DOI 10.37882/2223-2982.2021.09-2.19

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ПОЭТАПНОГО ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF USING THE TECHNOLOGY OF STEP-BY-STEP TRAINING IN SPORTS MOTOR ACTIONS IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

O. Omarov
N. Novikova
R. Annaev

Summary: The article presents the results of an experimental study that allow the authors to scientifically substantiate the effectiveness of using the technology of step-by-step training in sports motor actions in the professional training of university students on the example of teaching bachelors of two profiles of pedagogical education - "Physical Culture" and "Additional education (sports training)". The experience of introducing an experimental technologized method of teaching gymnastic exercises into the educational process is described, the analysis of the results obtained is given. It is shown that the use of the technology of step-by-step training in sports motor actions contributes to the effective solution of theoretical and practical problems in the aspect of the formation of sports, technical and didactic readiness of the future physical culture teacher (sports coach) for professional and pedagogical activity. Examples of competence-oriented multi-level educational tasks within the framework of students mastering the sports and pedagogical discipline "Gymnastics" are given.

Keywords: methodology and technology of the step-by-step process of teaching sports motor actions.

Омаров Омаркады Магомедзагирович
К.п.н., доцент, ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет» (г. Махачкала), omar-kadi@yandex.ru
Новикова Наталья Борисовна
Доцент, ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет» (г. Махачкала) nea-85@mail.ru
Аннаев Рамазан Исмаилович
Доцент, ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный педагогический университет» (г. Махачкала)

Аннотация: В статье представлены результаты экспериментального исследования, которые позволяют авторам научно обосновать эффективность использования *технологии поэтапного обучения спортивным двигательным действиям* в профессиональной подготовке студентов вузов на примере обучения бакалавров двух профилей педагогического образования - «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)». Описан опыт внедрения в образовательный процесс экспериментальной технологизированной методики обучения гимнастическим упражнениям, приведен анализ полученных результатов. Показано, что использование технологии поэтапного обучения спортивным двигательным действиям способствует эффективному решению теоретических и практических задач в аспекте формирования спортивно-технической и дидактической готовности будущего учителя физической культуры (тренера по виду спорта) к профессионально-педагогической деятельности. Приведены примеры компетентностно-ориентированных разноуровневых учебных заданий в рамках освоения студентами спортивно-педагогической дисциплины «Гимнастика».

Ключевые слова: методика и технология поэтапного процесса обучения спортивным двигательным действиям.

Актуальность рассматриваемой проблемы определяется постоянной необходимостью улучшения профессиональной подготовки в системе высшего педагогического образования будущих учителей физической культуры, которая должна обеспечиваться не только хорошим знанием содержания школьной дисциплины «Физическая культура», но и приобретением студентами соответствующих профессиональных компетенций. При этом для обеспечения успешного обучения требуется глубокое овладение студентами *спортивно-технической компетентностью* (теоретическими знаниями в сочетании с повышением своего спортивно-технического мастерства) обеспечивающую высокую культуру движений, как непременного условия профессиональной подготовки. Таким образом, студенты в период обучения на факультетах физической культуры и спорта должны как освоить необходимый объем спортивных двигательных действий, так и научиться их преподавать своим будущим ученикам. Именно поэтому решающее значение в совершенствовании системы подготовки бакалавров физкультурного профиля придается поиску новых подходов к определению содержания и организации учебного процесса по дисциплинам спортивно-педагогического цикла, активизации творческого

потенциала студентов в процессе подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Обучение спортивным двигательным действиям всегда носит характер развернутого во времени дидактического процесса, длительность и успешность которого зависят от многих факторов: профессионализма педагога, физической и двигательной подготовки обучающихся, технической трудности разучиваемых упражнений, эффективности используемых методик и технологии обучения. Гимнастика, как базовая спортивно-педагогическая дисциплина занимает одно из центральных мест в системе профессиональной подготовки студентов-бакалавров *факультета Физической культуры и безопасности жизнедеятельности (ФФКиБЖ)* «ДГПУ», что обусловлено универсальным характером его содержания, одинаково успешного для достижения многовариантных целей обучения в цикле спортивно-педагогического дисциплин. По учебному плану ФФКиБЖ направления подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (профили - «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)») данная дисциплина изучается на I-II курсах, при этом на аудиторные часы (очная форма обучения) отведено всего 108 часов. Вместе с тем наблюдается тенденция снижения общего количества часов, отведенных на изучение курса «Гимнастика», соответственно роль данного учебного предмета возрастает с каждым годом.

На сегодняшний день уровень знаний студентов по методике обучения гимнастическим упражнениям, задачам выполняемых специальных и подготовительных упражнений, их назначению является недостаточным. Возникает проблема, как в такие сравнительно короткие сроки при минимальном количестве учебных часов обеспечить качественную теоретическую и практическую профессиональную подготовленность студентов в рамках освоения курса «Гимнастика», в соответствии с установленными требованиями ФГОС.

По результатам педагогических наблюдений в период прохождения студентами педагогической практики в школе и экспертной оценки их деятельности, нами, в частности, выявлены факты не только слабого владения организацией и методикой обучения двигательным действиям, некорректного применения гимнастической терминологии (затрудняются в правильном произношении терминов, формулировке методических указаний, в названии частей тела используют «бытовые» термины), но также отмечена недостаточная *спортивно-техническая подготовленность* практикантов. Последнее проявлялось при непосредственном (натуральном) показе студентами-практикантами упражнений снарядовой гимнастики школьной программы, что напрямую обусловлено «качеством» их двигательных умений, сформированных ранее на практических занятиях гимнастикой в вузе.

Сложность затронутой проблемы усугубляются слабой физической и двигательной подготовленностью абитуриентов, поступающих на первый курс ФФКиБЖ. Сложившаяся ситуация вынуждает многие высшие учебные заведения идти на упрощение содержания программ вступительных испытаний. В частности, в ДГПУ из программы профильного экзамена «Общая физическая подготовка» постепенно было исключено ряд испытаний из разделов «Легкая атлетика», «Гимнастика», при этом «Плавание» исключено полностью. Основная причина тому физическая и двигательная подготовленность современного «среднестатистического» абитуриента, который, как показала практика, не может выполнить ранее утвержденные нормативы вступительных испытаний. Это обусловлено не только недостаточным «багажом» сформированных у выпускников школ спортивных двигательных умений и навыков, но и качеством преподавания учебного предмета «Физической культура» в современных образовательных организациях.

