

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ КОНТУРНЫХ ЗАРИСОВОК ИЗУЧАЕМЫХ ДВИЖЕНИЙ

О.Н.Телев, В.П.Артемьев

На основании ретроспективного изучения довольно большого числа литературных источников, располагая значительным практическим опытом работы в качестве педагога, мы констатировали некоторые положения, касающиеся непосредственно темы исследования:

- методология физического воспитания и образования /обучения/ предполагает наличие разнообразных принципов и методов: общепедагогических и специфических;
- физическое обучение как педагогический процесс немалым образом зависит от реализации принципа сознательности и, особенно, активности: только при их реализации следует говорить о продуктивности педагогического процесса;
- продуктивные методы физического обучения, способствующие реализации принципа сознательности, должны занимать особое место в физическом воспитании, иметь приоритет по сравнению с репродуктивными методами;
- продуктивность физического обучения зависит от воздействия на учащихся: использование того или иного метода по-разному влияет на эффективность обучения;
- двигательная наглядность в виде иллюстраций, зарисовок - в частности, используется в обучении двигательным действиям, однако это происходит сравнительно редко.

Предлагая контурные зарисовки движений на уроках физкультуры при изучении новых двигательных действий, мы предполагали, что они ускорят процесс обучения: изобразив в виде рисунков элементы движений, учащиеся, по нашему представлению, лучше их запомнят, а главное - у них создастся правильное представление о разучиваемых двигательных действиях.

Целью работы была попытка обосновать методику обучения двигательным действиям с использованием метода зарисовок их в виде контурных фигурок, как способа непосредственного воздействия на учащихся в процессе учебных занятий по физической культуре в школе.

Задачи исследования:

1. Спланировать учебную работу по соответствующему разделу школьной программы по физической культуре; рассчитать оценочные требования к технике изучаемых упражнений.
2. Определить эффективность предлагаемой методики.
3. Подготовить методические рекомендации по использованию предлагаемого варианта наглядно-иллюстративного метода воздействия на учащихся в системе обучения: на уроках физкультуры.

Все опыты проводились на базе общеобразовательной школы и были разделены на 3 серии.

Опыты первой серии состоялись в декабре 1996 года.

Субъектами исследования были учащиеся 6-х классов.

В каждом из них было организовано по 2 группы:

- 1-я /экспериментальная/ выполняла зарисовки предлагаемых упражнений;
- 2-я /экспериментальная/ сочетала зарисовки с выполнением новых движений.

Проводилось обучение следующим двигательным действиям /Рис.1-2/

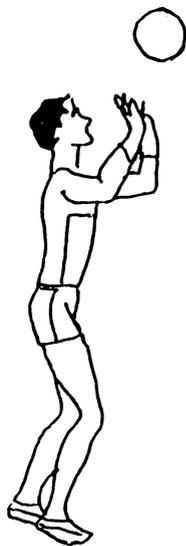


Рис. 1. Исходное положение игрока, выполняющего передачу мяча сверху.

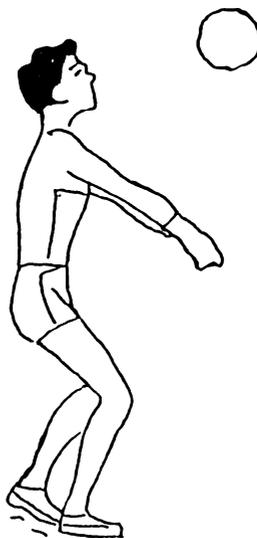


Рис. 2. Исходное положение игрока, выполняющего приём мяча снизу.

Зарисовки проводились сразу же после подготовительной части.

Время, затрачиваемое на рисунки, в начале колебалось от 5 до 7 минут, а после двух – трёх уроков до 3-х минут. Таким образом, рисование существенным образом не отражалось на моторной плотности уроков.

Были получены убедительные данные о том, что при повторном применении зарисовок выполнение движений улучшается. Школьники, участвующие в этой серии опытов, сравнительно быстро овладевали разучиваемыми движениями: уже после 5-го урока оценки за выполнение повышались.

