

8. Левушкин, С.П. Нормативы физического развития школьников Самарской области: учебно-методическое пособие / С.П. Левушкин, С.Н. Блинков, В.И. Бойцов. – Москва : Изд-во «Перо», 2014. – 17 с.
9. Левушкин, С.П. Стандарты морфофункционального развития школьников Ульяновской области разных типов телосложения / С.П. Левушкин, С.Н. Блинков, И.М. Смоленская. – Ульяновск : Изд-во Ульяновского гос. техн. ун-та, 2007. – 27 с.

REFERENCES

1. Blinkov, S.N. (2015), "Analysis of monitoring of physical fitness of students during academic year", *Physical culture: education, education, training*, No. 6, pp. 60-62.
2. Blinkov, S.N. (2012), "Influence of physical activities of various orientation on the condition of regulation of the vegetative functions of the organism of schoolgirls aged 7-17 years", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 84, No.2, pp 22-26.
3. Blinkov, S.N. and Levushkin, S.P. (2015), "Research of physical development of city and rural school students of 7-17 years of the Ulyanovsk region", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 122, No. 4, pp. 22-29.
4. Blinkov, S.N. (2015), "Control and correction of physical fitness of students of the 1st course of the Samara GSHA with use of information technologies", *Pedagogics and psychology – 2015: the collection of materials of the international scientific conference, the 2nd session, Russia, Moscow, on June 26-27, 2015*, publishing house RusAlyans-Sova, Moscow, pp. 21-28.
5. Blinkov, S.N. and Levushkin, S.P. (2012), Organization and content of sports and health-improving work at rural school: monograph, publishing house the Ulyanovsk state technical university, Ulyanovsk.
6. Levushkin, S.P., Zhukov O. F., Blinkov S.N. and Kodolova, F.M. (2006), "Use of computer technologies in professional activity of the expert in physical culture", *Ecology of the person, Appendix 1*, pp. 65-66.
7. Levushkin, S.P., Hamzina, V.A. and Blinkov, S.N. (2013), *Research of the physical condition of the studying youth: the monograph*, publishing house the Ulyanovsk state technical university, Ulyanovsk.
8. Levushkin, S.P., Blinkov, S.N. and Boitsov, V.I. (2014), *Standards of physical development of school students of the Samara region: educational and methodical grant*, publishing house Pero, Moscow.
9. Levushkin, S.P., Blinkov S.N. and Smolenskaya, I.M. (2007), *Standards of morphofunctional development of school students of the Ulyanovsk region of different types of the constitution*, publishing house the Ulyanovsk state technical university, Ulyanovsk.

Контактная информация: blinkovsn@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.05.2016

УДК 796.011.3

МЕТОД СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Валерий Леонидович Ботяев, доктор педагогических наук, доцент,
Виталий Николаевич Бойко, кандидат педагогических наук, доцент,
Марина Сергеевна Поздышева, аспирант,
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут

Аннотация

В статье рассматриваются актуальные вопросы совершенствования методики обучения гимнастическим упражнениям студентов факультета физической культуры и спорта на занятиях гимнастикой. Предложен метод сопряженного воздействия, который, по мнению авторов, должен значительно интенсифицировать учебный процесс, повысив качество выполнения гимнастических упражнений, сократив при этом время формирования специальных умений и навыков.

Ключевые слова: сопряженный метод, гимнастика, методика обучения, физическая и техническая подготовленность.

CONJUGATE INFLUENCE METHOD IN PREPARING THE STUDENTS DURING THE GYMNASTICS CLASSES

Valery Leonidovich Botyaev, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,

Vitaly Nikolaevich Boyko, the candidate of pedagogical sciences,

Marina Sergeevna Pozdysheva, the post-graduate student,

Surgut State Pedagogical University, Surgut

Annotation

The article deals with the topical issues of improving the method of teaching to the gymnastic exercises of the students of the physical culture and sports faculty during the gymnastics classes. Suggested method of the conjugate exposure must greatly intensify the learning process according to the authors, increasing the quality of the gymnastic exercises while reducing the time for formation of the special skills.

Keywords: conjugated method, gymnastics, learning methodology, physical and technical preparedness, crossbar.

ВВЕДЕНИЕ

Введение двухуровневого высшего образования значительно изменило отношение и сократило количество часов на дисциплинах предметного блока. Реализуемая как вариативная часть, на направлении подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, уровень бакалавриата, гимнастика, да и другие дисциплины предметного блока, потеряли не только свою значимость, но и часы, отводимые практическим занятиям.

Усугубляет сложившееся положение низкий уровень двигательной подготовленности студентов первокурсников. Это выражается, в первую очередь, в низком уровне развития физических качеств и отсутствии у студентов элементарных знаний и умений в выполнении гимнастических упражнений. Данные знания и умения должны быть заложены в школе, но практика показывает, что на занятиях гимнастикой в школе не уделяется должного внимания формированию основных двигательных умений и навыков выполнения гимнастических упражнений. У студентов абсолютно отсутствует понятие гимнастического стиля выполнения упражнений.