Анализ школьной практики преподавания дисциплины «Физическая культура» показал, что в решении задач физического воспитания школьников не всегда используют в полной мере комплексную программу данной дисциплины, но особенно игнорируется раздел «Гимнастика». Как правило, чаще всего педагогами используются средства легкой атлетики и спортивных игр, а раздел «Гимнастика» ограничивается освоением учащимися акробатических упражнений. Как результат, значительное число студентов первого курса ФФКиБЖ имеют возможность впервые опробовать гимнастические снаряды (согласно проведенного в начале I семестра (2019г.) опроса студентов – около 65%) лишь на практических занятиях по курсу «Гимнастика». Соответственно, на момент начала освоения дисциплины у студента практически отсутствует начальная (школьная) снарядовая гимнастическая подготовка, не сформированы соответствующие умения управлять своим телом и координировать движения при выполнении гимнастических упражнений.

По нашему мнению, функционирующая в настоящее время на ФФКиБЖ система обучения технике выполнения гимнастических упражнений не является адекватной потенциальным физическим и двигательным возможностям студентов, не решает последовательно всех дидактических задач, начиная от приобретения знаний-представлений о разучиваемых спортивных двигательных действий и завершая совершенствованием практического их исполнения. Очевидно, что необходимо решение задач, связанных с разработкой качественно новых методик и технологий обучения гимнастическим упражнениям, используемых в процессе технической подготовки студентов. В связи с этим особо важную роль

начинают играть исследования продуктивности форм организации учебно-познавательной деятельности учащихся, средств и методов обучения технике двигательных действий, используемых в учебном процессе по дисциплине «Гимнастика», в частности на разных *этапах обучения спортивным двигательным действиям* как дидактического процесса.

Указанные обстоятельства подчеркивают актуальность изучения противоречий, характерных для современной практики формирования у студентов специальных знаний, умений и навыков, необходимых для эффективного освоения гимнастических упражнений. В настоящее время наиболее очевидными стали следующие противоречия:

— признавая важность спортивно-технической подготовки бакалавров физкультурного профиля, в реальной практике обучения по дисциплине «Гимнастика» недостаточное внимание уделяется формированию специальных гимнастических знаний, умений и навыков, что является одной из причин большинства технических ошибок и приводит к снижению качества и более длительным срокам обучения;
— у значительной части преподавателей сохраняются установки, в соответствии с которыми наблюдается недооценка роли *двигательного представления* студентами разучиваемых двигательных действий: недостаточно детально описывается двигательная структура осваиваемых студентами гимнастических упражнений (закономерности взаимосвязи движений в пространстве и во времени (*кинематическая структура*), силовых и энергетических взаимодействий (*динамическая структура*) в системе целостного упражнения), тем самым снижается когнитивный компонент процесса обучения.

Исходя из выше изложенных противоречий можно сформулировать проблему нашего исследования, которая заключается в недостатке научно-обоснованных знаний об эффективной методике и технологии обучения студентов гимнастическим упражнениям.

Объект исследования – процесс профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в системе преподавания спортивно-педагогических дисциплин.

Предмет исследования – содержание и структура процесса обучения студентов гимнастическим упражнениям.

Цель нашего исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики обучения гимнастическим упражнениям, основанной на технологии поэтапного овладения техникой спортивных двигательных действий как условия качественного повышения общей двигательной, спортивной и дидактической подготовленности бакалавров физкультурного профиля.

В связи с тем, что требования к подготовленности бакалавров физкультурного профиля по дисциплинам спортивно-педагогического цикла предъявляются одинаково высокие, возникает необходимость применения дидактических технологий, которые отвечали бы современным требованиям практики профессиональной подготовки, в числе которых мы предлагаем технологию *поэтапного формирования двигательных действий* М.М. Богена [1-2]. Данная технология обучения позволяет повысить качество учебного процесса по дисциплине в условиях ограниченного запаса времени и без дополнительных затрат усилий преподавателя, при этом минимизируется разделение на усвоение знаний и их практическое применение для достижения разных дидактических целей [4, 8].

Процесс обучения *спортивным двигательным действиям* (СДД) излагается М.М. Богеном с опорой на психологическую концепцию поэтапного формирования действий и понятий П.Я. Гальперина [2]. В частности, автор выделяет следующие три последовательных этапа разучивания упражнения.

Этап *начального разучивания*: формирование знания и представления об условиях и способах решения двигательной задачи с формированием предпосылок к созданию *ориентировочной основы действия* (ООД).

Этап *детализированного* (углубленного) *разучивания*: цель этапа – освоение СДД на уровне умения, то есть способности обучаемого на удовлетворительном уровне, стабильно решать двигательную задачу с подробным сознательным контролем его выполнения во всех его *основных опорных точках* (ООТ), как совокупности, входящих в СДД движений, которые определяют успешность выполнения упражнения в целом.

Этап *закрепления и дальнейшего совершенствования*: цель этапа – освоение СДД в форме внутренней речи и значительное сокращение ее осознаваемой части, то есть автоматизируются не только исполнительная, но и контрольно-корректировочная части двигательного действия [2].

Следует отметить, что в научно-методической литературе, используемой в профессиональной подготовке педагогов по физической культуре и спорту, на сегодняшний день сложилась обобщенная трактовка освоения СДД как дидактического процесса. Однако, авторы учебных изданий по общей теории физического воспи-

тания и, в частности по гимнастике, по-разному называют основные этапы обучения, к тому же само количество условно выделяемых «этапов» также варьируется.

Так, например, в работе Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова – «Теория и методика физического воспитания и спорта», структурные компоненты процесса обучения двигательным действиям представлены как: 1) этап начального разучивания; 2) этап углубленного разучивания; 3) этап закрепления и дальнейшего совершенствования [12, с. 71-74].

«Обучение гимнастическим упражнениям, - отмечает П.К. Петров, – условно можно разделить на три тесно связанных между собой этапа». И далее автором, соответственно, рассматриваются этапы: 1) начального обучения упражнению; 2) разучивания упражнения; 3) закрепления и совершенствования упражнения [7, с. 20-21]. В учебнике по гимнастике под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова (2002), процесс обучение гимнастическим упражнениям разделяют на этапы: 1) ознакомление с изучаемым упражнением, создание предварительного представления о нём; 2) разучивание упражнения; 3) закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения [3, с. 136-145].

