

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОРГАНИЗАЦИИ  
ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА» СО СТУДЕНТАМИ  
ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Аннотация.** В статье рассматривается главная задача высшего физкультурного образования – подготовка высококвалифицированного учителя физической культуры, и как одно из условий успешности этого процесса – психолого-педагогический подход к организации практических занятий по дисциплине «Гимнастика». В статье анализируются трудности, возникающие в процессе освоения студентами практического раздела учебной программы, предлагаются приемы повышения эффективности учебного процесса.

**Ключевые слова:** мотивация учебной деятельности, дифференцированный подход, методические принципы обучения

**PSYCHOLOGICAL AND EDUCATIONAL APPROACH  
TO ORGANIZATION OF PRACTICAL CLASSES  
ON DISCIPLINE “GYMNASTICS”  
WITH STUDENTS OF INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS**

**Abstract.** The article deals with the primary goal of higher education, training of highly qualified specialists in the field of physical education. The most successful aspect of this process is psychological and educational approach to the organization of practical classes on discipline “Gymnastics”. The article analyses difficulties emerging in the process of studying practical section of the practical programme. The article offers methods enhancing the learning process and its effectiveness.

**Key words:** motivation of learning activity, differentiated approach, methodical principles of teaching.

Среди основных видов физкультурно-спортивной деятельности, входящих в программу по физической культуре общеобразовательных школ, гимнастика занимает важное место. Так, в начальных классах на нее отводится до 50% учебного времени, в средних – до 20% времени, а в старших классах - до 25%. Это объясняется тем, что гимнастика имеет в своем арсенале большое количество средств, способствующих разностороннему и гармоничному физическому развитию школьников. Упражнения гимнастики доступны для лиц всех возрастных групп разных уровней физического развития и двигательной подготовленности.

И как следствие этого, «Гимнастика» занимает одно из ведущих мест в профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры и спорта. В процессе учебной деятельности по дисциплине у студентов формируются знания, умения и навыки самостоятельного выполнения строевых, общеразвивающих и прикладных упражнений, упражнений на гимнастических

снарядах, а также «элементы педагогической техники», осуществляется закрепление и совершенствование методических приемов в процессе их воспроизведения в условиях учебных занятий. Целью преподавания дисциплины «Гимнастика» является формирование у студентов специальных и профессиональных компетенций, то есть таких знаний, практических умений и навыков, которые необходимы в будущей профессиональной деятельности.

В процессе освоения дисциплины студенты учатся правильно организовывать занятие, проводить его в соответствии с дидактическими принципами, использовать адекватные методы обучения, воспитания и развития школьников и т.д. Обязательным компонентом учебной деятельности является работа на гимнастических снарядах. В этом направлении совместной работы преподавателя и студентов встречаются определенные трудности. Многие студенты в процессе обучения физической культуре в школе никогда не выполняли упражнений на гимнастических снарядах и акробатических элементов. Кроме того, все студенты имеют разный уровень физической подготовленности и физкультурно-спортивной ориентации и квалификации, а некоторые из них спортивного разряда вообще не имеют. Практика показывает, что в каждой группе единицы студентов тем или иным образом имели отношение к гимнастике.

Одна из причин трудностей, возникающих в процессе обучения, заключается в том, что гимнастика – травмоопасный вид спорта. Это связано с большим количеством упражнений, выполняемых в непривычном для человека положении тела (упражнения на брусьях, упражнения с элементами акробатики), на узкой поверхности и большой высоте (упражнения на бревне, на высокой перекладине), с преодолением препятствий на скорости (опорный прыжок). Во время выполнения этих упражнений у студентов возникают оправданные защитные реакции, иногда не позволяющие даже начать выполнять задание (страх при выполнении опорного прыжка). Чтобы в таких условиях организовать эффективный учебный процесс, без психолого-методического подхода не обойтись. Следовательно, основная задача преподавателей – правильно организовать и провести занятие: дать установку на значимость дисциплины в формировании квалифицированного специалиста, настроить студентов на решение конкретных образовательных задач, проводить занятия и подбирать задания так, чтобы процесс обучения был успешным, а студенты уходили с чувством удовлетворения.

Важно в начале каждого занятия сформировать у студентов мотивацию активной познавательной деятельности и сознательного отношения к выполнению гимнастических упражнений, стремление к самосовершенствованию. При этом эффективность обучения будет зависеть не только от характера предъявляемых заданий, но, прежде всего, от качества активности студента как субъекта процесса обучения [1]. Студенты должны осознанно выполнять все задания, предлагаемые преподавателем, их нужно учить видеть взаимосвязь и значение

предлагаемых упражнений, ориентироваться в целях, задачах и содержании каждого задания и условиях его выполнения [2, с. 82], направлять все волевые и физические усилия на решение поставленных задач.

На практических занятиях преподаватели ставят перед собой задачу формировать у студентов навык самоанализа, что необходимо им для определения результатов выполнения предложенного задания, а так же для умения оценивать действия однокурсников, выявлять ошибки и определять пути их исправления. Для этого необходимы концентрация внимания на протяжении всего занятия, умение наблюдать

Соблюдение принципа сознательности и активности на каждом занятии позволяет подготовить студентов к самостоятельному проведению урока гимнастики с учебной группой, а в последующем на педагогической практике в школе и в ходе самостоятельной работы.

