

## ОБУЧЕНИЕ ПОДЪЕМУ РАЗГИБОМ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ СТУДЕНТАМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА ПРЕДПИСАНИЙ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТИПА

С. Ф. Панов, Д. Г. Берестнев

*ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет  
имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия  
e-mail: SFPanov@mail*

В статье представлены результаты проведенного исследования по изучению эффективности использования метода предписаний алгоритмического типа при обучении подъему разгибом на перекладине студентами дневного отделения. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанного метода. Практическая значимость настоящего исследования заключается в том, что авторская методика в дальнейшем может быть рекомендована к использованию на занятиях по гимнастике со студентами вузов.

The article presents the results of the study on the effectiveness of the use of the method of prescriptions of the algorithmic type when teaching the lifting of the kip on the bar by day students. The high efficiency of the developed method has been experimentally proved. The practical significance of this study lies in the fact that the author's methodology can be further recommended for use in gymnastics classes with university students.

**Ключевые слова:** студенты; подъем разгибом; метод; предписания алгометрического типа.

**Keywords:** students; kip lift; method; algorithmic prescriptions.

Актуальность. Дисциплина «гимнастика» представляет собой особый блок и играет важную роль в профессиональной подготовке и деятельности бакалавра по физической культуре и спорту. Несмотря на это, количество аудиторных часов, отводимое на преподавание дисциплины «гимнастика» на дневном отделении института физической культуры и спорта несоизмеримо мало (72 часа в I семестре и 72 часа во II семестре) + 176 часов самостоятельной работы [1].

В рамках такого ограниченного времени студенты должны овладеть основными гимнастическими упражнениями на уровне технически правильного показа для выполнения зачетных требований.

Достичь данной цели, применяя методику преподавания изучения техники гимнастических упражнений, базирующуюся на традиционных формах обучения и образования, которые уже не в полной мере отвечают требованиям современности, практически невозможно.

Поэтому в рамках данного исследования мы рассмотрим вопросы обучения одного из самых технически сложных гимнастических элементов – подъему разгибом на перекладине – студентами дневного отделения с использованием метода предписаний алгометрического типа.

Предписания алгоритмического типа в обучении предусматривают разделение программного материала на части (кадры или учебные задания) и обучение разработанным частям в строго определенной последовательности [2, 3]. Например, только после овладения первой серией учебных серий можно переходить к последующим сериям под контролем педагога или самого студента.

Цель исследования – экспериментально обосновать эффективность использования метода предписаний алгоритмического типа при обучении подъему разгибом на перекладине студентами дневного отделения.

Методы исследования. Для определения уровня освоения подъема разгибом на высокой перекладине использовался метод экспертных оценок, суть которого состоит в выставлении оценки по десятибалльной шкале: 10 баллов – выполнение упражнения без ошибок и недочетов; 9 баллов – мелкие ошибки и недочеты; 6–7 баллов – значительные ошибки и недочеты; 4–5 баллов – грубые ошибки, искажающие структуру гимнастического упражнения; 1–3 балла – невыполнение упражнения.

Также мы отобрали несколько тестов, которые дают возможность оценить готовность студента к обучению подъема разгибом на перекладине: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, кол-во раз за 30 с; подтягивания на высокой перекладине из виса; вис углом (угол 90°) на гимнастической стенке максимальное время; наклон из положения стоя на гимнастической скамейке.

**Педагогический эксперимент** проводился на базе Липецкого государственного педагогического университета имени П. П. Семенова-Тян-Шанского среди студентов I курса дневного отделения института физической культуры и спорта. В нашем исследовании были определены 2 группы испытуемых по 12 человек в каждой.

В КГ занятия носили традиционный характер, и обучение технике всех элементов проводилось по схеме: постановка задачи работы; показ упражнения; объяснение, в чем состоят основные технические особенности упражнения; опробование элемента или его модификации. Процесс формирования двигательного представления (начиная с опробования) происходит «по спирали», т. к. педагог и обучающийся постоянно возвращаются к показам, разъяснениям, повторам.

В ЭГ обучение технике выполнения подъему разгибом в упор на высокой перекладине происходило по экспериментальной программе, состоящей из пяти серий учебных заданий: упражнения специальной физической подготовки (метод сопряженных воздействий); исходные, промежуточные и конечные положения (метод расчленения и прием фиксации); метод решения частной двигательной задачи; метод срочной информации; метод выполнения элемента в целом в облегченных условиях и в полной координации; совершенствование упражнения.