Приведенное выше разночтение является, по нашему мнению, лишь внешним, формальным и не выходит за рамки терминологических разногласий. Важно, чтобы внутреннее содержание основных этапов обучения, их сущность понималось и трактовалось одинаково. В частности, не следует путать *этапы обучения с фазами формирования двигательного навыка*. Цитируем: «Основные фазы двигательных навыков. Рассматривая становление двигательных навыков, можно выделить три фазы, тесно связанных между собой:

1. Создание представления о движении, т.е. программирование двигательных действий в сознании занимающихся.
2. Непосредственное разучивание упражнений.
3. Совершенствование упражнения и закрепление» [6, с. 193].

Аналогичными примеры мы находим у других авторов, что создает неточности в использовании и понимании рассматриваемых понятий. В частности, Ю.Д. Железняком, В.М. Минбулатовым, предлагается различать следующие пять этапов в структуре дидактических процессов: 1) подготовка учащихся к усвоению изучаемого двигательного действия; 2) формирование умения выполнять двигательное действие по общей схеме; 3) формирование двигательного навыка; 4) закрепление освоенного двигательного действия; 5) формирование умения использовать знания, двигательные и инструктивные навыки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом [10, с. 91-100].

В трактовке этапов обучения СДД, Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин выделяют: 1) этап ознакомления; 2) этап начального разучивания двигательного действия; 3) этап закрепления приобретенного элементарного умения выполнить двигательное действие; 4) этап обучения применению знаний и навыков в различных условиях [9, с. 84-101].

Мы не можем оспаривать то положение, что в соответствии со стадиями (фазами) становления двигательного навыка *одновременно* с ними протекают и обозначенные выше этапы процесса обучения. Но в данном случае, некоторые авторы, говоря о фазах (стадиях) становления двигательного навыка, фактически перечисляют далее не фазы, а этапы процесса обучения (и наоборот) [см.: 7; 11, с. 226] или упрощенно рассматривают данные процессы, не выделяя взаимосвязь их протекания [см.: 9]. В контексте нашего рассмотрения, *фазы (стадии)* – это условное отражение биологических (психофизиологических) закономерностей становления двигательного навыка, а *этапы* – условное деление дидактического процесса, которое отражает прежде всего дидактические закономерности (как устойчивые связи между условиями и результатами обучения).

Таким образом, на основе проведенного теоретического анализа современной научно-методической литературы, отражающую устоявшуюся практику подходов: 1) к классифицированию «этапов» в структуре процесса обучения СДД и, 2) к выделению «стадий» в формировании двигательного навыка, мы считаем возможным и целесообразным рассматривать данные процессы неразрывно (как в целом параллельно протекающие), но вместе с тем четко различать качественно разные составляющие процессов, протекающих в них – рис 1. Это позволяет с новой стороны взглянуть на систематизацию и рациональную последовательность изучаемого практического материала, поможет в решении задач целесообразной организации учебного процесса: повысить эффективность овладения студентами гимнастическими упражнениями, путем уточнения частных обучающих задач на этапах обучения и подбора соответствующих средств и методов (методических приемов) обучения для их решения.

В приведенной модели наглядно, в едином процессе, представлены (на основе возможности их функционального увязывания): *процесс обучения гимнастическим упражнениям* как поэтапного дидактического процесса, так и специфический *процесс формирования целостного навыка*, характеризующегося пролонгированной деятельностью обучаемого, в которой различают «стадии» овладения рабочими операциями: от первичного *двигательного представления* о СДД, стадии освоения СДД на уровне *умения* и далее владение СДД на уровне *навыка* (отличие «умения» от «навыка» заключается в степени

Примечание: **основные «звенья»** – ведущие технические компоненты (основные опорные точки), выделяемые в осваиваемом упражнении; **индивидуальные «звенья»** – отражают конституциональные, двигательные, функциональные, психологические особенности личности обучаемого.

Рис. 1. Модель этапов процесса обучения СДД (гимнастическим упражнениям) и соответствующих им стадий (фазы) формирования двигательного навыка

совершенства владения СДД). Такая схематизированная модель процесса обучения сохраняется как при работе над простыми, так и координационно более сложными гимнастическими упражнениями.

Исходные характеристики концептуальной структурно-логической модели поэтапного процесса обучения СДД (рис. 1) позволили нам предположить перспективность ее практического использования в обучении студентов гимнастическим упражнениям, с позиций создания единого технологического процесса (детального структурирования дидактического процесса с подробным описанием задач и способов их решения на этапах обучения), направленного на качественное овладение теоретическими знаниями по технике упражнений и эффективное решение задач формирования умений и навыков по их практическому исполнению на снарядах гимнастического многоборья.

В соответствии с выдвинутым предположением и поставленной целью - повышения качества учебного процесса по дисциплине «Гимнастика», на кафедре *спортивных дисциплин и единоборств* «ДГПУ» была разработана экспериментальная методика технологизированного обучения студентов гимнастическим упражнениям, теоретической основой для которой послужила рассмотренная выше концепция (по М.М. Богену) этапности освоения СДД в структуре дидактического процесса.

Методы и организация исследования. В работе использовались методы: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, анализ техники гимнастических упражнений, контрольные испытания, статистическая обработка данных.

В педагогическом исследовании участвовали студенты II курса 1 группы ФФКиБЖ «ДГПУ» (44.03.05 - Педагогическое образование, профили - «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)» в количестве 24 человек (n-24). В качестве испытуемых *экспериментальной группы* (ЭГ) были студенты (юноши) 1 группы II курса (n-12). *Контрольную группу* (КГ) составили студенты (юноши) той же группы и курса (n-12). Период проведения педагогического эксперимента – 2 учебных семестра (2020-2021 учебный год).

