

ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ И ОБУЧЕНИЯ В ГИМНАСТИКЕ

Представлена информация о «технологии обучения» как о педагогическом понятии в целом и как о системе обучения гимнастическим элементам в частности. Рассматриваются варианты определения понятия «технология обучения». Технология многолетней подготовки высококвалифицированных гимнастов и технология обучения сложным упражнениям имеют свое стратегическое развитие, основной особенностью которого является поиск наиболее совершенных вариантов техники упражнений при постоянном совершенствовании технического мастерства и физических качеств гимнастов.

Ключевые слова: технология обучения; технология подготовки; методика; гимнастические упражнения; система подготовки.

Понятие технологии в последнее время стало модным, но, к сожалению, не всегда используется по назначению [1]. Оно употребляется в трех смыслах:

- как синоним понятий «методика» и «форма организации обучения»;
- как совокупность всех используемых в конкретной педагогической системе методов, средств и форм. В реальности мы имеем технологии в виде методики преподавания;
- как совокупность и последовательность методов, методических приемов и процессов, позволяющих получить продукт с заданным качеством.

Как отмечает В.А. Солодяников, первое и второе – это подмена понятий. Под термином «технология» подразумевается чаще всего реализация чего-либо [2, 3]. Так, Р.В. Александрова, А.В. Орехова называют реализацию нетрадиционной методики обучения плаванием технологией [4. С. 45]. Однако отсутствуют основные признаки технологичности процесса обучения – обратная связь, управляемость деятельностью, минимум ситуаций для выбора средств достижения цели [1].

Третье положение – наиболее корректное. Сохранен смысл понятия «технология», пришедшего из промышленности.

Понятие «технология обучения» в традиционной педагогике на сегодняшний день не является общепринятым [5]. С одной стороны, технология обучения – это совокупность методов и средств обработки, представления, изменения и предъявления учебной информации, с другой – это наука о способах воздействия преподавателя на учеников в процессе обучения с использованием необходимых технических или информационных средств. В технологии обучения содержание, методы и средства обучения находятся во взаимосвязи и взаимообусловленности.

Технология обучения – системная категория, структурными составляющими которой являются:

- цели обучения;
- содержание обучения;
- средства педагогического воздействия;
- организация учебного процесса;
- взаимосвязь ученика – учитель;
- результат деятельности.

М.П. Сибирская считает, что понятие «технология обучения» шире, чем понятие «методика обучения» [6].

Метод – способ, методика – система, технология – инструментальный [1]. Это взаимодополняющие, взаимосвязанные друг с другом характеристики обучения.

Как замечает Л.П. Матвеев, педагогическая технология, в отличие от традиционной методики, отображает не только и не столько отдельные методические фрагменты педагогического процесса, сколько методическую систему его целостного развертывания, тесно сопряженную с его целевой направленностью, содержанием и структурой, технически оснащенную и последовательно регулирующую по определенным критериям в зависимости от достигнутых результатов каждой технологической операции [7].

Ранее С.В. Дмитриев высказывал мысль о том, что методика должна быть такой, чтобы ее можно было рассматривать как технологию и использовать как план-программу при построении обучающей деятельности в конкретной педагогической ситуации [8]. Тем самым он отождествляет эти понятия.

Технология обучения есть последовательность (алгоритм) операций и процедур, составляющих в совокупности целостную дидактическую систему, реализация которой в педагогической практике приводит к достижению конкретных целей обучения и воспитания [9].

Реализация спроектированного процесса обучения (технология) будет более результативной, если она опирается на четкие знания методов, методических приемов и организационных форм для достижения цели (методики). Технологию уместно считать инструментарием достижения цели.

Понятие «педагогическая технология» тесно связано с понятием «методика обучения», разница между ними лишь в расстановке акцентов [10]. По мнению Г.К. Селевко, в технологии более представлены процессуальная, количественная и расчетная компоненты, в методиках – целевая, содержательная, качественная и вариативно-ориентировочная [10. С. 84].

Владение технологиями избавляет педагогов от поисков методов обучения путем «проб и ошибок», поскольку вооружает четким представлением о том, как превращать знание неточное и неполное в строго научное [11].

В спортивной гимнастике можно достичь высоких результатов на международной арене, придерживаясь только четко продуманной, апробированной технологии обучения. На протяжении многих олимпийских циклов российская система подготовки гимнастов высокого класса видоизменялась, приобретала научно-методическую обоснованность, становилась более совершенной. Ряд научных исследований был посвящен данному направлению, они явились основой для совершенствования технологии подготовки гимнастов [12–18].

Основным фактором достижения высоких и устойчивых спортивных результатов в концепции подготовки российских гимнастов является постоянное совершенствование технологии подготовки.

В настоящее время технология многолетней подготовки высококвалифицированных гимнастов и технология обучения сложным упражнениям имеет свое стратегическое развитие, основной особенностью которого является поиск наиболее совершенных вариантов техники упражнений при постоянном совершенствовании технического мастерства и физических качеств гимнастов.

