

Лифанов Антон Андреевич, Зиамбетов Влад Юсупович,
Джурабаев Илья Рашидович
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический
университет», г. Оренбург
e-mail: tipfk@yandex.ru

Страховка и помощь студентов при обучении гимнастическим упражнениям

В настоящее время профилактике и безопасности на занятиях различного вида физкультурно-спортивной деятельности уделяется много времени. В этой связи обучение гимнастическим упражнениям - это педагогический процесс, который требует определенной организации действий обучающего и обучаемого как в методическом, так и в психологическом плане.

При организации процесса обучения следует учитывать специфику гимнастических упражнений. Эти упражнения представляют собой различные перемещения тела и отдельных частей его по отношению к полу, снаряду и друг к другу. Осуществляются перемещения за счет сгибаний и разгибаний в различных суставах путем изменения взаимного расположения частей тела.

Представим структуру обучения гимнастическим упражнениям. Совокупность движений гимнастического упражнения - это все элементы, составляющие это упражнение.

Последовательность выполнения движений входит в структуру обучения упражнениям, так как большинство гимнастических упражнений состоит из определенных элементов, подводящих и основных. Информационное обеспечение дает возможность студенту определить совокупность и последовательность действий в упражнении.

Психологическое обеспечение требуется при обучении гимнастическим упражнениям для преодоления страха, для развития идеомоторных качеств, для воспитания волевых усилий.