

Оптимизирана методика на обучение по гимнастика

Румяна Момчилова

The algorithmic prescriptions in gymnastics and their influence upon the physical capacity of 10 years old pupils: The current research is aimed at optimizing the physical training of 10 years old pupils through the introduction of an algorithm-based program for teaching during lessons of gymnastic character. Their formulation, methods, organization and contents are mainly concerned in order to achieve a more effective final result. The regularities, formed during the interpretation of the data, show the positive influence of the algorithmic training upon the physical capacity of the growing up children.

Key words: *algorithm-based program, physical capacity, acceleration, motorial capabilities, physical development, motive qualities.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Промените в българския образователен модел изискват обективизиране на дидактико-педагогическата интервенция и контрол върху крайния резултат от обучението. Учебният процес по физическо възпитание и спорт в началното училище влияе пряко върху осигуряването на богата двигателна култура, здраве, личностни качества на учениците.

Акцентът се поставя върху мотивирането им за съзнателно и отговорно отношение към двигателите задачи. Репродуктивното изпълнение се елиминира, засилва се самоконтрола, самостоятелността и самооценката при изпълнението им.

Налага се да се търсят и прилагат съвременни методико-практически концепции за по-ефикасно реализиране на учебното съдържание, отразено в програмите по физическо възпитание от първи до четвърти клас. Съдържанието на учебната програма за четвърти клас, ядро гимнастика е насочено за постигане на начална спортна грамотност и необходимата обща физическа подготовка. Полагат се основите за спортно-техническите умения по гимнастика. Приетите държавни стандарти определят знанията и двигателните навици, които учениците трябва да усвоят в урока по гимнастика.

Проблемът за ефективното обучение в основно ядро гимнастика е особено актуален през последните години [1,3,4,7]. Създава се впечатление (и вече твърдо обществено мнение) за ниска физическа дееспособност на учениците, недостатъчно развита моторика, знания и най-вече за липса на траен интерес и желание за занимания с гимнастически упражнения [3,2,5,8]. Причините за тези тревожни факти са комплексни.

Урочната работа по гимнастика се нуждае от дообогатяване по отношение на емоционалната и съдържателната ѝ страна (учебно-двигателна, информационно-познавателна).

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на настоящото изследване е да се оптимизира и повиши интереса, желанието на 10 годишните ученици, в урока по гимнастика чрез алгоритмизирането на обучението и включване на спортно-подготвителни игри по гимнастика.

Засяга се главно постановката, методиката, организацията и съдържанието на уроците, с оглед на постигането на по-ефективен краен резултат - богата двигателна култура и осмислен опит, по-добра обща физическа подготовка

Задачи

1. Разработване на алгоритмизирана програма за усвояване на гимнастическите упражнения включени в учебната програма и установяване на влиянието и върху физическата дееспособност на 10 годишните ученици.

2. Изследване на състоянието на физическата подготовка на обучаваните и установяване на влиянието на алгоритмизираната програма върху основните двигателни качества на учениците.

Организация на методика

Експерименталната работа е проведена в три последователни етапа в продължение на една учебна година (2007/2008), с 10 годишни ученици от ОУ "Братя Миладинови", гр. Русе, общо 56 на брой, обособени в експериментална и контролна (К) групи. За решаване на конкретните задачи използвахме следните основни методи: педагогически и диагностичен експеримент, педагогическо наблюдение, експертна оценка и словесен отчет. Получените резултати са обработени чрез математико-статистически методи: вариационен и сравнителен анализ. Тестовите за оценка на двигателните качества са апробирани в практиката.

В К група уроците с гимнастически характер се провеждаха по традиционната методика на работа. За Е група разработихме алгоритмични предписания (програма) за по-сложните упражнения от раздела гимнастика. С тяхна помощ осигурихме детайлно овладяване на структурните елементи на упражненията, чрез специални серии от учебни задачи, разположени линейно. Те се изпълняваха в последователни уроци, съобразно етапа на обучение.

Алгоритмичната програма прилагаме в три направления отговарящи на психологическата структура на двигателното действие. **Първото** е свързано с описанието на техниката на елементите на упражненията от раздела гимнастика, които ще се изучават като алгоритми. Използвахме табла-алгоритми, при които бяха декомпозирани текста и кинематичният вид на отделните елементи на цялостният двигателен акт. Те подпомогнаха за изработването на ориентировъчната им част съдържаща знания за основните изисквания, условията и характеристиките за технически правилното изпълнение на действието. Всъщност ориентировъчната част е основата на умствената програма за осъществяване на движенията или неговият вътрешен модел.

