### **РЕФЕРАТ**

**Тема: ”Техника выполнения и метод предписания алгоритмического типа при обучении некоторым**

**акробатическим элементам”.**

**Содержание**

1. Метод предписания алгоритмического типа
2. Техника выполнения акробатических элементов по методу алгоритмического предписания:

А) кувырок вперед;

Б) переворот в сторону;

В) переворот вперед;

Г) стойка на руках.

МЕТОДОД ПРЕДПИСАНИЙ АЛГОРИТМИЧЕСКОГО ТИПА

Одна из важнейших задач обучения является действиям – повышение эффективности педагогического процесса. Идея интенсификации учебного процесса неразрывно связана с проблемой управления мыслительными процессами и двигательной деятельностью учащихся.

Вопрос, о том как обучать подростков двигательным действиям, чтобы они получали хорошую разностороннюю физическую подготовку, научились технически правильно выполнять гимнастические упражнения и умели управлять своим движениями, привлекает педагогов, тренеров и ученых. Умение выполнять различные гимнастические упражнения нужны не сами по себе, а для решения задач физического воспитания в широком смысле этого слова. Это возможно только в случае, если молодой гимнаст будет физически все сторонне развит, овладеет современной техникой гимнастических упражнений, а также научится оценивать движения в пространстве, во времени, по степени мышечных напряжений и овладеет соответствующими способами этой оценки. Решение этих задач обязывает вести поиск наиболее рациональных методов обучения гимнастическим упражнениям.

Существующие методы, как правило, используются тренерами выборочно, по их желанию. В системе обучения нет правил, обязывающих преподавателя пользоваться различными методами обучения в зависимости от их целесообразности. Какой бы из существующих методов тренер ни применял, он стремится, возможно, быстрее обучить движению в целом. Такое стремление приводит к тому, что обучение проводится по методу «проб и ошибок», много времени тратится на исправление ошибок. Ход обучения при такой методике становится плохо управляемым. Преподаватель говорит о допущенных ошибках, разъясняет их причину, но заставить сделать упражнение правильно ему не всегда удается.

Это объясняется тем, что суммарная оценка качества исполнения или констатация допущенных ошибок в самых общих чертах не дает возможности занимающимся точно оценивать свои действия и сравнить возникшие у них конкретные мышечные ощущения с фактическим выполнением заданного действия. Не удивительно, что двигательные навыки часто формируются стихийно, вследствие чего закрепляются движения с ошибками, а в ряде случаев и технически неправильные.

Необходимо, чтобы в процессе обучения занимающиеся подавали конкретную информацию о результатах выполнения каждой части двигательного акта и его количественных характеристиках и сравнивали возникающие у них ощущения с результатами своих действий.

Недостаток существующей методики обучения усугубляется и тем, что подростки стремятся быстрее освоить но­вые упражнения и без всякого желания выполняют упражнения, связанные с физической подготовкой, а отработкой деталей техники.

Тонкая дифференцировка основных компонентов движений, требующая умения различать пространственные и временные характеристики, а также степень мышечных усилий, - задача довольно сложная для детей и подростков.

Отсутствие достаточной физической подготовки и умения различать пространственные, временные и силовые характеристики движений часто приводит к тому, что двигательный навык закрепляется с ошибками в точности исполнения изучаемых двигательных действий.

Успешное решение задач формирования двигательных навыков у детей и подростков возможно при учете физиологических и психологических основ формирования двигательных навыков. Обучение предполагает учет физической подготовленности учащихся, их возрастных особенностей и двигательных возможностей. Это обязывает преподавателя (тренера) тщательно подбирать учебный материал, систематизировать его и, пользуясь современными методами, обучать юных гимнастов.

Алгоритмизация в обучении позволяет эффективно использовать методы срочной и текущей информации, ме­тоды кибернетики и моделирования педагогических явлений, а также технические средства обучения. Она тесно связана с программированным обучением, а, следовательно, с научной организацией учебного процесса.