Для эффективного прохождения учебного материала при освоении упражнений в видах гимнастического многоборья, в нашем исследовании было сформулировано ряд педагогических условий, обусловливающих успешное достижение цели:

— формирование у студентов положительной учебной мотивации и осмысленного отношения к предстоящему овладению СДД;
— соблюдение дидактических принципов в процессе обучения гимнастическим упражнениям;
— целенаправленно формировать двигательный опыт студентов, с соблюдением этапности освоения СДД в структуре дидактического процесса;
— формирование у студентов умений профессионально-творческого самовыражения в процессе обсуждения, анализа, обмена мнениями по вопросам непосредственно связанных с содержанием осваиваемых упражнений;
— обеспечение субъектности обучения: овладение студентами методикой и технологией обучения в качестве «обучаемого», так и «обучающего» (путем привлечения их к роли «преподавателя»);
— использование в процессе овладения студентами СДД методов проблемного обучения с целью формирования творческих способностей обучаемых, развития у них профессионально-дидактического мышления;
— закрепление и дальнейшее совершенствование полученных теоретических знаний по технике осваиваемых гимнастических упражнений, через увеличение доли самостоятельной работы студентов;
— использование на практических занятиях приемов визуализации;
— использование различных видов контроля с целью определения качества усвоения учебного материала, побуждения студентов к активной учебно-познавательно, проективно-поисковой деятельности.

Экспериментальная методика обучения, разработанная на основе рабочей программы учебной дисциплины «Гимнастика», предусматривала анализ успешности освоения студентами ЭГ упражнений на гимнастических снарядах и их выполнение в виде *зачетных комбинаций*. Обучение технике выполнения упражнений гимнастического многоборья в КГ осуществлялось в соответствии с традиционной методикой. В оценке эффективности данной методики мы использовали тот же критерий, что и в ЭГ – результаты выполнения зачетных комбинаций на гимнастических снарядах.

В системе учебных занятий по дисциплине «Гимнастика» было запланировано выполнение студентами практико-ориентированных заданий: осуществление процесса обучения конкретному гимнастическому упражнению на своих однокурсниках (как обучаемых). Для определения дидактической подготовленности студентов (владение методикой и технологией обучения гимнастическим упражнениям), был осуществлен контрольный срез показателей, определяющих профессиональную готовность студентов к обучению.

Практические учебные занятия со студентами ЭГ структурировались по времени следующим образом: I цикл (35 мин.) – обучение строевым и общеразвиваю-

щим упражнениям (содержание учебного материала в соответствии с программой дисциплины «Гимнастика»); II цикл (55 мин.) - обучение гимнастическим упражнениям по экспериментальной методике, задания для самостоятельной работы студентов. В КГ занятия структурировались по времени так же, только во II цикле процесс обучения гимнастическим упражнениями проводился по традиционной методике.

Освоение упражнений студентами *экспериментальной* и *контрольной* групп в основной части (II цикл) практических занятий, предусмотренные в соответствии с учебной программой по дисциплине «Гимнастика», включало использование следующих гимнастических снарядов: брусья параллельные, перекладина, опорный прыжок и акробатика.

Далее мы переходим к непосредственному рассмотрению содержательной и процессуальной частей реализации разработанной экспериментальной методики обучения гимнастическим упражнениям, осуществляемой как системный дидактический процесс на трех уровнях: формирование необходимых знаний о рациональной структуре осваиваемого СДД (*когнитивный компонент*); формирование четких двигательных представлений о рациональной технике выполнения СДД (*рецептивный компонент*); непосредственное освоение структурно-технических «звеньев» СДД (*проектно-двигательный компонент*). Посредством логического конструирования процесса обучения, в рамках отдельно взятого осваиваемого гимнастического упражнения, данный процесс мы можем представить в виде следующей схематизированной модели – рис. 2.

Этап начального разучивания гимнастического упражнения

Процесс освоения техники гимнастических упражнений на данном этапе включает решение следующих задач:

1. На основе полученных знаний сформировать у студентов чувственно-наглядный образ СДД, сохраняемый и воспроизводимый в сознании: выработать зрительное представление и смысловую структуру СДД на базе соответствующих знаний; актуализировать зрительные и двигательные представления о разучиваемом СДД; выделить основные «звенья» (*основные опорные точки*) в разучиваемом СДД.
2. Разучить в упрощенной форме и облегченных условиях последовательность практического исполнения «рабочих положений» тела (статический режим), входящих в структуру СДД.
3. Сформировать в облегченных условиях объединяющие «рабочие положения» тела, простейшие сгибательно-разгибательные движения для по-

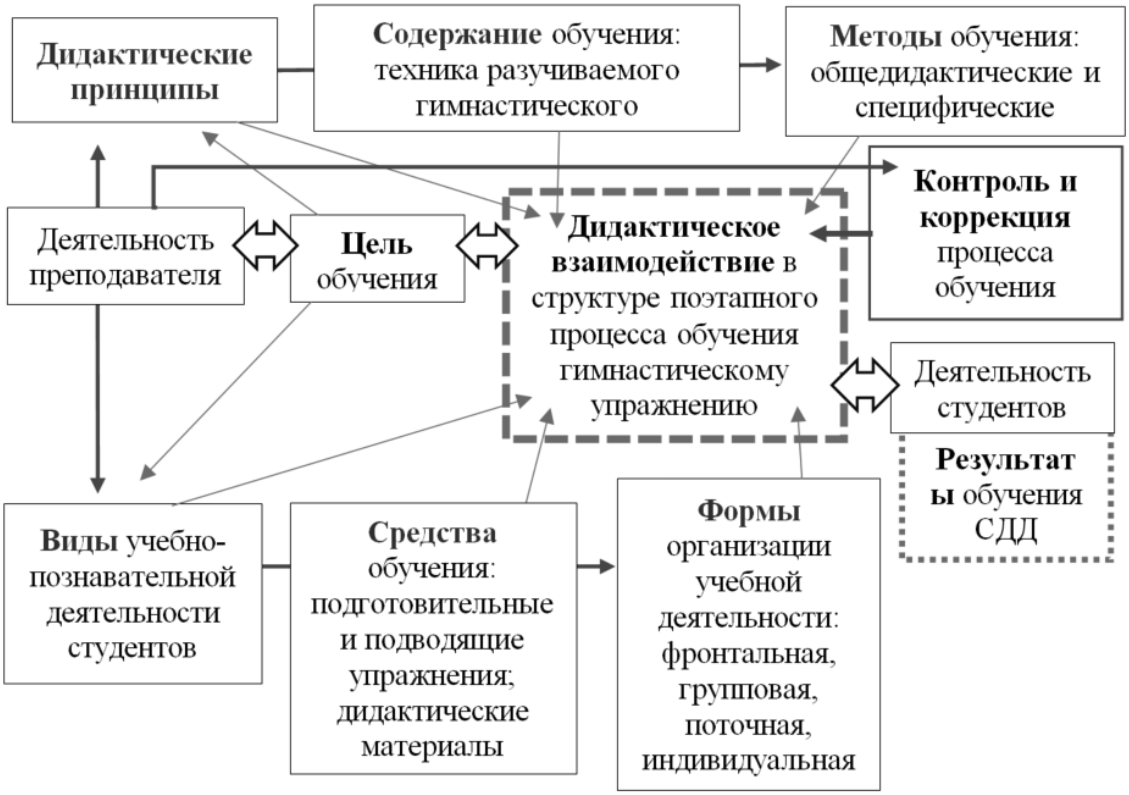

Рис. 2. Модель процесса обучения СДД (гимнастическому упражнению)

