

4516.61 ✓  
с-217

ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

САФАРОВ Юлдаш

УДК 796 : 378

СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА  
КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

13.00.04 – теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки

Автореферат диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Омск - 1989

4516.7  
С-217

Работа выполнена в Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры.

Научный руководитель - кандидат педагогических наук  
профессор Смолевский В.М.


Официальные оппоненты - доктор педагогических наук  
профессор Дикунов А.М.  
- кандидат педагогических наук  
Лебедев Н.И.

Ведущая организация - Волгоградский государственный  
институт физической культуры

Защита диссертации состоится "8" мая 1989 г.  
в 16 часов на заседании специализированного совета  
К 046.06.01 в Омском государственном институте физической  
культуры по адресу: 644063, г.Омск-63, ул.Масленникова, 144.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Омского  
государственного института физической культуры.

Автореферат диссертации разослан "3" сентября 1989 г.

Ученый секретарь  
специализированного совета,  
кандидат педагогических наук, доцент  Сулейманов И.И.

1/98552

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИССЕРТАЦИИ

Актуальность темы исследования. Наша страна испытывает все возрастающую потребность в специалистах по физическому воспитанию, что вытекает из постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР "О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта" (сентябрь 1981 г.). Требования к уровню подготовки специалистов с каждым годом повышаются. Качество учебной работы по физическому воспитанию вообще и в отдельных видах спорта, в свою очередь, зависит от умения преподавателя, тренера организовать и правильно руководить процессом занятий физическими упражнениями, направлять в нужном плане физическое совершенствование занимающихся, их спортивный рост.

В институтах физической культуры при подготовке специалистов по видам спорта недостаточное внимание уделяется гимнастическим упражнениям, которые являются средством специальной физической подготовки.

Студенты институтов физической культуры, не специализирующиеся по гимнастике, до настоящего времени руководствуются унифицированной программой, предъявляющей одинаковые требования к преподавателям различных спортивных специализаций и соответственно дающей им один и тот же, не дифференцированный, материал. На протяжении многих лет этот подход сохраняется во всех программах по гимнастике.

Анализ программ по гимнастике показывает, что она ориентирована в основном на подготовку учителей физической культуры, не стимулирует будущих тренеров использовать гимнастические упражнения с учетом особенностей вида спорта. Между тем очевидно, что будущим тренерам различных специализаций может быть наиболее полезным материал по гимнастике, учитывающий специфику вида спорта.

Работа выполнена в соответствии с темой Сводного плана НИР по физической культуре и спорту на 1981-1985 гг., проблема 3.1.2. Номер государственной регистрации 81076506.

Рабочая гипотеза исследования. Предполагается, что включение в программу по гимнастике для студентов 8-го курса институтов физической культуры гимнастических упражнений с целью овладения ими как профессионально-педагогическими умениями и навыками, с учетом вида спорта, будет способствовать совершенствованию про-

цесса подготовки квалифицированных специалистов. Прохождение материала по гимнастике с учетом этого положения сделает работу по данной части учебного плана институтов физической культуры более эффективной.

Научная новизна исследования заключается в том, что в результате проведенных исследований получены новые данные, имеющие значение для учебно-тренировочного процесса по видам спорта и для дальнейшего совершенствования программы по гимнастике для институтов физической культуры с учетом спортивной специализации студентов. Проанализировано сходство соревновательных упражнений в различных видах спорта с подготовительными гимнастическими упражнениями, что дало основание включить данные упражнения в программу по гимнастике для студентов институтов физической культуры как средства специальной физической подготовки. Разработана методика обучения этим упражнениям с помощью обучающих программ, составленных в соответствии с принципами программированного обучения, учитывающих специфику вида спорта, способствующих совершенствованию процесса подготовки квалифицированных специалистов.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что на основе изучения и экспериментальной проверки в программу занятий по гимнастике предлагается система упражнений, разработанных с учетом спортивной специализации студентов институтов физической культуры (легкая атлетика – прыжок в высоту, борьба и волейбол). Дополнительно результаты исследования могут быть использованы в работе тренеров при совершенствовании специальной физической и технической подготовки занимающихся. Предлагаемая обучающая программа по освоению гимнастических упражнений, подобранных с учетом спортивной специализации, может быть рекомендована в практике самостоятельной работы для улучшения профессионально-педагогической подготовленности студентов.

