

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ НА УЧЕБНОМ ЗАНЯТИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»



Рыбаченок Светлана Владимировна,
учитель физической культуры
и здоровья высшей квалификационной
категории ГУО «Средняя школа № 16
г. Полоцка»

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ИДЕОМОТОРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

В статье пропагандируется внедрение идеомоторных упражнений в образовательный процесс с целью активизации учащихся к обучению.

Введение. Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. И не случайно развитие физической культуры и спорта, здоровье людей провозглашено в Беларуси приоритетным направлением социальной политики. По словам Президента Республики Беларусь, здоровый образ жизни стал визитной карточкой страны [1]. «Нам не добиться ярких побед без возрождения детского спорта» – утверждает глава государства Александр Григорьевич Лукашенко [2]. Современный мир требует высокообразованной личности, как физически, так и интеллектуально.

Основная часть. Уровень физического развития школьников находится в диапазоне от низкого к выше среднему. Как среди всего разнообразия форм, методов и методик обучения выбрать наиболее эффективные? Как помочь учащимся поверить в свои силы, мотивировать их на победы и повысить уровень их физического развития? Как помочь обучающимся соответствовать социальному заказу?

В связи с этим можно выделить следующие противоречия:

– между социальным заказом общества на физически развитую личность и недостаточным развитием физических качеств обучающихся;

– между самой личностью и уровнем физической подготовленности;

– между высоким уровнем физической подготовки и низкими показателями в соревновательной деятельности.

Из данных противоречий определяется проблема исследования – найти такие педагогические средства, которые будут позволять эффективно повышать уровень физической подготовленности обучающихся.

Для решения возникшей проблемы была выбрана методика применения идеомоторных упражнений.

Цель – способствовать эффективному повышению качества физической подготовленности обучающихся посредством использования методики идеомоторных упражнений.

Для достижения цели необходимо решить следующие задачи:

- внедрить методику идеомоторных упражнений в образовательный процесс;
- отследить изменения в состоянии здоровья учащихся специальной и подготовительной групп;
- проанализировать влияние идеомоторных упражнений на интеллект обучающихся;
- содействовать устранению психологических

барьеров при освоении сложно-координационных двигательных действий.

Использование методики идеомоторных упражнений на уроках физической культуры и здоровья способствует эффективному повышению качества физической подготовки обучающихся, преодолению психологических барьеров, что позволяет формировать эмоционально устойчивую и уверенную в себе личность, способную достигать высоких спортивных результатов.

Внедрение метода идеомоторных упражнений в образовательный процесс по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

