

КОЛЛЕКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

О.В. Прокопов

Учреждение образования «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова»

Существуют различные пути совершенствования учебного процесса по спортивно-педагогическим дисциплинам. Самым простым и доступным является сочетание учебной практики с обучением технике видов легкой атлетики.

Цель – совершенствовать технологию коллективного обучения технике видов легкой атлетики.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе факультета физической культуры и спорта в 2016–2018 гг. С использованием метода экспертных оценок у 305 студентов определен уровень владения техникой легкоатлетических упражнений. Изучено влияние взаимообучения на освоение техники легкоатлетических упражнений у 80 студентов.

Результаты и их обсуждение. В условиях группового обучения 78–92% студентов факультета физической культуры и спорта овладевают основами техники некоторых видов легкой атлетики. Среднее количество отличных оценок техники составило 3–14%, хороших – 15–34%, удовлетворительных – 37–67%, неудовлетворительных – 8–30%. При применении взаимообучения общая обученность достигла 92%. Среднее количество отличных оценок техники насчитывает 8–12%, хороших – 48–60%, удовлетворительных – 20–32%, неудовлетворительных – 8%.

Существенные различия отмечены по обученности технике толкания ядра и прыжка в длину с разбега. В экспериментальной группе показатель достиг 60%, в контрольной – 25–27%.

Наименее трудными для освоения студентами видами являются спортивная ходьба, спринтерский бег и толкание ядра, наиболее трудным – метание копья (мяча, гранаты).

Заключение. Использование взаимообучения студентов в парах сменного состава позволяет существенно улучшить профессиональную подготовленность студентов по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» за счет самостоятельной работы студентов по изучению техники видов легкой атлетики.

Ключевые слова: легкая атлетика, групповое обучение, взаимообучение.

GROUP TRAINING METHOD IN TRACK AND FIELD

O.V. Prokopov

Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

There are different ways of improving sport education disciplines within the academic process. The simplest and the most accessible one, as we see it, is combination of the academic practice with training track and field.

The purpose is to improve group training method in athletic techniques.

Material and methods. The research was conducted on the basis of the Faculty of Physical Training and Sports in 2016–2018. The level of mastering the technique of athletics exercises is determined for 305 students using expert assessments method. The influence of mutual training on the mastering of athletic technique of 80 students was studied

Findings and their discussion. In group training conditions 78–92% of students master the basics of techniques of some types of athletics. The average number of excellent marks was 3–14%, good – 15–34%, satisfactory – 37–67%, unsatisfactory – 8–30%. Using mutual training the total learning rate was 92%. The average number of excellent marks was 8–12%, good 48 to 60%, satisfactory – 20 to 32%, unsatisfactory – 8%.

Significant differences were noted in training the technique of shot put and long jump with a run. In the experimental group the indicator reached 60%, in the control group – 25–27%.

The least difficult kinds for students' learning are sports walking, sprinting and shot put, the most difficult – javelin (ball and grenades throwing).

Conclusion. Students' mutual training in replaceable staff pairs makes it possible to improve the professional training of students on the discipline «Athletics and Teaching Methods» using the independent work of students in training techniques of athletics.

Key words: track and field, group training, mutual training.

Спортивно-педагогические дисциплины («Гимнастика и методика преподавания», «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания», «Легкая атлетика и методика преподавания») составляют треть государственного компонента цикла специальных дисциплин. На их изучение приходится 40% времени (808 аудиторных часов), отводимого на весь цикл специальных дисциплин [1]. Это не так много, как кажется. В гимнастике изучается техника и методика обучения разнообразным упражнениям на 9 снарядах. В спортивных и подвижных играх помимо разнообразных подвижных игр студенты осваивают как минимум технику, тактику и методику обучения технике и тактике футбола, гандбола, баскетбола и волейбола. В курсе легкой атлетики изучаются техника и методика обучения как минимум 11 упражнений.

Некоторые авторы [2–4] считают, что параллельного улучшения профессиональных знаний, умений, навыков можно достигнуть, применяя на учебных занятиях средства и методы активного обучения. Процесс подготовки студентов факультета физической культуры и спорта на занятиях по легкой атлетике с этой точки зрения не получил еще достаточного обоснования. Поэтому задача оптимизации специальной подготовки студентов по критерию экономии времени является актуальной.