Обоснованность и достоверность результатов исследования подтверждается достаточностью исследуемого материала, организацией эксперимента с применением современных методов исследования и обработкой экспериментального материала методами математической статистики с помощью номограмм, построенных на машине БЭСМ-6. Научные положения и выводы диссертации, а также практические рекомендации обоснованы результатами педагогических экспериментов.

Внедрение и практическое использование научных результатов исследования. Результаты исследования внедрены в практику рабо-

ты преподавателей кафедр гимнастики и спортивно-педагогических дисциплин институтов физической культуры в виде рекомендаций по методике обучения гимнастическим упражнениям с учетом спортивной специализации студентов, что подтверждается двумя актами внедрения. Основные материалы диссертации докладывались на Всесоюзных научно-практических конференциях (Москва, 1981, 1982 гг.), республиканских научно-практических конференциях (Душанбе, 1984, 1987 гг.), межвузовских конференциях (Душанбе, 1983, 1984 гг.; Фрунзе, 1987 г.; Омск, 1988 г.).

Структура диссертации. Диссертация изложена на 176 страницах машинописного текста и состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, содержащего 217 источников на русском и 13 – на иностранных языках, и 12 приложений. Работа иллюстрирована 11 таблицами и 33 рисунками.

#### СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Зостояние вопроса. На современном этапе в институтах физической культуры, как и во всей стране, идет перестройка в работе по подготовке квалифицированных кадров по физической культуре и спорту. Решающее значение при этом приобретает постоянная межпредметная координация на основе оптимального согласования изучаемых дисциплин.

По мнению многих специалистов (Дьячков В.М., 1972; Запорожский В.М., 1970; Коробков А.В., 1961; Матвеев Л.П., 1967; Филин В.П., 1974 и др.), специальная физическая подготовка является существенным фактором, обуславливающим овладение техническими навыками и достижение мастерства в избранном виде спорта.

Спортивно-прикладная гимнастика является важной составной частью подготовки спортсменов по различным видам спорта. Однако, при подготовке преподавателя-тренера и в работе этих специалистов все еще не имеют широкого применения гимнастические упражнения, не в полной мере учитывают соответствия техники гимнастических упражнений технике движений тех или иных видов спорта, что важно при формировании профессионально-педагогических умений и навыков студентов институтов физической культуры.

Результаты анализа литературных данных, анкетного опроса и наблюдений позволили сделать предварительные заключения, которые

подтвердили, целесообразность использования гимнастических упражнений в подготовке студентов с учетом их спортивной специализации.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Существующие программы по гимнастике не учитывают специфику спортивной специализации студентов - будущих тренеров по видам спорта, что снижает эффективность использования гимнастических упражнений в профессиональной деятельности.

2. Преподавание гимнастики в институтах физической культуры в рамках курса-минимума должно осуществляться дифференцированно, с учетом профиля спортивной специализации студентов, с использованием разнообразных гимнастических упражнений, отражающих особенности двигательной деятельности студентов каждой спортивной специализации.

3. Освоение программы по гимнастике по курсу-минимуму в институтах физической культуры может быть осуществлено на основе линейно-разветвленного программированного обучения. Работа по соответствующим обучающим программам повышает качество выполнения специальных гимнастических упражнений, разработанных с учетом спортивной специализации студентов.

Целью исследования явилось обоснование методики обучения гимнастическим упражнениям с учетом спортивной специализации занимающихся и разработка на основе этого предложений по изменению учебной программы по гимнастике для студентов институтов физической культуры.

Задачи исследования:

1. Определить содержание существующих программ гимнастики общего курса и трудоемкости освоения некоторых упражнений программного материала студентами различных спортивных специализаций институтов физической культуры.

2. Обосновать выбор гимнастических упражнений, используемых в различных видах спорта, как средства специальной физической подготовки.

3. Экспериментально обосновать методику формирования профессионально-педагогических навыков и умений, связанных освоением гимнастических упражнений с учетом спортивной специализации студентов.

4. Разработать рекомендации по совершенствованию программы

по гимнастике для институтов физической культуры с учетом спортивной специализации студентов.

Методы исследования: 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Анкетирование и устный опрос. 3. Педагогические наблюдения и хронометраж. 4. Педагогический эксперимент. 5. Метод педагогических контрольных испытаний. 6. Кинофотосъемка. 7. Качественный биомеханический анализ упражнений. 8. Методы математической статистики.