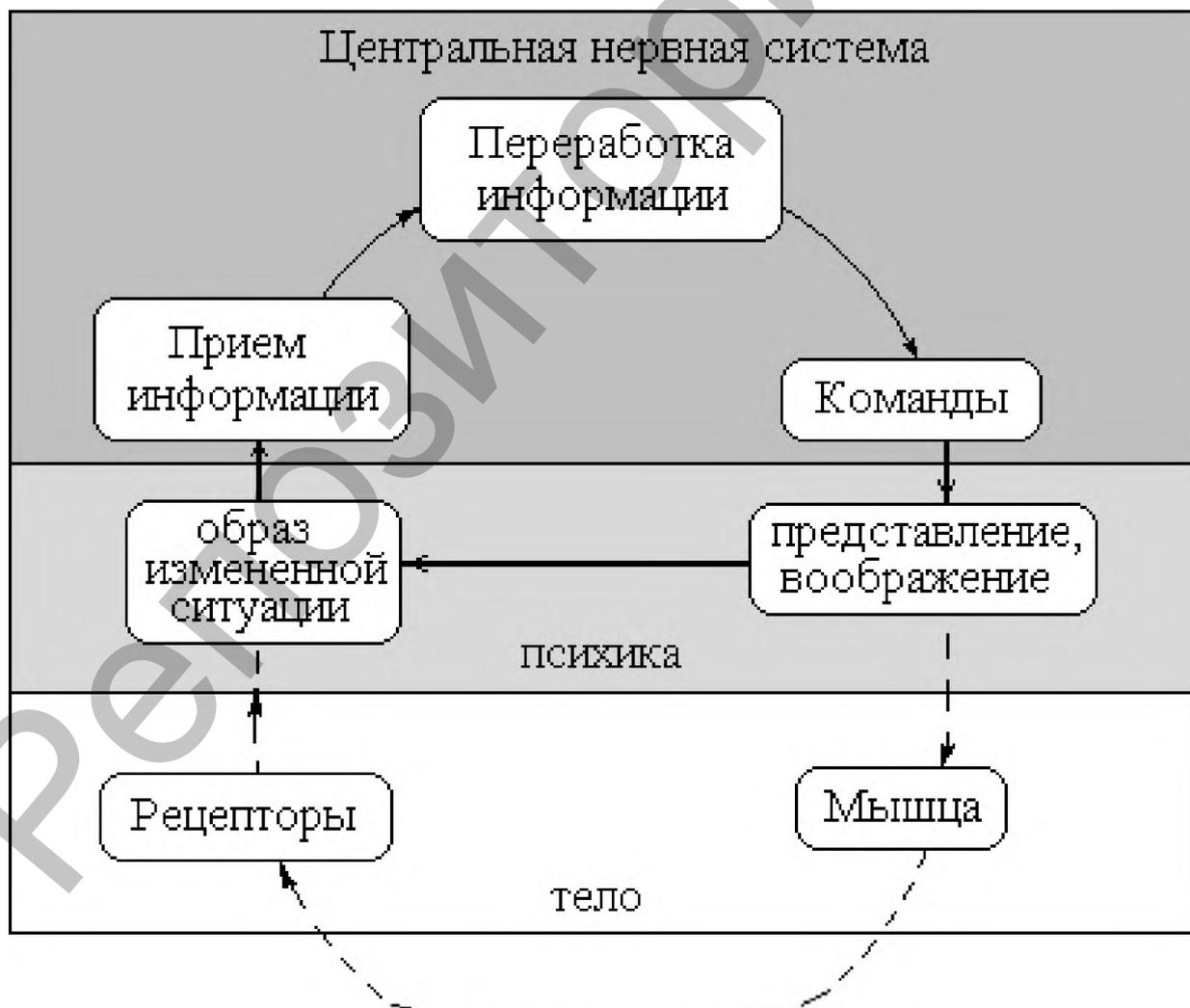
Сам термин состоит из двух частей: «идео» (мысленный) и «моторика» (движение), то есть дословно – «мысленное движение» [3]. Идеомоторная тренировка (ИТ) – это планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка [4]. Идеомоторика основана на представлении выполнения движения и проявляет себя в жизни идеомоторными актами.

Идеомоторные упражнения могут применяться

на всех этапах урока физической культуры и здоровья при подготовке и совершенствовании обучающихся. Практика показала: если мысленные образы разучиваемого или совершенствуемого двигательного действия «пропускаются» через мозг, эти мысленные образы намного быстрее обретают весьма высокую точность и стабильность. А также легче переходят в исполняющую часть организма [4].

Лауреат Нобелевской премии академик И.П. Павлов писал: «Давно было замечено и научно доказано, что, раз вы думаете об определенном движении... вы его невольно, этого не замечая, производите» [3]. Следовательно, мысленное представление движения автоматически порождает едва заметные сокращения и расслабления в соответствующих мышечных волокнах.

Именно внедрение в педагогическую практику приемов мысленной тренировки способствует повышению психологической надежности ученика-спортсмена, подведению его к состоянию наивысшей результативности в момент ответственного старта, реабилитации после неудачного выступления или травмы.



