

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования "Белорусский государственный
педагогический университет
имени Максима Танка"

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ
УПРАЖНЕНИЯМ**

Учебно-методическое пособие

2018

3

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Алешкевич Владимир Львович, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, кандидат педагогических наук, доцент.

Соловцов Владимир Валентинович, доцент кафедры теории и методики физической культуры Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка, кандидат педагогических наук, доцент.

Ковель Светлана Геннадьевна, заведующий кафедрой «Спорт», Белорусского государственного национального технического университета, кандидат педагогических наук, доцент.

СОСТАВИТЕЛИ: Давидович Александр Витальевич старший преподаватель, Юхновская Елена Викторовна преподаватель, кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования "Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка".

В учебном пособии отражены вопросы теории и методики обучения гимнастическим упражнениям изучаемых на уроках физкультуры в школе. Материал охватывает методику, методические особенности и рекомендации по изучению строевых, общеразвивающих, прикладных, акробатических упражнений, а так же висам простым и смешанным, упорам простым и смешанным, неопорным и опорным прыжкам.

Для студентов факультетов физического воспитания университетов и колледжей, учителей.

Введение

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления человека. Сама по себе она является важнейшим методом физического воспитания. Гимнастика располагает существенными средствами для решения воспитательных и оздоровительных задач, точного выполнения движений, совершенствования техники их выполнения. Регламентированный порядок занятий, организация обучения обеспечивают осознанное и самостоятельное выполнение движений, способствуют развитию творчества, воспитанию организованности. Гимнастика повышает эмоциональность занятий, воспитывает эстетический вкус, ритмичность и выразительность движений. В то же время гимнастика является важным средством физической подготовки почти каждого спортсмена, так как развивает физические качества необходимые в конкретном виде спорта. Гимнастика помогает формировать многие жизненно необходимые умения и навыки, используемые в трудовой, профессиональной и бытовой деятельности, например, умение правильно бегать, прыгать, преодолевать различные препятствия, переносить тяжести и т. д.

Цель данного пособия: приобретение студентами глубоких теоретических знаний для правильного и эффективного использования гимнастических упражнений на занятиях физической культурой.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования, проектом типовой учебной программы по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» для высших учебных заведений по специальности «Физическая культура» и предназначено для студентов факультетов физического воспитания, учителей физкультуры.

Отличительной особенностью данного пособия от ранее изданных является последовательная схема обучения изучаемым упражнениям. Излагаемый метод разучивания гимнастических упражнений опирается на большой практический опыт авторов и позволяет студенту лучше усваивать изучаемый материал, подбирать необходимые средства.

В данном пособии вначале представлена основа методики обучения гимнастическим упражнениям с этапами, задачами, методами и приемами.

Далее излагается методика обучения основным средствам гимнастики:

строевым упражнениям, которые состоят из строевых приемов, построений, перестроений, передвижений, смыканий, размыканий;

- общеразвивающим упражнениям с их классификацией, методикой обучения, способами проведения, организацией проведения, правилами составления комплексов ОРУ;

- прикладным упражнениям с методикой обучения ходьбе, бегу и их разновидностям, упражнениям в равновесии, в метании и ловле, упражнениям в лазании и перелезании, переползаниям, переноске груза;

- акробатическим упражнениям – обучение перекатам, группировкам, кувырмам, стойкам;

- висам простым и смешанным, упорам простым и смешанным;

- неопорным прыжкам: в высоту с места и разбега, в длину с места и разбега, прыжкам с высоты (в глубину), прыжкам (подскокам) на гимнастической скакалке;

- прыжкам опорным.

ГЛАВА 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

• ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс обучения двигательным действиям условно подразделяют на три этапа:

- **Этап начального обучения двигательному действию.** Для этого этапа характерным является постановка двигательной задачи и помощь занимающимся 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.

Более наглядно данная информация представлена на схеме 1.