Следует заметить, что процесс обучения эффективнее в группе, где применяются сочетания зарисовок и непосредственного опробования движений.

Вторая серия опытов состоялась в январе-феврале 1997 года.

В каждом из 6-х классов было организовано по 3 группы:

- 1-я /экспериментальная/ выполняла только зарисовки упражнений;
- 2-я /экспериментальная/ выполняла зарисовки и опробование движений;
- 3-я /контрольная/ зарисовок и опробования движений сразу же после объяснения учителя не применяла.

Из раздела "Требования и двигательные навыки" были отобраны следующие упражнения:

- кувырок вперёд в стойку на лопатках /мальчики/;
- кувырок назад в полушпегат /девочки/.

В связи со сложностью зарисовки всего двигательного действия, были выделены следующие движения /Рис. 3-5/:

- группировка при кувырке вперёд /мальчики/ и назад /девочки/;
- стойка на лопатках /мальчики/;
- полушпегат /девочки/.

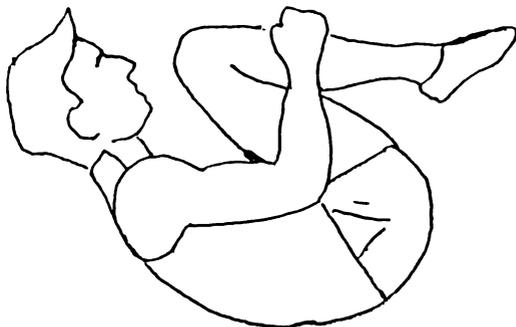


Рис. 3.
Группировка.

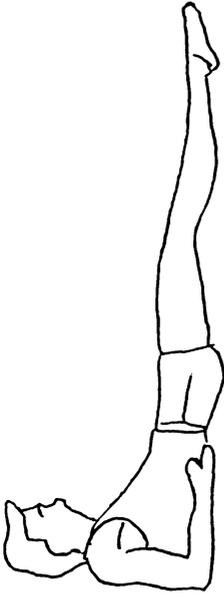


Рис. 4. Стойка на лопатках. Рис. 5. Полушпагат.

По окончании микроцикла: 8 занятий - улучшилась оценка за выполнение группировки в обеих экспериментальных группах, стойки на лопатках - во второй экспериментальной группе; незначительное улучшение $P > 0,05$ наблюдалось при обучении полушпагату.

Для правильного выполнения заданных упражнений без зарисовок требуется больше, чем 8 уроков, так как этого времени недостаточно для успешного их освоения./Табл. I/.

Таблица I.

Результаты обучения гимнастическим упражнениям во второй серии экспериментов.

№ п/п	Испытуемая группа	Группировка				
		\bar{x}	S	Exp. получ.	Exp. табл.	P
1.	экспериментальная	3.75	0.46	3.00	2.31	P < 0.05
		4.50	0.53			
2.	экспериментальная	4.25	0.46	3.00	2.31	P < 0.05
		4.87	0.35			
3.	контрольная	3.87	0.64	1.1	2.31	P > 0.05
		4.25	0.70			

№№ П/П	ИСПЫТЫВАЕМАЯ ГРУППА	СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ				
		\bar{X}	S	Exp. получ.	Exp. теор.	P
1.	Экспериментальная	4.00	0.81	1.56	2.78	P > 0.05
		4.75	0.50			
2.	Экспериментальная	3.75	0.50	2.83	2.78	P < 0.05
		4.75	0.50			
3.	Контрольная	3.75	0.50	0	2.78	P > 0.05
		3.75	0.50			

№№ П/П	ИСПЫТЫВАЕМАЯ ГРУППА	ПОЛУШАПАГАТ				
		\bar{X}	S	Exp. получ.	Exp. теор.	P
1.	Экспериментальная	3.75	0.50	1.96	2.78	P > 0.05
		4.50	0.58			
2.	Экспериментальная	3.75	0.50	1.96	2.78	P > 0.05
		4.50	0.58			
3.	Контрольная	4.00	0.82	0	2.78	P > 0.05
		4.00	0.82			

Субъектами педагогического исследования: третьей серии опытов – явились учащиеся 7-х классов, как и ранее – с художественно-графическим углублённым обучением.

