

МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Хасанов А.А. Email: Khasanov680@scientifictext.ru

*Хасанов Акрам Абдужалилович - старший преподаватель,
кафедра обучения предмету «Физическое воспитание и спорт»,
Наманганский государственный университет, г. Наманган, Республика Узбекистан*

Аннотация: в этой статье рассматриваются эффективные способы обучения гимнастике. В частности, рассматриваются методы как словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод упражнения, целостный метод, расчлененный метод и другие.

Квалифицированное преподавание гимнастики возможно при условии твердого усвоения теоретических и методических основ обучения, воспитания и спортивной тренировки. Однако одних только этих знаний еще недостаточно, они должны быть доусвоены, отработаны в процессе педагогической практики.

Ключевые слова: метод, обработка, подготовка, квалификация, практика, реализация, успешность, условия, приёмы.

METHODS, RECEPTIONS AND CONDITIONS FOR SUCCESSFUL TRAINING IN GYMNASTIC EXERCISES

Khasanov A.A.

*Khasanov Akramjon Abduljalilovich – Senior Teacher,
DEPARTMENT OF TEACHING THE SUBJECT "PHYSICAL EDUCATION AND SPORT",
NAMANGAN STATE UNIVERSITY, NAMANGAN, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

Abstract: this article discusses effective ways to learn gymnastics. In particular, methods are considered as a verbal method, a method of visual demonstration, an exercise method, a holistic method, a dissected method, and others.

Qualified teaching of gymnastics is possible provided that the theoretical and methodological foundations of training, education and sports training are firmly mastered. However, this knowledge alone is not enough, they must be assimilated, worked out in the process of teaching practice.

Keywords: method, processing, preparation, qualification, practice, implementation, success, conditions, methods.

УДК 331.225.3

К.Д. Ушинский указывал, что метод преподавания можно изучить из книги или со слов преподавателя, но приобрести навык в употреблении этого метода можно только деятельностью и долговременной практикой. В ходе практической деятельности каждый педагог, в зависимости от его индивидуального склада характера и личностных свойств, отбирает наиболее эффективные методы и методические приемы. Так, П.Ф. Лесгафт говорил, что «метод - это я». Выбор того или иного метода зависит также от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места и условий, в которых проводятся занятия, от физической и технической подготовленности гимнастов, общих и частных задач обучения.

При обучении гимнастическим упражнениям применяются 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 и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор.

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению.

Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При *целостном методе* упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным. Однако такое утверждение в полной мере можно отнести лишь к технически несложным упражнениям.

Этот метод имеет несколько разновидностей:

- а) самостоятельное выполнение изучаемого упражнения;
- б) выполнение упражнения с направляющей помощью;
- в) замедленная или быстрая проводка;
- г) выполнение упражнения на тренажере, над поролоновой ямой.

С помощью *расчлененного метода* изучаются технически сложные гимнастические упражнения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно. Например: соскок ноги врозь с концов брусьев (мах назад с разведением ног в стороны и последующим сведением, соскок с перемахом одной ногой, затем другой, с перемахом двумя ногами при наличии посторонней помощи и страховки и, наконец, самостоятельное выполнение). При расчленении упражнения не следует дробить его на слишком мелкие части, так как при этом могут возникать ощущения и восприятия, не свойственные целостному исполнению, что затруднит овладение упражнением. Каждая выделенная часть по возможности должна представлять собой относительно самостоятельное упражнение.

Подводящие упражнения применяются для создания или уточнения представлений об упражнении. Они помогают прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого упражнения. При подборе этих упражнений соблюдаются следующие правила:

- а) подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемым упражнением или его основными частями;
- б) в рабочем плане (конспекте урока) упражнения следует располагать по возрастающей трудности, это касается как сложности координирования движений, так и величины прилагаемых мышечных усилий;
- в) только после усвоения предыдущего подводящего упражнения следует переходить к следующему;
- г) чем меньше занимающиеся подготовлены к овладению изучаемым упражнением, тем больше подводящих упражнений они должны выполнить.

Особенно важно уметь подбирать подводящие и подготовительные упражнения при занятиях с детьми, женщинами, лицами пожилого возраста.

Помощь и страховка играют важную роль при овладении новыми, сложными для занимающихся упражнениями. Наряду с подсказкой, подачей ритмических сигналов иногда приходится оказывать ученику физическую помощь. Она необходима при плохой ориентировке в пространстве, при недостаточно развитой мышечной силе, координации движений, нерешительности и робости. Помощь снимает эмоциональное возбуждение, вселяет уверенность в своих силах, побуждает ученика к решительным и смелым действиям.

При оказании помощи применяют следующие методические приемы:

- а) проводка по всему упражнению или отдельной части, фазе, фиксация тела или отдельного звена в определенной точке движения;
- б) подталкивание, поддержка и подкрутка.

В применении этих методических приемов надо соблюдать определенную меру. Она зависит от уровня общей и специальной физической, технической и волевой готовности ученика выполнить новое упражнение. Надо своевременно предоставлять занимающимся самостоятельно справляться с возникающими трудностями, чтобы они не привыкали к физической помощи. К ней особенно быстро привыкают женщины и дети. По мере овладения изучаемым упражнением от физической помощи переходят к страховке, а затем исключают и ее.

Успех обучения упражнениям в первую очередь зависит от отношения занимающихся к учебному процессу и тренировке в данном виде спорта.

Вторым важным условием успеха является высокая профессиональная подготовленность педагога, его нравственные качества, авторитет среди занимающихся, умение проникнуть в их духовный мир, физическое и психическое состояние, умение определять их работоспособность на каждом занятии, регулировать нагрузку в соответствии с возможностями каждого ученика.

Большое значение имеет умелое управление в ходе занятия вниманием, эмоциями, волей, памятью, физической работоспособностью занимающихся.

Успех обучения зависит от условий, в которых проходят занятия гимнастикой: просторный, светлый зал, чистота, порядок, свежий воздух; наличие аудитории для теоретических занятий, хорошей раздевалки, душа, средств восстановления работоспособности и др.

Список литературы / References

1. Гимнастика. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. и др., 2001. ISBN 5-7695-1197-4 © Издательский центр «Академия», 2001.
2. *Ефименко А.И.* Терминология общеразвивающих упражнений. Издательский центр УзДЖТ, 1992.
3. *Умаров М.Н.* Гимнастика. Издательский центр УзДЖТИ, 1995.