

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ  
ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  
**Е.В. Юхновская**

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Средства основной гимнастики многообразны по своей структуре и функциональной значимости. Они являются эффективным комплексным средством и методом воспитания у занимающихся личностных свойств, способствуют поддержанию высокой физической и умственной работоспособности, используются в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях.

Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» изучает теорию и методику преподавания гимнастики, формы, средства и методы физического воспитания, используемые на занятиях гимнастикой и физической культурой в целом.

Методическая подготовка студентов представляет собой единую систему, которая складывается из проведения лекционного курса, семинарских и практических занятий, самостоятельной работы. [1]

Гимнастика и методика преподавания является одной из основных дисциплин в подготовке специалистов по специальности «Физическая культура». В БГПУ им. М.Танка процесс обучения проходит в соответствии с программой, которая составлена на основании образовательного стандарта и включает следующие разделы:

1. Введение в предмет
2. Методика обучения гимнастическим упражнениям
3. Строевые упражнения
4. Общеразвивающие упражнения
5. Акробатические упражнения
6. Прыжки опорные, неопорные
7. Упражнения на гимнастических снарядах
8. Прикладные упражнения
9. Урок гимнастики

Программа рассчитана на 7 семестров.

Первые два раздела носят теоретический характер и изучаются на лекциях и семинарских занятиях. Остальные носят преимущественно практический характер и изучаются на практических и семинарских занятиях.

Принцип преподавания дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» в БГПУ им. М.Танка основан на дифференциации по различным критериям учебного материала и личностно-ориентированном обучении, что позволяет повысить качество общепрофессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта.

Один из критериев заключается в том, что практические занятия проводятся двумя преподавателями. Занятия проходят по подгруппам, что позволяет студентам более качественно выполнять задания, а также осуществлять индивидуальный подход и контроль за их выполнением, исправлять ошибки, давать методические рекомендации.

Другой критерий подразумевает распределение учебного материала по семестрам, т.е. каждый раздел изучается в определённом семестре.

Таким образом мы можем предложить следующую схему изучения материала:

- 1 семестр – строевые упражнения.
- 2 семестр – общеразвивающие упражнения.
- 3 – 4 семестр – прикладные и акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки, неопорные.
- 5 – 7 семестр – урок гимнастики в школе.

Темы теоретических разделов распределены с 1 по 7 семестры в соответствии с учебным планом.

На первом курсе на практических занятиях происходит развитие организаторского и коммуникативного компонентов, приобретаются теоретико-методические знания и профессионально-педагогические умения и навыки, способствующие развитию конструктивного и гностического компонента. Одновременно с этим происходит формирование и развитие личностных качеств, таких как дисциплинированность, организованность и целеустремленность.

Работа заключается в том, что студенты самостоятельно проводят комплексы упражнений (строевые, общеразвивающие) в виде учебной практики на подгруппах.

Формой контроля этих двух разделов является практический зачёт, критериями оценки которого являются: владение голосом для подачи команд и распоряжений; умение сочетать показ и объяснение техники исполнения гимнастических упражнений и их назначение; правильный выбор места преподавателя для показа и проведения упражнений; владение гимнастической терминологией.

На втором курсе обучения приобретаются необходимые практические умения и навыки, знания и умения оказания страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений, продолжают-

ся совершенствоваться личностные качества такие как: дисциплинированность, организованность и целеустремленность.

Учебные занятия проводятся под руководством преподавателей, путём объяснения техники выполнения элементов и методики обучения. В ходе выполнения упражнений студенты обучаются применять приёмы страховки и оказания помощи. Результаты демонстрируются в виде практического исполнения, где оценивается техническое выполнение элементов.

Третий курс рассматривается как подготовительный к педагогической практике происходит закрепление организационного, конструктивного и гностического компонентов, а так же совершенствование личностных качеств организованности, дисциплинированности и других необходимых специалисту по физическому воспитанию.

На четвёртом курсе продолжается закрепление всех выше перечисленных компонентов. Работа на занятиях на третьем и четвёртом курсах заключается в проведении урока по гимнастике непосредственно студентами, в результате чего они получают две оценки: за проведение урока и составление плана–конспекта урока. Критериями оценки являются: владение голосом для подачи команд и распоряжений; умение сочетать показ и объяснение техники исполнения при проведении упражнений; правильный выбор места преподавателя для показа и проведения упражнений; владение гимнастической терминологией; оказание помощи и страховки при выполнении упражнений; умение определять ошибки и способы их устранения; составление комплексов упражнений; подбор средств, методов и приёмов.

Необходимо отметить, что средства гимнастики: строевые и общеразвивающие упражнения, являются наиболее значимыми в формировании общепрофессиональных умений и навыков специалистов по физической культуре и спорту.

Таким образом, дифференцированный подход позволяет более тщательно изучать предмет «Гимнастика и методика преподавания», добиваться от студентов качественного исполнения заданий, способствует реализации дидактических принципов обучения, и на наш взгляд, является наиболее эффективным при решении задач подготовки специалистов по физической культуре и спорту в педагогическом вузе и может быть наиболее приемлемым в процессе подготовки.

### **Литература:**

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 5–е изд. стер. – : М: Издательский центр «Академия», 2008. – 448 с.