Программированное обучение предусматривает расчле­нение учебного материала на части, на элементы и составление программ, которые бы предопределяли ход процесса обучения. Без этого программированное обучение невозможно.

Основная цель обучения — улучшение качества усвое­ния учебного материала, а это возможно при повышении интенсивности труда учащихся. Предписания алгоритмического типа должны предлагать учащимся для изучения оптимальную «дозу» учебного материала, причем в определенной последовательности.

Под предписаниями алгоритмического типа в обучении двигательным действиям следует понимать точные, строго определенные и доступные предписания о порядке и характере действий каждого обучаемого для овладения тем или иным двигательным действием или их группой (сходной по структуре). Иными словами, предписания предусматривают разделение учебного материала на части (дозы, порции или учебные задания) и обучение занимающихся этим частям в строго определенной последователь­ности. Только овладение первой серией учебных заданий дает право переходить ко второй и последующим сериям под строгим контролем преподавателя или самих занимающихся. Изучаются предписанные действия, выполнение которых в установленном порядке позволяет освоить изучаемое гимнастическое упражнение.

При составлении предписаний алгоритмического типа анализировать учебный материал следует с учетом: 1) специфических особенностей процесса, который должен предшествовать обучению, т. е. систематизации учебного материала, на который будут составляться алгорит­мические предписания; 2) правил (требований) составле­ния предписаний алгоритмического типа.

Учебный материал систематизируется в определенной логической последовательности с учетом освоения дру­гих разделов программы и структуры изучаемых упражнений.

В предписании необходимо точно указывать характер каждого действия. Учебный материал должен быть до­ступен всем, кому он предписан. Строгая определенность и направленность действий учащихся позволяет управлять процессом обучения. Учащиеся, обладающие одина­ковыми исходными данными, добиваются одинаковых ре­зультатов.

Предписания алгоритмического типа могут быть составлены как для одного двигательного действия (гимна­стического упражнения), так и для целых серий, доступных на том или другом этапе обучения, имеющих структурное сходство. Все серии учебных заданий должны быть взаимосвязаны различными вариантами зависимости; сложность их должна последовательно нарастать. Наличие взаимосвязи между сериями учебных заданий определяет порядок и последовательность изучения частей учебного материала.

У занимающихся, обладающих хорошо развитыми фи­зическими качествами, быстрее и качественнее формируются двигательные навыки, выполнение которых связано с проявлением этих физических качеств. Следовательно, прежде чем обучать детей намеченным двигательным действиям, следует определить, какие физические качества нужно у них развить, чтобы они успешно освоили изучаемые движения.

В одних случаях необходимо развивать силу тех или других групп мышц, в других — гибкость, в третьих — быстроту мышечных сокращений, а иногда и несколько из них или все названные качеств.

Определяется конкретное нормативное требование (тест), обязывающее уметь выполнить то или другое действие в определенной форме с соблюдением заданных условий (подтянуться в висе, согнуть руки в упоре, поднять ноги в висе определенное число раз с заданной скоростью и амплитудой). Эти упражнения входят в первую серию учебных заданий.

Вторая серия учебных заданий должна включать упражнения на освоение исходных и конечных положений, которыми начинаются и заканчиваются изучаемые упражнения. Исходные и конечные положения рекомендуется изучать в тех случаях, когда осваиваются упражнения в висах и упорах. Правильное положение в висе и упоре создает предпосылки для рациональной техники выполнения гимнастических упражнений.

Первая и вторая серии учебных заданий, как правило, осваиваются одновременно.

В третью серию учебных заданий входят действия, обеспечивающие условия для выполнения изучаемого дви­жения (размахивания в висе и упоре на том или другом снаряде, маховые движения ногами, темповый подскок, предшествующий некоторым прыжковым или акробатиче­ским упражнениям). Освоение этих действий должно предшествовать обучению всем маховым упражнениям на гимнастических снарядах.

