

Н.М. Гузов, М.Н. Маркович

Оценка способностей младших школьников к освоению упражнений основной гимнастики

Анализ программ по физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ [1, 2] позволяет заметить, что в них нет полной преемственности в обучении школьников многим упражнениям основной гимнастики, особенно в упражнениях на гимнастических снарядах и в акробатике. Имеющиеся в программах упражнения на гимнастических снарядах, акробатические и вольные упражнения, опорные прыжки, особенно в программах для начальной школы, представлены в узком объеме. Поэтому многие учащиеся начальной общеобразовательной школы не получают в полной мере соответствующей двигательной подготовки и необходимых двигательных навыков. У них на низком уровне формируются навыки распределения усилий во времени и в пространстве, умения легко и рационально выполнять многие общеразвивающие и прикладные упражнения, что негативно отражается в их дальнейшем физическом воспитании. Нам представляется, что истоки недостаточной прикладной и физической подготовленности учащихся базовых и средних школ следует искать в самом начале их физического воспитания – в младшем школьном возрасте. Именно в этом возрасте, согласно данным многих научных исследований и обобщенной педагогической практики, дети наиболее эффективно развиваются и обучаются различным двигательным действиям, постигают основы физической подготовленности, "школу движений", двигательную сноровку [3, 4].

Проведенный нами опрос многих учителей физкультуры и учителей начальных классов общеобразовательных школ показывает, что в практике физического воспитания младших школьников по ряду объективных и субъективных причин встречается негативное отношение к развитию массовой снарядовой гимнастики и акробатики.

Наряду с этим реформа общеобразовательной школы в нашей республике направлена на качественно новый уровень обучения и воспитания учащихся, что обуславливает необходимость оснащения школ соответствующей материальной базой, спортивными залами и площадками, многокомплектными универсальными гимнастическими снарядами. В этой связи усилия администрации общеобразовательных школ и учителей физкультуры станут более целенаправленными и соответствующими безусловному выполнению социального заказа государства – качественной подготовке здоровой, высокообразованной, физически подготовленной и воспитанной молодежи [5]. Исходя из этого, в общеобразовательной школе будут последовательно создаваться реальные предпосылки для улучшения физического воспитания учащихся с младшего школьного возраста более широким запасам жизненно важных умений и двигательных навыков.

Одним из универсальных средств решения задач двигательной подготовленности младших школьников являются упражнения основной гимнастики: упражнения на гимнастических снарядах, акробатические и вольные упражнения, опорные прыжки. Значимость этих средств в прикладной подготовке

учащихся не вызывает сомнений в педагогической науке и практике [6-8]. Вместе с этим среди учителей физкультуры существует необоснованное мнение о том, что за одну учебную четверть, которая отводится на гимнастику в программе по физическому воспитанию для учащихся начальной школы, детей невозможно обучить многим гимнастическим упражнениям.

Педагогическая практика проведения современных комплексных уроков физической культуры позволяет использовать гимнастические упражнения в физическом воспитании учащихся начальной школы в течение всего учебного года. В этой связи, исходя из требований учебной программы и реальных условий школ, мы экспериментально проверили, что можно сделать учителям физкультуры по обучению младших школьников различными гимнастическими упражнениями.

С этой целью была составлена обучающая программа, в которую были включены упражнения основной гимнастики, в том числе упражнения на гимнастических снарядах, элементы акробатики, опорные прыжки, комплексы вольных общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, которые могут использоваться в начальной школе в программах дней здоровья, веселых стартов, физкультурных утреников.

В программу вошли небольшие комбинации групповых вольных упражнений с включением элементов художественной и ритмической гимнастики, хореографии, акробатики. Указанные средства способствуют формированию у младших школьников правильной осанки, "школы движений", развитию силы, гибкости, координационных и творческих способностей детей [9, 10].

Таким образом, в обучающую программу были включены упражнения, которые не в полной мере представлены в программах по физическому воспитанию для учащихся начальной школы, но являются необходимыми при развитии физических качеств, формировании правильной осанки, базы двигательной и прикладной подготовленности. Содержание обучающей программы для мальчиков и девочек было одинаковым.

Средства обучающей программы были апробированы в педагогическом эксперименте, в котором участвовали свыше ста школьников II-IV учебных классов (кроме учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе).

За время эксперимента с учащимися каждого класса было проведено по 15-16 уроков. В урок включалось по 2-3 вида гимнастических упражнений, которые изучались или совершенствовались в течение 10-15 минут. За это время учащиеся успевали сделать по 5-7 подходов к выполнению упражнений и выполнить их по 2-3 раза в подход. Большинство упражнений выполнялось целостным методом. Для усвоения отдельных упражнений использовались подводящие упражнения.

Непосредственному обучению учащихся упражнениям обучающей программы предшествовала соответствующая общая физическая подготовка. Она была направлена преимущественно на развитие физических качеств. Во время уроков перед практическим выполнением учащимися упражнений обучающей программы применялись: краткое объяснение и показ упражнений, демонстрация наглядных пособий. При этом обязательным условием перед выполнением упражнений учащимися было осознанное понимание ими предстоящих двигательных действий. Достигалось это путем проговаривания учащимися названия и основных фаз двигательных действий, обсуждения качества выполнения упражнений предыдущих учащихся.

