

# МЕТОДИКА И ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ



# ПЛАН

- 1. Определения понятий методики и технологии обучения.**
- 2. Дидактические принципы при обучении гимнастическим упражнениям.**
- 3. Методы обучения и специфические особенности их применения в гимнастике.**
- 4. Содержание технологической схемы обучения гимнастическим упражнениям.**

Под **методикой обучения** подразумеваются все возможные средства, которые могут использоваться для обучения двигательному действию. Это структура обучения, методы обучения, методические приемы, разнообразный тип ошибок и т.д.

Под **технологией** понимают систему только тех средств, адекватных индивидуальным особенностям ученика, материально-техническим условиям, реальной практической ситуации.

# Принцип сознательности и активности

Практическая реализация этого принципа

предусматривает:

- точную постановку задач перед уроком и при обучении каждому упражнению, связке, комбинации, при развитии двигательных или психических способностей у гимнастов;
- систематический контроль за качеством исполнения упражнений, дисциплиной и активностью на занятиях;
- анализ качества исполнения упражнений занимающимися, своевременное обнаружение ошибочных действий и указание на причины и способы их устранения;
- привлекать учеников к активной практической помощи в организации обучения, оказании помощи и страховки товарищам;
- поощрение успехов, инициативы и активности занимающихся.

**Принцип наглядности реализуется путем показа упражнения, демонстрации наглядных пособий, рисунков, схем, кинограмм, применения различных ориентиров, ограничителей, сравнительное и образное описание деталей техники движения при объяснении и исправлении ошибок и т.д.**

**Принцип систематичности и последовательности реализуется постепенным усложнением изучаемых упражнений, повышением физической и психологической нагрузки на занимающихся в уроке, в системе уроков, течение года, и ряда лет.**



## Принцип доступности реализуется:

- правильным выбором упражнений для изучения в соответствии со способностями учеников;
- применением подводящих и подготовительных упражнений, приспособлений и тренажерных устройств;
- своевременным развитием способностей, необходимых для успешного овладения намечаемыми упражнениями и программным материалом в целом;
- надежной страховкой, своевременной и в меру оказанной помощью.

## **Принцип воспитывающего обучения находит**

свое практическое выражение: в научности обучения, в применении индивидуального и личностного подхода к каждому ученику; в требованиях педагога точно и своевременно выполнять его команды, распоряжения, просьбы; в самостоятельном выполнении упражнений, заданий педагога, в действиях в коллективе; в воспитании целеустремленности, настойчивости, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

**При обучении гимнастическим упражнениям применяют:**

- *словесный метод,***
- *метод наглядной демонстрации,***
- *метод упражнения.***





## **Словесный метод** практически реализуется в

следующих методических приемах:

- описание,
- объяснение,
- рассказ,
- инструкция,
- указание,
- команда,
- распоряжение,
- просьба.



С помощью этого метода решается широкий круг задач: описание техники, постановка задач обучения, анализ результатов исполнения движения, управление обучением и т. д.

## **Метод наглядной демонстрации**

реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и т.д. Данный метод помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные детали техники, обратить внимание ученика на допущенную ошибку, сравнить варианты исполнения движения.

**Метод упражнения** позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Метод упражнения применяется в виде *целостного и расчлененного* выполнения упражнения.

**При целостном методе  
упражнение выполняется целиком  
сразу после показа и объяснения  
техники, проверке готовности  
учащихся. Основным правилом  
использования данного метода  
является сохранение структурной  
целостности изучаемого  
движения.**

**С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные гимнастические упражнения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части, и каждая из них изучается отдельно, затем соединяются в целое упражнение.**



**При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:**

- а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения;
- б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения;
- в) имитация движения;
- г) изменение исходных или конечных условий движений;
- д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