Схема 1 Этапы обучения

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ		
Этап начального обучения	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
З а д а ч и		
Создание общего представления о движении	Овладение основами техники движения	Стабилизация и совершенствование техники движения
М е т о д ы		
Наглядные, словесные	Целостный, расчлененный	Переменно-повторный
П р и ё м ы		
Рассказ, объяснение, обсуждение, демонстрация рисунков, схем, киноматериалов; выполнение подготовительных упражнений, имитация действий	Выполнение упражнения по частям и в целом; помощь и страховка; использование дополнительных ориентиров; исправление ошибок	Регламентирование повторений; установка на результат; выполнение упражнения в измененных условиях; акцентирование внимания на деталях техники; моделирование соревновательных условий

Следует отметить, что во избежание формального подхода к применению различных принципов и методов обучения такое деление на этапы является условным.

Процесс обучения двигательному действию в принципе един и неделим. Все условно выделяемые этапы взаимосвязаны, и между ними нет резких границ и отчётливых переходов. Эти этапы, как правило, не стыкуются друг с другом, а накладываются один на другой, т. е. каждый последующий обычно начинается на фоне предыдущего.

В самом деле, двигательная задача, поставленная на начальном этапе обучения, уточняется на протяжении всего периода обучения; понятие «углубленное разучивание» весьма условно хотя бы потому, что совершенствование занимающихся в технике разучиваемого упражнения начинается, по сути, уже в самом начале обучения новому двигательному действию; и, наконец, закрепление достигнутого, как правило, происходит параллельно с освоением нового.

ЭТАП НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

На данном этапе обучение направлено на создание общего представления об изучаемом двигательном действии. Представление об упражнении формируется на основе информации, поступающей в ЦНС от сенсорных систем: ощущения, восприятия, памяти, мыслительной деятельности, личностных качеств занимающегося.

Для создания предварительного представления используются следующие методические приёмы:

- название упражнения;
- показ;
- объяснение его назначения и техники исполнения;
- опробование (если это доступно).

Название упражнения должно быть терминологически правильным, внятнм, с хорошей громкостью и дикцией, при хорошо организованном внимании занимающихся. В таком случае название должно обладать не только эмоциональным, смысловым, но и внушающим воздействием на занимающихся. От качества и полноты введённой в ЦНС информации и возможности занимающегося переработать её зависит эффективность обучения. Часть информации может теряться по следующим причинам:

а) по вине преподавателя:

- недостаточно чёткое название, не убедительный смысл;
- недостаточная организация внимания занимающихся;
- недостаточный авторитет преподавателя и др.

б) по вине занимающихся:

- недостаточность двигательного опыта;
- невнимательное, несерьёзное отношение к занятию в целом и к изучаемому упражнению;
- неуважительное отношение к преподавателю.

Показ упражнения – основное правило реализации дидактического принципа наглядности. Эффективность показа упражнения определяется следующими условиями:

- техническое совершенство;
- учёт индивидуальных особенностей восприятия занимающихся;
- показ упражнения с учётом двигательного опыта занимающихся (бедный опыт и неразвитая форма чувственного познания занимающихся приводит к неотчётливым, расплывчатым «копиям» показа);
- способность к сосредоточенности внимания.

Показ может дополняться применением наглядных пособий: схем, фигурок гимнаста, циклограмм и др. Показ наглядных пособий должен быть в меру. К потере информации при показе ведут упущения преподавателя:

- нечёткий показ, погрешности в исполнении;
- отсутствие наглядных пособий (схем, рисунков, моделей);

- неумение преподавателя сфокусировать внимание занимающихся на главном в технике исполнения упражнения.

Объяснение техники исполнения упражнения – методический приём создания представления об упражнении. Это переход от чувственной формы познания упражнения (ощущения, восприятия, представления) к рациональной, разумной, осмысленной его форме, основанной на законах механики, анатомии, физиологии, психологии. При объяснении техники гимнастических упражнений указывают, к какой группе оно относится, сообщают содержательные и оперативные знания о нём, делают подробный анализ по частям и фазам упражнения. Объяснение должно быть кратким, образным, ярким, основанным на знакомых занимающимся ощущениях, представлениях. Преподаватель должен стремиться к тому, чтобы занимающиеся поняли его объяснение, и быть уверенным в этом. Чем сложнее упражнение, тем более подробным и доходчивым должно быть объяснение. При объяснении техники движений необходимо вначале сообщить занимающимся наиболее важную часть информации, раскрывающую основы закономерностей данного движения.

