



## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

**Тян Ольга Акировна**

*Учитель физкультуры общеобразовательной школы №145 Яшнабадского района города Ташкента*

**Аннотация:** В данной статье рассмотрены принципы и методические правила обучения, физиологические основы формирования двигательных навыков и этапы обучения гимнастическим упражнениям: этап формирования исходного представления об упражнении; этап обучения упражнениям; представлены мнения об этапах закрепления и совершенствования разученного упражнения и методике обучения гимнастическим упражнениям.

**Ключевые слова:** Образовательные этапы, гимнастика, легкая атлетика, спортивная тренировка.

Мнение о методике выполнения гимнастических упражнений на занятиях по физическому воспитанию в общем среднем образовании можно выразить следующим образом. Обучение движениям, как и любое другое, строится на основе дидактических принципов – исходных теоретических положений, определяющих действия преподавателя и занимающегося. Они возникли из многолетней практики и результатов научных исследований. Используя принципы, преподаватель повышает эффективность урока физической культуры. И наоборот, незнание принципов или их неумелое применение тормозит успешность обучения движениям, затрудняет формирование физических качеств. С развитием науки о физическом воспитании сущность и содержание некоторых принципов изменяются, могут появиться новые принципы, в которых отражаются неизвестные до этого закономерности. Специфика обучения в гимнастике отражается в конкретной реализации данных принципов.

Принципы обучения, свойственные отдельным сторонам учебного процесса, тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Реализация этих принципов в единстве позволяет успешно осваивать гимнастические упражнения.

### **Принцип сознательности и активности**

Данный принцип предусматривает сознательное отношение к занятиям, а также воспитание у занимающихся осмысленного отношения к овладению движением, заинтересованности и творческого подхода к решению двигательных задач. Мотивами являются подражание однокласснику или кому-то другому.

### **Принцип наглядности**



Наглядность в обучении помогает создавать полное представление о технике разучиваемого движения, добиться доступного и лаконичного объяснения заданий. При выборе средств и приёмов наглядного обучения (опосредованная и непосредственная, зрительная, слуховая, словесная) следует учитывать индивидуальные особенности у занимающихся (возраст, подготовленность, отношение к обучению).

### **Принцип доступности**

Любое движение, которое необходимо изучить, должно быть достаточно простым, чтобы быть выполнимым, и в то же время достаточно сложным, чтобы быть интересным и мобилизующим способности у занимающегося. При большой нагрузке возникает опасность для здоровья, при малой – упражнение не эффективно.

Доступность – это такая степень напряжения, при которой могут быть преодолены трудности при надлежащей мобилизации физических и духовных сил. Принцип доступности раскрывается в общих методических правилах педагогики: от лёгкого – к трудному, от известного – к неизвестному, от простого – к сложному, от освоенного – к неосвоенному.

### **Принцип систематичности**

Данный принцип предполагает своевременный переход от одной задачи к другой, от одного этапа к другому, от разучивания одного упражнения к другому, новому.

### **Принцип индивидуализации**

Эффективность обучения зависит от соответствия избираемых воздействий возможностям занимающегося. Индивидуализация выражается в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов её регулирования, создании условий для развития индивидуальных способностей.

Индивидуализация – процесс активный. Она предусматривает не только учёт особенностей ребёнка, но и совершенствование в процессе обучения его форм и функций.

### **Принцип повторности**

Принцип отражает эффект постепенного формирования двигательного умения и специальных знаний через многократные повторения. Это главный и единственный способ закрепления результатов, достигнутых в обучении. Учебный материал должен повторяться регулярно, а не тогда, когда обнаружится, что он плохо усвоен или забыт.

### **Принцип последовательности**

Предусматривает преемственность задач, средств и методов, как на одном уроке, так и на серии уроков. Каждая последующая задача обучения основывается на предыдущей, которая создает предпосылки для решения более отдалённых задач.

Правила дидактики при реализации принципа последовательности:



1. «От лёгкого к трудному».
2. «От простого к сложному».
3. «От освоенного к неосвоенному».
4. «От знания к умению».

### **Принцип научности**

Принцип научности обязывает строить педагогический процесс в соответствии с современным уровнем знаний. Любые применяемые средства, методы обучения и формы организации занятий должны быть научно обоснованными.

### **Принцип постепенности**

В принципе раскрывается зависимость эффекта обучения от прогрессирования педагогических требований. Прогрессирование требований должно выражаться в постепенном, иногда неравномерном, усложнении техники и тактики физических упражнений, в их постоянном пополнении, а следовательно, и в непрерывном увеличении физической и психической нагрузок на занимающегося. Принцип вытекает из закономерностей постепенного, но неравномерного развития умственных и физических способностей занимающегося. *Реализуется принцип по двум направлениям:*

1. Усложнение изучаемых действий.
2. Расширение их состава.

### **Формы повышения нагрузки:**

1. Прямолинейно-восходящее повышение.
2. Ступенчатое.
3. Волнообразное.

### **Этапы обучения**

Процесс обучения двигательным действиям условно подразделяют на три этапа: этап начального обучения двигательному действию, этап углубленного разучивания, этап закрепления и совершенствования техники исполнения.

❖ **Этап начального обучения двигательному действию.** Для этого этапа характерным является постановка двигательной задачи и помощь ученику в поиске наиболее рациональных (эффективных) путей её решения.

❖ **Этап углубленного разучивания.** Характерным для этого этапа является детальное решение поставленной задачи.

❖ **Этап закрепления и совершенствования техники исполнения.** На этом этапе осуществляется закрепление найденного (оптимального) решения двигательной задачи и создаются необходимые условия для использования достигнутого в решении последующих двигательных задач.

**Методы и методические приёмы обучения гимнастическим упражнениям.** В ходе практической деятельности применяются различные методы. Их выбор зависит от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места и условий, в которых проводятся занятия, от



физической и технической подготовленности занимающихся. К методам обучения относят: словесный метод, метод наглядной демонстрации, методы упражнения. При реализации словесного метода применяются следующие методические приёмы: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации наглядных пособий, макетов снарядов, в использовании внешних ориентиров и др. К методам упражнения относят: метод целостного упражнения и метод расчленённого упражнения. Метод целостного упражнения предполагает выполнение упражнения в целом сразу после его названия, показа и объяснения техники выполнения. Он применяется при освоении несложных по технике элементов и соединений. Разновидности целостного метода:

- самостоятельное выполнение упражнения;
- выполнение упражнения с направляющей помощью;
- замедленная или быстрая проводка;
- выполнение упражнения на тренажёре.

Методом расчленённого упражнения изучаются технически сложные гимнастические упражнения, которые предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно.

Основная масса используемых в гимнастике упражнений представляет собой искусственно созданные конструкции сочетания движений, не встречающиеся ни в быту, ни в профессиональной деятельности. Этим объясняются дополнительные трудности при разучивании координационно-сложных упражнений. Новички могут испытывать большие трудности даже при освоении простейших упражнений – вис прогнувшись на кольцах, стойки на голове с опорой на руки, кувырка (вперед, назад). Это вынуждает преподавателя терпеливо и настойчиво ждать адаптации к новизне условий, к новизне ощущений, подбирая необходимые подсобные движения, методические приемы.

В заключение отмечу, что выполнение гимнастических упражнений на уроках физической культуры в общем среднем образовании обеспечивает физическое и психическое здоровье учащихся.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

2. Курамшин. Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник.- 2-е изд., испр./ Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2004.-464 с.