

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

---

**В.Л. БОТЯЕВ**

# **ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ (школьная программа)**

**Учебное пособие**

Рекомендовано УМО РАЕ  
(Международной ассоциацией учёных, преподавателей и специалистов)  
по классическому университетскому и техническому образованию Российской Академии естествознания  
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений обучающихся по направлениям подготовки:  
44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физкультурное образование», квалификация (степень) «бакалавр»

**Сургут, 2017**

УДК 373.5.016(07)  
ББК 74.267.5я73  
Б 86

Печатается по решению  
Редакционно-издательского совета СурГПУ

Рецензенты:

**Степанова Г.А.**, доктор педагогических наук, профессор ЮГУ  
**Синявский Н.И.**, доктор педагогических наук, профессор СурГПУ

**Ботяев, В. Л.**

**Б 86**

**Технология обучения гимнастическим упражнениям (школьная программа) :** учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений обучающихся по направлениям подгот. 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физкультурное образование», квалификация (степень) «бакалавр»/ В. Л. Ботяев ; Департамент образования и молодеж. политики Ханты-Манс. авт. округа – Югры, Бюджет. учреждение высш. образования Ханты-Манс. авт. округа – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т». – Сургут : РИО СурГПУ, 2017. – 128 [1] с. – Гриф УМО.

ISBN 978-5-93190-346-0

Представленный в учебном пособии материал направлен на повышение уровня профессиональной готовности студентов, реализовывать и рационально использовать систему средств, методов и методических приемов гимнастики для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных задач на занятиях физической культурой в школе.

В пособии на достаточно высоком методическом уровне излагается методика обучения базовым гимнастическим упражнениям школьной программы (висы, упоры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии).

В практическом плане автор предлагает готовую методику обучения гимнастическим упражнениям школьной программы. Определяет цель, задачи обучения, исходный уровень и готовность ученика к овладению учебным материалом.

Интересна задумка автора, изложения методического материала в карточках программного обучения. Основанные на предписаниях алгоритмического типа они представляют модель продвижения ученика по пути освоения разучиваемого упражнения.

Учебное пособие окажет существенное влияние на формирование профессиональных компетенций студентов обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль: «Физкультурное образование», квалификация (степень) «бакалавр».

**УДК 373.5.016(07)**  
**ББК 74.267.5я73**

ISBN 978-5-93190-346-0

© Ботяев В.Л., 2017  
© Сургутский государственный  
педагогический университет, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	4
<b>Введение</b> .....	6
<b>Глава 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ</b> .....	7
1.1. Начальное разучивание .....	7
1.2. Углубленное разучивание .....	8
1.3. Закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения .....	10
<b>Глава 2. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГООБОРЬЯ В ШКОЛЕ</b> .....	11
2.1. Акробатические упражнения .....	11
2.2. Опорные прыжки .....	35
2.3. Упражнения на брусьях .....	46
2.4. Упражнения на брусьях разной высоты .....	66
2.5. Упражнения на гимнастическом бревне .....	81
2.6. Упражнения на перекладине .....	100
<b>Глава 3. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ</b> .....	119
3.1. Развитие силовых способностей .....	119
3.2. Развитие быстроты .....	123
3.3. Развитие ловкости .....	123
3.4. Развитие гибкости .....	125
<b>Заключение</b> .....	127
<b>Список литературы.</b> .....	128

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Введение двух уровневой системы подготовки специалистов, в сфере физического воспитания, делает особенно актуальным направление методического обеспечения процессов формирования умений и навыков преподавания дисциплин предметного блока и, в первую очередь, дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания».

Современные федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного и общего среднего образования [14, 15, 16] (Стандарты второго, третьего поколения), повышают значимость физической культуры в образовательном процессе. На всех этапах реализации образовательных стандартов по физической культуре значительное внимание уделяется такому разделу как гимнастика с основами акробатики. Который является модульным курсом, на всех этапах образовательного стандарта. На каждом из этапов образовательного стандарта, с помощью гимнастики решаются свои воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи, отражающие возрастные, физиологические и психологические особенности развития детского организма.