Добиваясь высокого качества движений, основное внимание уделяется развитию именно физических возможностей учащегося. Однако физические качества включаются лишь в завершающий этап выполнения того или иного движения. А начинается оно в сознании, в головном мозге, в виде мысленного образа предстоящего движения – в виде его первоначальной психической программы. Без создания такой программы мышцы и суставы просто не будут «знать», что им делать. Неправильные движения делать легче, чем точные, особенно на первых этапах освоения того или иного элемента спортивной техники. Порой, торопясь поскорее выполнить полученное задание, учащиеся быстро приступают к делу, особенно не задумываясь над качеством своих действий. Но некачественные действия легко и прочно фиксируются в памяти со всеми проделанными ошибками, ликвидировать которые бывает подчас очень непросто.

Применение идеомоторных упражнений помогает именно анализировать процесс совершенствования технического мастерства обучающихся и требует, чтобы учитель, видя ошибки, не раздражался, а «заглядывал в мозг» своих учеников, если хочет от них добиться нужного всем результата. Ведь именно там, в глубинах психического аппарата, таятся как истоки совершаемых ошибок, так и средства их преодоления [4].

На уроках физической культуры и здоровья использование методики идеомоторных упражнений целесообразно осуществлять в любом учебном разделе программы, на любом этапе урока, исходя из цели, вне зависимости от возраста учащихся, при ознакомлении с новым двигательным действием либо при его совершенствовании, а также при «ломке» навыка. Применение методики идеомоторных упражнений позволяет избавляться от многих осложнений и дает нужный результат намного быстрее, чем обычный метод «проб и ошибок», помогает развивать ловкость (по Н.А. Бернштейну, «двигательная находчивость») [3].

Внедрение при прохождении учебной программы идеомоторных упражнений для эффективного овладения любым двигательным либо сложно координированным действием, техническим приемом я начала с параллели 5-х классов в 2014/2015 уч. году. Почему 5-е классы? Данный возраст обучающихся является одним из самых эффективных и продуктивных при формировании навыков высокого уровня физической культуры: у учащихся еще нет большого запаса двигательных действий, а следовательно, имеется небольшое количество неправильно сформированных двигательных навыков, которые нужно ломать и формировать новые.

Обучающиеся 5 «А», 5 «Б» и 5 «В» классов осваивали учебную программу по разному.

Учащиеся 5 «А» класса на каждом уроке при изучении или закреплении материала всех разделов учебной программы использовали методику идеомоторных упражнений. Учащимся 5 «Б» класса методика идеомоторных упражнений вводилась только в случае изучения нового двигательного либо сложно координационного действия. В свою очередь в 5 «В» классе изучение всех разделов учебной программы проходило без применения метода идеомоторных упражнений, по обычному учебному плану, используя стандартные методы обучения: показ и многократное повторение изучаемого двигательного действия.

На примере раздела учебной программы спортивные игры, в частности волейбол (как учебный, так и вариативный компонент программы), я продемонстрировала внедрение метода идеомоторных упражнений в учебный процесс 5–7-х классов.

У учащихся 5 «А», 6 «А», 7 «А» классов на протяжении 2014–2017 гг. уровень физической подготовленности стал значительно выше, нежели у учащихся 5 «Б», 6 «Б», 7 «Б» классов. Многие обучающиеся заинтересовались посещением спортивных секций. Так, у учащихся 5 «А» и 5 «Б» классов значительно увеличился охват спортивными секциями ДСЮШ. Учащиеся, на уроках которых использовался метод идеомоторных упражнений как на протяжении всей учебной деятельности по предмету физическая культура и здоровье, так и при частичном внедрении данного метода, демонстрировали высокие спортивные результаты на соревнованиях различного ранга.

Более успешными и результативными оказались учащиеся 5 «А» класса, на уроках которых на протяжении всей учебной программы, учебных разделов применялся метод идеомоторных упражнений. Обучающиеся, где метод использовался частично, стали более мотивированы на достижение спортивного результата, активно включились в соревновательную деятельность и периодически занимали призовые места на соревнованиях школьного уровня.

Данный метод целесообразно внедрять для учащихся любой возрастной группы, независимо от физической подготовленности и сформированности двигательных навыков.