Структура экспериментальных уроков была общепринятой. В подготовительной части урока (10-12 минут) использовались общеразвивающие упражнения, подвижные игры, эстафеты. В основной части (25-30 минут) изучались

и совершенствовались упражнения на гимнастической скамейке и стенке, акробатические и вольные упражнения, упражнения на гимнастических снарядах. В заключительной части (5-7 минут) проводились подвижные игры, упражнения танцевального и сюжетного характера. Для повышения эмоционального фона занятий многие упражнения выполнялись с музыкальным сопровождением. Изучение и совершенствование общеразвивающих и танцевальных упражнений проводилось фронтальным способом обучения, а акробатических упражнений, опорных прыжков, упражнений на гимнастических снарядах групповым способом. В обоих вариантах обучения применялись и соревновательные моменты, что способствовало эффективности занятий и воспитанию учащихся.

С целью стимулирования учащихся и развития у них интереса к физическим упражнениям применялись двигательные домашние задания и контрольные тестирования, которые фиксировались в дневниках учащихся. Это позволяло родителям учащихся видеть результаты физического воспитания своих детей [11, 12].

Степень обучаемости или оценка способностей к освоению гимнастических упражнений каждого учащегося определялась посредством фиксации каждой попытки обучения и совершенствования. Попытка выполненного упражнения обозначалась 1, а невыполненного – 0. Обучение считалось законченным, когда каждый учащийся мог выполнить предложенное упражнение 5 раз подряд. Итоговая степень обучения учащихся различным гимнастическим упражнениям проверялась экспертным путем на уроках и во внеурочных соревнованиях.

Педагогический эксперимент позволил определить количество попыток, необходимых для оптимального обучения учащихся II-IV классов различным видам гимнастических упражнений, что представлено в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что на обучение учащихся 2—4 классов различным гимнастическим упражнениям необходимо в среднем от 60 до 164 попыток, что можно выполнить за 15 уроков в течение одной учебной четверти. При хорошо продуманной организации и методике обучения за указанный промежуток времени каждый учащийся может выполнить изучаемое упражнение от 150 до 215 раз и приобрести прочные двигательные навыки.

Заслуживают внимания и экспертные оценки способностей младших школьников к освоению упражнений на гимнастических снарядах, что представлены в таблице 2.

Из таблицы 2 видно, что общий процент обучаемости девочек и мальчиков II-IV классов различным упражнениям на гимнастических снарядах колеблется в пределах 80-90%, что свидетельствует о доступности этих упражнений учащимся. Колебания экспертных оценок учащихся от 5,0 до 9,0 баллов за различные выполнения упражнений подтверждают неравномерность становления двигательного навыка у учащихся в связи с индивидуальными особенностями, уровнем физической подготовленности. Из таблиц 1 и 2 видно, что простые гимнастические упражнения доступны большинству младших школьников. Они осваиваются учащимися в течение 3-4 уроков.

На изучение более трудных акробатических упражнений, связанных с образованием относительно сложных двигательных навыков, требуется более продолжительная и систематическая работа в течение 10-12 уроков.

Упражнения в равновесии, разновидности передвижений по ограниченной площади опоры с соблюдением правильной осанки успешно усваиваются почти всеми учащимися II-IV классов за 8-9 уроков при количестве повторений от 70 до 85 раз при фронтальном и проходном способе организации занятий.

**Количество попыток, необходимых для обучения
младших школьников некоторым гимнастическим упражнениям**

№ п/п	Упражнения основной гимнастики	Классы			Кол-во по- вторений
		II	III	IV	
Акробатика					
1.	Кувырок вперед		+		148-164
2.	Кувырок назад		+		132-151
3.	Переворот в сторону (влево, вправо)			+	138-152
Низкая перекладина					
4.	Подъем переворотом в упор	+			103-130
5.	Оборот вперед из упора ноги врозь		+		140-154
6.	Оборот назад из упора ноги врозь			+	152-160
Низкие брусья					
7.	Размахивание в упоре на пред- плечьях	+			105-124
8.	Размахивание в упоре			+	120-134
9.	Из седа ноги врозь кувырок впе- ред в и.п.			+	135-152
Низкое бревно					
10.	Передвижение на носках шагом, бегом	+			70-85
11.	Повороты кругом в стойке на носках			+	60-75
12.	Равновесие на одной		+		130-144
Опорный прыжок. Козел (высота 70-90 см)					
13.	Прыжок ноги врозь		+		130-148
14.	Прыжок согнув ноги			+	144-156
15.	Комплекс упражнений без пред- метов			+	145-160
16.	Комплекс упражнений с мячами			+	134-152
17.	Комплекс упражнений ритмиче- ской гимнастики			+	130-150