следующего освоения (динамический режим) общего ритма выполнения переходов между «рабочими положениями» тела.

Так называемые *рабочие положения* тела – это специальные подготовительные упражнения в виде рабочих осанок, освоение которых направленно на формирование у студента чувственных представлений о движении в виде *основных звеньев* разучиваемого СДД. Далее, в процессе выполнения подготовительных упражнений в виде разученных осанок, соединенных простейшими движениями типа «сгибаний и разгибаний», у студента создается более четкое *двигательное представление* о технике разучиваемого СДД.

Процесс овладения студентами СДД на данном этапе обучения осуществляется в следующей *технологической последовательности*:

1. Формирование положительной мотивации: преподаватель, формулируя студентам конкретную задачу обучения, переходит к их мотивации на сознательное, осмысленное отношение к предстоящему процессу овладения новым СДД.
2. Формирование знаний о структуре разучиваемого СДД. Используется непосредственный показ упражнения, а в качестве дополнения к нему видеопоказ: просмотр студентами видеоматериала (демонстрация на проекционном экране осваиваемого упражнения в исполнении квалифицированного гимнаста), с параллельным прослушиванием комментариев (сопроводительное пояснение) преподавателя. Это позволяет преподавателю в единстве и упорядоченности раскрыть не только *узловые моменты* техники гимнастического упражнения, но выделить в нем те *двигательные звенья* (позы), от качественного овладения которыми во многом будет зависеть решение задачи сокращения времени на освоение техники гимнастического упражнения, а в дальнейшем - надежности и стабильности их выполнения.
3. Создание полноценного представления у студентов об изучаемом СДД, объединяющая в себе:
   1) *зрительный образ* СДД, создаваемый на основе непосредственного наблюдения при показе упражнения преподавателем (или технически подготовленным студентом), демонстрации видеозаписей: многократное наблюдение за демонстрацией идеального исполнения гимнастического упражнения, позволяет студенту добиваться качественного запоминания «деталей» разучиваемого СДД;
   2) *смысловой образ* СДД, основанный на знании о составляющих «звеньев» его техники, получаемом при объяснении, комментариях, анализе: мысленно ассоциируясь с «эталоном» разучиваемого упражнения и пройдя всю последовательность составляющих его структурно-технических звеньев, студент лучше запоминает эти движения;
   3) *двигательный образ*, создаваемый на основе тех ощущений, которые возникают у студента при выполнении подготовительных упражнений в виде статичных положений тела.

Таким образом, в процессе *начального формирования представления об упражнении*, мы уделяем особое внимание проведению соответствующих мероприятий (в форме учебных заданий), считая данную работу весьма перспективным направлением в повышении качества и эффективности методики обучения студентов СДД, особенно при обучении сложнокоординационным упражнениям.

Этап углубленного (детализированного) разучивания гимнастического упражнения (до уровня двигательного умения)

Общей целью этапа детализированного разучивания СДД является формирование у студентов *умений* стабильно и технически правильно выполнять гимнастические упражнения в стандартных условиях, что является основанием для перехода процесса обучения на отработку техники упражнений до мельчайших их структурных «деталей». Соответственно, цель данного этапа определяет характер используемых преподавателем дидактических методов.

В качестве специфических традиционных методов непосредственного разучивания студентами гимнастических упражнений использовались следующие: *расчленено-конструктивный* (метод расчлененного разучивания), *целостно-конструктивный* (метод целостного разучивания) и метод *подводящих упражнений*.

С целью уточнения двигательных представлений студентов об разучиваемых упражнениях, в процессе непосредственного их освоения, были использованы различные *методические приемы*: проведение устных отчетов студентов о характере личных двигательных представлениях, получаемых в результате правильно исполненных попыток; обсуждение со студентами техники исполнения упражнений; оказание физической помощи студентам в процессе выполнения упражнения; осуществление по ходу выполнения упражнения срочной объективной информации о временных, пространственных и силовых параметрах двигательных действий, совершаемых студентами.

В данном контексте рассмотрения процесс непосредственного освоения техники гимнастических упражнений предполагает следующую организационную структуру: перед очередной попыткой студента в выполнении

разучиваемого двигательного действия, преподаватель дает соответствующие *сопроводительные пояснения* (указывает, на чем именно необходимо сосредоточиться: на какой зрительный ориентир нацеливаться, какое положение тела должно быть взято под контроль в определенный момент действия и т.д.) → в процессе непосредственного исполнения студентом упражнения преподаватель дает короткие *словесные корректировочные замечания* (при этом, внимание студента обращается как правило на главные «управляющие» звенья выполняемого упражнения, решающие моменты двигательного действия, так как распределение внимания на многие объекты в попытках затруднительно для обучаемого) → по завершению студентом попытки выполнения упражнения следуют *оценочные суждения* (преподаватель осуществляет краткий анализ, дает оценку техничности исполнения упражнения и конкретные указания для исправления выявленных недостатков), в которых принимают активное участие и студенты данной группы → постановка задач по совершенствованию техники исполнения при следующей попытке.

