

## Ефективна методика на обучение по гимнастика в трети клас

Румяна Момчилова, Антоанета Момчилова

*An effective methodic for gymnastics education in third class: Educational training on physicist and sport in third grade is realize in three basic directions, /track and field athletics, gymnastics and sport games/ and three complementary directions /swimming, tourism and dancing/. The stakes educational standards on gymnastics are work out on base on requirements for improving physical ability, health – functional elaboration for children's body, motive coordination and so on. The educational purpose is to reach the hall personal formation.*

**Key words:** basic and complementary, directions, gymnastics, swimming, track and field athletic, physical ability

### ВЪВЕДЕНИЕ

За провеждане на ефективно обучение по физическо възпитание и спорт, учителят трябва да е наясно с основните **цели на обучението, с основните стандарти**, които трябва да се достигнат и **очакваните резултати** от провеждането на учебния процес, [1,2, 3, 4, 5 ] .

**Образователните стандарти** за учебното съдържание за трети клас по гимнастика са два. Те регламентират знанията, уменията, навиците и отношенията, които учениците трябва да притежават в края на обучението, а именно: да познават терминологията на гимнастическите упражнения и да описват комплекси от общоразвиващи упражнения: да знаят критериите, по които се определя качеството на изпълнение на гимнастическите двигателни задачи; да изпълняват самостоятелно и в група строеви и общоразвиващи упражнения; да изпълняват приложните упражнения /лазене, катерене, скачане, провиране, прекатерване и др./, както и игри с определена степен на сложност; да изпълняват основни упражнения от спортната гимнастика на земя, греда, смесена успоредка /висилка/, прескоци.

**Очакваните резултати** от обучението на ниво учебна програма за двата стандарта са: овладяване на двигателни умения и навици за изпълнение на упражнения на земя /задно кълбо и тилна опора/; едноколенен и склопен вис;опори на уреди; катерене по въже /върлина, гимнастическа стена / и други.

Важно е началният педагог непрекъснато да усъвършенства професионалната си култура, да прилага рационални средства и методи на обучение и организация на двигателната дейност в основната форма на работа – урока по гимнастика.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Независимо, че гимнастическите упражнения са изкуствено създадени форми на движения, те са най-доброто средство за усъвършенстването на моториката на учениците на възраст 9 години и двигателната им координация. Тяхната последователност подпомага за отдиференциране на пространствените, времевите и силовите параметри от кинематичната и динамичната структура на движенията. Освен обогатяване на моториката, специфичните за гимнастиката упражнения осигуряват възможност за подбор за всички мускулни групи на тялото, за разнообразни изходни положения, строявания и престроявания, маршировки, махове, висове, катерене и други. Те осигуряват и широка вариативност на двигателния материал. Всичко това води до приучване на малките ученици на ред, дисциплина, организираност и самостоятелност, до комплексно развиване на двигателните им способности.

**Целта** на настоящото изследване е да се установи ефективността на приложената от нас методика на обучение в урока по гимнастика в трети клас. За реализирането ѝ определихме следните **задачи**:

1. Проучване на специализирана литература по проблема;
2. Апробиране на разработена от нас методика на обучение за основно ядро гимнастика и установяване на влиянието и върху основните двигателни качества на обучаваните.

#### **Организация и методика**

Експерименталната работа се проведе през учебната 2007/2008 г., с ученици от трети клас от СОУ „Братя Миладинови“, гр. Русе, общо 50 момчета и момичета, разпределени в експериментална (Е гр.) и контролна (К гр.) групи. Промени в програмата по физическо възпитание и спорт за трети клас не са правени. Използвахме следните методи: педагогическо наблюдение, диагностичен експеримент, математическо- статистически методи.

Тук е мястото да споменем, че поради по-сложния характер на гимнастическите упражнения, еднообразното им повторение и понякога по-завишените изисквания в процеса на усвояването им, често се предизвиква нарушение на вниманието, дисциплината, разсеяност и отегчаване на децата и други. Възникват въпросите:

1. Как един добър педагог може да се пребори с тях и да моделира урока си, така че да се повиши неговата ефективност?
2. Винаги ли се постига желаният ефект?
3. Необходима ли е безотказна взискателност и строгост на учителя към учениците за обтегнати крака и ръце, за пълна амплитуда на движенията, за повдигане на пръсти, за правилно положение на главата и т.н. при изпълнение на упражненията от ядро гимнастика?

Често дори старанието на даден ученик да е явно, се наблюдават неточности в изпълнението по отношение на отделните параметри на движенията ( посока на движение, положение на тялото, темп, ритъм и т.н. ). За да се отговори на поставените въпроси е необходимо да се търсят пътища и да се разработват ефективни методики за пълноценно усвояване на гимнастическия материал от девет годишните ученици и при това при повишен интерес и мотивация за активно включване.

