

Макиевский И.М., почетный доцент БГУ  
 Корсакова И.Н., преподаватель  
 Тотошов Б.К., доцент  
 БГУ им. К. Карасаева

## РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА НАГЛЯДНОСТИ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗВОСПИТАНИЯ СО СТУДЕНТАМИ БГУ

**Аннотация:** Процесс физического воспитания многогранен, в ходе него осуществляются и обучения движениям и совершенствование физических качеств, воспитание спортсмена-студента как личности. Авторы в данной статье, на основе ознакомления с литературными источниками и личного опыта считают возможным сделать следующие выводы: широкое использование различных форм наглядности на всех этапах педагогического процесса, повышает интерес к занятиям, способствует приобретению прочных знаний. Использование тех или иных методов зависит от конкретных условий, материала занятий, от возрастных индивидуальных особенностей студентов, уровня их подготовленности.

**Ключевые слова:** физические упражнения, спорт, педагогические принципы обучения, методы физического воспитания, методические приемы, контрастный показ физических упражнений, наглядные пособия.

**Аннотация:** Физикалык билим берүү жараяны көп кырдуу, анын тренингдин жүрүшүндө, жана кыймылдары жана спортсмен-студенттин физикалык сапаттарын жакшыртуу, билим берүү жүзөгө ашырылат. Ушул беренини жазуучусу, адабий булактар жана жеке тажрыйбасы менен таанышуу негизинде төмөнкүдөй тыянак чыгарууга мүмкүн деп эсептеген: педагогикалык бардык баскычтарында көрүнгөн ар кандай түрлөрүн кеңири таралгандай пайдалануу, сабакка кызыгуусун арттырат, катуу билим алууга өбөлгө түзөт. Окуучулардын жекече өзгөчөлүктөрүн, алардын даярдыгына жашынан баштап өзгөчө ыкмалар менен пайдалануу белгилүү бир шарттарга көз каранды.

**Түйүндүү сөздөр:** көнүгүү, спорт, окутуунун педагогикалык негиздери, дене тарбия ыкмалары, окуу ыкмалары, дене тарбия боюнча көрсөтмөлөр, көрсөтмө куралдар.

**Annotation:** The process of physical education is multi-faceted, in the course of his training, and carried out the movements and the improvement of physical qualities, education of the student-athlete as a person. The authors of this article, on the basis of acquaintance with literary sources and personal experience, consider it possible to draw the following conclusions: the widespread use of various forms of visibility at all stages of the pedagogical process, increases the interest in lessons, promotes the acquisition of solid knowledge. The use of particular methods depends on the specific conditions, mothers lessons, from the age of individual features of students, the level of their preparedness.

**Key words:** exercise, sport, pedagogical principles of teaching, methods of physical training, instructional techniques, contrasting display of physical exercises, visual aids.

Одной из важнейших проблем, над решением которых усиленно работает творческая мысль преподавателей физической культуры, является повышение эффективности методов и методических приемов обучения. Практика убедительно показывает, что применяемые в настоящее время различные методические приемы обучения физическим упражнениям являются теми новыми педагогическими средствами, которые в сочетании с основными методами обучения обеспечивают овладением трудными формами движения в спортивной гимнастике.

Методические приемы – это педагогические средства, используемые тренерами и преподавателями для облегчения усвоения упражнений, для побуждения занимающихся к их выполнению, для активизации их внимания и мыслительной деятельности. В арсенале каждого преподавателя физической культуры имеется множество методических приемов, которые играют существенную роль в процессе обучения, и среди них видное место занимают средства наглядности.

Некоторые тренеры незаслуженно забывают об использовании в практике своей работы наглядных

учебных пособий, сводят принцип наглядности по существу только к показу упражнения, в то время как наглядные пособия позволяют подметить ряд быстро протекающих деталей, которые при показе упражнения увидеть почти невозможно.

В этой статье ставится задача на основе ознакомления с литературными источниками и личного опыта авторов, обобщить данные о реализации принципа наглядности и использовании наглядных учебных пособий на занятиях физвоспитания в ВУЗе.

Процесс физического воспитания многогранен. В ходе него осуществляется и обучение движениям, и совершенствование качеств, и воспитание спортсмена-студента как личности. Обучение строится из совместной творческой деятельности преподавателя и обучающихся, при ведущей роли преподавателя и высокой сознательной активности занимающихся. Чем раньше обучающийся получит правильное представление об упражнении, тем быстрее его освоит. Роль преподавателя в значительной степени определяется помочь студенту возможно быстрее составить правильное представление о разучиваемом движении. Сам занимающийся может существенно ускорить этот процесс активным, вдумчивым участием в нем.