Другая проблема, с которой мы стали сталкиваться в последнее время, это то, что даже студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию и достаточно высокий уровень физической подготовленности, испытывают трудности при освоении практического материала на занятиях гимнастикой. Основная причина такого положения заключается, на наш взгляд, в том, что основным средством развития двигательных способностей у них были упражнения, выполняемые на тренажерах, специальном оборудовании и очень мало упражнений выполнялось с весом собственного тела. Проведенные нами наблюдения показывают, что даже упражнения с весом собственного тела они выполняют не в гимнастическом стиле, а по принятым негласным правилам тренажерного зала. В качестве примера можно рассмотреть и провести анализ техники выполнения самого простого положения на снаряде – вис. Гимнастический стиль выполнения вися предполагает полное провисание в плечах, т.е. гимнаст максимально «оттянут» в вися, пытаясь, по выражению Ю.К. Гавердовского, «удлинить тело» [2, 3], при этом ему необходимо сохранить напряженное состояние, что позволит активно воздействовать на процесс выполнения последующего движения.

Исходное положение спортсмена, выполняющего вис в тренажерном зале, выглядит совсем по-другому – угол в плечах, высоко поднятая голова, согнутые «скрестно» ноги, акцентированное напряжение мышц спины, все это не позволяет «оттянуться» и максимально провиснуть в плечах, создавая излишнее напряжение нарушающее процесс формирования межмышечной координации. Таких примеров можно привести много и на различных гимнастических снарядах. Все, выше обозначенные проблемы, диктуют необходимость совершенствования методики обучения гимнастическим упражнениям сту-

дентов, обучающихся на направлении подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, уровень бакалавриата, профиль физкультурное образование.

Проведенный нами анализ специальной и научно-методической литературы показывает, что наиболее эффективным и доступным методом повышения качества освоения практического материала на занятиях гимнастикой является метод сопряженного воздействия. Что же такое метод сопряженного воздействия? По мнению Ю.В. Верхошанского [1], метод сопряженного воздействия применяется в процессе разучивания и совершенствования двигательных действий, улучшая, тем самым, их качественную основу. Сущность этого метода состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях требующих увеличения физических усилий. В основе сопряженного метода специальные, подводящие упражнения, которые с биомеханической точки зрения должны соответствовать так называемому принципу динамического соответствия, т.е. сохранять все основные кинематические характеристики разучиваемого упражнения [3, 4]. На основании этого мы считаем, что используя на занятиях по гимнастике метод сопряженного воздействия, мы сможем значительно интенсифицировать процесс как физической, так и технической подготовки студентов, что должно сказаться на качестве и времени формирования необходимых умений и навыков выполнения гимнастических упражнений.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали студенты первого курса, обучающиеся на факультете физической культуры и спорта (n=25).

На первом этапе был определен уровень физической подготовленности студентов, оценка осуществлялась по зачетным нормативам для студентов 1-го курса (таблица 1).

Таблица 1

Требования по физической подготовленности для студентов на занятиях по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» I курс

Юноши	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Контрольные задания										
1. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	14	13	12	11	10	8	6	4	2
2. Длина с места (см)	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05
3. Канат без помощи ног 4 м. (сек.)	5,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
4. Угол в упоре (сек.)	6,0	5,0	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0	1,5	1,0
5. Подъем переворотом (раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Подъем ног в висе на перекладине (раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Техническое мастерство студентов определяли по оценкам выполнения программного материала (зачетные комбинации) на всех видах гимнастического многоборья (метод экспертных оценок).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный, на следующем этапе, корреляционный анализ показал, что между этими двумя переменными существуют слабые статистически недостоверные взаимосвязи, т.е. студенты, имеющие высокие результаты физической подготовленности, не всегда успешно осваивают практический материал на гимнастических снарядах (таблица 2).

Таблица 2

Взаимосвязь показателей физической подготовленности и оценкой технического мастерства при выполнении зачетных комбинаций студентами 1 курса (до эксперимента)

Нормативы ФП	Коэффициент корреляции
1. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	0,367
2. Длина с места (см)	0,271
3. Канат без помощи ног (сек.)	0,437

Нормативы ФП	Коэффициент корреляции
4. Угол в упоре (сек.)	0,318
5. Подъем переворотом (раз)	0,254
6. Подъем ног в висе на перекладине (раз)	0,393

Проведенное педагогическое наблюдение, анализ оценок на видах гимнастического многоборья показало, что наибольшие трудности при разучивании упражнений возникают у студентов на гимнастическом снаряде перекладина. По нашему мнению, у истоков этих ошибок лежит неправильное выполнение основных исходных положений на снаряде: вис, вис прогнувшись, вис согнувшись, вис углом, упор, упор верхом, упор сзади. Неправильное выполнение данных статических упражнений негативно сказывается, в дальнейшем, на освоении техники выполнения динамических упражнений, которые представлены в программе – это размахивания в висе, оборот назад в упоре, оборот вперед/назад в упоре верхом, дуга из упора, соскок махом назад и др.