Исходное тестирование проводилось в конце октября, затем в течение трех месяцев мы обучали студентов выполнению различных (представленных в рабочей программе) гимнастических элементов, в том числе и подъему разгибом в упор на высокой перекладине.

Однородность качественного состава КГ и ЭГ определялась по результатам предварительных контрольных испытаний физической подготовленности по показателям, характеризующих способности, необходимые для выполнения подъема разгибом в упор на перекладине.

На этом же занятии мы провели тестирование выполнения подъема разгибом в упор на высокой перекладине после предварительного объяснения, видеопоза и практического показа преподавателем. Данный элемент студенты выполняли с помощью, и даже при этом результаты оказались на низком уровне: в КГ –  $1,9 \pm 0,3$  балла, –  $1,8 \pm 0,4$  балла.

Лишь три человека из КГ и два из ЭГ выполнили модификацию данного элемента по типу «склёпки» с грубейшими ошибками, искажающими выполнение подъема разгибом.

В середине эксперимента было проведено контрольное тестирование уровня владения техникой выполнения подъема разгибом в упор студентов КГ и ЭГ. В результате статистической обработки полученных данных установлено, что положительные достоверные ( $P < 0,01$ ) изменения показателей уровня освоения подъема разгибом наблюдались в обеих группах, но более качественный прирост произошел в ЭГ.

В частности, в КГ 6 студентов выполнили подъем разгибом в упор на высокой перекладине на оценку 6 баллов, что составляет 60 % от общего количества испытуемых: 2 студента – на оценку 7 баллов (20 %) и 1 студент – на оценку 8 баллов (10 %) (рис. а).

В ЭГ 5 студентов выполнили подъем разгибом на оценку 9 баллов, что составляет 50 % от общего количества испытуемых: 2 студента – на оценку 8 баллов – (20 %) и 3 студента на оценку 10 баллов – (30 %) от общего количества испытуемых (рис. б).

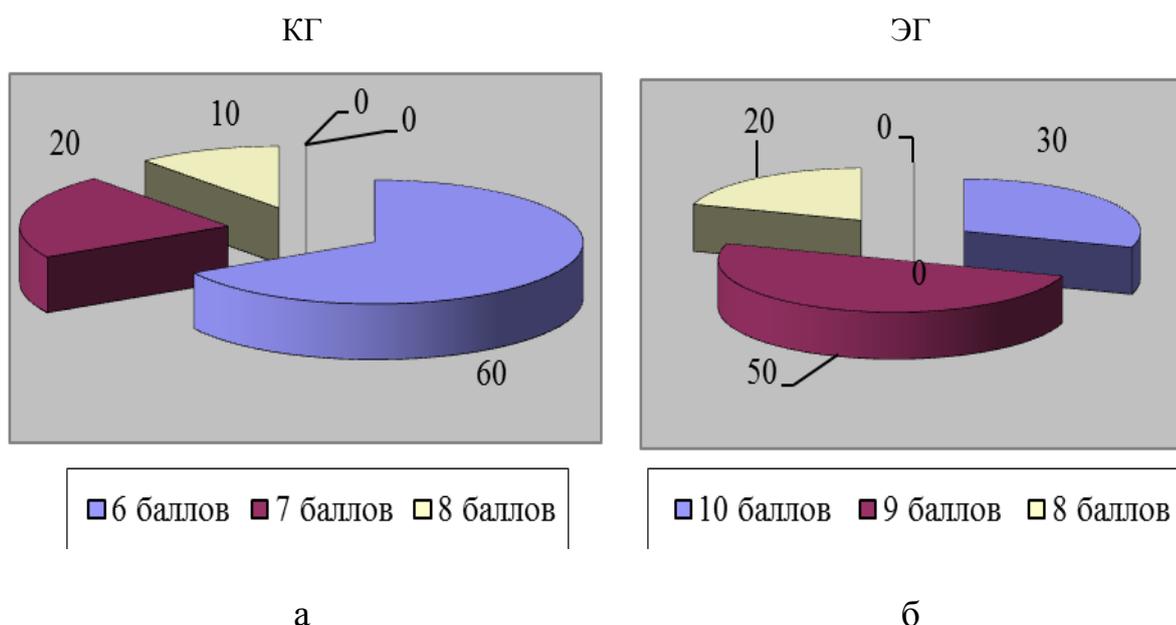


Рисунок – Количество студентов (%) КГ и ЭГ, показавших результаты в тесте «Подъем разгибом» после эксперимента

В последующие два месяца продолжалась работа по совершенствованию техники выполнения пройденных элементов, то есть составление комбинаций. Затем было проведено третье тестирование по уровню совершенствования подъема разгибом в упор студентов КГ и ЭГ.

