

РАЗВИТИЕ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

К. Д. Ярашев

кандидат педагогических наук, профессор Узбекский государственный
университет физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

В статье рассмотрены основные аспекты развития организаторских и управленческих умений студентов специализации физическая культура и спорт в процессе педагогической практики. Проанализированы методические принципы организации практических занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.

Ключевые слова: Физическая культура и спорт, управленческая деятельность, организаторская деятельность, студенты специализации физическая культура и спорт.

ABSTRACT

The article considers the main aspects of the development of managerial and organizational skills of students specializing in physical culture and sports in the process of pedagogical practice. The methodological principles of the organization of practical classes in physical culture in a secondary school are analyzed.

Keywords: Physical culture and sports, managerial activity, organizational activity, students of specialization in physical culture and sports.

Актуальность. Подавляющее большинство различных требований к студентам специализации физическая культура и спорт относятся к его методико-практическим умениям. Они формируются на основе знаний, полученных в процессе изучения комплекса теоретических дисциплин, на специальных методических занятиях и во время педагогической практики разных видов: организационно-ознакомительной (проводимой в рамках специализации), педагогической (школьной), профессионально ориентированной и по специализации, т.е. по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности [2,5].

Целью учебной практики в общеобразовательной школе является обеспечение подготовленности студентов к ведению

практической работы с детско-юношеским контингентом в особых условиях, по утвержденной государственной программе или альтернативным (тоже утвержденным государственными органами образования) программам, разработанным школами [1,4].

Цель исследования. Усовершенствовать теоретические и практические основы подготовки студентов специализации физическая культура и спорт к организаторской и управленческой деятельности.

Задачи исследования.

1 Установить специфические особенности организации педагогической практики студентов.

2 Выявить теоретические и практические основы физической культуры и спорта как единой системы при организации управления.

Результаты исследования и их обсуждение. Все виды работ на практике подразделяются на этапы в соответствии с частными задачами и методической необходимостью: вводно-ознакомительный и учебно-производственный

Учебно-производственный этап включает три блока, основным учебным материалом которых, как правило, являются гимнастика, спортивные (подвижные) игры и легкая атлетика - но не как виды спорта, а как виды упражнений, с помощью которых в той или иной мере преимущественно развиваются двигательные способности учащихся.

Именно поэтому методические принципы их применения практически одинаковы, хотя сама методика использования упражнений различна

- как различна и организационная структура занятий.

Рассмотрим более детально характерные особенности работы в первом блоке упражнений (основная и снарядная гимнастика).

Было бы неверным считать, что «школьная» гимнастика очень проста, поэтому студенту, получившему рейтинг по общему курсу гимнастики в вузе, в школе не составит труда ее преподавать. Составит - даже тем, кто специализируется в гимнастике. Почему? Во-первых, это особая гимнастика; во-вторых, у студентов-практикантов нет соответствующего опыта; в-третьих, потому, а это главное, что этой гимнастике надо научить учащихся, у которых нет ни особых способностей, ни соответствующей мотивации - все это надо формировать [1,3,4].

Владение студентом специализации физическая культура и спорт учебным материалом основной и снарядной гимнастики (за редким исключением) оставляет желать лучшего. Основными

недочетами в подготовленности студента по гимнастическому материалу являются:

-некачественное владение гимнастическими упражнениями, что в большинстве случаев не позволяет использовать метод показа для формирования представлений о правильном выполнении упражнения;

-отсутствие четких представлений об опорных точках как двигательной (координационной) базе выполнения гимнастических элементов, на которой строится обучение. Отсюда - неверные представления о последовательности шагов в обучении, неумение подобрать и методически грамотно использовать подготовительные и подводящие упражнения;

-явно недостаточные умения страховать занимающихся и оказывать им помощь при обучении;

-неумение организовать занятия таким образом, чтобы уменьшить (а лучше - исключить) статичность занятия гимнастикой и повысить его моторную плотность.

Очень трудно избежать этих негативных моментов и короткая превентивная методическая учеба (три семестра, вместо необходимых пяти) вряд ли здесь поможет. Хотя в отдельных случаях даже акцентирование внимания студента на главных методических положениях может сыграть положительную роль. Тем более важны учебные занятия по гимнастике.

Как быть, если студент-практикант не владеет гимнастическим элементом или владеет плохо? Попросить показать упражнение другого практиканта (как правило, школьники здесь - не помощники)? Это, конечно, выход из положения.