Для повышения качества обучения, сокращения времени на формирование умений и навыков, а также развития специальной физической подготовленности, нами предложен комплекс средств для реализации сопряженного метода. Данный метод использовался сразу после предварительного ознакомления с разучиваемым упражнением и его опробованием.

В комплекс упражнений входили следующие задания: в висе поднимание и опускание плеч, с максимальным провисанием; вис с набивным мячом, зажатым между стоп; в висе с набивным мячом, зажатым между стоп, размахивания изгибами; в висе с набивным мячом, зажатым между стоп, после максимального прогиба, бросок мяча вперед, сохраняя провисание в плечах; в упоре на перекладине прогнуться, сохраняя прямое положение тела и не сгибая рук, опуститься в горизонтальное положение и вернуться в И.П. (упражнение выполняется с помощью, в первом случае, партнер при опускании вперед держит плечи и помогает вернуться в И.П. Во втором – держит за стопы и так же помогает прийти в И.П. (упражнение выполняется на низкой перекладине)); выполнение вися прогнувшись спереди, вначале с помощью преподавателя или партнера, а затем самостоятельно (упражнение выполняется на низкой перекладине); длительное выполнение упора верхом, с сохранением положения широкого разведения ног; в упоре верхом провисание и подъем плеч; в висе на согнутых руках, махом вперед выпрямить руки и зафиксировать положение «горизонтальный вис спереди», после этого вернуться в И.П. Упражнение выполняется вначале с партнером, а затем самостоятельно (упражнение выполняется на низкой перекладине); в висе углом, стопы в руках преподавателя или партнера. На махе назад выход в упор, не сгибая рук. Следующим движением «отодвиг» в вис углом и мах вперед. Затем весь цикл повторяется.

На заключительном этапе определялась эффективность воздействия сопряженного метода на освоение практического материала на занятиях гимнастикой (таблица 3). Каждый элемент и зачетная комбинация оценивались по 10 бальной шкале.

Таблица 3

Сравнительный анализ формирования технического мастерства у студентов 1 курса, на занятиях гимнастикой (после эксперимента)

Упражнение программного материала	Экспериментальная группа (n=12)	Контрольная группа (n=13)	t кр./t рас.	Р достоверность различий
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
Подъем переворотом	7,4±0,86	6,3±1,09	2,18/2,04	$P \geq 0,05$
Оборот вперед в упоре верхом	8,9±0,86	7,5±0,96	2,18/2,45	$P \leq 0,05$
Оборот назад	8,2±0,86	6,4±1,12	2,18/2,64	$P \leq 0,05$
Дуга из упора в вис	9,1±0,86	7,3±0,86	2,18/2,58	$P \leq 0,05$
Махом назад соскок,	8,7±0,86	7,1±0,89	2,18/2,32	$P \leq 0,05$
Зачетная комбинация	8,8±0,86	6,5±1,04	2,18/2,83	$P \leq 0,05$

ВЫВОДЫ

Проведенный педагогический эксперимент показал высокую эффективность воздействия сопряженного метода на процесс технического совершенствования студентов на занятиях гимнастикой. Студенты, выполняющие специальные упражнения, построенные на основе сопряженного воздействия, значительно качественнее и быстрее осваивают программный материал. Формирующаяся, на этой основе, межмышечная координация позволяет осуществлять положительный двигательный перенос сформировавшихся умений на другие схожие по кинематическим характеристикам упражнения.

В данной работе рассмотрен процесс реализации сопряженного метода только на одном гимнастическом снаряде – перекладина. В наших исследованиях данный метод используется на всех видах гимнастического многоборья, в нем широко представлены вспомогательное оборудование и тренажеры для воздействия на двигательные и психофизиологические функции, обеспечивающие качественное выполнение гимнастических упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М. : Терра-Спорт, 2002.–512 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 912 с.
4. Денисов, М.В. Сопряженный метод как фактор, способствующий оптимизации процесса совершенствования элементов техники волейбола / М. В. Денисов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 40-41.
5. Манько, Л.Г. Хореографическая и сопряженная физико-техническая подготовка гимнасток 10-12 лет / Л.Г. Манько, А.А. Сомкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 167-172.

REFERENCES

1. Verkhoshansky, Yu.V. (1988), *Fundamentals of special physical preparation of athletes*, Physical Education and Sports, Moscow.
2. Gaverdovsky, Yu.K. (2002), *Technique of gymnastic exercises. Popular benefit*, Terra-Sport, Moscow.
3. Gaverdovsky, Yu.K. (2007), *Training Exercise. Biomechanics. Methodology. Didactics*, Physical Education and Sports, Moscow.
4. Denisov, M.V. (2007), “Adjoint method as a factor contributing to the optimization of the process of improving elements in volleyball”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 4, pp 40-41.
5. Manko, L.G. and Somkin, A.A. (2014), “Choreographic and conjugate physical and technical training of gymnasts aged 10-12 years”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 107, No. 1, pp. 167-172.

Контактная информация: vl_bot53@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2016