

УДК 796.011.3

*Акимов Нокисбай Тенелбаевич*

*Старший преподаватель*

*Казакбаев Айдос Малимович*

*Старший преподаватель*

*Кафедра «Теория и методика физической культуры»*

*Каракалпакский государственный университет им. Бердаха*

*Республика Каракалпакстан*

## **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

### *Аннотация*

*В статье рассматриваются основные методы преподавания гимнастики в высших учебных заведениях. Гимнастика – это система физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей студентов.*

*Ключевые слова:* система, упражнения, метод, прием, воспитания, гармония, образования.

*Akimov Nokisbai Tenelbaevich*

*Senior Lecturer*

*Kazakbaev Aidos Malimovich*

*Senior Lecturer*

*Department of “Theory and Methods of Physical Culture”*

*Karakalpak State University named after. Berdakha*

*Republic of Karakalpakstan*

## **BASIC METHODS OF TEACHING GYMNASTICS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

### *Annotation*

*The article discusses the main methods of teaching gymnastics in higher educational institutions. Gymnastics is a system of physical exercises, methodological techniques used to improve health, harmonious physical education and improve the motor abilities of students.*

*Key words: system, exercises, method, technique, education, harmony, education.*

В физическом воспитании особое место принадлежит гимнастике, обеспечивающей общее физическое развитие и совершенствование основных двигательных способностей студентов в высших учебных заведениях. Гимнастику отличает многообразие упражнений, предоставляющих широкие возможности для наиболее успешного решения конкретных педагогических задач. Занятия различными видами гимнастики помогают решать одну из важнейших задач – обеспечить подготовку физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил [1,4].

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей студентов, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

К основным задачам гимнастики относятся:

- - **оздоровительные** – укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы;
- - **формирование правильной осанки**, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма;
- - **образовательные** – формирование жизненно важных двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений;

➤ - *воспитательные* – воспитание морально-волевых качеств, таких как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, инициативность и другие. Также немалое место в гимнастике принадлежит и воспитанию эстетических качеств – культуры движения, музыкального вкуса, чувства ритма [8].

Гимнастические упражнения культивировались еще в Древнем Мире. Исторические данные свидетельствуют о том, что 4000 лет до нашей эры в Китае, Индии и у других народов гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В китайских книгах тех времен указывается на то, что в Китае существовала гимнастика, которой занимались дома утром и вечером. Широко известная в настоящее время система гимнастических упражнений индийских йогов берет свое начало в том далеком времени.

Наиболее высокий уровень развития гимнастика получила в древней Греции в период от 776 г. до н. э. до 394 г. н. э. Греки открыли ее воспитательное свойство и сделали гимнастику источником античной красоты. Они ввели систематические занятия молодежи физическими упражнениями как государственную повинность и достигли благодаря этому высокого совершенства не только телесного, но и духовного развития человека [7].

На занятиях физической культурой разучивание и совершенствование гимнастических элементов и соединений осуществляются с помощью методов целостного и расчлененного упражнения. Чаще всего их применяют в сочетании, так как один метод дополняет другой. При разучивании наиболее сложных гимнастических упражнений целесообразнее использовать метод предписаний алгоритмического типа [2,3,8].

Метод целостного упражнения предполагает разучивание движений на фоне целостного выполнения двигательного действия. Его применяют при освоении простых упражнений, например, при выполнении

общеразвивающих упражнений, не сложных по координации, не требующих особых физических усилий занимающихся.

Метод расчлененного упражнения предусматривает временное расчленение двигательного действия на составные части для облегчения освоения с последующим соединением этих частей в целостное упражнение. Например, при разучивании опорного прыжка сначала осваивают приземление, затем наскок и толчок с мостика, толчок руками от снаряда, техники прыжка, а потом выполнение опорного прыжка в целом [2,3,5].

Метод расчлененного упражнения целесообразен при разучивании сложных двигательных действий. Применяя этот метод, важно правильно расчленить упражнение. Каждая выделенная часть должна быть по возможности относительно самостоятельным упражнением.

При обучении гимнастическим упражнениям методы целостного и расчлененного упражнения обычно сочетаются, поскольку дополняют друг друга различными методическими приемами: показ, рассказ-объяснение, помощь и страховка, дополнительные зрительные и слуховые ориентиры и т. д.

Метод предписаний алгоритмического типа. В настоящее время все большее значение приобретает проблема программированного обучения. Данный метод применим не только к умственным операциям, но и к обучению физической деятельности. В современной практике физического воспитания при формировании двигательных умений и навыков он приобретает все большее значение. Суть данного метода заключается в тщательном анализе учебного материала и оформлении его в логическую и методическую последовательность обучения, воплощающуюся в так называемую обучающую программу.

Таким образом, гимнастика занимает особое место в физической культуре студента. Она является лучшим средством воспитания личностных качеств, повышения жизнедеятельности и работоспособности, а также

оздоровления и активного отдыха. Средства гимнастики, ее методы и формы организации широко применяются как в обще подготовительном, так и профессионально-прикладном направлении физического воспитания.

#### **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

1. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с. – Режим доступа: [https:// beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf](https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf)
2. Варава Ю. И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов / Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. 144 с.
3. Гимнастика и методика преподавания: основные термины и понятия: практическое руководство / сост.: Ж. А. Зыкун, Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 39 с.
4. Лебедихина.Т.М. Методические рекомендации / Екатеринбург: ГОУ УГТУ-УПИ, 2002. 4.1. 55 с.
5. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.// <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-2-3-metody-napravlennye-na-sovershenstvovanie-dvigatelnykh-navykov-i-razvitie-dvigatelnykh-sposobnostei>
6. Перова Г.М. Основы теории физической культуры студентов не физкультурного вуза: Курс лекций. – М.: МГУПС (МИИТ), 2015. – 53 с
7. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития// [https://studopedia.ru/1\\_106995\\_proishozhdenie-gimnastiki-i-osnovnie-zakonomernosti-ee-razvitiya.html](https://studopedia.ru/1_106995_proishozhdenie-gimnastiki-i-osnovnie-zakonomernosti-ee-razvitiya.html)
8. Филиппов И.А., Сверигина Л. А., Селиванова И. В., Галимов Д.Р., Мифтахов И. Ю. Гимнастическая терминология для преподавателей, работающих со студентами в вузе / Казань: эл. ресурс казанск. федеральн. ун-та, 2017.- 90 с.