Помимо традиционной (основной) группы дидактических методов и приемов, используемых на данном этапе обучения, применялись и нетрадиционные (или мало практикуемые преподавателями) методы разучивания гимнастических упражнений:

— *идеомоторное моделирование* СДД и его структурных элементов (мысленное воспроизведение отдельных звеньев и СДД в целом с опорой на психомоторные представления);
— *самопроговаривания* осваиваемых двигательных действий во внешнеречевой и внутреннеречевой форме: непосредственно перед выполнением очередной попытки студент мысленно воссоздает технику разучиваемого упражнения, сопровождая воображаемое выполнение проговариванием выполняемых движений вслух или «про себя» – во внутренней речи;
— *просмотр видеоматериалов*, что способствовало формированию у студентов умений анализа и оценки, воспроизводимых на проекционном экране упражнений; более быстрому и рациональному их освоению, путем просмотра разучиваемых СДД с изменением темпа движения (в замедленном воспроизведении), стоп-кадров, нескольких подряд следующих повторов упражнения;
— *видеотренинг* (в рамках СРС): в домашних условиях используя доступные технические средства, студент самостоятельно просматривает подготовленные преподавателем видеоматериалы, где отобранные для дополнительного изучения разучиваемые гимнастические упражнения представлены в исполнении квалифицированными спортсменами.

Качество формируемых у студентов теоретических знаний и методико-практических умений по учебному разделу «*Техника гимнастических упражнений с методикой обучения*» на данном этапе определялась с помощью разработанных нами вопросов и практико-ориентированных заданий. Соответственно, по степени трудности учебный материал был разбит на четыре уровня сложности освоения.

Первый уровень освоения требовал от студентов воспроизведения информации по технике гимнастических упражнений с опорой на учебный материал. Для этого были составлены вопросы, а к ним прилагались 4-5 готовых вариантов ответов, и среди них один – правильный, который студент должен был выбрать.

Второй уровень освоения требовал воспроизведения информации «по памяти», без опоры на готовые выборочные варианты ответов. Для этого были составлены вопросы, на основе которых студенты излагали свои самостоятельные суждения, ответы.

Третий уровень освоения учебного материала предусматривал продуктивную учебную деятельность студентов, связанную с умением применять полученные знания в учебных ситуациях, моделирующих профессионально-практическую деятельность, решение которых направлено на осуществление аналитического компонента профессиональной деятельности будущего учителя физической культуры. В частности, при ответах на поставленные задачи данного уровня студенту необходимо проявить умения: 1) обосновывать отдельные положения техники исполнения того или иного гимнастического упражнения; 2) анализировать предлагаемые для просмотра видеоматериалы вариантов исполнения одного из гимнастических упражнений в исполнении 2-3-х студентов группы; 3) находить допущенные ошибки в технике выполняемого упражнения и грамотно (с использованием гимнастической терминологии) объяснить в чем заключается «отклонение» от эталонного исполнения упражнения, по какой причине в результате допущена та или иная ошибка.

С целью установления и оценки качественного уровня сформированности теоретических знаний и умений студентов по технике выполнения гимнастических упражнений мы использовали следующие показатели: 1) на сколько точно, в соответствии с принятой терминологией названо данное конкретное гимнастическое упражнение; 2) качественный уровень детализированного описания техники выполнения гимнастического упражнения, с выделением основных его звеньев (элементов); 3) демонстрация умений выделять основные и второстепенные звенья (элементы) в структуре данного упражнения; 4) способность определить и обосновать возможные технические варианты исполнения данного

упражнения, в том числе в соединении с другими гимнастическими упражнениями; 5) демонстрация умений выделять возможные (характерные) ошибки, допускаемые обучаемыми в процессе разучивания данного упражнения.

На качественно другой ступени трудности, в соотношении с вышеуказанными, находится *четвертый уровень* освоения учебного материала, где студент демонстрирует умения творческого дидактического мышления в рамках решения проблемного учебного задания [13]. С целью формирования творческих способностей студентов, развития у них профессионально-дидактического мышления в ходе освоения СДД на различных видах гимнастического многоборья, в учебном процессе были использованы элементы *проблемного обучения*.

Специальная направленность на ожидаемый результат в контексте внедрения и реализации проблемного обучения в учебный процесс позволили обеспечить действенность формирования у студента *профессионально-творческих умений*, которые должны войти в «структуру» его творческого опыта по методике и технологии обучения гимнастическим упражнениям [5]. Учебный материал на данном уровне осваивается путем формирования у студентов умений выполнять определенные виды учебно-познавательной деятельности на основе ранее усвоенных знаний и выработанных дидактических умений: теоретических знаний об изучаемом гимнастическом упражнении (координации действий и занятости мышечных групп при выполнении упражнения, пространственно-временные характеристики движения); практического опыта владения методикой и технологией обучения конкретным гимнастическим упражнениям: способности мобилизовать приобретенные дидактические знания и умения для получения новых, в сознательном оперировании ими в учебной самостоятельной деятельности в процессе практических и рефлексивных действий при решении проблемных заданий.

В качестве критериев оценки сформированности учебно-творческой деятельности студентов, предполагающую определенную готовность к осуществлению требуемых умений в рамках решения проблемного задания, были определены: способность ставить цели и определять условия их достижения; владение дидактическими действиями, позволяющими достичь решения обучающих заданий (умения применять дидактические методы (приемы) и формы организации учебной деятельности учащихся в различных учебных ситуациях); способности к рефлексии (осмысливать, анализировать свои действия); оригинальность разработанного проекта учебного процесса по обучению гимнастическому упражнению.

Этап закрепления и совершенствования гимнастического упражнения (до уровня двигательного навыка)

Основные решаемые задачи, характерные для данного этапа: дальнейшее повышение технического мастерства до уровня формирования двигательных навыков, накопление двигательного опыта, повышение стабильности и надежности в выполнении упражнений на видах гимнастического многоборья, совершенствование в соревновательных условиях освоенных гимнастических упражнений.

В качестве основного, из группы *практических методов*, был использован *метод целостно-конструктивного* освоения СДД, отличительными признаками которого являются высокая степень самостоятельности, самоконтроля и самокоррекции обучающегося в процессе совершенствования техники гимнастического упражнения. Кроме того, как способ активизации двигательной деятельности при совершенствовании освоенных СДД, а также для стимулирования интереса студентов к занятиям, в учебном процессе применялся *соревновательный метод*.