Четвертую серию учебных заданий составят действия, связанные с обучением умениям оценивать выполняемые движения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий.

Умение оценивать движения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий способствует более быстрому и качественному формированию двигательных навы­ков. Это объясняется тем, что выработанные дифференцировки количественной характеристики движений положительно переносятся на другие действия, сходные по двигательной структуре.

Выработанная дифференцировка амплитуды маха в упоре или висе благодаря положительному переносу навыка способствует успешному освоению более сложного движения, выполняемого на таком же махе. Благодаря положительному переносу дифференцировок, выработанных при выполнении сравнительно простых движений, можно выполнять отдельные компоненты целостного движения, овладевать учебным материалом по частям (малыми дозами) в облегченных условиях.

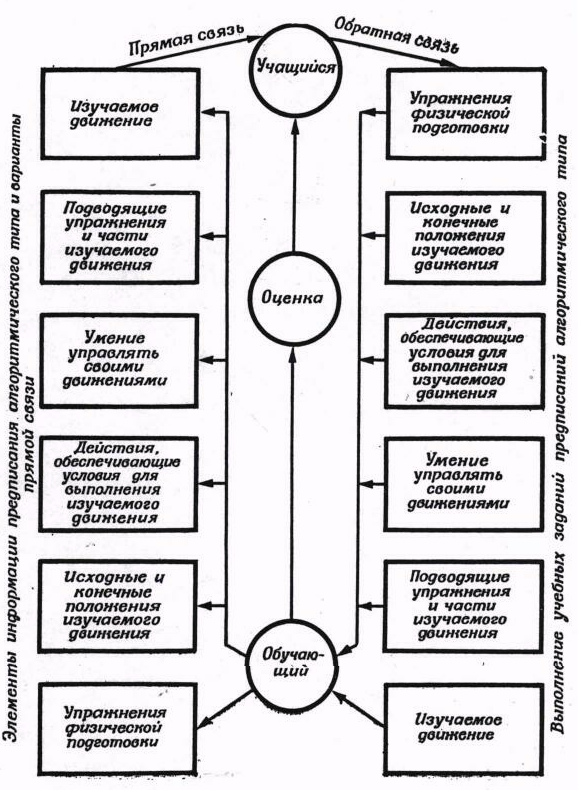
Количество и степень точности вырабатываемых дифференцировок (пространства, времени и силы) зависят от структуры и координационной сложности изучаемого дви­жения. Иногда достаточно уметь оценивать только амплитуду маха и степень сгибания и разгибания тела, а иногда — скорость или степень мышечных усилий, чтобы осво­ить то или другое двигательное действие.

При обучении более сложным упражнениям необходим комплекс дифференцировок, обеспечивающих условия для правильного выполнения основных действий, составляю­щих техническую основу изучаемого упражнения.

Пятая серия учебных заданий — подводящие упражне­ния и части изучаемого двигательного действия.

Последними изучаются движения в целом в облегченных условиях или с помощью тренера в различных технических устройств (рис. 48). Разобранную схему предписаний алгоритмического ти­па следует рассматривать как примерную. При обучении отдельным гимнастическим упражнениям некоторые серии учебных заданий можно исключать. Это делается, например, в тех случаях, когда физическая подготовка уже осуществлена при обучении предыдущим упражнениям или когда исходные и конечные положения хорошо знакомы занимающимся. Более того, основные действия, обеспечивающие выполнение изучаемых движений, а также действия, связанные с управлением движениями, могут быть хорошо знакомы обучаемым.

В таких случаях предписание алгоритмического типа может состоять из четырех или из трех серий учебных заданий.



При изучении каждой серии учебных заданий учитываются индивидуальные особенности занимающихся (их готовность к освоению изучаемого материала); контролируется правильность выполнения учебных заданий; определяется порядок перехода от одного задания к другому. Влияет на качество исполнения учащимся того или другого учебного задания.