Организация исследования. Все исследования, проводившиеся в течение 1979-1982 гг. на базе ГЦОЛИФК и Таджикского ИФК, были направлены на решение основной задачи - разработку методики обучения учебному материалу, учитывающему специфику вида спорта и определение эффективности данной методики. Согласно намеченной цели вся экспериментальная часть исследования разделялась на три взаимосвязанных этапа (эксперимента). Каждый предыдущий этап являлся основой для успешного проведения последующего этапа исследования. Всего в исследовании приняли участие 135 студентов.

Первый педагогический эксперимент проходил с сентября по ноябрь 1980 г. на базе Таджикского ИФК и в ГЦОЛИФКе с участием 45 студентов. В программу первого эксперимента было включено четыре элемента гимнастических упражнений из зачетных требований. Из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку на лопатках, переворот боком, подъем переворотом и подъем разгибом на перекладине. Занимающиеся осваивали названные элементы в течение двух месяцев. При этом экспертами фиксировалась степень освоения изучаемых упражнений: определялась оценка за выполнение упражнения и рассчитывалась вероятность освоения этих движений.

Второй педагогический эксперимент проводился с февраля по май 1981 г. на базе Таджикского ИФК и ГЦОЛИФКа. В эксперименте участвовали студенты следующих специализаций: 15 борцов, 10 прыгунов в высоту и 17 волейболистов. Общее количество участвовавших студентов во втором эксперименте составило 42 человека.

Третий основной педагогический эксперимент проходил на базе ГЦОЛИФК с октября по май 1981-1982 гг. В нем участвовали студенты трех специализаций, в частности: борцы - 20 чел., волейболисты - 18 чел., прыгуны в высоту - 10 чел. Всего в процессе основного педагогического эксперимента участвовало 48 студентов. Как во втором, так и в третьем педагогическом экспериментах занятия

проводились методом программированного обучения по заранее составленным обучающим программам, которые были разработаны с учетом спортивной специализации студентов. Испытуемые осваивали упражнения обучающих программ, при этом фиксировалась оценка за практическое исполнение разучиваемых элементов и степень сформированности профессионально-педагогических навыков по специально разработанной шкале измерений (табл.1).

Таблица 1

Шкала определения оценки за выполнение упражнений экспериментальной обучающей программы

Выполнено		!		Не выполнено					
5	!	4	!	3	!				
2	!	1							
Безошибочное выполнение и со сбавкой 0,1-0,2 балла	!	Со сбавкой 0,3-0,5 балла	!	Со сбавкой 0,8-1,0 балла	!	Со сбавкой больше 1,0 балла	!	Отказ от выполнения задания	1

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ  
В ИССЛЕДУЕМЫХ ВИДАХ СПОРТА И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ  
ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Для обоснования подбора гимнастических упражнений с целью специальной физической подготовки в отдельных видах спорта было проведено исследование техники гимнастических упражнений и соревновательных навыков в некоторых видах спорта.

Для исследования особенностей спортивной деятельности было выбрано три вида спорта: легкая атлетика (прыжок в высоту), волейбол и борьба, которые по характеру двигательной и соревновательной деятельности, а также по ведущим двигательным качествам характеризуют целую группу родственных видов спорта. Например, прыжок в высоту - представитель группы видов спорта скоростно-силового характера, отличающихся максимальной интенсивностью рабочих усилий; борьба - представитель спортивных единоборств, требующих от спортсмена большого разнообразия движений и характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств; волейбол - представитель игровых видов спорта, которые характеризуются комплексным проявлением основных физических способностей



в условиях непрерывной и внезапной смены игровых ситуаций.

В этом разделе работы рассматривается техника модельных упражнений, которые составляют содержание соревновательной деятельности в перечисленных видах спорта, и имеют сходство с подобранными гимнастическими упражнениями. Эти исследования дают возможность говорить об использовании гимнастических упражнений в других видах спорта.

На основе полученных результатов отбирались определенные акробатические упражнения и доступные упражнения на гимнастических снарядах. К примеру, техника гимнастических упражнений, таких как фляк, сальто назад прогнувшись, затяжное сальто в группировке, рассматривалась в связи с техникой прыжков в высоту стилем фосберг-флоп. В программу занятий по гимнастике для волейболистов были включены: кувырок вперед через плечо в косом направлении, кувырок назад согнувшись в стойку волейболиста, прыжок вперед махом одной ноги (близко к стойке на руках) и перекат назад через грудь в положение лежа на бедрах. Борцам в программу были введены акробатические и гимнастические упражнения, такие как: повороты на 360 градусов из положения моста в мост, перемахи двумя в упоре вне на коне, сальто вперед с разбега.