Таким образом, мы рассмотрели концептуальную модель системы поэтапного процесса формирования спортивно-технического мастерства студентов на примере обучения технике гимнастических упражнений, в соответствии с современными положениями теории поэтапного обучения спортивным двигательным действиям. При этом, мы осознаем, что предлагаемые в рамках настоящей работы несколько упрощенные *методико-технологические схемы* формирования спортивно-технического мастерства студентов не отражают всю сложность и многогранность дидактических ситуаций, возникающих на этапах построения и реализации учебного процесса обучения гимнастическим упражнениям. Тем не менее, представленный материал, на наш взгляд, позволяет не только по-новому взглянуть на качественное строение *процесса обучения* СДД, но дает достаточно целостное его понимание, как эффективной дидактически целесообразной системы, с характеризующими ее составом - содержание действий преподавателя и студентов по этапам обучения, структурой, средствами и методами обучения, на основе которых она функционирует, что было подтверждено результатами проведенного педагогического эксперимента.

Результаты исследования

Результаты педагогического эксперимента подтвердили наши предположения о том, что для более быстрого и качественного освоения студентом на этапе начального разучивания техники гимнастических упражнений необходимо сформировать субъективные компоненты

СДД и связанные с ними *двигательные представления*. Успешному решению данной задачи способствовала использованная нами в ЭГ технология идеомоторного конструирования упражнения на основе видеотренинга, позволяющая студентам создать правильную «модель» (представление) строения разучиваемого СДД, структуры всех его частей как целостного двигательного действия.

Результаты освоения студентами ЭГ техники выполнения *рабочих поз* (положений) тела и переходов между ними (включавшие в своей основе упражнения статического и динамического характера) показали перспективность их использования в повышении эффективности формирования пространственных характеристик необходимых для рационального исполнения осваиваемых гимнастических упражнений.

Экспериментальная проверка подтвердила высокую эффективность выявленных и использованных *рабочих положений тела* в процессе разучивания гимнастических упражнений. В ходе эксперимента были проведены контрольные испытания по спортивно-технической подготовке студентов. Результаты, характеризующие уровень освоения упражнений, показали, что в обеих группах студентов, за время эксперимента, произошло улучшение техники выполнения упражнений. Однако в КГ «техничность» (степень совершенства техники) исполнения упражнений на высокой перекладине, как например «подъем одной в упор ноги врозь правой/левой» и «оборот назад в упоре», возросла не столь существенно: соответственно с 1,4±0,2 до 2,0±0,3 балла и с 1,1±0,1 до 1,6±0,3 балла). В процентном выражении эти изменения варьировали от 35,5% до 59,8% ($p \geq 0,05$). Более существенные изменения отмечены у студентов ЭГ: качественный прирост оценок по результатам исполнения упражнений составил от 90,0% до 114,5% ($p \leq 0,001$). Все это указывает на преимущество экспериментальной методики, направленной на поэтапное, специализированное освоение студентами программных гимнастических упражнений, посредством применения установленных *рабочих положений тела* как совокупности «ориентировочной основы действий».

По результатам исследования нами было выявлено, что за период педагогического эксперимента студентами ЭГ и КГ практически освоено неодинаковое количество новых гимнастических упражнений, при этом, на разном качественном уровне их исполнения. Так, например, студенты ЭГ практически овладели техникой 22,0±2,0 новых упражнений на снарядах гимнастического многоборья, когда как студенты КГ, за тот же период проводимого эксперимента, освоили только 16,0±2,5 упражнений ($p \leq 0,05$).

Результаты анализа качественного освоения студентами соревновательной программы (включавшей соревновательные комбинации упражнений на видах гимнастического многоборья), показали, что среднестатистическая итоговая сумма баллов за выполнение комбинаций на снарядах студентов ЭГ (35,7±0,5) значительно выше, чем у студентов КГ (31,2±0,8). Соответственно количество допущенных студентами КГ «грубых», «средних» и «мелких» ошибок в процессе выполнения соревновательных гимнастических комбинаций превышает аналогичный среднестатистический показатель студентов ЭГ, что наглядно представлено в приведенной ниже диаграмме 1.

Таким образом, представленные данные позволяют утверждать, что студенты ЭГ освоили программный учебный материал по практическому овладению техникой гимнастических упражнений на более качественном уровне: *средние оценки* (как сумма всех оценок, разде-

Диаграмма 1. Результаты качественного освоения студентами *контрольной* и *экспериментальной* групп гимнастических упражнений по итогам проведенных соревнований

ленная на общее их количество) по итогам соревнований на каждом из видов гимнастического многоборья студентов ЭГ превышала на 1,0 балл аналогичные оценки студентов КГ ($p \leq 0,05$).

Результаты экспериментально апробированной методики (в период проведения учебной практики), основанной на технологии поэтапного обучения СДД, с элементами *проблемного обучения*, подтвердила свою эффективность в формировании у студентов универсальных творческих профессионально-ориентированных умений, необходимых в самостоятельной педагогической деятельности учителя физической культуры, которая выражалась в решении проблемных (теоретических и практических) заданий разного уровня сложности. В частности, в качестве средства организации учебно-познавательной деятельности студентов ЭГ использовался разработанный нами комплекс *репродуктивных* и *проблемных* учебных заданий, дифференцированных в зависимости от целевой направленности на теоретические и практические: *теоретические задания* – структурный анализ техники гимнастических упражнений; *практические задания ориентированные на формирование проектировочных умений* – конструирование процесса обучения конкретному гимнастическому упражнению (разработка проекта дидактического процесса в котором воссоздаются реальные условия его осуществления); *практические задания направленные на формирование конкретных дидактических действий* и *обучающей деятельности в целом* – осуществление процесса обучения СДД в реальных условиях его практической реализации.

Эффективность внедрения в учебный процесс ЭГ студентов проблемного обучения, направленного на повышение уровня сформированности *дидактической* (*методической*, *проективно-технологической*) компетентности, подтверждается анализом соотношения семестровых оценок по итоговым результатам учебной практики студентов КГ и ЭГ – диаграмма 2.