Для учащихся 5–6-х классов этот метод эффективен при овладении новым двигательным действием или техническим приемом.

У учащихся 7–9-х классов данный метод эффективно корректирует технику выполнения сложного координационного действия.

Путем применения идеомоторных упражнений у учащихся 10–11-х классов совершенствуется техника выполнения любого двигательного

действия. Учащиеся достаточно взрослые и могут активно сосредоточиться на некоторых методических аспектах внедрения идеомоторных упражнений. Здесь активно можно подключать фазу нацеливания на результат. Старшеклассники не только осваивают и совершенствуют технику сложного двигательного действия, но и возьмут ее за основу при освоении нового.

Изменения в состоянии здоровья учащихся. Внедрив методику идеомоторных упражнений в образовательный процесс, мы постарались отследить ее влияние на изменения в состоянии здоровья учащихся. Были проанализированы медицинские показатели учащихся 5-х классов. В 2014/2015 учебном году на параллели этих классов занималось трое учащихся в специальной медицинской группе (1 учащийся – 5 «А» и 2 учащихся 5 «В») и трое в подготовительной группе (2 учащихся – 5 «Б» и 1 учащийся – 5 «В»). В 2015/2016 учебном году учащиеся 5 «Б» класса Большаков Валерий (диагноз: сколиоз) и Красавин Павел (диагноз: избыточная масса тела) были переведены из подготовительной в основную медицинскую группу. В этом же году учащийся 5 «А» класса Ловчик Антон (диагноз: вальгусные стопы) после специальной группы перешел в подготовительную. В 5 «В» классе, где не использовалась данная методика, в состоянии здоровья учащихся изменений не произошло. Это еще раз доказывает целесообразность применения идеомоторных упражнений, которые помогают ученикам справиться со своим внутренним состоянием неуверенности, преодолеть трудности, стать победителем. Не зря полочанин Праневич Андрей, победитель параолимпийских игр по фехтованию, на встрече с учащимися школы говорил о том, что идеомоторика показала ему дорогу к успеху.

Влияние идеомоторных упражнений на интеллект обучающихся. Идеомоторные упражнения оказывают косвенное, но незаменимое положительное влияние на успешное интеллектуальное развитие ребенка. Стимулирование развития детского организма в сторону логического ума на первых порах (начальные школьные годы) может привести к преимуществу перед сверстниками в этой сфере, но со временем это преимущество будет уменьшаться за счет слабо развитого физического тела. Главная особенность детского организма заключается в том, что он растет и развивается, а эти процессы могут успешно проходить только при регулярной физической активности, рост которой стимулирует идеомоторика.

Отсутствие необходимого минимума движений негативно сказывается на умственном развитии детей. Это приводит к снижению внимания, ослаблению памяти, уменьшению скорости мыслительных операций.

Применение идеомоторных упражнений помогает учащемуся представить себя успешным: сегодня получилось то, что не мог сделать вчера. Это вселяет веру в победу. И результаты долго не заставляют себя ждать. Ощувив успех в выполнении физических нормативов, ученик с большей уверенностью работает и на остальных учебных занятиях. Легче будет выучить стихотворение или правило по математике, дав предварительно организму необходимую физическую нагрузку, которая будет способствовать не только развитию здорового организма, но и повышению умственных способностей. Это происходит по следующей причине: физическая активность усиливает капиллярное кровообращение, что способствует притоку питательных элементов ко всем органам и системам человека. Мозг здесь не исключение, активное кровообращение усиливает его деятельность.

Таким образом, под влиянием идеомоторных упражнений совершенствуются строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье [5].

Умственное развитие и идеомоторика взаимосвязаны. С одной стороны, применение идеомоторных упражнений способствует физической активности и создает благоприятные условия для умственной деятельности, развития интеллекта, т.к. активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации, увеличивается объем памяти, усиливается гибкость мышления. С другой стороны, умственное воспитание продвигает условия более вдумчивого отношения к занятиям физической культурой и спортом: скорость принятия решений, глубокую аналитику, правильный выход из проблемной ситуации, что существенно повышает эффективность физического воспитания [6].