Уравнительный качественный биомеханический анализ техники упражнений показал, что существует определенное число гимнастических элементов, которые можно включать в учебную программу по гимнастике для студентов общего курса институтов физической культуры с учетом специфики вида спорта в качестве средств специальной физической подготовки, применяемых в данных спортивных специализациях.

#### РАЗРАБОТКА ОБУЧАЮЩИХ ПРОГРАММ ДЛЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ СПОРТИВНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

В работе была поставлена задача разработать методику обучения подобранным гимнастическим упражнениям, учитывающим особенности двигательной деятельности студентов различных спортивных специализаций. Одним из перспективных путей решения этой задачи является использование программированного обучения путем составления обучающих программ (ОП).

Предпринята попытка использовать не всю методологию про-

граммированного обучения в целом, а лишь его отдельные элементы, которые, на наш взгляд, позволяли более системно, строго изложить учебный материал, и, вместе с тем, добиться более высокого эффекта в освоении гимнастических упражнений представителями различных спортивных специализаций.

Разработанные ОП с учетом спортивной специализации студентов построены по типу так называемых линейно-разветвленных программ. При этом каждая ОП решает задачу освоения нескольких гимнастических упражнений, которые могут разучиваться как параллельно, так и последовательно. В данном случае каждая ОП-это учебно-методический документ, предназначенный представителям какой-либо одной определенной специализации.

В ОП, показанной в граф-схеме (рис.1), три ветви программы соответствуют трем упражнениям, предлагаемым студентам-волейболистам: а) с разбега кувырок вперед- сторону в косом направлении - одно из упражнений, учитывающих специфику двигательной деятельности волейболиста; б) кувырок назад согнувшись; в) с прыжка на руки перекат через грудь.

Точно таким же образом построены ОП и для остальных исследуемых спортивных специализаций. Разработанные ОП были предложены занимающимся и использовались в качестве основного методического программированного материала, составляющего сущность предлагаемой учебной программы для представителей различных спортивных специализаций. Эффективность применения данных программированных материалов проверялась в процессе педагогического эксперимента.

#### ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ В АСПЕКТЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ

Заключительной задачей проведенной работы была экспериментальная проверка эффективности предлагаемых обучающих программ (ОП). С целью проверки ОП было проведено три педагогических эксперимента.

Первый педагогический эксперимент - определение трудоемкости процесса освоения отдельных элементов гимнастики студентами различных спортивных специализаций. Целью данного эксперимента была проверка особенностей освоения программных гимнастических

упражнений студентами различных спортивных специализаций. Исследовался процесс освоения четырех гимнастических упражнений из зачетных требований: из стойки ноги врозь кувырок вперед в стойку на лопатках, переворот боком, подъем переворотом и подъем разгибом на перекладине.

Эти упражнения осваивались представителями следующих спортивных специализаций: прыгунами в высоту, волейболистами и борцами.

Результаты педагогического эксперимента позволили оценить общий объем работы, необходимой для разучивания каждого из четырех названных упражнений и качество освоения этих двигательных навыков.

Обсуждая результаты данной части эксперимента, можно прийти к следующим выводам. Обучение студентов, специализирующихся по разным видам спорта, программным гимнастическим упражнениям протекает неодинаково. Можно уверенно выделить упражнения, которые оказываются наиболее доступными испытуемым, и упражнения, которые осваиваются с гораздо большим трудом, требуют значительного времени и, в конечном итоге, дают невысокие результаты. Результаты исследования установлено, что одни и те же гимнастические упражнения для представителей разных спортивных специализаций имеют различную трудность, и это недостаточно учтено в существующих учебных программах. Так, например, при освоении акробатического упражнения до уровня обученности, характеризуемого коэффициентом вероятности выполнения упражнений 0,5, борцы затратили в среднем 10 попыток, прыгуны в высоту - 15, волейболисты - 12. Наиболее трудным упражнением для трех групп испытуемых оказался подъем разгибом. Результаты освоения данного упражнения оказались по существу неудовлетворительными. Так, при коэффициенте вероятности выполнения упражнений 0,7, характеризующим удовлетворительный уровень овладения упражнением, в 15 попытках выполнить подъем разгибом на перекладине испытуемые достигли лишь следующих показателей: волейболисты - 0,151; прыгуны в высоту - 0,167; борцы - 0,205.

Однако, за счет сокращения времени на освоение такого рода упражнений можно было бы наиболее рационально распределять учебное время и усилия на освоение более доступных и важных для будущей профессиональной деятельности гимнастических элементов, адекватных спортивной деятельности различных специализаций.