В качестве критериев оценивания у студентов *экспериментальной* и *контрольной* групп уровня сформированности дидактической компетентности (дидактической готовности к обучению гимнастическим упражнениям) были использованы следующие:

1. *Проективно-конструктивные умения*: оценка качественного уровня разработанного проекта (план-конспекта) процесса обучения гимнастическому упражнению, как конкретной *технологической модели* дидактического взаимодействия педагога и учащихся.
2. *Дидактические знания и умения*: 1) формулировка учебной задачи; 2) показ, объяснение (анализ) техники гимнастического упражнения; 3) подбор средств обучения (подготовительных и подводящих упражнений) и последовательность их освоения, как *технологической модели* дидактического взаимодействия педагога и учащихся; 4) подбор и использование методов (методических приемов) обучения и форм организации учебной деятельности учащихся в процессе решения поставленных задач; 5) выявление и способы исправления допускаемых ошибок; 6) терминологическая грамотность, подача команд (распоряжений), адекватность (соответствие) методических указаний.

Продуктивность учебно-профессиональной деятельности студентов, в контексте решения задач по каждому выделенному критерию сформированности дидактической компетентности определялась в соответствии с разработанной «шкалой оценок». В частности, было выделено 4 уровня развития у студентов профессиональных дидактических знаний и умений (от более низкого уровня к более высокому): «низкий уровень» (2 балла), «средний уровень» (3 балла), «высокий уровень» (4 балла); «совершенные знания и умения» (5 баллов).

Результаты сравнительно-сопоставительного анализа итоговых показателей профессиональной готовности студентов *контрольной* и *экспериментальной*

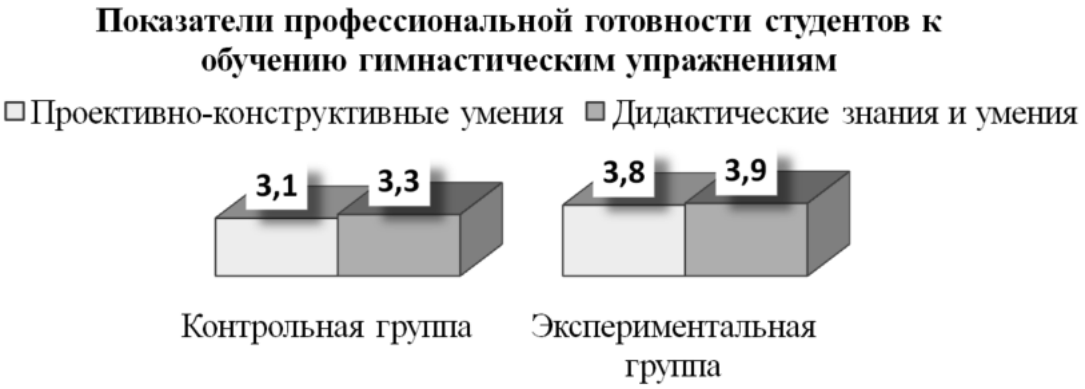

Диаграмма 2. Показатели *среднего балла* оценки качества сформированности дидактической компетенции студентов *контрольной* (КГ) и *экспериментальной* (ЭГ) групп в контексте готовности к обучению гимнастическим упражнениям

групп свидетельствуют, что среднестатистическая оценка сформированности *проектировочных умений* в ЭГ на 14% выше чем в КГ. Анализ средних значений результативности практического опыта студентов по показателю «*дидактическая подготовленность*» показал более высокую оценку в ЭГ (на 12%), по сравнению с полученной оценкой студентов КГ.

Выводы

Проведенное исследование показало, что использование на практических занятиях по дисциплине «Гимнастика» разработанной методики обучения технике гимнастических упражнений, основанной на *технологии поэтапного процесса обучения* СДД (с характерными для каждого этапа специфическими задачами, продуктивными средствами и методами обучения) позволяет на более качественном уровне формировать *спортивно-техническую подготовку* студентов - см. диаграмму 1.

Дидактическая готовность будущего учителя физической культуры к обучению спортивным двигательным действиям в значительной мере зависит от теоретической и технологической составляющих профессионально-физкультурного образования и компетентности преподавателей спортивно-педагогических дисциплин. Результаты проведенного эксперимента показали эффективность предлагаемой нами модели формирования профессиональных компетенций студентов в контексте *дидактической готовности* к обучению гимнастическим упражнениям: значения количественной итоговой оценки состояния дидактической готовности студентов ЭГ и КГ существенно различны - см. диаграмму 2.

В основе эффективной целенаправленной подготовки студентов к *профессионально-творческой деятельности* системообразующим фактором данного процесса следует рассматривать, прежде всего, систематичность и планомерность включения в учебный процесс проблемных заданий. Образовательный процесс, исходя из данных позиций, должен быть направлен на формирование у студентов творческого дидактического мышления; познание и создание проектов дидактических процессов, в контексте конструирования процесса обучения СДД, что, обусловливает повышение эффективности учебных занятий, ориентированных на формирование дидактической компетентности будущего специалиста; совершенствование знаний и умений, путем применения их в различных учебных ситуациях, которые задаются предметным содержанием учебной дисциплины «Гимнастика».

ЛИТЕРАТУРА

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., 1985. 192 с.
2. Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям: Автореф. дис. ... д. пед. наук. М., 1989. 52 с.
3. Гимнастика: учебник / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич, О.А. Каминский, Н.К. Меньшиков и др. М., 2002. 448 с.
4. Лях В.И. П.Я. Гальперин, М.М. Боген: Теория о поэтапном формировании знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий // Физическая культура в школе. 2007. №3. С. 15-18.
5. Омаров О.М., Борлакова Б.М., Новикова Н.Б. Проблемное обучение как средство формирования творческого мышления будущего учителя физической культуры // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2020. № 9. С. 110-119.
6. Палыга В.Д. Гимнастика. М., 1982. 288 с.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М., 2000. 448 с.
8. Саткулов Б.М. Технология формирования двигательных действий при изучении легкоатлетических упражнений // Наука и мир. 2019. Т. 1. № 12 (76). С. 61-62.
9. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев и др.; под ред. Б.М. Шияна. М., 1988. 224 с.
10. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. М., 2004. 272 с.
11. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. М., 1983. 391 с.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., 2000. 480 с.
13. Шукшина Т.И., Мовсесян Ж.А. Компетентностно-ориентированные разноуровневые учебные задания по педагогике в формировании дидактической компетентности будущего учителя // Гуманитарные науки и образование. 2018. Т. 9. № 3 (35). С. 124-129.

© Омаров Омаркады Магомедзагирович (omar-kadi@yandex.ru), Новикова Наталья Борисовна (nea-85@mail.ru), Аннаев Рамазан Исмаилович.
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»