**В Е гр.** Приложихме разработената от нас **методика на обучение, която включва:**

➤ **Правилно планиране** на програмния материал за изучаване в трети клас – разработване на годишно тематично, поурочно разпределение по гимнастика в съответствие с възрастовите и индивидуалните възможности на учениците, етапите на обучение и материалната база;

➤ Приоритетно използване на **игровия метод** с целенасочено вграждане на съревнователни елементи и музиката в процеса на двигателното упражняване;

➤ **Фронтална организация**, на учениците, като учителят преценява къде да застане, за да осигури видимост от всички, как трябва да покаже упражнението (анфас, профил или междинно положение);

➤ Поради специфичната структура на гимнастическите упражнения с предпочитание се прилага **цялостния метод** на обучение. При изграждане на точна двигателна представа учителят си служи с такива похвати като: **забавено показване, задържане на определен момент, няколкократно демонстрация** на сложно гимнастическо упражнение и други;

➤ **Емоционално - изразителен, точен, технически правилен показ на упражненията.** Налага се поради добрата зрителна възприемчивост и склонността на учениците да подражават;

➤ **Приложение на словесните методи** (описание, обяснение, беседа) и **стимулираща оценка** ( обща, индивидуална, групова ), за качествена работа;

➤ Даване на **знания** за терминологията, същността на двигателната дейност и влиянието и върху опорно – двигателния апарат и функциите на човешкия

организъм. С това се допринася за осмислянето на различните упражнения за подготовка на основата за бъдеща самостоятелна спортна дейност;

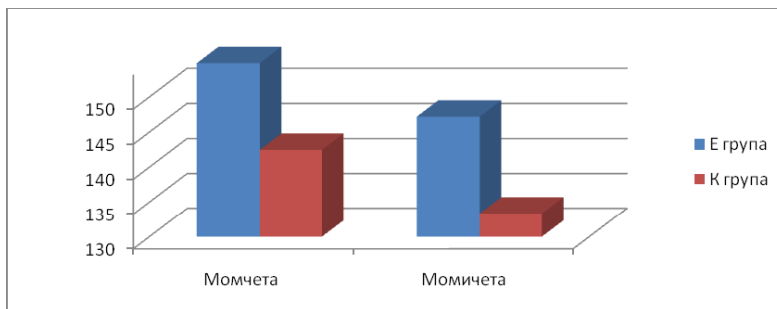
➤ **Осигуряване възможност за изборност** в многообразието от специфични упражнения, с оглед придобития двигателен опит и знания;

➤ **Приложение на подходите:** междупредметни връзки, самостоятелна работа, алгоритмични предписания, индивидуализация и диференция в обучението, проблемност и други.

#### Анализ на резултатите

Информация за ефективността на приложената методика на обучение в урока по гимнастика в трети клас, бе получена посредством изменението в стойностите на основните двигателни качества.

1. По данни от скока на дължина от място с два крака, взривната сила на долните крайници по – чувствително се подобрява в „Е” гр., където е приложена разработената от нас методика. При момчетата абсолютният прираст възлиза на 16,23 см., (11,71 %),  $P_t = 0,99$ . В „К” група той е 9,28 см., (6,72%),  $P_t = 0,99$ . Подобри са резултатите и при девет годишните момичета. В „Е” група установеният прираст е 10,51 см. (7,96%),  $P_t = 0,95$ , докато в „К” група той е едва 2,12 см, (5,07%),  $P_t = 0,95$ .

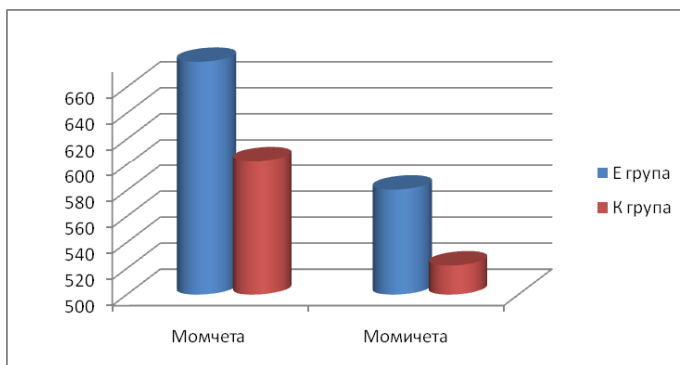


Фиг.1. Сравнителни крайни данни от изследването на взривната сила на мускулите на долните крайници на девет годишните ученици „ Скок дължина от място с два крака ”, (см)

Както се вижда от Фиг.1 приложената методика в Е група има определен формиращ ефект върху проявата на взривната сила като функцията на опорно двигателния апарат.