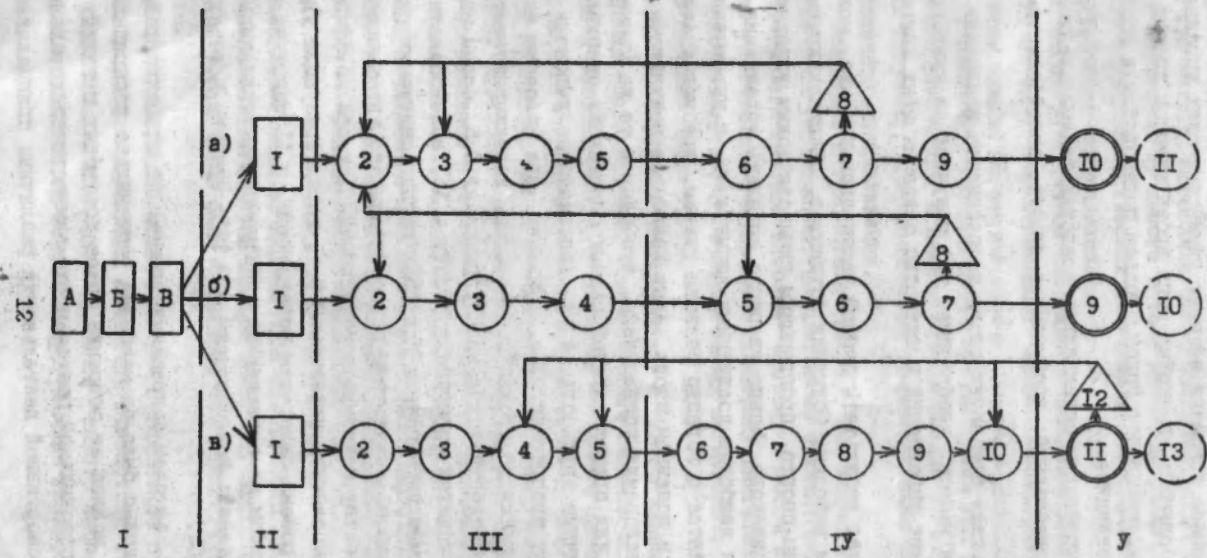


Рис.1. Граф-схема обучающей программы для волейболистов

I шаг - введение в программу; II шаг - теоретическое ознакомление с техникой движения; III шаг - ознакомление с частью движения и освоение подготовительно-подводящих упражнений; IV шаг - освоение подводящих упражнений к целостному выполнению движения; V шаг - выполнение целостного движения.

Второй педагогический эксперимент – опытная проверка рациональности составления обучающих программ и определение оптимального объема учебных заданий. Как известно, программированные материалы должны проходить внутреннюю и внешнюю проверку.

В нашем случае второй педагогический эксперимент представлял собой внутреннюю проверку предлагаемых ОП. При этом предлагалось решить следующие три задачи: 1. Исследовать доступность учебных заданий, входящих в обучающую программу. 2. Определить необходимый и оптимальный объем учебных заданий, включаемых в обучающую программу. 3. Определить ошибки, реально возникающие при исполнении учебных заданий, и учесть возможность и методику их исправления в структуре самих обучающих программ.

В первоначальной разработке обучающие программы включали в себя для прыгунов в высоту 17, для борцов 34 и волейболистов 26 учебных заданий.

Экспериментальная проверка показала, что в отдельных случаях упражнения, включенные в ОП, были для испытуемых излишне легкими, доступными. В качестве иллюстрации приведен пример из программы для прыгунов в высоту. Упражнение 2 (табл.3) уже с первых попыток давало вероятность исполнения 0,250, а в четвертой попытке вероятность исполнения этого упражнения была равной 0,733.

Учитывая все приведенные случаи, были скорректированы обучающие программы, разработанные перед началом основного педагогического эксперимента. Были также проведены необходимые элементы коррекции обучающей программы, связанные с ее внутренней структурой. В частности, были уточнены некоторые моменты, связанные с функционированием обратной связи и другими необходимыми элементами структуры, предусмотренными для программированных материалов такого рода.

Третий педагогический эксперимент – экспериментальная проверка эффективности обучающих программ для студентов различных спортивных специализаций. В эксперименте рассматривалась эффективность скорректированной обучающей программы, которая осуществлялась по результатам второго педагогического эксперимента. Результаты обучения целевому упражнению испытуемыми прыгунами в высоту приведены в графической форме (рис.2).