Были отобраны следующие элементы спортивных игр:

- ведение мяча с изменением направления и скорости;
- передача мяча одной рукой от плеча;
- броски мяча в движении после двух шагов./Рис. 6-8/

Организация и методика эксперимента аналогична второй серии опытов.

Изучение элементов игры в баскетбол проводилось в соответствии с планом-графиком прохождения учебного материала на четверть /Табл.2/



Рис. 7. Передача мяча одной рукой от плеча.



Рис. 6. Ведение мяча с изменением направления и скорости

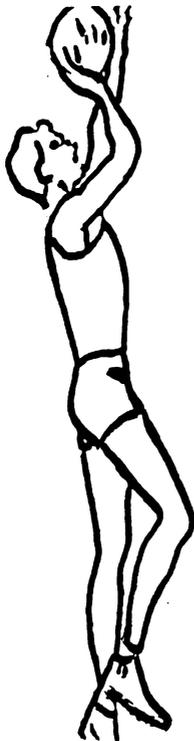


Рис. 8. Броски мяча в движении после двух шагов.

План-график распределения учебного материала на 2 четверть для 7-ых классов средней школы № 10 г. Бреста

Таблица 2.

Учебный материал Четверть, №№ уроков																					
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Правила безопасного поведения на уроках по ФК Простейшие правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях Показатели оценки уровня физических качеств Повыла проведения одной из подвижных игр на местности	+	+										+									+
Элементы спортивных игр: - ведение мяча с изменением направления и скорости - передача мяча одной рукой от плеча - бросок мяча в движении после двух шагов - учебные игры Плавание - кроль на груди - кроль на спине - брасс - стартовый прыжок и поворот - плавание на выносливость (метр) - подвижные игры на воде	О	Р	З		З	З		С	С		К										
								О	Р		З	З		С	С				С	К	
											О	Р		З	З				С	С	К
	+	+	+		+	+		+	+		+	+		+	+				+	+	+
	О			Р				З			С			К							К
								О			Р			З					С		К
					О			Р			З			С					К		К
	О			Р				З			С			К					К		К
	50			75				100			125			125					150		175
	3			3				3			3			3				2		2	
Упражнения для развития силы мышц ног: приседания, стоя поперек на двух скамейках (кол-во раз) приседания стоя с партнером на плечах приседания на одной ноге приседания в «ножницах» с отягощением на плечах эстафета пингвинов (мин)	20					10			20			18			20				18		
		20			20						24				25				28		
	20		20		20																
		18		10			16			14				20			20				
			3				3								2						
Упражнение для развития силы мышц туловища наклоны с отягощением (кол-во раз) поднимание ног с отягощением ладья на животе поднимание ног из виса стоя спиной друг к другу,пос-чередные наклоны вперед подвижные игры «пионербол», «два мяча через сетку»	30				24						30				24				18		
		16		10					10					16					18		
		14		14					14					12				16			
		14						14					16		4			16			
											4			4							
Упражнение для выносливости прыжки со скакалкой на месте (мин) скачки (кол-во) линейная эстафета		2	2								3	3					3	3			
										15						15					
Упражнения для развития точности метательных движений комплекс ОРУ (мин) подвижные игры « охотники и утки »	4	4	4		4	4		4	4		4	4		4	4		4	4		4	
		4									4										
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств прыжки с приседа (мин) прыжок с доставанием подвешенного мяча головой руками	3				3					3					3						
													2			2					
приседания на двух ногах поднимание ног из виса подтягивание в висе прыжки со скакалкой вис на согнутых руках комплекс УГГ		15											20								
				10								10									
					5					7											
	30							30													
			1							1											
	4								4											4	

Проследив изменения успеваемости от начала занятий до завершения обучения тому или иному игровому приёму, мы констатировали факт её улучшения во всех группах, более заметный во второй и первой экспериментальных группах и менее заметный - в группе контрольной.