Второто направление съдържа конкретната методика в процеса на обучение. Тук използвахме алгоритмизирана методическа последователност от специални учебни задачи или серии от упражнения. Задачите давахме във вид на предписания от алгоритмичен тип. Заедно с тях включихме учебния текст и съответни подготвителни упражнения с точна дозировка, в съответствие с етапа на обучение. Този бе другият важен момент от овладяването на двигателното действие – усвояването и усъвършенстването на изпълнителската му част. Чрез многократни повторения, постепенно се отстраняваха грешките, връзките между отделните елементи на упражнението се уточняваха и диференцираха.

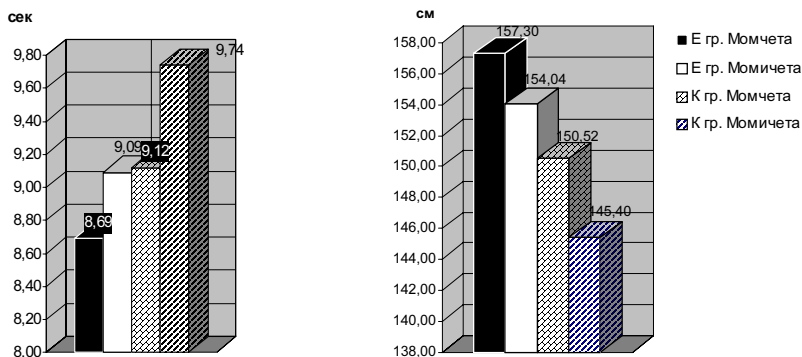
Третото направление на алгоритмизираната програма отговаря на контролната част от психологическата структура на действието. Тя осигури завършващият трети етап от формирането на двигателният навик и обезпечи самоконтрола над собственото изпълнение и получените резултати. Стана възможно съпоставянето на изпълнението със поставената задача за обучение. При необходимост се внасяха корекции от учителя и от самия ученик, допуснал грешка.

Анализ на резултатите

Получените от нас резултати от трансверзалния експеримент дават информация за влиянието на алгоритмичните предписания за усъвършенстване на физическата дееспособност на десет годишните ученици. От графичното изображение на данните на фигури 1 и 2 се вижда, че разликите между средно-аритметичните величини по отделните показатели при различните методики в Е и К групи са твърде чувствителни.

По-големият или по-малкият прираст реализиран през изследвания период трябва да се отчете като резултат от специфичните особености на отделните методики. От констатираните данни отразени в таблицата става ясно, че момчетата на 10 години са подобрили значително постиженията си по отделните показатели в двете изследвани групи. Бързината обаче при тези от Е група оценена с теста "Бягане на 50 м.", (сек), е с абсолютен прираст от 0.80. сек (8.84 %), $P_t=0.99$ докато при техните връстници от К група той е 0.52 сек (5.39 %), $P_t=0.95$. Аналогични са резултатите и при момчетата. Установените подобрения са в полза на Е група, при която момчетата са повишили бързината си с 0,94 сек., (9,37 %), $P_t=0.98$. Техните връстници от К група имат реализирана положителна промяна 0,52 сек., (5,39 %), $P_t=0.95$. Става ясно, че учениците работили по алгоритмизираната програма в урока по гимнастика, изпълняват технически по-правилно приложно упражнение бягане, притежават по-добра ориентация в пространството и времето, в резултат на което се подобрява цялостната характеристика на бягането. Това осигурява добър функционален ефект и повишава равнището на двигателното качество бързина ,фиг.1.

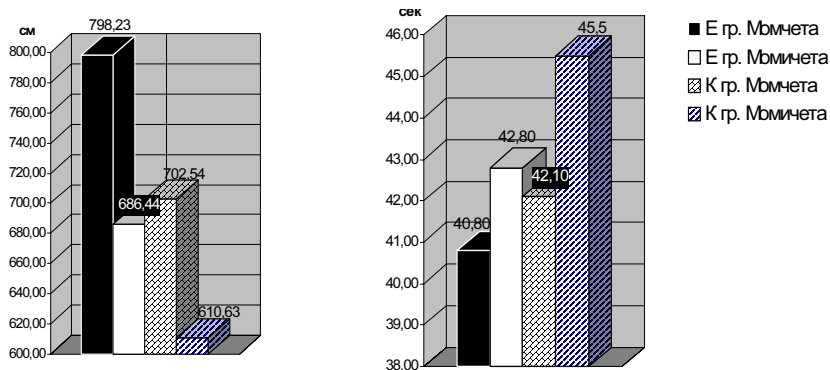
По данни от скока на дължина от място с два крака, взривната сила на долните крайници по-чувствително се подобрява в Е група за двата пола, с абсолютен прираст 13.15 см (9.12 %) $P_t=0.99$, за момчетата и 21.62 см (16.32 %) за момичетата $P_t=0.99$. За контролната група абсолютният прираст е значително по-нисък съответно 6.04 см (4.18 %), $P_t=0.98$ и 10.56 см (7.83 %), $P_t=0.98$.