2. Изследванията в края на експеримента показват, че настъпилите промени в развитието на мускулната сила на раменния пояс и горните крайници, обективизирана чрез теста „Хвърляне плътна топка 1кг. с две ръце над глава”, (см), са с обща тенденция към подобряване на резултатите в двете групи. Същевременно обаче данните сочат, че положителните промени не са равностойни. Момчетата от Е група са подобрили резултатите си с 187,79 см (38,19%),  $P_t = 0,99$ ., а тези от К група са 111,75 см, (22,74%),  $P_t = 0,95$ .

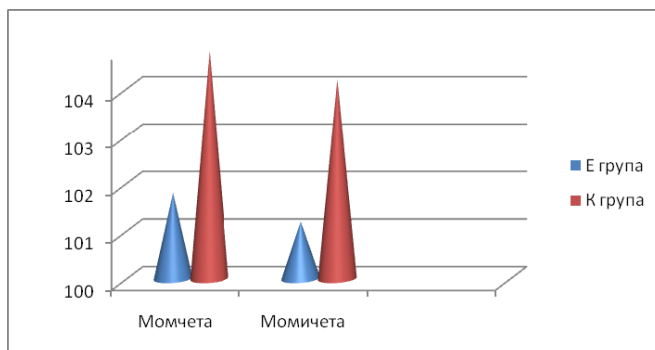
Момчетата от Е група за същия период хвърлят топката в края на учебната година със 140,17 см повече в сравнение с началното си постижение. Подобриенето е с 31,82%. Връстничките им от контролната група имат прираст 18,21%. Данните са статистически достоверни, фиг. 2



Фиг. 2. Сравнителни крайни данни от изследването на мускулната сила на раменния пояс и горните крайници на девет годишни ученици, „Хвърляне плътна топка 1кг с две ръце над глава”, (см).

Обобщените данни доказват положителния ефект на експерименталната методика приложена в изследваната група.

3. При съпоставяне на средноаритметичните величини между изследваните групи при девет годишните момчета и момичета се установява съществена разлика в полза на Е група, фиг.3



Фиг.3. Сравнителни крайни данни от изследването на гъвкавостта на ученици от трети клас, „Дълбочина на наклона”, (см).

Констатираните факти доказват необходимостта от преоценка на практиката за провеждане на урока по гимнастика в трети клас, от приложението на ефективна методика на работата, която повишава интереса и желанието на обучаваните за активно включване в дейността.

4. Цифровите данни получени в края на периода показват настъпилите изменения на способността за равновесие, оценена с теста „Балансиране на гимнастическа топка”, (сек.)

Учениците от Е група са с абсолютен прираст 3,01 сек., (29,62%), а тези от К група едва с 9,85%. Ученичките имат аналогични постижения. Явно методиката на работа в Е група подобрява мускулно-двигателните усещания и функционалната дейност на вестибуларния анализатор, вследствие на което се повишава и

контрола над вертикалното положение на собственото тяло, нараства способността за равновесие.

### **ИЗВОДИ**

1. Реализираният експеримент при естествени условия доказва ефективността на въздействие на приложената методика върху основни двигателни качества.

Очертава се необходимостта от диференциран и индивидуален подход, широко приложение на междупредметните връзки в обучението по гимнастика.

2. Наложителна е научна обосновка на подбора на средствата и методите, прецизно разработване на тематичното поурочно разпределение на учебното съдържание, определяне на обема на натоварването в съответствие с индивидуалните особености на учениците.

3. От съществено значение е ролята на психолого-педагогическата постановка на обучението и съответната рационална организация и управление на учебния процес.

В педагогически план това означава да се прилагат с приоритет разнообразни упражнения за координация, подредени в система и много подвижни игри. Те са предпоставка за активно участие в урока и добра физическа подготовка.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

[1]. Димитрова Св. Психолого-педагогически подходи при възрастовото развитие на подрастващите, изд. ПБ, НСА, София, 1994.

[2]. Йорданов Д и Кол. Гимнастическа терминология, София, МФ. 1987.

[3]. Момчилова А. Теория и методика на физическото възпитание, ПБ, РУ, 1999.

[4]. Момчилова А.; Св. Билчев Комплексно – интегралния подход в обучението по физическо възпитание и спорт за активна мисловна дейност, сп. Начално образование, бр. 3, С. 2003.

[5]. Момчилова А. Сборник от игри за началния курс, ПБ, РУ, 2004.

### **За контакти:**

Проф. Антоанета Момчилова, РУ „Ангел Кънчев”, е-mail: [amom@abv.bg](mailto:amom@abv.bg)  
Румяна Момчилова, начален учител, ОУ „Братя Миладинови”, град Русе.

**Докладът е рецензиран.**