Идеомоторные упражнения создают возможности для успешного протекания всех психических процессов, т.е. требуют внимания, наблюдательности, сообразительности. Разнообразие движений, богатство координации повышают пластичность нервной системы. Так, имеются многочисленные данные о том, что под влиянием таких упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции [6].

Устранение психологических барьеров при освоении сложно-координационных двигательных действий. Применение идеомоторных упражнений успокаивает нервную систему перед спортивными играми и соревнованиями, вселяя уверенность игроков в своей победе. Для

проведения исследований были взяты 7 «Б» и 7 «В» классы, между которыми проводились соревнования по волейболу в конце четверти и в конце года. 7 «В» классу ни разу не удалось победить несмотря на то, что большинство мальчиков более развиты физически и выше ростом, что доказывает необходимость использования идеомоторных тренировок.

Сравнительный анализ успеваемости, проведенный в 7 «А», 7 «Б», 7 «В» классах, показал, что процент качества знаний выше в тех классах, где на уроках физической культуры и здоровья применяются идеомоторные упражнения. Также там наблюдается постоянный рост качества знаний, что доказывает целесообразность обращения к идеомоторике.

Использование модели «Перевернутый урок». Применяя методику идеомоторных упражнений, целесообразно использовать модель «Перевернутый урок». Исходя из учебной программы и темы урока, дифференцированно на электронную почту учащимся рассылается видеоролик с цельным и детальным изображением двигательного действия или технического приема для самостоятельного ознакомления и совершенствования техники выполнения изучаемого действия и превращения его в двигательный навык. Таким образом, учащиеся уже на первом этапе ознакомления создают детальный образ, необходимый для дальнейшего овладения техникой выполнения.

Целесообразность использования модели «Перевернутый урок» такова, что для правильного и четкого воспроизведения любого двигательного действия или технического приема у учащихся должен быть сформирован идеальный и правильный образ выполняемого упражнения. Ведь суть метода идеомоторных упражнений заключается в идеальном представлении двигательного действия или технического приема у себя в головном мозге и на основе этого идеального представления – собственном воспроизведении изучаемого двигательного действия или технического приема. Также использование модели «Перевернутый урок» позволяет в домашних условиях ознакомиться с темой следующего урока и подготовить себя к выполнению новых действий и приемов. Модель позволяет минимизировать затраты времени на объяснение нового материала при изучении. Просмотренные видеоролики в целостном и детальном варианте позволяют посмотреть на выполнение данного двигательного действия или технического приема с разных сторон и положения, с зависанием в воздухе и синхронной работой рук и ног. Учащиеся, которые занимаются по технологии перевернутого обучения, имеют более высокий уровень физической подготовки.

Результативность и эффективность. В районных соревнованиях по четырехборью учащиеся 5 «А» класса одержали победу и завоевали первое место в составе школьной команды. 2015/2016 учебном году команда заняла первое место на областных соревнованиях. Результативно выступили учащиеся 6 «А» класса в составе областной команды на соревнованиях по летнему многоборью «Здоровье» в 2016 году. Учащаяся 6 «А» класса Черткова Екатерина завоевала первое место в личном зачете, отжавшись 75 раз, и второе место – в беге на 1000 м. Машурин Матвей, ученик 6 «А» класса, был лучшим в прыжке в длину с места. Его результат составил 255 см. Эти учащиеся обучаются в школе олимпийского резерва.

Так, будучи в составе областной команды, ученики уже 7 «А» класса в 2016/2017 учебном году стали призерами следующих соревнований:

I место в областных соревнованиях по волейболу;

I место в областном легкоатлетическом кроссе;

I место в областных соревнованиях «Снежный снайпер»;

II место в областных соревнованиях по многоборью «Здоровье».