Одним из Требований Федеральных государственных образовательных стандартов является реализация системы дополнительного образования, т.е. организация внеучебной деятельности учащихся по их потребностям и желаниям. Все это в значительной степени повысило значимость физкультурно-спортивных мероприятий, организация и проведение которых требует специальных знаний и умений. В последнее время широкой популярностью у учащихся пользуются такие направления в физической культуре как, «воркаут», «паркур», «акрострит» и др. Вся методика обучения в которых построена на основных методических принципах гимнастики. Все это подчеркивает актуальность учебного пособия, его направленность на вооружение студентов инновационными методиками освоения практического материала на занятиях гимнастикой.

Качественное освоение гимнастических упражнений зависит от знания и владения преподавателем гимнастической терминологией, четкого понимания процессов формирования двигательного действия, наличия у него программы освоения конкретного упражнения и конечно личного опыта выполнения данных упражнений.

В учебном пособии рассматриваются теоретические и методические основы обучения упражнениям гимнастического многоборья в школе. Предлагаются современные методы и методические приемы формирования умений и навыков выполнения гимнастических упражнений. Учитывая специфическую направленность занятий гимнастикой в старшем школьном возрасте, в пособии предлагаются комплексы упражнений направленные на развитие двигательных способностей. Для удобства пользования, практический материал оформлен в виде карточек программного обучения и размещен на альбомных листах.

Анализ педагогической практики студентов, продуктивность их практической деятельности на занятиях гимнастикой в вузе показывает, что наиболее эффективным методом обучения гимнастических упражнений является метод алгоритмических предписаний, когда у преподавателя в наличии вся программа обучения двигательному действию, с обоснованием целесообразности использования тех или иных методических приемов.

Внедрение в учебный процесс программированного обучения, основанного на предписаниях алгоритмического типа показало свою высокую эффективность. Учащиеся не только качественнее осваивают упражнение, но и сокращают при этом время его разучивания.

**Цель пособия:** сформировать у студентов готовность профессионально реализовывать на практике эффективные формы и методы обучения гимнастическим упражнениям с использованием современных технологий обучения и организации деятельности учащихся.

Решаемые с помощью пособия задачи:

1. Рассмотреть теоретико-методологические и практические аспекты существующих методик обучения гимнастическим упражнениям школьной программы.
2. Определить наиболее эффективные формы и методы организации учебного процесса на занятиях гимнастикой в школе.
3. Сформировать понятие и освоить методики программированного обучения гимнастическим упражнениям школьной программы.
4. Овладеть современными технологиями развития физических качеств средствами гимнастики.

### **Формируемые компетенции**

Учебное пособие направлено на формирование профессиональных компетенций студентов обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль: «Физкультурное образование», квалификация (степень) «бакалавр»:

- готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);
- способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);
- способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета (ПК-4);
- владение психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (ПК-15).

### **Требования к результатам подготовки бакалавра**

Материал изложенный в учебном пособии позволит бакалаврам, магистрантам, преподавателям физической культуры

#### **знать:**

- место гимнастики в системе физического воспитания школьников;
- методические особенности гимнастики;
- гимнастическую терминологию;
- этапы обучения гимнастическим упражнениям;
- средства и методы формирования двигательных умений и навыков;
- знать основные средства и методы оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений;
- понятие программированного обучения;
- средства и методы развития физических качеств;

#### **уметь:**

- пользоваться гимнастической терминологией в процессе учебных занятий;
- обосновывать программу обучения гимнастическому упражнению;
- составлять комплексы заданий направленных на освоение двигательного действия;
- оказывать помощь и страховку при выполнении гимнастических упражнений;
- выявлять ошибки при выполнении гимнастического упражнения и выстраивать методику их исправления;
- развивать физические качества средствами гимнастики;

#### **владеть:**

- технологией построения процесса программированного обучения гимнастическим упражнениям школьной программы;
- методами обучения и организации различных форм учебных занятий гимнастикой;
- средствами и методами оказания помощи и страховки;
- методами выявления и исправления обнаруженных ошибок;
- средствами и методами развития физических качеств;

#### **иметь опыт:**

- организации процесса программированного обучения гимнастическим упражнениям школьной программы;
- методического обеспечения процесса развития физических качеств на занятиях гимнастикой.

## ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика в системе физического воспитания занимает особое место, являясь одним из основных средств укрепления здоровья, физического развития и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Необходимо сказать, что все двигательные действия в гимнастике базируются на искусственных формах движений, практически не используемых в обыденной жизни. Со многими двигательными ощущениями, пространственно-временными характеристиками, координационными формами движений, учащимся приходится знакомиться впервые только в ходе учебных занятий. Все это создает определенные трудности в выстраивании процесса обучения, методические ошибки в котором могут привести к различным физиологическим и психологическим травмам.

На занятиях гимнастикой наиболее успешно развиваются умения владеть своим телом, управлять его движениями, совершенствуются основные двигательные качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), формируются психические качества (воля, смелость, настойчивость) человека.

Успешное решение, выше обозначенных задач, напрямую зависит от профессиональных знаний, умений школьного учителя физической культуры.

Исследование проблем подготовки учителей физической культуры показывает, что совершенствование качества их профессиональной деятельности напрямую зависит от методического обеспечения и научного обоснования выбранного направления в работе.

Проведенное анкетирование студентов и преподавателей физической культуры показало, что при прохождении в школе раздела гимнастика, наибольшие трудности возникают при выстраивании процесса обучения гимнастическим упражнениям на снарядах. И если у студентов это объясняется еще слабыми знаниями в методике организации процесса обучения, то преподаватели со стажем испытывают затруднения в поиске наиболее эффективных программ и выстраивании последовательности обучения гимнастическому упражнению. Другая, немаловажная часть этой проблемы, обусловлена слабыми знаниями в методике оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений. Квалифицированная помощь и страховка снимает эмоциональное возбуждение, вселяет уверенность ученика в своих силах, побуждает его к решительным и смелым действиям. Грамотное владение помощью и страховкой значительно повышает возможности преподавателя в использовании большого количества подводящих упражнений.

Перед непосредственным разучиванием нового упражнения у преподавателя должна быть полная программа предстоящих действий, где он последовательно рассматривает все составляющие процесса обучения: техника выполнения упражнения, индивидуальный уровень готовности учащегося, последовательность заданий, контроль и способы устранения ошибок, страховка и помощь. Одной из форм такого планирования является алгоритмизация процесса обучения движению.

Предлагаемые в пособии карточки программного обучения гимнастическим упражнениям основаны на предписаниях алгоритмического типа, они представляют модель продвижения ученика по пути освоения заданного гимнастического упражнения.

Ю.К. Гавердовский (1987) отмечает, что программированное обучение должно соответствовать ряду требований:

1. Определение цели обучения и совокупности операций, подлежащих усвоению.
2. Пооперационное разделение учебного материала на оптимальные по трудности порции.
3. Наличие непрерывного контроля качества усвоения дозированного материала с обратной связью ученика с учителем.
4. Гибкая дифференциация обучения в зависимости от качества усвоения материала.
5. Использование обучающих программ и специализированных технических средств обучения.

Применение программированного обучения двигательным действиям на занятиях гимнастикой, значительно интенсифицирует процесс обучения двигательным действиям, повышает качество и прочность сформированных двигательных навыков, активизирует деятельность занимающихся и сокращает время необходимое на разучивание упражнения.

В заключении необходимо сказать, что работа преподавателя физической культуры – это творчество, поиск новых путей решения актуальных вопросов, разработка эффективных средств и методов обучения спортивным упражнениям и развития физических качеств. Предлагаемое учебное пособие – это один из вариантов творческого подхода к процессу обучения гимнастическим упражнениям школьной программы.

Автор учебного пособия д.п.н., доцент, тренер высшей категории В.Л. Ботяев.