Современная технология подготовки гимнастов представляет собой жесткую последовательность тщательно продуманных, апробированных и строго регламентированных операций, позволяющих поэтапно продвигаться от простого к сложному, а от сложного – к сложнейшему. В конечном итоге высокие технологии позволяют получать сложный высококачественный продукт с требуемыми свойствами в заданный момент времени при оптимизированных затратах [19].

В современных условиях технология интегральной подготовки сборной команды российских гимнастов предусматривает разработку и использование следующих целевых перспективно-прогностических моделей:

- модель команды-победительницы;
- модель абсолютного чемпиона;
- модель победителя на снаряде;
- индивидуальные модели.

В свою очередь, они включают в себя:

- модели содержания и трудности соревновательных упражнений;
- модели качества и надежности их технического исполнения;
- модели физической и функциональной подготовленности, работоспособности и турнирной выносливости;
- модели психологической подготовленности;
- биомеханические модели целевых упражнений и психолого-педагогические модели их освоения.

Кроме того, разрабатываются и используются:

- модели учебно-тренировочного процесса и тренировочной нагрузки;
- модель календаря соревнований (основных, подводящих, отборочных, контрольных с определением их целей и задач);
- модели обеспечения подготовки.

Представленное выше содержание технологии подготовки высококвалифицированных гимнастов считается специалистами научно обоснованным, современным и эффективным [19].

Следует отметить, что технология обучения конкретному гимнастическому упражнению является одним из элементов всей системы технологии подготовки гимнастов. Поэтому определение содержания, алгоритма технологии обучения гимнастическим упражнениям является необходимым компонентом в процессе становления мастерства гимнастов.

Технология обучения – сложный комплексный процесс, который включает содержательно-профессиональные, психолого-педагогические, организационные, технические и другие аспекты [20]. Это многофакторный алгоритмический процесс достижения определен-

ного качества освоения двигательного навыка – спортивно-технического результата.

В процессе развития системы подготовки сложное когда-то становится простым. В соответствии с изменениями правил соревнований и новой информацией о технике упражнений видоизменяется и технология подготовки гимнастов высшей квалификации.

Технология подготовки гимнастов включает в себя формы, методы и средства обучения, образующие последовательную, закономерную цепочку их взаимодействия, что создает грамотную структуру процесса по достижению конкретного (конечного) результата. Технология обучения гимнастическим упражнениям имеет определенные сходства на разных этапах спортивной карьеры.

В настоящее время технология обучения гимнастическим упражнениям имеет общепризнанный алгоритм [21]:

1-й этап – ознакомление с изучаемым упражнением, воссоздание общей картины двигательного действия, его структуры и последовательности от исходного до конечного положения (показ, видеовоспроизведение), достаточно полная информация об основных ошибках исполнения;

2-й этап – разучивание упражнения с использованием метода расчлененно-конструктивного упражнения или целостного метода в зависимости от группы трудности разучиваемого гимнастического элемента, а также с использованием подготовительных и подводящих упражнений;

3-й этап – закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения.

Системное объединение основных составляющих технологии обучения «сложным» гимнастическим упражнениям в современной гимнастике является главным компонентом профессиональной деятельности тренера. От грамотного подбора и составления необходимых компонентов технологии обучения двигательным действиям с присутствием интегрирующего фактора зависит совершенствование тренировочного процесса по времени и качеству. К ним относятся:

- варьирование объема нагрузки снарядной подготовки в мезо-, микро- и макроциклах с учетом целевого назначения (восстановительный, ударный, настроечный, модельный);
- подбор силовых упражнений, сходных по структуре с изучаемым элементом (метод сопряженного воздействия);
- совершенствование изучаемого упражнения с использованием облегченных и сложных условий;
- использование подводящих и подготовительных упражнений;
- специальная подготовка, направленная на развитие силы определенных групп мышц, отвечающих за реализацию динамической осанки изучаемого упражнения;
- использование вспомогательных снарядов и тренажеров;
- тесная взаимосвязь технической и физической подготовки на всех этапах спортивного совершенствования;
- строгий контроль процессов утомления и восстановления, врачебный контроль.

Например, в современных условиях, по данным наблюдений и опроса тренерского состава, высококвали-

фицированные гимнасты изучают перелетовые упражнения, следуя нижеуказанной технологии обучения:

- 1) создание высокого уровня специальной физической подготовленности (развитие силы мышц, обеспечивающих взрывной характер хлестообразных движений);
- 2) подбор подводящих и подготовительных упражнений;
- 3) имитация движений на снаряде;
- 4) выполнение упражнения в полной координации.

Эта система в настоящее время остается научно обоснованной и закономерной. На примере базового упражнения в структурной группе перелетовых элементов «перелет Ткачева ноги врозь на перекладине» данная технологическая цепочка реализуется в следующей последовательности:

1. Имитационные движения в плечевых и тазобедренных суставах для освоения техники опорного периода упражнения «перелет Ткачева».

2. Из положения стойки на руках на низкой перекладине (20 см от пола) выполнение схода до горизонтального положения на маты с незначительными углами в плечевых и тазобедренных суставах.

3. Выполнение сгибательно-разгибательных движений в плечевых и тазобедренных суставах с внешними утяжелителями, в висе и на опоре (поднимание ног на гимнастической стенке с отягощением).

