

*Романюк Валерий Александрович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

РАСЧЛЕНЕННЫЙ МЕТОД ОБУЧЕНИЯ В СПОРТЕ

Аннотация: В статье рассматривается расчлененный метод обучения – это метод обучения наиболее распространенный и применяющийся на начальном этапе обучения и при обучении технически сложных действий. Целостное действие подвергается анализу, разделяется на части (детали техники), которые можно выполнить отдельно. В работе даётся ряд методических рекомендаций при использовании расчленённого метода, которые могут успешно применяться в учебно-тренировочном процессе при обучении техническому действию.

Ключевые слова: метод обучения, отдельные элементы, расчленённый метод, связки, упражнения, формирование навыка, целостная техника.

Abstract: The article discusses the dismembered method of teaching – this is the most common method of teaching and is used at the initial stage of training and when teaching technically complex actions. The whole action is analyzed, divided into parts (details of the technique), which can be performed separately. The paper gives a number of methodological recommendations when using the dismembered method, which can be successfully applied in the educational and training process when teaching technical action.

Key words: teaching method, individual elements, dismembered method, bundles, exercises, skill formation, holistic technique.

Расчлененный метод обычно широко распространен в различных видах деятельности людей. Этот метод предусматривает обучение сложным

двигательным действиям путем предварительного овладения их отдельными элементами. После разучивания элементов они соединяются в целостное действие, и последнее закрепляется и совершенствуется в результате многократного повторения. Однако в спортивной деятельности расчлененный метод обучения не всегда находил своего применения. Причиной этого было распространенное мнение, будто заучивание отдельных элементов создает трудности при их соединении, что в дальнейшем отрицательно сказывается на формировании навыка в целом [2].

Только в 1950 году метод расчлененного обучения в легкой атлетике был признан, как самостоятельный (Л. С. Хоменков, И. А. Степанченко. Легкая атлетика. ФиС, 1950). Позднее он нашел признание и у авторов учебных пособий для физкультурных учебных заведений. Однако в ту пору особенности применения этого метода с учетом специфики легкоатлетических упражнений не были научно разработаны, а поэтому во всех учебниках, как общая, так и частные методики обучения продолжали излагаться с позиций целостного метода.

Л. Дурсенев занимался экспериментальным изучением особенностей применения расчлененного метода в начальном обучении легкоатлетическим упражнениям. В исследованиях в качестве обучаемых принимали участие более 200 начинающих легкоатлетов. Педагогические исследования показали, что расчлененный метод может успешно применяться при обучении легкоатлетическим упражнениям, однако при этом нужно придерживаться следующих условий.

Первое: расчленять технику вида легкой атлетики следует так, чтобы конечное положение каждого предыдущего и исходное для последующего были одинаковыми. Благодаря этому «при связывании» элементов воедино общие их части как бы накладываются одна на другую и таким образом обеспечивается беспрепятственное их соединение.

Второе: при расчленении техники не следует увлекаться излишним дроблением. Элементы должны быть не очень мелкими, но в то же время

посильными для спортсмена, то есть такими, чтобы он мог правильно их выполнить с первого раза.

И третье: соединять элементы в отдельные связки следует сначала по два-три и только позднее из связок создавать всю цепь движений, которая характерна для целостной техники.

Период разучивания элементов и связок является как бы подготовительным. Педагогический процесс в это время направлен не на выполнение как можно быстрее «сути упражнения», а лишь на создание умения выполнять все элементы и их связки правильно по направлению и амплитуде. Для этого необходимо воспроизводить их вначале в очень медленном темпе и при постоянной опоре, в том числе и те элементы, которые выполняются в безопорном состоянии (например, группировка в прыжках в высоту). Однако при этом временные соотношения отдельных элементов и фаз движений должны быть примерно такими, какими они бывают при целостном выполнении упражнений.

По мере закрепления навыка темп движений должен постепенно увеличиваться до такого, который характерен для целостного упражнения. С увеличением темпа сама собой, в силу механических причин, появляется безопорная фаза. В дальнейшем сложное действие (целостная техника) закрепляется в результате многократного повторения как целого упражнения, так и его элементов, и фаз.

Для того чтобы создать условия для безошибочного повторения упражнения, на первых порах следует убирать все то, что может отвлекать обучающихся от правильного выполнения. Помехами в данном случае могут служить планка или брусок для отталкивания при прыжках, препятствие при барьерном беге, снаряды при метаниях. Эти предметы можно использовать только после того, как вся система элементов будет хорошо закреплена. При этом исходная величина препятствий или веса снарядов должна быть такой, чтобы она не препятствовала безошибочному выполнению всего упражнения. В дальнейшем, по мере закрепления техники, условия выполнения упражнения

постепенно усложняются за счет увеличения высоты планки или барьеров (и количества последних), а также веса снарядов.

Навык можно считать сформировавшимся, когда обучающийся начнет воспроизводить технику упражнения при максимальном для себя напряжении. Именно это может свидетельствовать о создании стабильной основы техники. На этом и заканчивается начальный период обучения технике легкоатлетического упражнения. В дальнейшем уже можно переходить к совершенствованию техники исходя из индивидуальных особенностей спортсмена.

Обучение легкоатлетическим упражнениям с помощью расчлененного метода имеет свои особенности. При его использовании невозможно за относительно короткий срок выполнять упражнения в целом, потому что для овладения элементами необходимо определенное время. Однако навык в правильной технике движений при этом методе формируется, в конце концов, быстрее, чем при ускоренных методах обучения, так как здесь удастся избежать большинства типичных ошибок, а, следовательно, отпадает необходимость тратить дополнительное время на их исправление.

Расчлененный метод дает возможность увеличить плотность занятий за счет одновременного выполнения упражнений большой группой занимающихся, а также благодаря тому, что отдельные элементы и связки можно повторять многократно и длительно. Последнее способствует и ускоренному развитию тех групп мышц, которые принимают участие в данном упражнении.

В период разучивания элементов и связок педагогический процесс малоэмоционален. Однако эмоциональный тонус в этот период нетрудно поднять, если в ходе занятий проводить соревнования на лучшее выполнение элементов и их связок, соревнования в упражнениях, характеризующих отдельные физические качества, включать в программу занятий различные подвижные и спортивные игры, чередуя их с повторением элементов и связок. По мере формирования навыка необходимость включения дополнительных

средств постепенно отпадет.

При таком обучении с помощью расчлененного метода предварительное заучивание отдельных элементов и связок не является препятствием к их соединению в целостное движение. Наоборот, относительно прочное их освоение (конечно, в разумных пределах) не препятствует, а способствует ускорению процесса становления навыка в целостной технике.

Увеличение темпа выполнения упражнений при разучивании должно осуществляться хотя и постепенно, однако сразу после того, как обучающиеся освоятся с движением. В случае длительного повторения движения в одном и том же темпе переход к более высокой скорости будет затруднён [1].

Библиографический список:

1. Дурсенёв, Л. Расчлененный метод обучения в лёгкой атлетике / Л. Дурсенёв // Легкая атлетика – 1969. – № 9. – С.19.
2. Крикунов, Г.А. Воспитательная деятельность тренера / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики – 2021. – №3. – С.45-49.