Наиболее заметные результаты обучения по определенной программе, как и следовало ожидать, дают первые занятия, когда кривая, характеризующая уровень обученности, в нашем случае – веро-

ятность исполнения целевого задания, поднимается вверх наиболее круто, с так называемым положительным ускорением.

Таблица 3

Вероятность освоения заданий обучающей программы прыгунами в высоту

$n/P$	$P(X_1)$	$P(X_2)$	$P(X_3)$	$P(X_4)$	$P(X_5)$	$P(X_6)$
1	0	0,250	0	0	0	0
2	0,125	0,500	0,250	0,125	0,125	0,125
3	0,333	0,667	0,333	0,250	0,250	0,333
4	0,375	0,733	0,375	0,417	0,250	0,418
5	0,500	-	0,500	0,350	0,300	0,500
6	0,565	-	0,583	0,458	0,375	0,546
7	0,600	-	0,615	0,519	0,464	0,565
8	-	-	-	0,552	0,500	-
9	-	-	-	-	0,516	-

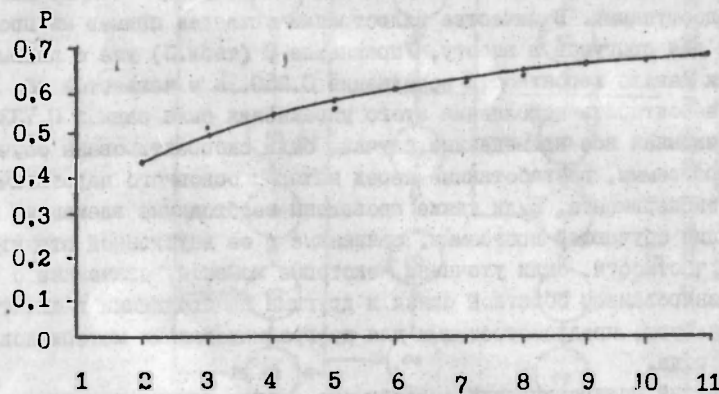


Рис. 2 Вероятность выполнения упражнения "б":

$P$  - вероятность выполнения,  $n$  - количество подходов

В дальнейшем, ориентировочно с шестого и седьмого занятия, вероятность исполнения данного упражнения становится несколько меньше, но положительный прирост сохраняется до конца педагогического эксперимента. К одиннадцатому занятию испытуемые освоили данное упражнение до уровня 0,68. Аналогичными являются результаты, полученные при освоении упражнений по двум другим пр-

граммам.

Результаты освоения целевых упражнений обучающихся программ испытуемыми на втором и третьем педагогических экспериментах приведены в таблице 4.

Таблица 4

Результаты освоения упражнений обучающей программы испытуемыми различных спортивных специализаций

Вид спортивной специализации	Этапы эксперимента	Упражнения обучающей программы		
		"а" $\bar{x} \pm \sigma$	"б" $\bar{x} \pm \sigma$	"в" $\bar{x} \pm \sigma$
Прыжки в высоту	П	0,62±0,07	0,62±0,09	0,61±0,03
	Ш	0,69±0,04 $P_0 < 0,05$	0,68±0,06 $P_0 < 0,05$	0,69±0,06 $P_0 < 0,05$
Волейбол	П	0,59±0,06	0,61±0,05	0,63±0,02
	Ш	0,67±0,04 $P_0 < 0,05$	0,69±0,02 $P_0 < 0,05$	0,68±0,03 $P_0 < 0,05$
Борьба	П	0,62±0,05	0,60±0,07	0,61±0,06
	Ш	0,71±0,03 $P_0 < 0,05$	0,68±0,02 $P_0 < 0,05$	0,69±0,02 $P_0 < 0,05$

Эти данные говорят о том, что после коррекции обучающих программ у испытуемых прыгунов в высоту результаты освоения целевых упражнений "а", "б", "в" улучшились, соответственно, на 0,07, 0,06 и 0,08 единиц по критерию вероятности выполнения этих движений. Также наблюдается повышение результатов освоения указанных упражнений испытуемыми волейболистами и борцами. У волейболистов, соответственно, на 0,08, 0,08 и 0,05, а у борцов на 0,09, 0,08 и 0,08 улучшены показатели освоения целевых упражнений обучающих программ на третьем педагогическом эксперименте в сравнении с результатами второго педагогического эксперимента.