Проследить характер этих изменений удобно при анализе результатов, полученных при обучении ведению мяча с изменением направления и скорости /Табл. 3/

Таблица 3.

Значимость различий /улучшения успеваемости учащихся/ по ходу эксперимента.

№ п/п	Испытуемая группа	Ведение мяча с изменением направления			
		Сравниваемые периоды	к-р. полученных	Статист. значим различий	
1.	Экспериментальная	до начала	30	0.42	$P > 0.05$
		эксперимента	31	2.38	$P < 0.05$
			33	1.85	$P > 0.05$
			34	2.39	$P < 0.05$
			36	4.58	$P < 0.05$
			37	7.00	$P < 0.05$
2.	Экспериментальная	до начала	30	1.43	$P > 0.05$
		эксперимента	31	2.65	$P < 0.05$
			33	3.74	$P < 0.05$
			34	3.86	$P < 0.05$
			36	5.00	$P < 0.05$
			37	11.50	$P < 0.05$
3.	Контрольная	до начала	30	0.55	$P > 0.05$
		эксперимента	31	1.43	$P > 0.05$
			33	1.43	$P > 0.05$
			34	2.38	$P < 0.05$
			36	3.00	$P < 0.05$
			37	9.54	$P < 0.05$

В первой экспериментальной группе иногда успех достигается уже после второго урока: $\bar{X}=4,50$; t -кр. получ.=2.65 / $P < 0.05$ /. Однако, это ещё неустойчивый уровень владения приёмом: на 3-м уроке вновь обнаруживаются значительные ошибки в выполнении.

Устойчивое, стабильное, улучшение отметок наблюдается только после 4-го урока: t -кр. получ.=2.39; $P < 0.05$.

Во второй экспериментальной группе: там где зарисовки сочетались с выполнением – стабильно успешное выполнение движений наблюдается уже после второго урока: t -кр. получ.=2.39; $P < 0.05$.

После 4-го урока наблюдалось улучшения выполнения и в контрольной группе

Подобная картина наблюдалась и при обучении другим техническим приёмам.

Можно было сделать общее заключение о том, что улучшение выполнения двигательных действий наблюдается во всех случаях, однако оно более выражено там, где применялись зарисовки, особенно – если они сочетались с впробованием движений.

Менее частыми в процессе упражнений становятся ошибки выполнения /Табл. 4/

Таблица 4.

Ошибки при выполнении элементов игры в баскетбол
/объединённые результаты/

Исследуемая группа	Количество ошибок (%)						
	номера чоек						
	1	2	3	4	5	6	7
1-я экспериментальная	23.5	20.9	14.5	11.6	7.1	5.3	2.5
2-я экспериментальная	24.2	16.0	16.6	10.3	7.4	3.3	1.7
3-я контрольная	23.0	22.0	15.4	12.3	7.9	5.8	3.7

Причём, успешнее обучение оказалось в экспериментальных группах. Так, допускало ошибки в конце обучения во второй экспериментальной группе только 1,7% учащихся, в первой – 2,5%. Несколько больше ошибок совершают учащиеся контрольной группы: 3,7%.

Известно, что успех учения выражается не только в уменьшении ошибок, но и в отношении к урокам физкультуры: посещаемости их учащимися /Табл. 5/.

Нельзя выделить преимущества /посещаемости/ в каждой экспер. и контрольной группах: во всех случаях она довольно высокая, а, главное, не различается заметно: статистически достоверные различия отсутствуют,

Говоря о сознательности и активности обучения, следует сказать о том, что эти принципы предполагают наличие творчества, инициативы, самостоятельности, а это, кроме всего прочего, выражается в моторной плотности уроков /Табл. 6./

Анализ её позволяет утверждать следующее:

- моторная плотность колеблется от урока к уроку - это, вообще говоря, естественно, так как меняется содержание и, следовательно, интерес учащихся к изучаемому материалу;
- моторная плотность уроков всегда находится на оптимальном уровне: в пределах 60-70% - и не зависит существенно от изучаемого двигательного действия.