4. Контрвращательное движение перед переходом в безопорный период (антикурбет, характеризующийся акцентированными разгибательными движениями в плечевых и в тазобедренных суставах).

5. Лежа на полу одновременные сгибания туловища и ног в тазобедренных суставах на скорость.

6. На низкой перекладине (20 см от пола) гимнаст из положения стойки на руках выполняет сход. Тренер

поддерживает гимнаста за голеностопные суставы и удерживает спортсмена через каждые 10° до горизонтального положения тела. В моменты удержания (по времени – 3–5 с) гимнаст сохраняет углы в плечевых и тазобедренных суставах неизменными.

7. Имитационное движение разгонного оборота.

8. Сгибательные движения в плечевых и в тазобедренных суставах в момент пересечения ОЦМ тела спортсмена вертикального положения под опорой. Диапазон изменения амплитуды суставных движений – от 90 до 135° при изменении суставного угла от 230 до 90°.

9. Целостное выполнение упражнения со страховкой (лонжа).

В настоящее время многие тренеры-преподаватели, подготавливая и обучая квалифицированных гимнастов упражнениям прогрессирующей сложности, испытывают трудности: чему учить и как учить. В свою очередь, это замедляет процесс подготовки и затрудняет конкурентоспособность российских гимнастов на международной арене. Поэтому для оптимизации процесса подготовки и обучения гимнастов необходимо использовать научно обоснованную и точную в содержании технологию. В основе ее содержания должен находиться определенный круг подводящих и подготовительных упражнений, адекватных тем или иным изучаемым упражнениям. Очевидно, что чем большим кругом подводящих и подготовительных упражнений оперирует тренер, тем эффективнее будет протекать процесс обучения.

В связи с вышесказанным в перспективе нашего исследования – определение содержания технологических систем обучения гимнастическим упражнениям различных структурных групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Солодяников В.А. Технологическая концепция в спортивно-педагогической деятельности. СПб. : Изд-во СПбГУСЭ, 2007. 175 с.
2. Венедиктов И.Н. Технология образовательного процесса в преподавании спортивно-педагогических дисциплин // Актуальные проблемы подготовки специалиста физической культуры в многоступенчатой системе высшего педагогического образования. СПб. : Изд. РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. С. 48–51.
3. Зайцев В.Н., Бормотов А.С. Рациональная последовательность привития студентам навыков и умений при проведении общеразвивающих упражнений // Профессиональная подготовка педагогов-специалистов в области физической культуры и спорта : тез. Всерос. межвуз. науч.-практ. конф. 22–23.04.99 г. М. : Малаховка, 1999. С. 110–111.
4. Александрова Р.В., Орехова А.В. Внедрение новых технологий в программу занятий по плаванию в институте физической культуры // Актуальные проблемы подготовки специалиста физической культуры в многоступенчатой системе высшего педагогического образования. СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. С. 44–46.
5. Буланова-Топоркова М.В., Духавнева А.В., Кукушин В.С. и др. Педагогические технологии. М. : МарТ, 2006. С. 320.
6. Сибирская М.П. Педагогические технологии и повышение квалификации инженерно-педаг. работников. СПб., 1997. 189 с.
7. Матвеев Л.П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) // Теория и практика физической культуры. 1999. № 1. С. 2–11.
8. Дмитриев С.В. Двигательное действие спортсмена как предмет обучения и технологического моделирования в деятельности педагога-тренера : метод. пособие для инструкторов по физической культуре и спорту. Н. Новгород, 1992. 131 с.
9. Чернилевский Д.В., Филатов О.Н. Технология обучения в высшей школе. М. : Экспедитор, 1996. 288 с.
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие. М. : Народное образование, 1998. 256 с.
11. Левина М.М. Основы технологии профессионального педагогического образования. Минск, 1998. 344 с.
12. Гончаров И.О. Пути повышения эффективности процесса обучения в спортивной гимнастике (на примере перекладины) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1963. 15 с.
13. Сучилин Н.Г. Исследование гимнастических упражнений нарастающей сложности и путей управления их формированием (на примере соскоков с перекладины) : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1972. 27 с.
14. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1972. 184 с.
15. Заглада В.Е. Применение принципов программирования при обучении сложным гимнастическим упражнениям : дис. ... канд. пед. наук. М., 1975. 191 с.
16. Гордеевский Н.Г. О методике обучения сложным соскокам // Гимнастика. М. : Физкультура и спорт, 1978. Вып. 2. С. 34–36.
17. Ипполитов Ю.А. Методы обучения гимнастическим упражнениям на основе их моделирования : дис. ... д-ра пед. наук. М., 1988. 362 с.
18. Менхин Ю.В. Управление подготовкой гимнастов : учеб. пособие. Малаховка : МОГИФК, 1988. 60 с.
19. Сучилин Н.Г., Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. М. : ФиС, 2004. С. 233–257.
20. Курбаков К.И. Технология обучения гимнастическим упражнениям. М. : Физкультура и спорт, 1979. 118 с.
21. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика. М. : Academia, 2001. 448 с.

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 12 мая 2013 г.