В составе областной команды на республиканских соревнованиях по четырехборью Смекалина Людмила, учащаяся 7 «А» класса, в беге на дистанции 1000 м получила лучший результат, завоевав максимальное количество очков – 60.

Заключение. Использование идеомоторных упражнений достойно зарекомендовало себя как на начальных этапах освоения сложных технических элементов, так и при совершенствовании технических приемов и двигательных действий, достижении высоких спортивных результатов.

Наибольшая эффективность при обучении достигается тогда, когда учитель и ученик работают в команде. Учащиеся, которые занимаются идеомоторными упражнениями, гораздо быстрее и эффективнее получают технические навыки, ошибки выполнения любого двигательного действия корректируются и блокируются, не давая ученику допустить просчет.

Использование модели «Перевернутый урок» позволяет создать абсолютно правильные сознательные образы и систематизировать их, самостоятельно в домашних условиях сформировать представление о последующем изучении двигательного действия или технического приема. У обучающихся появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент.

Идеомоторный метод помогает учащимся в следующих ситуациях:

– повышение эффективности качества физической подготовленности учащихся;

– улучшение состояния здоровья учащихся (переход с одной группы здоровья в другую);

– содействие развитию интеллектуально развитой личности;

– преодоление психологических барьеров (страх выполнения кувырка вперед/назад в группировке из-за возможности травмирования; боязнь выполнения комплекса упражнений на перевернутой гимнастической скамейке из-за возможности соскочить и упасть; страх выполнения приема мяча снизу в волейболе из-за опасения, что мяч может ударить в тело и др.); для внушения определенных установок перед соревнованиями, для мобилизации волевых усилий.

Важно показать людям сферы спорта не состоятельность метода «проб и ошибок», который более вреден, чем полезен, а главное – увлечь замечательными возможностями идеомоторики в деле совершенствования спортивной техники и достижения высоких спортивных результатов [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. БЕЛТА. Новости Беларуси Лукашенко: <http://www.belta.by/president/view/rabotat-s-polzoi-i-davat-rezultat-lukashenko-nazval-10-osnovnyh-zadach-po-sovershenstvovaniyu-250122-2017>.
2. Из ежегодного Послания к народу и парламенту 21 апреля.
3. Козлов, Н. Психологос. Энциклопедия практической психологии / Н. Козлов // Все, что нужно знать о психологии, чтобы изменить свою жизнь. Психологическая помощь. Психологические исследования. Советы психолога. – ЛитРес: 29 дек. 2015.
4. Алексеев, А.В. Ауто...Гипно...Идео...Моторика (система АГИМ) / А.В. Алексеев // Спортивная психология.
5. <http://www.instructorweb.com/doc/physicalcog.asp>.
6. Медведев, С.Б. Физическая культура и спорт как средство развития умственной деятельности / С.Б. Медведев // Научный потенциал регионов на службу модернизации: межвуз. сб. науч. ст. / под общ. ред. В.А. Гутмана, А.Л. Хаченьяна. – Астрахань: ГАОУ АОВПО «АИСИ», 2013. – № 1. – С. 4.

ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА

проводит

ТРЕНИРОВОЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТАМ ЦТ

Период проведения – март–апрель.

Начало тестирования – 17.30.

По результатам тестирования преподаватели университета проводят консультации.

РЕГИСТРАЦИЯ ПРОХОДИТ С 1 МАРТА ДО ДНЯ ТЕСТИРОВАНИЯ.

Наш р/с № BY73AKBB36329039700192000000
(филиал 200 Витебское УО ОАО «АСБ Беларусбанк»)

Наш адрес: г. Витебск, Московский пр-т, 33, каб. 122а, 122.

Телефоны подготовительного отделения: 8 (0212) 27 03 96; 8 (0212) 58 96 49;
+375 33 317 95 09.

Сайт университета: vsu.by.

Группа «АБИТУРИЕНТ ВГУ» в социальной сети «ВКОНТАКТЕ»: vk.com/abiturvsu.