

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:

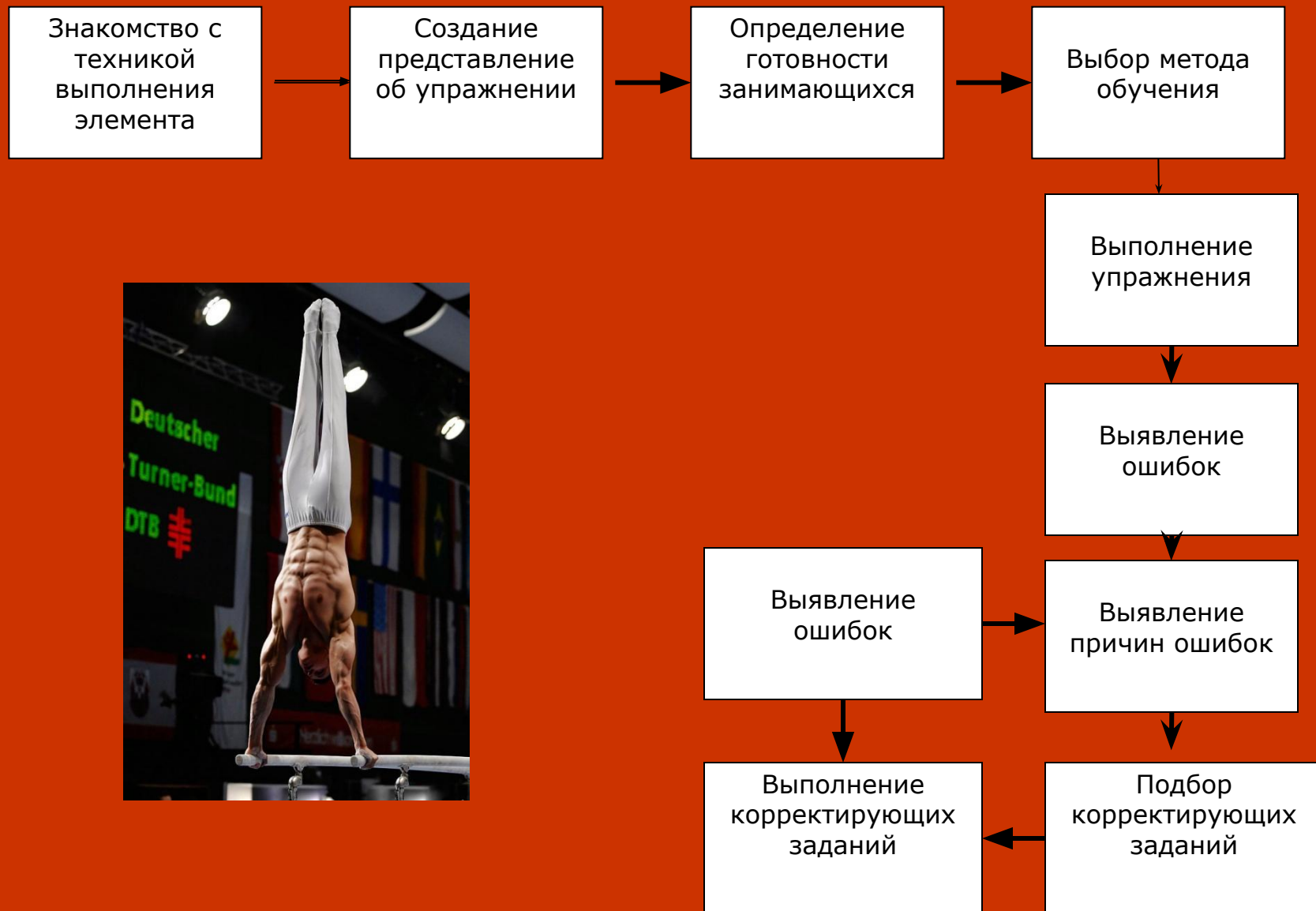
- 1. Гимнастические упражнения являются искусственными формами движения и являются для занимающихся совершенно новыми движениями, необычными и незнакомыми им по предшествующему двигательному опыту.**
- 2. Обучение гимнастическим упражнениям связано с требованием выполнять движения в гимнастическом стиле.**
- 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.