Руководствуясь принципом сознательности и активности, преподаватель должен обосновано поставить двигательную задачу перед обучающимися и добиться понимания ими того, что должно быть выполнено, должен дать им ясное представление о том, как надо выполнить задание. Этим обеспечивается программа действий обучающегося и его психологическая настройка на выполнение задания. Нужно так организовать обучение, чтобы сообщить обучающимся как можно больше сведений (в пределах их возможностей переработать информацию). Следует также добиваться осознания и оценки ощущений, возникающих в процессе движения, что позволяет сознательно управлять ими; требовать, чтобы по ходу выполнения задания перед его повторением обучающийся мысленно сличал то, что получилось с тем, что нужно получить.

Известно, что всякое познание начинается с чувственного этапа – живого созерцания. Но мы знаем, что в педагогической теории и практике понятие наглядности вышло за рамки буквального смысла этого слова. Оно предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятий образов, так и постоянную опору на информацию, получаемую от других органов чувств.

Реализация принципа наглядности обучения в педагогической практике неразрывно связывает чувственное восприятие и мышление, помогает создавать яркие образы, полнее отражающие действительный мир, способствует раскрытию сущности предметов и явлений.

Необходимо использовать как “натуральную” демонстрацию показ упражнений (в целом и по элементам, замедленно, в обычном темпе и т.д.), прочувствование движений на основе практического выполнения их в специально заданных условиях, так и все виды наглядных учебных пособий, ориентирование с помощью предметных указателей и графической разметки. Широко используется также слово во всех

его формах – рассказ, пояснения, указания, команды, оценки, беседы и т.д.

Применение тренажеров не только помогает формированию пространственных представлений у обучающихся, но и экономят их силы при многократных повторениях упражнений, а также устраняет страх, возникающий во время выполнения рискованных элементов.

Показ только в том случае достигает своей цели, когда он дополняется рассказом преподавателя. Но не всякий рассказ помогает занимающимся. Он является подспорьем только тогда, когда каждая фраза, каждое слово понятно тому, кому оно адресовано. Объяснение основ техники выполнения упражнения должно быть вначале максимально общим и кратким. Детальное пояснение техники на начальном этапе нецелесообразно, поскольку обучающийся, в силу большого потока информации, не в состоянии запомнить все детали, полностью осознать двигательное действие. Неопытный преподаватель часто слишком много говорит и обращает внимание не на главное, а на отдельные, второстепенные части упражнения, когда в этом нет необходимости. Многословие, естественно, затрудняет понимание, осмысливание, в потоке слов тонет главный смысл.

Пояснения, имеющие место в процессе обучения, относятся к числу дополнительных методов. Они применяются как в ходе демонстрации (натуральных объектов, наглядных пособий и т.д.), так и по ходу выполнения упражнений обучающимися с целью направить и углубить восприятие, исправить или обратить внимание на те или иные стороны движения. Указания и команды должны быть лаконичны и категоричны. Они являются основными способами прямого руководства деятельностью обучающихся, предварительного инструктирования, постановкой заданий и уточнения их. Словесные оценки (одобрение – порицание) могут играть роль одного из способов текущей коррекции действий по поводу выполнения задания. Но основное их назначение это определение меры достигнутых успехов.

Беседа как метод протекает в виде организованного обмена мнениями, мыслями на темы, связанные с анализом техники, тактики и методики физических упражнений, на темы этики и т.д. Развернутая беседа, особенно обсуждение, проводится обычно не во время занятий физическими упражнениями.

Словесные отчеты – это, как правило, делаемые по требованию преподавателя краткие сообщения занимающихся, в которых они должны точно описать свои представления о полученном задании или о выполненном упражнении.

Полезно после выполнения попыток предлагать обучающимся вслух анализировать свои действия, вскрывая имеющиеся ошибки. Эти сообщения для преподавателя являются одним из основных источников информации об эффективности педагогического процесса (обратная связь). Кроме того, они способствуют организации и углублению восприятий, представлений и понятий у занимающихся.

Сампроговаривание и самоприказы, как и другие способы использования слова обучающимися – один из главных методов самообучения и самовос-

питания. Описание с помощью речи общей последовательности предстоящих действий, либо отдельных их сторон, помогает воссоздать эти действия в мыслях, определить характер и степень усилий для их выполнения. Метод самоприказов помогает управлять двигательной деятельностью. Используется также самостоятельное обдумывание, разбор, анализ, работа с книгой, кинограммой и т.д. Преподаватель организует применение этих методов, как в процессе занятий, так и в свободное от них время.