Одной из главных заданий исследований было повышение уровня профессионально-педагогической подготовленности студентов институтов физической культуры, занимающихся в различных спортивных специализациях, с использованием средств спортивно-прикладной гимнастики в своей будущей преподавательско-тренерской деятельности. В связи с этим в период педагогического эксперимента испытуемые наравне с практическим выполнением движений овладевали професси-

онально-педагогическими навыками и умениями с помощью специальных заданий обучающей программы, предусматривающей такие разделы: теоретическое ознакомление с движением, сопряженно с кинограммой этого упражнения; знание методических приемов обучения; умение оказывать помощь и страховку; методические знания о страховке и помощи.

Результаты, характеризующие процесс формирования профессионально-педагогических навыков у испытуемых в исследуемых видах спорта по целевым упражнениям обучающих программ, иллюстрированы на рисунке 3.

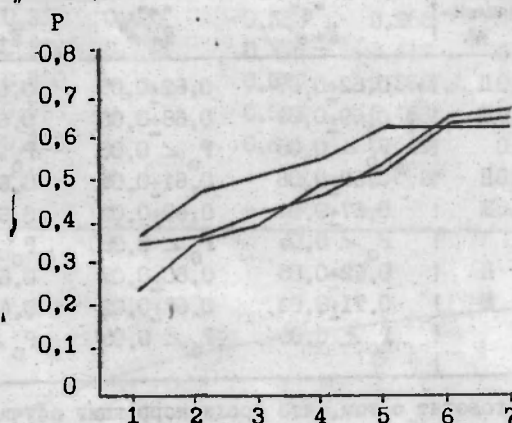


Рис.3 Формирование профессионально-педагогических навыков в освоении целевых упражнений обучающей программы:

P - вероятность выполнения, n - количество подходов

Как видно, по результатам трех целевых упражнений испытуемые прыгуны в высоту достигли уровня по критерию вероятности выполнения этих движений в среднем 0,72, волейболисты - 0,72 и борцы - 0,74.

Полученные данные в ходе педагогического эксперимента по формированию профессионально-педагогических навыков и умений в процессе освоения упражнений обучающих программ показывают, что испытуемые достигли более однородных результатов по этим заданиям, что свидетельствует о большей доступности предлагаемого материала в профессиональной подготовке студентов.

Таким образом, в целом проведенные эксперименты показывают, что после коррекции обучающих программ эффективность обуче-



ния с помощью предлагаемых программированных материалов оказалась несколько более высокой, чем на втором этапе эксперимента.

## ВЫВОДЫ

1. Установлено, что в различных видах спорта широко используются гимнастические упражнения как средство общей и специальной физической подготовки. Однако, в программе гимнастики общего курса для студентов институтов физической культуры отсутствует практический и методический материал с учетом особенностей спортивной специализации студентов, будущих тренеров по видам спорта.

2. Исследования показали, что значительная часть времени, отводимого на освоение упражнений программы-минимум, уходит на овладение отдельными трудными элементами, прямо не связанными с техникой упражнений избранного вида спорта. Так, при коэффициенте вероятности выполнения упражнений 0,7, характеризующим удовлетворительный уровень овладения упражнением, в 15 попытках выполнить подъем разгибом на перекладине испытуемые достигли лишь следующих показателей: волейболисты - 0,151; прыгуны в высоту - 0,167; борцы - 0,205.

3. Исследованиями установлено, что одни и те же гимнастические упражнения для представителей разных спортивных специализаций имеют различную трудность, и это недостаточно учтено в существующих учебных программах. Так, при освоении акробатического упражнения № 1 до уровня обученности, характеризуемого коэффициентом вероятности выполнения упражнений 0,5, борцы затратили в среднем 10 попыток, прыгуны в высоту - 15, волейболисты - 12.

4. Путем сравнительного анализа техники гимнастических упражнений и упражнений рассматриваемых видов спорта показана целесообразность включения в учебную программу по гимнастике ряда гимнастических элементов в качестве средств специальной физической подготовки с учетом спортивной специализации студентов институтов физической культуры.

5. В процессе обучения гимнастическим упражнениям основной результат достигается относительно небольшим количеством занятий, тогда как даже значительное увеличение числа учебных занятий в дальнейшем дает относительно небольшой прирост в качестве исполнения упражнений. Это открывает возможность расширить объем прак-

тического материала, осваиваемого на подобном ознакомительном уровне (вероятность выполнения до 0,7), что достаточно для его использования в будущей тренерской деятельности.