Успех обучения дисциплине «Гимнастика» может быть обусловлен целостностью педагогического процесса, которая обеспечивается наличием логически обоснованной иерархии циклов его технологии. Учебный процесс по гимнастике строится последовательно. Занятия на 1 курсе приходится начинать с простых гимнастических упражнений начальной школы, таких как перекаты, кувырки вперед и назад в акробатике, висы и упоры в упражнениях на брусьях и перекладине, упражнения в равновесии, выполняемые на гимнастической скамейке, а затем на рейке скамейки. При этом студентам предлагается целый ряд подводящих упражнений, позволяющих правильно освоить технику изучаемых элементов. И только потом усложняются задания, объединяются отдельные двигательные действия в комбинации, и идет подготовка к сдаче практического зачета по гимнастике.

Положительные результаты в освоении техники гимнастических упражнений на снарядах наблюдаются практически сразу у большинства студентов вследствие хорошего уровня их физического развития. Но положительный устойчивый эффект наблюдается лишь тогда, когда студенты посещают дисциплину без пропусков.

Свои занятия преподаватели гимнастики строят так, чтобы используемые средства, формы и методы соответствовали особенностям учебной группы, уровню их физического развития и двигательной подготовленности, а также состоянию здоровья. По причине всегда разного уровня двигательной и физической подготовленности учебной группы преподаватели осуществляют принцип индивидуализации, то есть подходят дифференцированно к подбору заданий разным занимающимся. Так, наиболее слабые студенты выполняют большее количество подводящих упражнений, получают индивидуальные задания, дольше остальных выполняют заданные упражнения с помощью преподавателя или однокурсников.

Низкое качество освоения гимнастических элементов может объясняться разными факторами:

1) недостаточным уровнем физической подготовленности (так, например, лазание по канату будет успешным лишь при условии предварительного развития силы определенных мышц);

2) боязнью, неуверенностью в своих силах.

В последнем случае методика обучения гимнастическим упражнениям предусматривает обязательную помощь и страховку. Физическая помощь, оказываемая студенту при выполнении гимнастических упражнений, способствует созданию правильного представления о разучиваемом движении. Она обязательно должна применяться на начальных этапах обучения [3, с. 90]. По мере овладения навыками, физическая помощь уменьшается до полного ее исчезновения. На учебных занятиях применяются такие формы помощи как «проводка», подталкивание, поддержка. На последних этапах обучения двигательным действиям всегда применяется страховка. Страховка является не только средством предупреждения травматизма, но и неотъемлемой частью методики обучения гимнастическим упражнениям. Так, помогая товарищу во время выполнения сложного элемента, студент более вдумчиво относится к процессу обучения, старается осознать технику и структуру упражнения. В свою очередь, присутствие страхующего рядом с выполняющим упражнение придает смелость и уверенность в своих силах второму. Каждое упражнение на гимнастическом снаряде имеет свою страховку, следовательно, она также является и тем навыком, который необходим в профессиональной деятельности и которым должны овладеть все студенты.

Есть еще один очень важный элемент учебно-воспитательного процесса – самостраховка. Под самостраховкой понимают способность занимающегося своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть в процессе выполнения упражнения [3, с. 91]. На практических занятиях по гимнастике студенты обучаются приемам предотвращения падения путем видоизменения задания или выполнения группировки, что минимизирует риск получения травмы. Таким образом, своевременная помощь, уверенность в преподавателях и однокурсниках, в их надежности создают благоприятные условия для овладения техникой гимнастических упражнений, снижают защитные реакции, мешающие воспроизвести предлагаемое задание.

Следующим важным правилом обучения гимнастическим упражнениям является обязательный показ каждого задания в самом начале его изучения. Зрительный образ имеет исключительно важное значение в формировании представления о технике изучаемого двигательного действия. На учебных занятиях студентам показывается двигательное действие в целом или по частям. Показ осуществляется студентами, способными воспроизвести движение тех-

нически правильно и сопровождается конкретизирующей словесной информацией преподавателя, что повышает результативность возникновения логического, зрительного и кинестетического образов изучаемого двигательного действия. Одновременно с демонстрацией эталонной техники выполнения упражнения, обращается внимание студентов на возможные ошибки. Для этого привлекается студент, у которого подобные ошибки заметны.

Теоретические сведения по дисциплине «Гимнастика», двигательные навыки и умения, способность выполнять гимнастические упражнения различной направленности и сложности должны системно структурироваться в памяти студентов. Процесс овладения прочными знаниями, умениями и навыками рассматривается в психологии как наиболее сложный и поэтому трудный. В отношении дисциплины «Гимнастика» это объясняется тем, что запоминание и воспроизведение разного рода учебной информации зависит от многих причин, в том числе и от отношения к изучаемому предмету, от систематичности посещения занятий, от длительности перерывов по причине сессии и каникул и т.д. Преподаватели, добиваясь прочности усвоения учебного материала, стремятся не допускать закрепления ошибок, а в случае их возникновения предлагают студентам соответствующие подводящие упражнения. Для прочности усвоения учебного материала студентам предлагается оптимальное количество повторений, используется дифференцированный подход, меняются внешние условия выполнения упражнений: место занятия, направление движения, условия их выполнения и т. д. Сплоченность, взаимная поддержка и доброжелательные отношения между студентами в группе очень помогают преподавателям подготовить студентов к работе в школе.

*Список использованной литературы и источников*

1. Организация самостоятельной работы студентов по педагогическим дисциплинам / Под ред. А.П. Тряпициной. СПб., 2009.
2. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Под ред. Ю.Д. Железняк. М., 2010. 272 с.
3. Гимнастика / Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 448 с.