Метод предписаний алгоритмического типа позволяет ликвидировать непроизводительную трату времени на уро­ке; занимающиеся все время активно и самостоятельно работают над тем или другим учебным заданием.

Пользуясь предписаниями и самоконтролем за ходом усвоения каждого учебного задания, юные гимнасты могут самостоятельно изучать учебный материал.

Следует также учитывать, что различные гимнастические упражнения даются юным гимнастам не для того, чтобы они умели их выполнять, а для формирования у них определенных знаний и умений. Может оказаться, что овладение двигательным действием более «длинным путем» рациональнее, чем коротким, так как умения выполнять различные гимнастические упражнения нужны не сами по себе, а для формирования двигательной функции у юных гимнастов. Двигательная функция формируется успешно у детей в том случае, если они умеют управлять своими движениями и знают пути формирования этих умений. Таким образом, метод предписаний алгоритмического типа дает возможность не только обучать гимнастическим упражнениям и осваивать их самостоятельно, но и формировать у юных гимнастов двигательную функцию.

Преподаватель должен научиться составлять предписания алгоритмического типа и уметь пользоваться ими с целью обучения. Ему необходимо уяснить сущность метода, усвоить правила составления предписаний алгоритмического типа и хорошо знать систематику и структуру гимнастических упражнений.

При составлении предписаний алгоритмического типа возникает вопрос о том, до какой степени дробности целе­сообразно расчленять изучаемые упражнения. Очевидно, количество учебных заданий в каждой серии будет зависеть от координационной сложности предписания и уровня подготовленности занимающихся, для которых они даются.

Метод предписаний алгоритмического типа опирается на методы, существующие в педагогике, и дополняет их. При таком методе обучения все занимающиеся осваи­вают учебный материал в нет неуспевающих. Изучаемым материалом овладевают все, только в разные сроки; время, необходимое на усвоение учебных заданий, определяется в зависимости от индивидуальных способностей детей. При этом обеспечивается более действенная обратная связь и как следствие ее своевременная реакция преподавателя. При обучении методом предписаний алгоритмического типа используются все методы и приемы обучения, существующие в гимнастике. Они объединяются в определенную систему. В первой серии учебных заданий, связанной со специ­альной физической подготовкой, четко выражен метод сопряженных воздействий (В. М. Дьячков, 1967 г.); во второй серии — метод расчленения и прием фиксации; в третьей серии — метод решения частных двигательных задач (Л. П. Семенов, 1956 г.); в четвертой серии —метод срочной информации (В. С. Фарфель, 1963 г.); в пятой серии — методы расчленения подводящих упражнений и решения частных двигательных задач.

Всегда ли нужно пользоваться предписаниями алгоритмического типа при обучении гимнастическим упражнениям? Нет. Многим из них можно обучать по сложившейся методике. К таким относятся строевые, общеразвивающие, отдельные прикладные упражнения, простые прыжки, а также различные упражнения в смешанных висах и упорах..

В современной практике физического воспитания среди общепринятых методов обучения все большое значение приобретают предписание алгоритмического типа. Этот метод является одной из составных частей программированного обучения. Предписание алгоритмического типа предусматривает разделение учебного материала из серии учебных заданий, последовательное выполнение которых приводит к освоению изучаемых упражнений. Предписание алгоритмического типа требует описание трех типов задания:

* информационные задания – упражнения, которые должен выполнить ученик;
* операционные задания – указания о том, как должно выполняться упражнение;
* контрольные задания – действия, по которым осуществляется контроль за умением выполнять изучаемое упражнение.

**Кувырок вперед.** *Обучение.*

**Техника.** Из упора присев, разгибая ноги, переместить руки вперед, наклонить голову, переворачиваясь с касанием лопатками, сгруппироваться, перекатом вперед перейти в упор присев и встать.