Существуют различные пути совершенствования учебного процесса по спортивно-педагогическим дисциплинам. По нашему мнению, самым простым и доступным является сочетание учебной практики с обучением технике видов легкой атлетики. Мы предполагаем, что использование коллективного способа обучения в сочетании со взаимообучением студентов в парах сменного состава существенно улучшит профессиональную подготовленность студентов по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» за счет преимуществ группового обучения и активизации самостоятельной работы студентов по освоению техники видов легкой атлетики на учебных занятиях.

Цель – совершенствовать технологию обучения студентов факультета физической культуры и спорта легкоатлетическим упражнениям в условиях применения коллективного способа обучения.

Материал и методы. Основной задачей педагогических наблюдений было изучение эффективности группового обучения студентов ФФКиС отделений дневного и заочного обучения технике бега, прыжков, метаний. Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности обучения технике видов легкой атлетики при использовании группового способа в сочетании со взаимообучением студентов в парах сменного состава. Для анализа полученных данных применялись общепринятые методы математической статистики [5]. Оценка различий технической обученности испытуемых контрольных и экспериментальных групп осуществлялась с использованием тетракорического коэффициента сопряженности (r_A). Для оценки статистической значимости r_A применялся критерий «хи-квадрат» (χ^2).

В ходе педагогических наблюдений у 305 студентов дневной и заочной форм обучения было проанализировано владение техникой 7 видов легкой атлетики (спортивная ходьба, спринтерский и барьерный бег, прыжки в высоту, в длину, метание мяча и гранаты, толкание ядра). Построение наблюдений, выбранные исходя из опыта других исследователей [6], было следующим. По окончании серии занятий по изучению техники вида легкой атлетики проводилась визуальная оценка индивидуальной техники занимающихся. При этом в первую очередь обращалось внимание на ритм выполнения упражнения, а также на амплитуду и свободу, не скованность движений. В спортивной ходьбе, беге, кроме того, оценивались осанка, прямолинейность перемещения занимающихся, а также отсутствие лишних движений туловища и рук. В барьерном беге – ритм бега между барьерами. В прыжках особое внимание обращалось на набегание на место отталкивания, постановку толчковой ноги на место отталкивания сверху вниз, полное выпрямление на опорной ноге, окончание маха одновременно с отталкиванием. В метаниях оценивались держание снаряда, выполнение захвата снаряда, своевременность приложения активных усилий к снаряду в финальном усилии, выполнение движения хлестом.

В беге испытуемые выполняли, как правило, одну попытку. В прыжках и метаниях анализировалась также стабильность техники, поэтому выводилась средняя оценка по сумме трех попыток. Поскольку уровень владения техникой легкой атлетики во многом определяется уровнем функциональной и скоростно-силовой подготовленности [7], оценка техники проводилась в облегченных условиях. Техника бега и спортивной ходьбы устанавливалась на коротких отрезках (от 30 до 60 м). В барьерном беге техника оценивалась при пробегании через 3 низких (0,762 м) барьера и сближенной их расстановке (6,5–8 м). Прыжки выполнялись со среднего разбега – в высоту (5–7 шагов), в длину (9–11 шагов). В метаниях использовались облегченные и легкие снаряды (мяч, граната, ядра 3–5 кг).

Применялась следующая шкала оценок техники движений [7]. «Отлично» (5) – движение выполнено в основном правильно с незначительным количеством мелких ошибок, «хорошо» (4) – допущено не более одной значительной ошибки или несколько мелких, «удовлетворительно» (3) – допущены две крупные ошибки, «неудовлетворительно» (2) – допущено более двух крупных ошибок или две крупные и несколько мелких ошибок.

В педагогическом эксперименте приняли участие 80 студентов I курса дневной формы обучения. Были выбраны две контрольные и одна экспериментальная группа. В ходе педагогического эксперимента студенты изучали технику прыжков в высоту способом «перешагивание», прыжков в длину способом «согнув ноги» и технику толкания ядра. Эти виды были выбраны исходя из возможности проведения круглогодичного обучения. В контрольных и экспериментальной группах было проведено по 6 занятий по изучению техники каждого из названных видов. За период обучения каждый студент выполнил около 80 попыток в каждом из прыжков и в метании. Длительность обучения определялась рабочей программой по легкой атлетике. Кроме того, известно, что для приобретения элементарной техники этих видов легкой атлетики требуется в среднем 5–8 занятий [6]. Также экспериментально доказано, что на этапе начального обучения качество выполнения упражнения практически стабилизируется после выполнения 80 попыток [8].