Кроме выше изложенного добиться положительных результатов в обучении физическим упражнениям можно лишь в том случае, если речь преподавателя отвечает определенным требованиям. Преподаватель должен рассказывать не все, что он знает об изучаемом движении, а только то, что необходимо знать занимающемуся в данный момент. Стремление к краткости речи породило спортивную терминологию. Термины «подъем разгибом», «подрыв», «подсечка», «старт», «финиш» и другие заменяют многословное описание движений.

Речь преподавателя должна быть ясной и точной. Нужно стремиться сделать сложное простым, а не усложнять простое. Чтобы убедиться, как занимающийся понял данные ему указания, полезно предложить повторить их. Чем правильнее и четче занимающийся повторяет замечания, тем лучше и быстрее он овладевает движением, исправляет допущенную неточность. Чтобы речь преподавателя была понятной, он должен описывать движения возможно более образно. Это достигается путем сопоставления движений, которые надо выполнить, с движениями машин, животных, бытовых и трудовых действий, с движениями, которые выполняются в известных обучающимся видах спорта, в играх, с движениями популярных спортсменов, артистов. Опытность и находчивость преподавателя во многом определяются его способностью найти правильный образ, передающий суть выполняемого движения.

Речь преподавателя должна быть разнообразной по содержанию и интонации. Если оборот речи остается одним и тем же длительное время, эффективность сказанного теряется. Интонация в речи преподавателя имеет порой решающее значение. Монотонная речь, даже самая содержательная, не достигает цели. Важно не только что сказать, но и как сказать.

Показ, который используется в процессе обучения физическим упражнениям, имеет две разновидности: непосредственный показ и показ с помощью иллюстрирующих пособий.

Непосредственный показ, в свою очередь, имеет следующие разновидности: 1) реальный показ. Который состоит в демонстрации движений самим преподавателем или кем-либо из занимающихся; 2) обозначенный, или условный, показ движений преподавателем; 3) зеркальный показ, содержащий демонстрацию изучаемого движения в сторону, противоположную той, в которую следует его выполнить; 4) лидированный показ – демонстрация движений непосредственно в процессе их выполнения учениками; 5) контрастный показ – последовательная демонстрация двух вариантов одного и того же движения (правильного и неправильного) с целью лучшего

понимания того, что следует делать и чего избегать; 6) жесты, которые применяются для подбадривания, предупреждения нарушения дисциплины, выражения отношения к действиям занимающихся, сигнализации о необходимости выполнить определенное действие и др.

Указанный перечень методов и форма не исчерпывает всех видов наглядного обучения. Любой прием, пользуясь которым преподаватель помогает студенту представить какую-нибудь сторону двигательного действия, также относится к наглядному обучению. В процессе обучения физическим упражнениям нельзя отдавать предпочтение одному методу или какой-либо группе методов. Успех дела зависит от того, насколько рационально они сочетаются со всеми другими способами педагогического воздействия.

Подводя краткие итоги сказанному, мы считаем возможным сделать следующие выводы:

1. Широкое использование различных форм наглядности обучения на всех этапах педагогического процесса повышает интерес к занятиям, облегчает понимание выполняемых заданий, способствует приобретению прочных знаний.

2. Наглядность обучения в процессе овладения физическими упражнениями обеспечивается целым комплексом методов и приемов, которые позволяют создавать у студентов правильные представления и ощущения об основных фазах движений. Она достигается с помощью четкого и выразительного показа, применения специальных технических средств, зрительных и звуковых ориентиров, приемов формирования двигательных ощущений.

3. Наглядность в процессе углубленного разучивания физических элементов осуществляется подбором таких методов и приемов, которые, с одной стороны, уточняют в деталях воспринятые ранее образы, а с другой – конкретизируют углубляемые общие понятия.

4. Наглядные пособия оказывают существенную помощь на всем протяжении формирования двигательного навыка – и в период ознакомления с упражнениями, когда студент еще не приступил к их практическому исполнению, и при разучиванию упражнения, и при его совершенствовании.

5. Использование тех или иных методов зависит от конкретных условий, материала занятий, от возрастных индивидуальных особенностей занимающихся и уровня их подготовленности.

#### Литература

1. О методике определения уровня физической подготовленности (методические рекомендации). / Под редак. Е.Д. Даленова. – Астана, 2002.
2. Виленский В.И. Физическая культура студентов. – М.: Гордарики 2001.
3. Казачьян Н.Ю. Программно-нормативные основы гимнастики в ВУЗах. – М.: ФИС 2001.
4. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. Учебник. – Алматы, РИК, 1995.
5. Берг А.У. Формула совершенства. – М., 1988.
6. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС., 1988.
7. Кряж В.Н., Ветошкина З.В., Боровская Н.А. Гимнастика, ритм, пластика. – Минск, 1987.
8. Амосов Н.П. Раздумья о здоровье. – М., 1987.