## **Специфические особенности гимнастики:**

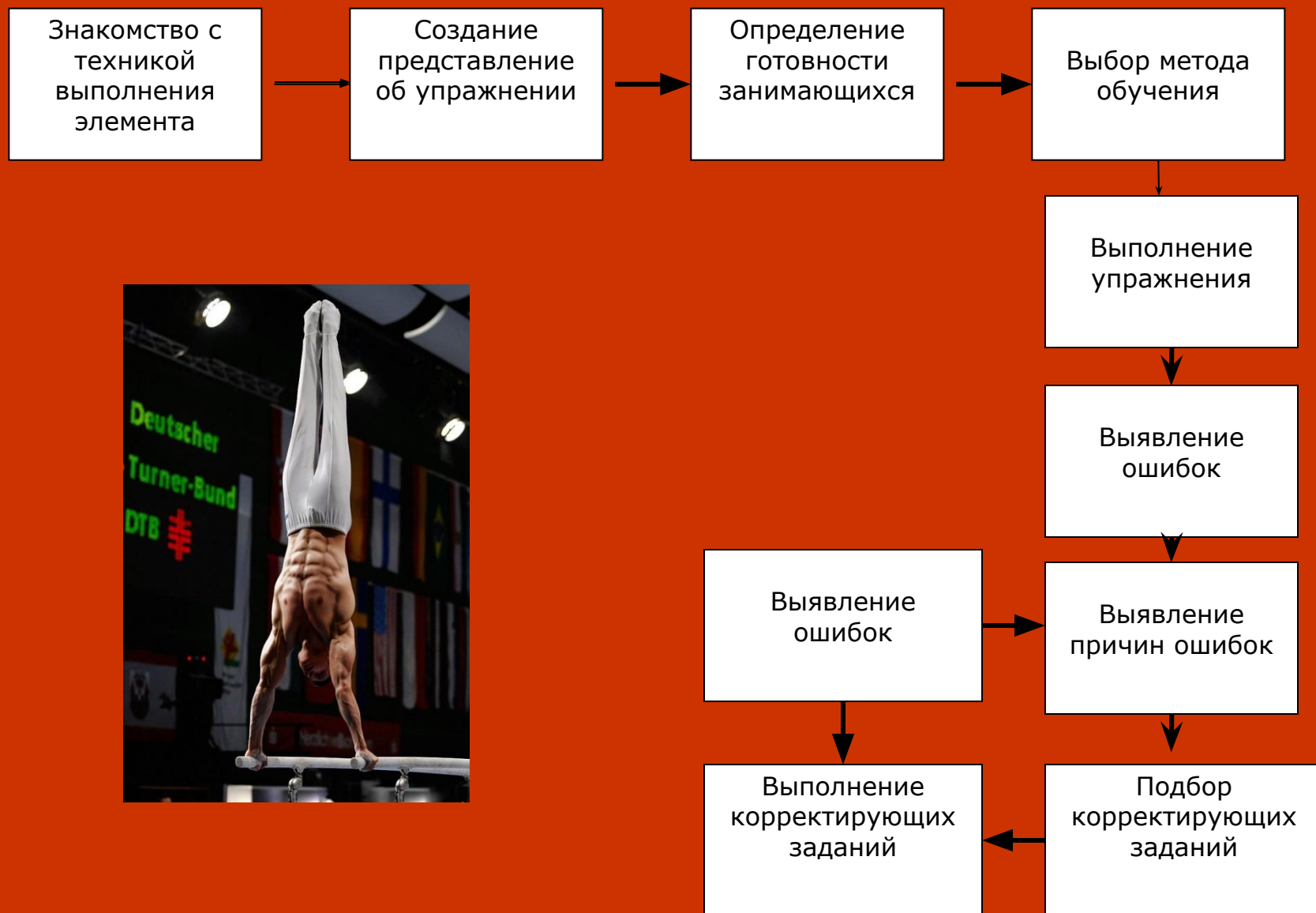
- 1. Гимнастические упражнения являются искусственными формами движения и являются для занимающихся совершенно новыми движениями, необычными и незнакомыми им по предшествующему двигательному опыту.**
- 2. Обучение гимнастическим упражнениям связано с требованием выполнять движения в гимнастическом стиле.**
- 3. Двигательные навыки в гимнастике должны обладать высокой устойчивостью и стабильностью при выполнении упражнений в меняющихся условиях внешней среды и внутреннего состояния гимнаста.**

**4. В связи с многоструктурностью и многофункциональностью гимнастических упражнений приходится учитывать возможности переноса эффекта от выполнения одного упражнения на другое, вновь изучаемое.**

**5. Выполнение целого ряда гимнастических упражнений связано с определенным риском.**

**6. Одни и те же гимнастические упражнения представляют различную трудность для лиц разного возраста и пола.**

# Схема технологии обучения гимнастическому элементу



# Виды готовности:

- - **техническая готовность** – это, прежде всего, запас (количество) двигательных действий, которые умеет выполнять занимающийся. Особенно такие действия, которые похожи по структуре на упражнение, предназначенное к обучению. Например: для кувырка вперед (назад) таким элементом является – из упора присев перекат назад и перекатом вперед и.п.;
- - **физическая готовность** - это тот минимальный уровень физических качеств (силы, быстроты, гибкости) без наличия которых просто невозможно выполнить технические задания.
- - **психическая готовность** связана, прежде всего, с преодолением психической неуверенности при выполнении относительно рискованных движений типа соскоков, упражнений с полетными частями.



# ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. А.Т.Брыкина.- М., «ФиС», 1971.
2. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М.Смолевского. – М., «ФиС», 1987. – С. 82-202.
3. Гимнастика: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – М., изд. центр. «Академия», 2005.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика: Учебник. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
5. Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов программы общеобразовательной школы: Учебное пособие/ СПб ГАФК им. П. Ф.Лесгафта – СПб., 1997- 72 с.