6. В связи с трудностью и сложностью гимнастических упражнений для студентов и с дефицитом времени, отводимом для занятий гимнастикой, освоение упражнений до уровня 0,7 (по критерию вероятности исполнения) вполне достаточно для формирования практических и методических умений и навыков.

7. Экспериментальная проверка показала эффективность таких вариантов построения занятий по гимнастике, в которых учебный материал, подобранный с учетом спортивной специализации, включался в основную часть занятий. На каждом занятии следует для этого отводить до 15 минут рабочего времени.

8. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что при овладении практическим материалом (по обучающим программам) испытуемые за равное количество учебных занятий достигают индивидуально различные уровни освоения гимнастических упражнений ( $\bar{x} + \sigma$ ): прыгуны в высоту  $0,69 \pm 0,06$ ; волейболисты  $0,67 \pm 0,04$ ; борцы  $0,71 \pm 0,03$ . В то же время уровень освоения профессионально-педагогических знаний, умений и навыков характеризуется более однородными результатами, что свидетельствует о большей доступности данного материала ( $\bar{x} + \sigma$ ): прыгуны в высоту  $0,71 \pm 0,02$ ; борцы  $0,73 \pm 0,01$ ; волейболисты  $0,72 \pm 0,02$ .

9. Установлено, что эффективным является использование обучающих программ, построенных по принципу программированного обучения, учитывающих как практическое освоение целевых упражнений, так и формирование профессионально-педагогических навыков у студентов (получение теоретических и методических знаний).

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Совершенствование учебных программ по гимнастике для институтов физической культуры должно осуществляться на основе включения в них дополнительных гимнастических элементов, сходных по технике с основным соревновательным упражнением в различных видах спорта и выполняемых в соответствии с принципом сопряженного воздействия.

2. При организации занятий гимнастикой в институтах физической культуры группы студентов рекомендуется разделять на под-

группы с учетом их узкой спортивной специализации. Например, группу легкоатлетов на подгруппы прыгунов, метателей и т.п.

3. Обучение гимнастическим упражнениям, избранным с учетом спортивной специализации, целесообразно проводить в основной части занятия в течение 15 минут рабочего времени на основе применения обучающих программ, предполагающих как практическое освоение упражнений, так и формирование профессионально-педагогических навыков у студентов.

4. Обучение гимнастическим упражнениям целесообразно проводить с разбивкой занимающихся по парам и тройкам для более эффективного практического овладения упражнениями и приобретения профессионально-педагогических навыков и умений. В этом случае занимающиеся поочередно выполняют роль обучающегося и преподавателя.

5. Освоение гимнастических упражнений рекомендуется осуществлять до уровня 0,7 и выше (по критерию вероятности исполнения). В данном случае отмечается удовлетворительный уровень практического исполнения разучиваемых элементов и сформированности профессионально-педагогических навыков.

#### СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. К вопросу совершенствования программы по гимнастике для инструкторов физической культуры с учетом спортивной специализации студентов // Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции. - М., 1981. - С. 44-45.

2. Особенности построения занятий гимнастикой в инструкторской физической культуре с учетом спортивной специализации // Тезисы докладов Всесоюзной научно-методической конференции. - М., 1982. - С. 117-119.

3. Использование гимнастических упражнений в профессионально-педагогической подготовке тренеров // Гимнастика. - Вып. 2. - С. 51-53.

4. Эффективность применения гимнастических упражнений в учебно-тренировочном процессе по массовым видам спорта / Проблемы развития массовой физической культуры и спорта в Таджикской ССР: Тез. докл. - Душанбе, 1984. - С. 59-60. (В соавторстве с Мустафакуловым Т.Х.).

ПРОВЕРЕНО  
2008

5. Обучающая программа для освоения гимнастических упражнений специализирующимся по прыжкам в высоту // Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры / Тадж. ИФК. - Душанбе, 1988. - 22 с.

6. Гимнастические упражнения как основа при занятиях в группах здоровья и ОФП // Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции. - Душанбе, 1988. - С. 58-59. (В соавторстве с Мустафакуловым Т.Х. ).

7. Использование обучающих программ в самостоятельной профессиональной подготовке студентов // Тезисы докладов методической конференции. - Омск, 1988. - С. 108-110.

ПЕРЕВІРЕНО  
2008

ПЕРЕВІРЕНО  
2011

2013

Подписано к печати 19.12.88  
Формат 60x84 - 16. Бумага писчая  
Оперативная печать. Усл. печ. л. 1.0  
Уч.-изд. л. 0.93 Тираж 100 экз. Заказ № 506



Междуузвская типография ОмПИ