствовании двигательных навыков. Также рассмотрены средства, которые целесообразно применять для более результативного развития двигательных навыков.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе физического воспитания.

В заключение следует отметить, что, готовясь к занятию и выбирая оптимальные для того или иного этапа методы, тренер-преподаватель должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функцию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимов О.С. Методологическая культура педагогической деятельности и мышления. -М., 1991

2. Анисимов О.С. Основы методологического мышления. -М., 1989

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.Е. Прокофьев. и др -3-е изд.- СПб.: Лань, 2003

4. Настольная книга учителя физической культуры: Метод. пособие/ Авт.-сост. Г.И. Погадаев.-[2-е изд., перераб. и доп.]- Москва: Физическая культура и спорт, 2000

5. Совершенствование форм и методов физического воспитания учащихся общеобразовательных школ/ Редкол.: Г.Ф. Бернштейн (отв.ред.) и др.- Витебск, 1997

6. Теория и методика физического воспитания в терминах, понятиях, вопросах и ответах: учебно-методическое пособие/ Р.И. Купчинов; Министерство образования Республики Беларусь, Белорусский национальный технический университет, Кафедра «Технология и методика преподавания».- Минск: БНТУ, 2006

7. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для пед. вузов по специальности 030900- Дошк. педагогика и психология/ Э.Я. Степанкова.- Москва: Изд. центр «Академия», 2001

8. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культ., пед. ин-тов./Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990

THE LITERATURE

1. Anisimov O. S. Methodological culture of pedagogical activity and thinking. ТН., 1991

2. Anisimov O. S. Bases of methodological thinking. ТН., 1989
3. Матвеев, L.P.theor and a technique of physical culture / of L.E.Prokofiev. And др-3 изд. - SPb.: a fallow deer, 2003
4. The reference book of the teacher физичкской cultures: the Method. The Bus grant/-sost. G.I.Pogadaev.-[2 изд., the reslave. And доп.]. - Moscow: Physical training and sports, 2000
5. Perfection of forms and methods of physical training of pupils of general educational schools / Redkol.: G.F.Bernstein (отв.ред.), etc. - Vitebsk, 1997
6. The theory and a physical training technique in terms, concepts, questions and answers: the uchebno-methodical grant / R.I.Kupchinov; the Ministry of Education of Byelorussia, the Belarus national technical university, Chair «Technology and a teaching technique». Minsk: БНТУ, 2006
7. The theory and a technique of physical training and development of the child: Studies. The grant for пед. High schools on a speciality 030900 Дошк. Pedagogics and E.J.Stepankova's psychology/. - Moscow: Изд. Centre "Academy", 2001
8. The theory and a physical training technique: the Textbook for students фак. физ. А cult., пед. In/under the editorship of B.A.Ashmarina. - M: Education, 1990

**ROLE OF METHODS IS STRICT-REGULATED
EXERCISES IN DEVELOPMENT AND PERFECTION
IMPELLENT SKILLS**

*Неъматов Бобирбек Илхомжанович,
Managing chair, the retraining and improvement of professional skill Center
Workers ДЮСШ.
Tashkent, Republic Uzbekistan*