Фиг. 1. Сравнителни крайни данни от изследването на бързината и взривната сила на долните крайници на 10 годишните ученици включени в системни занимания с гимнастически упражнения по алгоритмичната програма (Е група) и невключени (К група)

Сравнителният анализ на данните за абсолютните стойности на изследваното физическо качество очертава като по-резултатни заниманията в Е група, където е работено с оптимизирана програма за усвояване на гимнастическите упражнения.

Нашите изследвания показват, че настъпилите промени в развитието на мускулната сила на ръцете и раменния пояс обективизирана чрез теста "Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над главата", (см) са с тенденция към подобряване в двете групи, както за момчетата, така и за момичетата. Същевременно обаче изложените данни в таблицата сочат, че положителните промени не са равностойни. Мускулната сила се е повлияла повече в Е гр., където е работено по експерименталната програма, фиг.2.



фиг.2. Сравнителни крайни данни от изследването на силата на мускулите на ръцете и раменния пояс и издръжливостта на 10 годишните ученици включени в системни занимания с гимнастически упражнения по алгоритмичната програма (Е група) и невключени (К група)

Закономерностите, които се очертават при интерпретирането на резултатите от изследването на бързината и силата на мускулите на долните и горните крайници, не се отличават съществено и от данните за развитието на издръжливостта на десет годишните момчета и момичета от двете групи.

Получената посредством теста "Бягане на 200 м", (сек) информация за настъпилите промени на издръжливостта при 10 годишните ученици разкрива, че естествените възможности на организма за изпълнение на определена физическа работа продължително време се увеличават до края на изследвания период в по-голяма степен в Е група. За една учебна година те са с абсолютен прираст 6,10 сек, (13,00 %), $P_t = 0,99$, срещу 1,80 сек, (4,10 %), $P_t = 0,95$ за К група. Подобни са резултатите и при момичетата. Явно експерименталната методика, организацията и алгоритмизираното обучение имат стимулиращ ефект върху развитието на функционалните способности на подрастващите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Съществува реална възможност за целенасочено подобряване на физическата подготовка на 10 годишните ученици в урока по физическо възпитание. Това става под влияние на разработена алгоритмизирана програма за усвояването на гимнастическите упражнения при адекватен за индивидуалните възможности на подрастващите обем на натоварване. В резултат се създават благоприятни условия за развитие на двигателните качества, координационни способности.

Под влияние на експерименталната програма, моторните функции на 10 годишните ученици се развиват с подчертана интензивност. Създадената в процеса на обучението психо-педагогическа постановка въздейства положително върху дейностното развитие на учениците, върху формирането на интелекта и предиспозицията им към спорта.

Резултатите от приложената специфична методика на работа в експерименталната група показват необходимостта от промени в подбора на средствата, дозировката и методиката на обучение в урока по гимнастика.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Димитрова, Св., Екология на човешкото развитие, спорт и здраве, С., 1996
- [2] Йорданов, Д. и кол., гимнастическа терминология, С., МФ, 1987

- [3] Момчилова, А. , Методика на физическото възпитание I – IV клас, Рс., ПБ РУ, 2002
- [4] Рачев, Кр., Оптимизиране на подготовката на младите спортисти, С., МФ, 1992
- [5] Kamper, D., Ch. Wulf, Die Weiderkehr des Koerpers, Frankfurt, M., 1982
- [6] Mechling, H., Bewegungwissenschaft, Duesseldorf, S.84-134, 1984
- [7] Poehlmann, R., Motorisches Lernen, Sport verlag, 1986
- [8] Willimczik, K., K.roth, Bewegungslehren, Reinbek, 1983

За контакти:

Румяна Момчилова , начален педагог, ОУ „ Братя. Миладинови, гр. Русе

Докладът е рецензиран.