**Способность младших школьников к освоению упражнений
на гимнастических снарядах**

№ п/п	Упражнения на гимнастических снарядах	Пол, класс	Кол-во попыток	Экспертная оценка (балл)	Обучаемость (%)
Низкая перекладина					
1.	Толчком ног – упор, махом назад соскок	М - 2 кл.	130-160	6,3-8,4	86,8
2.	Подъем переворотом в упор (махом), соскок махом назад с поворотом на 90°	М - 3 кл.	127-144	6,4-8,2	84,7
3.	Толчком ног подъем переворотом в упор, опускание вперед в вис присев	М - 3-4 кл.	123-150	6,2-8,3	78,9
Козел (высота 60-90 см)					
4.	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	М - 2-3 кл.	100-114	5,6-8,3	84,2
5.	Те же условия	Д - 2-3 кл.	100-114	6,0-8,5	82,1
Разновысокие брусья					
6.	Размахивание изгибами, махом назад соскок	Д - 2-3 кл.	65-79	6,7-8,5	88,5
7.	Из упора сзади на нижней жерди махом вперед соскок	Д - 3-4 кл.	82-103	6,9-8,3	84,3
Низкие брусья					
8.	Размахивание в упоре на предплечьях	М - 2-3 кл.	126-152	6,9-8,6	83,4
9.	Кувырок вперед	М -	135-152	6,3-8,5	89,4
10.	Переменный шаг вперед	Д - 3-4 кл.	77-92	6,9-8,4	90,6

Многие разновидности упражнений на гимнастических снарядах – смешанные висы, упоры, подъемы переворотом в упор на низкой перекладине и брусьях разной высоты, размахивания в упоре на низких брусьях – осваивают свыше 80% мальчиков и девочек 3-4 классов за 10-12 уроков при общем количестве повторений от 126 до 152 раз.

За 14-15 уроков при общем количестве повторений от 100 до 156 раз свыше 80% мальчиков и девочек II-IV классов успешно осваивают технику таких прыжков, как вскок в упор присев на коня, козла (высота 60-90 см), соскок прогнувшись на стопку гимнастических матов, прыжок ноги врозь и прыжок согнув ноги через козла в ширину (высота от 70 до 90 см). Следует заметить, что доступность тех или иных упражнений, опорных прыжков и степень обучения конкретного учащегося различным двигательным навыкам во многом зависит от его интеллекта, индивидуальных способностей к моторному обучению и предварительного уровня развития физических качеств.

Итак, результаты наших исследований не подтверждают обоснованность существующих мнений учителей физкультуры и учителей начальных классов общеобразовательных школ о недостатке времени, которое отводится в про-

граммах по физическому воспитанию у учащихся начальной школы на освоение снарядовой гимнастики, акробатики, опорных прыжков. В современных условиях в начальной школе имеются неиспользованные резервы, которые при профессиональной организации и методике занятий могут способствовать более качественному оздоровлению и физическому воспитанию младших школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Комплексная программа физического воспитания учащихся I-IX классов общеобразовательной школы.* М.: "Просвещение". 1987.
2. *Комплексная программа физического воспитания учащихся II-IV классов общеобразовательной школы.* Минск. 1992.
3. *Кузнецова З.И.* Когда и чему // Физ. культура в школе. 1975. № 1. С. 7-9.
4. *Сатирос Г.Н.* Школа движений // Физ. культура в школе. 1979. № 6. С. 14-18
5. Канцэпцыя рэформы агульнаадукацыйнай сярэдняй школы // Настаўніцкая газета. № 74 (4647), 14 верасня 1996 г.
6. *Дешле С.А.* Развитие быстроты у младших школьников // Физкультура в школе. 1982. № 4. С. 21-23, № 11. С.21-24.
7. *Захаров Ю.М., Алиев М.Н.* Для формирования функции равновесия у младших школьников // Физ. культура в школе. 1982. № 9. С. 13-15.
8. *Лесгафт П.Ф.* Избранные труды: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста (задачи физического развития в школе) / Составитель *И.Н. Решетень.* М.: Физкультура и спорт. 1987. С.154-156.
9. *Зинченко В.А.* Домашние задания в I - III классах // Физкультура в школе. 1984. № 1. С. 20-24.
10. *Смолевский В.М.* Ритмическая гимнастика в школе: доступно, эффективно, эмоционально // Физкультура в школе. 1985. № 3. С. 46-48.
11. *Ашмарин Б.А.* О тестах и тестировании // Физкультура в школе. 1985. № 3. С. 60-62; № 4. С. 58-61; № 6. С. 81-84.
12. *Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н.* Домашние задания, задачи, требования, контроль // Физкультура в школе. 1986. № 12. С.9-12.

S U M M A R Y

This article has generalized the results of the pedagogical experiment on revealing the level of accessibility of gymnastic exercises for the elementary school pupils. These results can be used in physical education of junior pupils.

УДК 741 (071.1)

В. Е. Нестеренко

О классификации различных видов рисования

Постоянное совершенствование системы обучения, воспитания и развития студентов художественно-графических факультетов требует тщательного изучения, научного обоснования и использования на практике всех видов рисования. Это обусловлено тем, что рисунок при подготовке учителей изобразительного искусства, является ведущей учебной специальной дисциплиной. В сборнике программ № 14 1988 г. издания, в пояснительной записке написа-