**Проверка готовности.** Обучающийся должен знать, что:

1. переставляя руки вперед, надо полностью выпрямить ноги;
2. подавая плечи вперед, следует наклонить голову на грудь;
3. переворачиваясь через голову, необходимо сгруппироваться, захватывая руками середину голеней.

# Серии учебных заданий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Информационные задания | Операционныезадания | Контрольныезадания |
| 1  наклоны и вращения головой  повороты кистями  приседания  2  Упор присев  3-4  Перекат вперед  5  кувырок вперед в сед ноги врозь  то же  то же  кувырок вперед  то же  6  Кувырок вперед | Вперед, назад, влево и вправо  Сцепив пальцы рук  Ноги врозь, медленно и быстро (на всей стопе)  Ноги врозь, тяжесть тела на руках, голова опущена вперед, спина круглая  Из положения лежа на спине согнувшись перейти в сед в группировки или в упор присев  И  з упора стоя ноги врозь с прямыми ногами кувырок не касаясь головой опоры  То же в сед в группировке  То же, но сгруппироваться  Из упора присев руки впереди, сгибая и разгибая ноги, выполнить кувырок  Из упора присев сед ноги врозь кувырок вперед  Из стойки ноги врозь упор присев, кувырок вперед, встать в и. п. | Выполнение требований операционного задания  То же    То же  Полностью выпрямляя ноги, группироваться при касании матов лопатками  Два раза без остановки |

**Переворот в сторону.** *Обучение.*

**Техника.** Стоя лицом по направлению движения, делая взмах руками и толчковой ногой, быстро наклониться вперед, поочередно опираясь руками, выйти в стойку на руках ноги врозь, с поворотом в одноименную сторону, встать в сойку ноги врозь, руки вверх.

**Проверка готовности.** Обучающийся должен знать, что:

1. опираться руками следует поочередно на одной линии;
2. надо разводить ноги шире в стойке на руках и не прогибаться;
3. поворот при выходе в стойку на руках следует начинать маховой ногой.

Обучающийся должен уметь выполнять стойку на руках.

**Серии учебных заданий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Информационные Задания | Операционныезадания | Контрольныезадания |
| 1  поднимание рук вверх  наклоны в сторону  махи ногами  2  Выпад в сторону с наклоном и выпрямлением туловища  3  Стойка на руках  4  стойка на руках ноги врозь и опускание в сторону  стойка на руках ноги врозь с поворотом  переворот боком  то же  5  Соединение темпового подскока с переворотом | Встать на носки, руки вверх  В широкой стойке ноги врозь наклоны влево и вправо, руки вверх  Махи ногами в стороны с опорой о рейку  Наклониться в сторону, одноименную согнутой ноге, с последующим выпрямлением туловища и ноги, руки вверх  Стойка на руках с помощью партнера или опираясь ногами о стену  Выполнить стойку на руках ноги врозь с помощью партнера, который поддерживает товарища за плечо и туловище, а затем опускает на ноги в стойку ноги врозь  Помочь проводкой по движению, выйти в сойку ноги врозь с поворотом, поддерживая со стороны спины за бедра снаружи  Переворот в сторону с проводкой по движению  Переворот в сторону с поддержкой в завершающей фазе  Вначале изучить темповой подскок, затем соединить его с переворотом в сторону | Выполнить требования операционного задания  То же  Выполнить махи на девяносто градусов и выше  Выполнить требование информационного задания  Уметь выполнить стойку медленно и быстро  Выполнить требование помогающего  Выполнить требование помогающего  Выполнить переворот с помощью  Выполнить переворот самостоятельно на оценку |

**Переворот вперед.** *Обучение.*

**Техника.** Стоя лицом по направлению движения, делая взмах руками вверх, быстро наклониться вперед, выйти в стойку на руках, оттолкнуться руками и встать на ноги, руки вверх.

**Проверка готовности.** Обучающийся должен знать что:

1. при выполнении переворота вперед голова должна держаться ровно;
2. во время прохождения через вертикаль руки не сгибаются;
3. при исполнении переворота вперед руки ставить на ширине плеч.