Но добавит ли он авторитета тому, кто проводит урок? А если помощника нет - как работать в одиночку. Выход один: не можешь сам - не показывай, но наглядность все же обеспечить необходимо. А для этого следует использовать любые варианты рисованного изображения (фигурки, контуры; если есть возможность - показать кинограмму). Затем следует обязательно проверить, опять-таки используя схематические изображения или модели (бумажные, проволочные), как ученик усвоил образ упражнения. Обратить его внимание на контрольные (основные и промежуточные) рабочие позы и способы перехода от одной к другой, акцентировать внимание на главные моменты в двигательных действиях [1].

При этом не надо бояться объяснять долго - нужно объяснять до тех пор, пока двигательное действие ученику станет понятным. Тогда и он овладеет им быстрее и



надежнее, и в целом на обучение будет затрачено меньше времени.

Грубейшая методическая ошибка в гимнастике (по сравнению с другими видами она совершенно очевидна и более пагубна) - попытка овладеть упражнением за счет многочисленных повторных попыток без четких представлений об образе действий и способе технического их выполнения.

Типичным негативным примером может служить обучение юношей подъему махом вперед из размахивания в упоре на руках на брусках.

Весь процесс обучения (это наблюдается повсеместно) сводится лишь к многочисленным повторениям и сопровождающим их советам типа «резче двинь руками», вместо того чтобы сформировать двигательную базу гимнастической техники - хлестообразное движение ногами, а не сильный рывок руками. Кстати, для этого требуется всего лишь 2-3 повторения подводящих упражнений.

Другой пример: обучение девушек подъему переворотом на верхнюю жердь - из комбинации на брусках. Повсеместно обучают «маху ногой с одновременным подтягиванием руками», т.е. движению туловищем вперед, - прямо противоположному по направлению вместо того, чтобы обучать переворачиванию или, по крайней мере, вращению (закручиванию) назад. А подводящее упражнение для этого самое простое - акцентированный полукувырок назад на полу.

При всем этом весьма важна результативная помощь, но лишь настолько, насколько это требуется - не выполнять упражнение за ученика, добросовестно поднимая или переворачивая его.

Как держать обучаемого, за что держать, как ловить его в случае падения — это вообще искусство. Но не на том уровне сложности, который составляют для обучающего школьные упражнения гимнастики. Хотя для обучаемого это может быть «пределом» сложности и риска. Поэтому не надо бояться держать или не держать, когда без этого можно обойтись.

Научиться тому и другому студент должен заранее, до прохождения школьной практики. Или на дополнительных консультациях, которые постоянно должны организовываться кафедрой гимнастики. Но научиться надо.

Таблица 1

Минимальные уровни нагрузки на уроке физической культуры

Параметры нагрузки	Классы			
	III	V	VII	IX
Моторная плотность (%)	34-38	36-40	42-45	44-50
Средняя ЧСС (уд/мин)	128-133	132-138	135-140	137-145

При традиционной организации урока на гимнастическом материале моторная плотность его низка: слишком много времени ждет ученик своей очереди, сидя на скамейке. Причем эти простои значительно увеличиваются во время разучивания упражнений.

Вероятно, поэтому в методической литературе определены должные величины параметров нагрузки, которые теперь следует считать лишь минимальными (табл. 1).

Что касается показанных в таблице величин, то при рациональной организации урока они могут быть значительно больше, хотя увеличение — это не должно быть самоцелью. Эффективный способ повышения двигательной активности учеников во время занятий гимнастикой отработан достаточно давно:

1. Выполнять одновременно основную и подготовительную (или дополнительную) работу. Например, часть группы занимается на брусках. Один ученик выполняет упражнение на снаряде, другой наблюдает за ним и слушает замечания преподавателя, третий готовится к подходу, остальные выполняют специальные силовые или подводящие упражнения.

2. Допускать выполнение относительно простых упражнений самостоятельно и использовать два разных снаряда за счет разделения класса на две подгруппы. Например, основной снаряд - брусья; первая подгруппа занимается на нем под руководством учителя. Вторая подгруппа в это время выполняет по заданию подготовительные или какие-нибудь несложные упражнения на бревне. Причем в последнем случае используется именно дополнительный материал, а не тот основной, который будет изучаться с преподавателем.

3. Там, где это возможно (на бревне, в акробатике, в опорном прыжке), часть отведенного времени следует посвящать поточным упражнениям.

4. Применять в качестве дополнительных общеразвивающих или специальных упражнений занятия на тренажерах и специальных устройствах.

5. При достаточной технической оснащенности применять групповой способ выполнения упражнений на снарядах. Этому способствует использование многокомплектного универсального гимнастического оборудования, имеющегося в спортивном зале.