Часть информации может быть утеряна по вине преподавателя:

- недостаточно полно и доходчиво раскрыты закономерности техники движений и способов их выполнения, неправильная, искажённая информация;
- слабая организация внимания, памяти, мыслительных процессов занимающихся при объяснении;
- отсутствие вспомогательных средств: схем, рисунков и др.

По вине занимающихся:

- отсутствие необходимого настроения, слабая активизация внимания, памяти, мыслительных процессов и воли;
- недопонимание закономерностей движений и способов выполнения упражнений.

Эти причины не только затрудняют овладение упражнением, но и могут привести к срыву со снаряда, травме и, в конечном счёте, к утрате интереса к занятиям.

Опробование упражнения – это методический приём двигательного воспроизведения представления об упражнении.

При опробовании упражнения у занимающихся могут возникнуть трудности:

- трудно представить технику движений («всё понимаю, но сделать не могу»);
- трудно ориентироваться в пространстве и во времени, ритме движений;
- трудно подавить защитную реакцию, проявить решительность, смелость, если упражнение содержит элементы опасности.

Для преодоления таких трудностей преподаватель должен прибегать к следующим приёмам:

- уточнить представление об упражнении (дополнительные показ, объяснение);
- заставить занимающихся «проговорить» последовательность и технику движений, посмотреть выполнение этих движений другими занимающимися, послушать их объяснения о том, как надо действовать в отдельных фазах и частях упражнения;
- применять аудио- и видеосигналы для лучшей ориентировки в пространстве, проводку, помощь, фиксацию тела и отдельных его звеньев в наиболее сложных положениях, использовать тренажёры;
- помочь подавить защитную реакцию (выполнение упражнения по частям, подбор подводящих упражнений, надёжная страховка и помощь, стимулирование воли личным примером или лучших исполнителей, игровые и соревновательные методы).

ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО РАЗУЧИВАНИЯ

Разучивание упражнений осуществляется в основном методами целостного выполнения упражнения с избирательным совершенствованием деталей. Уточнение представлений об упражнении – сложный и трудоёмкий процесс.

Здесь применяются следующие приёмы:

- отчёт занимающихся об изучаемых упражнениях, удачных и неудачных попытках, о трудностях, внесении необходимых поправок;
- обсуждение техники выполнения упражнения хорошо и слабо усвоившими её занимающимися;
- демонстрация преподавателем правильного исполнения упражнения в целом;
- применение подводящих упражнений;
- оказание физической помощи, поддержки, психологической настрой занимающихся;
- проводка с фиксацией трудноусваиваемых положений и последующим объяснением техники.

Для уточнения представления об упражнении большое значение имеет взаимодействие в работе двигательной, сенсорной, зрительной, слуховой, вестибулярной, тактильной систем. Точность представления зависит от качества и количества информации, получаемой от них.

Для активизации их работы могут применяться следующие методические приёмы:

- установка ориентиров для уточнения пространственных характеристик движений;
- уточнение ритма движений;
- активизация мыслительной деятельности (анализ, обобщение).

Характерной особенностью процесса обучения гимнастическим упражнениям является возникновение ошибок.

Ошибка – это действие, не позволившее достичь поставленной цели. Ошибку оценивают:

- по степени выраженности (грубые, средние, мелкие);
- по связи с другими ошибочными действиями;
- по причине, обусловившей ошибочное действие.

Причины ошибок:

- недопонимание техники исполнения упражнения;
- слаборазвитые способности;
- недисциплинированность;
- робость;
- отсутствие целеустремлённости;
- недостаточная воспитанность.

ЭТАП ЗАКРЕПЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений продолжается при достаточно уверенном и точном их выполнении.

Применяются следующие методические приёмы:

- изменение высоты и места расположения снаряда;
- выполнение изученного элемента в соединениях с другими элементами, или выполнение их в непривычных условиях;
- приглашение на занятия зрителей;
- выполнение упражнения на фоне утомления, эмоционального возбуждения, угнетения;
- искусственное удлинение комбинации на 2 – 3 дополнительных элемента.

• МЕТОДЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

В ходе практической деятельности применяются различные методы обучения гимнастическим упражнениям. 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. При разучивании упражнения этим методом используются следующие методические приёмы: временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе; проводка в изучаемой части или фазе упражнения; имитация движения; изменения исходных и конечных условий движения; освоение главного в технике исполнения упражнения. Принято выделять две основные разновидности метода расчленения упражнения:

- собственно расчленённый метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну или несколько фаз изучаемого упражнения;
- метод решения узких двигательных задач, применяемых для уточнения представлений об отдельных движениях и фазах упражнения, осанке величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Брыкин, А. Т. Гимнастическая терминология / А. Т. Брыкин. – М. : ФиС, 1969. – 192 с.
2. Гимнастика : учебник для студентов средних физкультурных учебных заведений / Под. общ. ред. М. Л. Украна, А. М. Шлемина. – М. : ФиС, 1969. – 424 с.
3. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин [и др.]; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М.: Академия, 2001. – 448 с.
4. Гимнастика : учебник / В. М. Миронов, Г. Б. Рабиль и др.; под общ. ред. В. М. Миронова. – М. : Нов. знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Гимнастика : учебник для институтов физической культуры (общий курс) / Под. ред. А. М. Шлемина, А. Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1979. – 264 с.
6. Гимнастика : учебник для институтов физической культуры / Под. общей ред. А. Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1971. – 352 с.
7. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. А. Гужаловский – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М. : ВЛАДОС, 2000. – 448 с
10. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике / Е. Г. Попова. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 72 с.
11. Смирнова, Л. А. Методика проведения общеразвивающих упражнений на уроках физкультуры в школе : учебное пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : ВГПИ, 1990. – 32 с.
12. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Бел. навука, 1998. – 557 с.
13. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастической скамейки : учебное пособие / Л. А. Смирнова. – Витебск : ВГПИ, 1995. – 45 с.
14. Укран, М. Л. Спортивная гимнастика : Учебник для институтов физической культуры / Под. общей ред. М. Л. Украна. – М. : ФиС, 1971. – 304 с.
15. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 480 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
ГЛАВА 1. Методика обучения гимнастическим упражнениям.....	7
.Этапы обучения.....	7
Методы и методические приемы обучения гимнастическим упражнениям.....	13
ГЛАВА 2. Строевые упражнения, структура и методика обучения.....	15
Характеристика строевых упражнений.....	15
Строевые приемы	18
Построения, перестроения	21
Перестроения на месте.....	24
Перестроения в движении.....	26
Передвижения	28
Смыкания, размыкания	32
ГЛАВА 3. Общеразвивающие упражнения. Методика обучения.....	34
Характеристика общеразвивающих упражнений.....	34
Положения и движения руками, ногами, туловищем.....	35
Положения и движения рук.....	35
Положения и движения ног и туловища.....	38
Упражнения с предметами.....	46
Упражнения с гимнастической палкой.....	46
Упражнения с мячом.....	51
Общеразвивающие упражнения в парах.....	56
Упражнения с использованием гимнастической стенки.....	61
Упражнения с использованием гимнастической скамейки.....	63
Способы и методические приемы при обучении общеразвивающим упражнениям.....	67

ГЛАВА 4. Прикладные упражнения. Методика обучения.....	81
Характеристика прикладных упражнений.....	81
Разновидности ходьбы и бега.	81
Упражнения в равновесии.	83
Упражнения в метании и ловле.	86
Упражнения в лазанье и перелезании.	88
Лазанье.	89
Перелезание и преодоление препятствий.	92
Переползания.	95
Переноска груза.	96
ГЛАВА 5. Акробатические упражнения. Методика обучения.....	99
Группировки.	99
Перекаты.	100
Кувырки	102
Стойки	106
Мост.....	110
ГЛАВА 6. Упражнения в висах и упорах. Методика обучения	112
Висы смешанные.....	112
Висы простые.....	114
Упоры смешанные.....	116
Упоры простые.....	117
ГЛАВА 7. Прыжки. Методика обучения.....	120
Неопорные прыжки.	120
Прыжки опорные.	123
Литература.....	125