Обучающийся должен уметь выполнять стойку на руках и мост.

# Серии учебных заданий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Информационные задания | Операционные  задания | Контрольные  Задания |
| 1-2  Махи ногами назад, стоя лицом к гимнастической стенке  Стойка руки вверх, наклоны вперед с касанием руками пола  Руки вверх, падая вперед на стену, сильно и быстро оттолкнуться от нее  3  шагом одной вперед наклон вперед и быстрый выход в стойку на руках  то же, но у стены на которой подвешен гимнастический мат  то же, но делая толчок руками в момент выхода в стойку на руках  4  Сочетание первого и второго упражнения в одном действии с оценкой времени выхода в стойку на руках и толчка руками  5  выход в стойку толчком руками на плече помогающего  то же, но с падением спиной на руки помогающим  переворот вперед с места с 2-3 матов с помощью и самостоятельно | Стойка на руках с помощью тренера, нажимая руками на пол, поднимать и опускать тело за счет движения плечевого пояса  Поднимание и опускание штанги прямыми руками за счет движения плечевого пояса  Оттолкнуться прямыми руками  Определить время при выходе в стойку на руках. Время засекать с момента отрыва маховой ноги от пола до касания ногами мата  Определить время отталкивания руками и выхода в стойку. На хороший толчок требуется 0,1-0,2 сек.  Переворот вперед с помощью подвесного пояса и резиновых амортизаторов  Переворот вперед с постановкой рук и ног на разметки | Выполнить махи на девяносто градусов выше  Выполнить требование информационного задания  То же  Уметь выполнять стойку с помощью максимально быстро  Выполнить толчок руками с помощью тренера  Выполнить требования помогающего  Выполнить переворот вперед самостоятельно на оценку |

**Стойка на руках**. *Обучение.*

**Техника**. И.п.- руки вперед к верху. Сделав широкий выпад, наклониться вперед, опереться руками на ширине плеч. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках. Соединив ноги и сохраняя равновесие, выпрямиться.

**Проверка готовности.** Обучающийся должен знать, что:

1. при опоре руками надо держать пальцы врозь;
2. в стойке на руках следует максимально вытягиваться, не прогибаться;
3. присоединять толчковую ногу к маховой надо возможно позже.

Обучающийся должен уметь имитировать стойку на руках, выполнять стойку на голове и вис прогнувшись.

**Серия учебных заданий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Информационные  Задания | Операционные  Задания | Контрольные  задания |
| 1  руки вверх  поднимание и опускание плеч  наклоны вперед  выпад вперед  махи ногами  2  Выпад вперед  3  То же  4  стойка на руках  то же  то же  5  То же | Встать на носки, руки вверх, вытянуться.  Из исходного положения руки вверху поднимание и опускание плеч с набивным мячом или с грифом штанги  Стоя на расстоянии двух шагов от гимнастической стенки и опираясь руками о рейку наклоны вперед. При наклоне руки и туловище не сгибать.  Из основной стойки выпад толчковой ногой вперед.  Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку.  Выпад вперед с опорой прямыми руками об пол  В выпаде махом одной и толчком другой сменить положение ног  Из упора лежа. С помощью двух занимающихся, которые стоят с боку, поднимают за бедра и голени, выполнить стойку на руках.  Из основной стойки махом одной и толчком другой стойка на руках. Оказывать помощь, используя прием проводки по движению.  Стойка на руках с поддержкой или с опорой ногами о стенку.  Толчком одной и махом другой стойка на руках с поддержкой. То же без поддержки. | Выполнить требование операционного задания  То же  То же  То же  Высота маха девяносто градусов и выше  Выполнить требование операционного задания  Выполнить 3-4 раза подряд  Выполнить требование помогающих  То же  Стойка на руках с опорой спиной и ногами о стенку  Стойка на руках на оценку |