В экспериментальной и контрольных группах соотношение объяснения и показа упражнений преподавателями, используемые упражнения и их дозировка были одинаковыми. Обучение технике видов проводилось по общепринятым методикам [7]. Экспериментальным фактором явилось включение в учебный процесс по легкой атлетике у студентов I курса учебной практики в парах сменного состава. Учебная практика в контрольных группах ограничивалась построением группы, сдачей рапорта; подачей строевых команд, объяснением и показом общеразвивающих и специальных упражнений.

Результаты и их обсуждение. Результаты педагогических наблюдений за эффективностью группового обучения технике видов легкой атлетики приведены в табл. 1.

Таблица 1

Обученность студентов при использовании группового обучения, % (n=72)

Форма обучения	Оценка	Упражнение						
		ходьба	спринт	барьерный бег	прыжок в высоту	прыжок в длину	метание мяча	толкание ядра
дневная	«5»–«3»	92	88	79	78	78	71	85
	«5»	14	11	8	8	10	4	7
	«4»	38	30	31	34	29	20	27
	«3»	40	48	41	37	40	46	52
	«2»	8	11	20	21	21	30	14
заочная	«5»–«3»	89	81	79	88	89	88	89
	«5»	9	3	4	9	5	5	8
	«4»	30	24	19	23	22	15	17
	«3»	50	54	56	56	62	67	64
	«2»	11	19	21	12	11	13	11

Из данной таблицы следует, что наибольшая обученность студентов дневной формы обучения (количество человек, получивших оценки от «5» до «3») отмечается в таких упражнениях, как спортивная ходьба, спринтерский бег и толкание ядра (85–92%), в остальных упражнениях она составляет 71–79%.

Количество отличных оценок колеблется от 4% в метании мяча до 14% в спортивной ходьбе; хороших оценок – от 21% в метании мяча до 38% в спортивной ходьбе и удовлетворительных – от 36%

в прыжках в высоту до 51% в толкании ядра. Таким образом, для студентов I курса дневной формы обучения наименее трудными для освоения видами являются спортивная ходьба, спринтерский бег и толкание ядра. Более трудные в освоении барьерный бег, прыжок в длину и прыжок в высоту. Наибольшие трудности для освоения вызывает метание копья (мяча, гранаты).

Обученность студентов заочной формы обучения в среднем составляет 88–89%, за исключением барьерного и спринтерского бега (обученность 79–81%). Количество отличных оценок колеблется от 3 до 5% в спринтерском и барьерном беге, прыжках в длину и метании мяча до 8–9% в спортивной ходьбе, прыжках в высоту и толкании ядра; хороших оценок – от 15% в метании мяча до 31% в спортивной ходьбе и удовлетворительных – от 62–67% в прыжках в длину, толкании ядра и метании мяча до 50–55% в остальных видах. Таким образом, для студентов заочной формы обучения наименее трудной для освоения также является спортивная ходьба, а наиболее трудными в освоении – метание мяча, барьерный и спринтерский бег.

Средняя величина показателя обученности студентов дневной формы обучения составила 81%, студентов заочной формы обучения – 86%. При этом среднее количество отличных оценок техники насчитывало соответственно 9 и 6%, хороших – 29 и 22%, удовлетворительных – 43 и 58%. Анализ различий с использованием χ^2 -критерия показал, что эти различия имеют случайный характер. Однако у студентов дневной формы обучения по сравнению со студентами заочной формы обучения было существенно больше отличных оценок в спринтерском беге, меньше удовлетворительных оценок в прыжках в длину и неудовлетворительных оценок в метании мяча (гранаты), (везде $p < 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента обученность студентов экспериментальной группы ДФО оказалась выше, чем студентов контрольных групп на 10–14% (табл. 2). Однако статистический анализ выявил, что практически во всех случаях эти различия незначительны.

Таблица 2

Обученность студентов после окончания педагогического эксперимента, %

Оценка	Экспериментальная группа, n=25			Контрольная группа, n=55		
	Упражнение					
	прыжок в высоту	прыжок в длину	толкание ядра	прыжок в высоту	прыжок в длину	толкание ядра
«5»–«3»	92	92	92	78	78	82
«5»	12	12	8	7	9	5
«4»	48	60	60	25	27	25
«3»	32	20	24	46	42	52
«2»	8	8	8	22	22	18

И только по одному пункту были отмечены статистически значимые сдвиги. В экспериментальной группе значительно большее число студентов получило оценку «4» за технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» (60% в экспериментальной группе и 27% в контрольных) и технику толкания ядра со скачком (соответственно 60% и 25%). Везде $p < 0,05$.