Завершая анализ представленного материала, можно сказать следующее:

- Среди опосредованных методов, обеспечивающих активность учащихся и наглядность физического обучения всей совокупностью воздействий на органы чувств, немалую роль могут занимать контурные зарисовки изучаемых движений;
- сюжетно-иллюстративный метод обучения в форме зарисовок способствует формированию двигательного навыка. Следует сказать, что этот процесс идёт неравномерно: вначале отмечаются довольно большие сдвиги в успеваемости, затем они могут быть менее значительными. При общем улучшении в процессе обучения возможны и временные задержки прироста успеваемости или даже снижения достигнутых результатов;
- так же, как подобного рода изменения встречаются у большинства учащихся при формировании различных навыков: выполнении элементов гимнастики, волейбола и баскетбола, - можно с уверенностью утверждать, что они являются общим правилом как в случае использования только зарисовок и зарисовок в сочетании с выполнением движений, так и без использования этих методических приёмов;
- зарисовки изучаемых движений сокращают время обучения, так как в процессе рисования учащиеся продумывают движение, получая более полное предварительное представление о них, лучше понимают детали

Таблица 5.
Посещаемость уроков физической культуры.

ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ	ИССЛЕДУЕМАЯ ГРУППА	ПОСЕЩАЕМОСТЬ ЗАНЯТИЙ (%)																				
		НОМЕРА УРОКОВ																				
		28	30	31	33	34	36	37	38	39	40	42	43	45	39	40	42	43	45	46	48	
Ведение мяча с изменением нап- равления и скорости	1-я эксп.	100	88.2	88.2	94.1	94.1	76.4	82.3														
	2-я эксп.	77.7	77.7	74.0	88.9	80.3	64.0	85.1														
	3-я контр.	96.7	80.6	77.4	88.7	77.4	83.8	93.5														
Передача мяча од- ной рукой от плеча	1-я эксп.								70.5	88.2	89.7	89.7	82.5	82.3	100							
	2-я эксп.								81.4	80.3	84.0	80.3	84.4	88.1	88.8							
	3-я контр.								83.1	83.8	74.1	74.1	87.0	83.8	90.3							
Броски мяча одной рукой сверху в дви- жении	1-я эксп.														94.1	82.8	80.5	100	100	100	94.1	
	2-я эксп.														84.0	81.4	85.1	86.6	84.4	92.5	100	
	3-я контр.														80.6	85.8	87.0	77.4	83.8	87.0	80.6	

Таблица 6.

Моторная плотность уроков

Элементы игры	Исследуемая группа	Моторная плотность уроков (%)																			
		номера уроков																			
		28	30	31	33	34	36	37	38	39	40	42	43	45	39	40	42	43	45	46	48
Ведение мяча с изменением направ- ления и скорости	1-я эксп.	74.1	62.2	68.0	58.1	57.9	68.0	62.7													
	2-я эксп.	62.9	70.3	70.5	67.4	68.1	74.0	68.0													
	3-я контр.	68.3	64.4	67.1	68.3	71.4	70.1	69.7													
Передвижение мяча одной рукой от плеча	1-я эксп.								75.1	74.0	73.2	67.0	66.0	67.0	75.0						
	2-я эксп.								63.4	67.1	64.4	71.0	68.9	60.9	70.3						
	3-я контр.								70.3	71.4	70.3	69.0	58.9	64.3	65.4						
Броски мяча од- ной рукой сверху в движении	1-я эксп.														77.0	68.0	69.0	61.3	59.7	57.1	60.8
	2-я эксп.														56.1	58.7	62.4	61.8	57.3	58.4	59.1
	3-я контр.														53.6	60.4	63.7	62.9	68.0	67.4	63.7

изучаемых двигательных действий: ошибки при выполнении нередко происходят вследствие неправильных представлений о них;

- в процессе зарисовок, с последующим опробованием изучаемых гимнастических и игровых приёмов, учащимся предоставляется возможность уточнить и углубить представления, полученные во время непосредственных восприятий;
- зарисовки /с последующим опробованием движений и без него/ повышают интерес учащихся к занятиям физическими упражнениями, что выражается в повышенной посещаемости уроков физкультуры и активности деятельности школьников.