В качестве контрольного испытания мы предложили комбинацию на высокой перекладине: И. п. – вис; 2–3 размахивания – подъем разгибом в упор – отмах, оборот назад в упор – опускание вперед в вис – соскок махом назад с поворотом.

Оценивали данную комбинацию уже по 10-бальной гимнастической шкале, где присутствовали сбавки: мелкая ошибка – 0,1–0,2 балла; средняя ошибка – 0,3 балла; грубая ошибка – 0,5 балла. Среднегрупповой балл в КГ составил  $7,9 \pm 0,5$  балла, в ЭГ –  $8,9 \pm 0,3$  балла.

Как мы можем отметить, наблюдается достоверное отличие ( $p < 0,05$ ) выполнения комбинаций студентами КГ и ЭГ. Это связано с различным выполнением в комбинации именно подъема разгибом. Например, приход данного элемента на согнутые руки влечёт за собой остановку перед следующим элементом, которая считается как разрыв комбинации и «наказывается» сбавкой 0,5 балла.

Следующим этапом нашего исследования было повторное тестирование уровня физической подготовленности студентов по предложенным тестам. Динамика результатов представлена в табл.

Таблица – Динамика показателей физической подготовленности студентов КГ и ЭГ (до и после эксперимента)

Контрольные испытания	Этапы исследования					
	до	после	P	до	после	P
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с, кол-во раз	$22,5 \pm 1,1$	$24,1 \pm 1,0$	$< 0,05$	$21,9 \pm 1,3$	$26,7 \pm 1,1$	$< 0,05$
Подтягивания на высокой перекладине из виса, кол-во раз	$8,7 \pm 1,3$	$10,1 \pm 1,1$	$< 0,05$	$9,0 \pm 1,2$	$12,1 \pm 1,3$	$< 0,05$
Вис углом на гимнастической стенке максимальное время, с	$8,1 \pm 1,4$	$10,2 \pm 1,5$	$< 0,05$	$8,5 \pm 1,1$	$15,7 \pm 1,0$	$< 0,05$
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье, см	$7,4 \pm 1,1$	$8,6 \pm 1,2$	$< 0,05$	$7,2 \pm 1,3$	$12,3 \pm 1,2$	$< 0,05$

Нами установлено, что результаты по всем показателям у представителей КГ и ЭГ изменились в сторону улучшения, которые носят достоверный характер ( $p < 0,05$ ). Однако в экспериментальной группе произошел более качественный прирост в показателях.

Заключение. Внедрение учебных заданий алгоритмического характера при обучении техники выполнения подъема разгибом на перекладине в учебный процесс по гимнастике у студентов дневного отделения позволило улучшить показатели физической подготовленности в среднем значении в ЭГ на 52,9 %. В КГ результаты улучшились на 16,3 %.

Полученные результаты позволяют считать, что использование метода предписаний алгоритмического типа является более эффективным, чем традиционные методы, для повышения уровня развития физической и технической подготовленности студентов I курса дневного отделения института физической культуры и спорта.

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Панова, И. П. Рабочая программа дисциплины «гимнастика» (по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Физическая культура и спортивная подготовка»). – Липецк, 2018. – 40 с.

2. Панова, И. П. Эффективность использования метода предписаний алгоритмического типа при обучении двигательным действиям гимнастов / И. П. Панова, С. Ф. Панов // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – Липецк : ГОБУ ИАЦР ФКиС ЛО. – М.: Издательство Перо. – 2015. – С. 162-166.

3. Хоркина, С. В. Теоретическое изучение техники спортивно-гимнастических упражнений с применением линейно-разветвленного дидактического программирования: автореф. дис. ... канд. наук / С. В. Хоркина. – М., 2001. – 24 с.