Заключение. Одним из способов активизации познавательной деятельности студентов является использование коллективного способа обучения в сочетании со взаимообучением студентов в парах сменного состава. Это позволяет существенно улучшить профессиональную подготовленность студентов по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» за счет применения преимуществ группового обучения и активизации самостоятельной работы студентов по изучению техники видов легкой атлетики на учебных занятиях. Использование группового обучения в сочетании со взаимообучением студентов в парах помогло существенно улучшить техническую подготовленность студентов в прыжках в длину с разбега и толкании ядра со скачком. В экспериментальной группе число студентов, продемонстрировавших хорошее владение основами техники этих видов, составило 60%, в контрольных группах – 25–27% ($p < 0,05$).

ЛИТЕРАТУРА

1. Образовательный стандарт высшего образования ОСВО 1-03 02 01-2013: утвержден и введен в действие постановлением М-ва образования Респ. Беларусь от 30.08.2013 г., № 88.
2. Арчибасова, Е.И. Обучение студентов факультета физической культуры на основе интеграции профессионально значимых знаний, умений и навыков (на материале спортивно-пед. дисциплин): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.И. Арчибасова. – М., 1998. – 190 л.
3. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. Шацкий, Г.Б. Использование профессионально направленного подхода в преподавании спортивно-педагогических дисциплин / Г.Б. Шацкий, О.В. Прокопов, С.С. Рубцов // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. ст.; под общ. ред. Е.П. Врублевского. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – С. 589–596.
5. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.
6. Коробов, А.В. Школа легкой атлетики (обучение технике видов легкой атлетики) / А.В. Коробов [и др.]; под общ. ред. А.В. Коробова. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – 348 с.
7. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и ф-тов физ. воспитания / Т.П. Юшкевич [и др.]; под общ. ред. М.П. Кривоносова и Т.П. Юшкевича. – Минск: Выш. школа, 1986. – С. 5–8.
8. Абулькишик, М.А.А. Прогнозирование сроков и качества обучения на основе исследования их вероятностной взаимосвязи (на материале гимнастики) / М.А.А. Абулькишик // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 19–20.

REFERENCES

1. *Obrazovatelnyi standart vysshego obrazovaniya OSVO 1-03 02 01-2013, utverzhden i vveden v deistvie postanovleniem Ministerstva obrazovaniya Respubliki Belarus ot 30.08.2013 g., № 88* [Academic Standard of Higher Education, Approved and Introduced by 30.08.2013 No 88 Ministry of Education of the Republic of Belarus Decree].
2. Archibasova E.I. *Obucheniye studentov fakulteta fizicheskoi kultury na osnove integratsii professionalno znachimykh znani, umeni i navykov (Na materiale sportivno-ped. distsiplin): dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04* [Training Sports Faculty Students on the Basis of Professionally Significant Knowledge and Skills Integration (Based on Sports Education Disciplines) PhD (Education) Dissertation], Moskva, 1998, 190 p.
3. Bogen M.M. *Obucheniye dvigatelnykh deystviyam* [Training Motion Actions], M., Fizkultura i sport, 1985, 192 p.
4. Shatski G.B., Prokopov O.V., Rubtsov S.S. *Innovatsionnyie reshenia aktualnykh problem fizicheskoi kultury i sportivnoj trenirovki: mezhduнародni sbornik nauchnykh statei* [Innovation Solutions of Current Issues of Physical Training and Sports, International Collection of Scientific Articles], Smolensk, SGAFKST, 2009, pp. 589–596.
5. Masalgin N.A. *Matematiko-statisticheskiye metody v sporte* [Mathematical and Statistic Methods in Sport], M., Fizkultura i sport, 1974, 151 p.
6. Korobov A.V. *Shkola legkoy atletiki (obuchenie tekhnike vidov legkoy atletiki)* [Track and Field School (Training Track and Field Types Technique) M., Fizkultura i sport, 1962, 348 p.
7. Yushkevich T.P. *Metodika obucheniya legkoatleticheskim upravzheniyam: uch. posobie dlia in-tov fiz. kult. i f-tov fiz. vospit.* [Methods of Teaching Athletic Exercises: Sports Students Textbook], Minsk, Vysh. Shkola, 1986, pp. 5–8.
8. Abulkishik, Muhammed Ali Alahmed. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury* [Theory and Practice of Physical Training], 1998, 6, pp. 19–20.

Поступила в редакцию 19.12.2018

Адрес для корреспонденции: e-mail: Prokopov77@rambler.ru – Прокопов О.В.