Однако, даже соблюдая приведенные методические положения, на занятиях гимнастикой трудно избежать прерывистости упражнений от подхода к подходу. Поэтому целесообразно использовать комплексную форму их организации. Причем содержание комплексов может и должно определяться в зависимости от подготовленности учащегося.

Урок состоит из четырех частей.

Первая часть - разминка: спокойная, с проработкой всех групп мышц. Вначале ее надо проводить отдельным способом, однако стараясь не допускать больших пауз между упражнениями. Со временем перейти на поточный способ. Постепенно увеличивать темп выполнения упражнений. Продолжительность - 10-12 мин.

Вторая часть - специальные упражнения общего воздействия, развивающие отдельные физические качества. Продолжительность - 20-25 мин.

Третья часть - упражнения в каком-либо виде многоборья или (при очень плохой подготовленности ученика) специальные подготовительные упражнения для данного вида многоборья. Например, совершенствование функции равновесия во взаимосвязи с задачами овладения упражнениями на бревне. Продолжительность - 7-10 мин.

В данном случае на эту часть занятия отводится довольно мало времени, поскольку в ней решаются не главные задачи. В связи с этим особенно важно использовать деление класса на мелкие подгруппы; а еще лучше - использовать индивидуальные задания, чтобы одновременно работали все ученики. Время от времени упражнения в виде многоборья могут заменяться подвижной игрой, несложной эстафетой или несколькими простыми ритмическими упражнениями (лучше под музыку). Продолжительность - 3-5 мин.

Четвертая часть (обязательная) - расслабление и успокаивающие упражнения. Продолжительность - 3-5 мин.

II-й вариант - для имеющих базовую подготовленность: (для учащихся VII - IX классов).

Первая часть урока - поточная разминка для всех групп мышц. Продолжительность - 10-12 мин.

Вторая часть - упражнения на снарядах. Продолжительность – 20-25 мин.

Третья часть - специальные упражнения для совершенствования физических качеств. Продолжительность - 10-15 мин.

Четвертая часть - расслабление и успокаивающие упражнения. Продолжительность - 5-7 мин.

Если гимнастические упражнения прорабатываются последовательно и методически грамотно, то к IX классу практически весь программный материал по гимнастике будет освоен. И это хорошо, потому что гимнастическими упражнениями легче овладеть в среднем школьном возрасте - здесь занятия более эффективны уже потому, что у школьника накоплен хотя бы минимальный двигательный опыт, которым и можно воспользоваться для основного обучения.

В VIII-IX классах целесообразно отходить от «чисто гимнастического» содержания, использовать комплексную форму организации занятий, хотя, и не отказываясь совсем от снарядной гимнастики.

В качестве примера приведем вариант гимнастической эстафеты.

Эстафета проводится на полосе препятствий, которые должен последовательно преодолеть каждый участник. Полоса составляется из снарядов, имеющихся в наличии, причем порядок их расстановки может быть любым, как и пространственная ориентация. Расположение снарядов также зависит от того, для проявления какого качества он используется [1,4].

Заключение. Эстафета требует тщательной подготовки спортивного инвентаря, заданий для занимающихся и организаторских качеств преподавателя. В этом и заключается смысл: только при хорошей подготовленности проявление физических(двигательных) качеств можно ограничивать сложными условиями эстафеты, что будет стимулировать совершенствование этих качеств. Иначе их следует развивать в обычных, относительно простых условиях. Это, конечно, не исключает возможность применения в эстафетах элементарных заданий – например прыжков на обоих ногах, бега, простейших поворотов и т.п.

И все-таки более эффективно применение именно сложных эстафет. Тем более, что планомерная проработка материала школьной программы постепенно создаст для студента, проходящего практику в общеобразовательной школе, необходимый фундамент для формирования организаторских и управленческих качеств. В то время как стандартные эстафеты, используемые каждый день, не способствуют развитию творческого подхода. Студенты

специализации физическая культура и спорт в процессе подготовки эстафеты должны учитывать доступность физических упражнений, этапы двигательного совершенствования школьников и уровень их физической подготовленности.

REFERENCES

1. Гимнастика. // Учебник для вузов. Под. ред. М.Л. Журавина. М: Академия, 2008. - 448 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. //Учебник. М.: Советский спорт, 2008. - 554 с.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание; теория, методика, практика. / Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. М.: Спорт Академ Пресс, 2003. - 322 с.
4. Петров И.К. К. Теория и методика физическ и в коле !/ У чеб, для студ. высш. учеб, заведений М.: ВЛАДАС 2003.- 448 с.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. // Учеб. пособие. М.: Советский спорт, 2008. - 480 с.

