

ОСОБЕННОСТИ ГИМНАСТИКИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПЕДАГОГИКИ

Махмудов Шарофиддин Асхатович

Преподаватель кафедры начального, дошкольного образования и спорта
Университета РЕНЕССАНС

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена гимнастике как педагогической дисциплины в направлениях системы физического воспитания учащихся дошкольных учреждений, школ, вузов. Рассматриваются понятие, методы, задачи, значение гимнастики и ее развитие на современном этапе.

Ключевые слова: гимнастика, упражнения, физическое воспитание, педагогика.

ABSTRACT

This article is devoted to gymnastics as a pedagogical discipline in the areas of the physical education system for students in preschool institutions, schools, and universities. The concept, methods, tasks, significance of gymnastics and its development at the present stage are considered.

Key words: gymnastics, exercises, physical education, pedagogy.

ВВЕДЕНИЕ

Стоит начать с того, что гимнастические упражнения активно применяются в дошкольных учреждениях, в школе и вузах по всем разделам программы физического воспитания, включая их в содержание утренней физической зарядки и физкультурминуток, в программы спортивной и физкультурно-оздоровительной работы перечисленных категорий детей и молодёжи, а также взрослого населения.

Гимнастика – это педагогическая дисциплина, имеющая теорию, методы преподавания, содержание, область научных исследований, историю, а также дисциплина, выражающая из себя систему специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека.

На момент написания данной статьи, а именно - в 2022 году, гимнастика славится широким использованием гимнастических упражнений в совершенно различных направлениях системы физического воспитания. Она занимает важное место в программах физического воспитания большинства учебных заведений.

Педагог, осуществляя свою деятельность в данной сфере, должен не только на достойном уровне знать ее основы, но и уметь пользоваться гимнастической терминологией, обеспечивая предупреждение возможных перегрузок и травм на занятиях, владеть методами обучения, проведения различных форм занятий гимнастикой и уметь использовать гимнастические упражнения для оценки развития психомоторных способностей.

ОБСУЖДЕНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Гимнастика как педагогическая дисциплина призвана решать следующие задачи:

К оздоровительным задачам относится любое физическое развитие, происходящее в рамках гимнастических программ, начиная от укрепления здоровья, заканчивая развитием всей мышечной системы.

Образовательными же задачами называют скорее умения и навыки, получаемые в процессе выполнения упражнений. Гимнаст в процессе выполнения упражнений знает их название, технику выполнения, а также меры безопасности.

К воспитательным задачам относят формирование эстетических, волевых, нравственных качеств, включая дисциплинированность, целеустремленность и выдержку.

Разбирая составляющие такого понятия, как «гимнастика с точки зрения педагогики», стоит выделить, как минимум, теорию гимнастики, которая рассматривает вопросы, связанные с её содержанием как спортивнопедагогической дисциплины, как предмета практической деятельности, с ее задачам и значение. Производится изучение некоторых возможностей гимнастики в подготовке человека к учебной трудовой деятельности и здоровому образу жизни.

История гимнастики раскрывает основные этапы ее развития. К примеру, одни из первых христиан считали гимнастические упражнения сатанинским занятием, когда в Китае с незапамятных времен уделяли особое внимание развитию равновесия растяжки, в то время как в древней Греции гимнастикой называли физическую культуру в целом - борьбу, атлетику, верховую езду, бег и плавание.

Методика же преподавания гимнастики – полноценная часть методики физического воспитания, изучающая общие основы обучения и воспитания.

Гимнастике присущ метод, который назван «методом строго регламентированного упражнения» и реализуется он следующим образом:

наличие возможности разделить упражнения на части;

упражнения носят аналитический характер, который позволяет использовать их для решения определенного спектра педагогических и оздоровительных задач; навык усложнения упражнения с помощью изменения исходных положений; возможность выполнения упражнения с музыкальным сопровождением; способность к строгой регламентации педагогического процесса.

Гимнастические занятия должны состоять из следующих составляющих: объяснение, показ и метод упражнения. Всё это сопровождается практической помощью, использованием соревновательного и поточного методов, а также в определенных случаях - музыкальным аккомпанементом.

Существуют, к примеру, строевые упражнения – не вызывающие сложностей двигательные действия, используемые для организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время выполнения упражнений. Значение состоит в приобретении навыков ритмичных согласованных действий при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения – координационно всё также несложные движения, способствующие развитию организма и функциональных возможностей. По сути, общеразвивающие упражнения можно выполнять как без предметов, так и с ними, на снарядах и тренажерах, на месте и в движении, в одиночку или дуэтом. Цель их применения – воспитание физических качеств и подготовка занимающихся к овладению более сложными двигательными навыками.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (REFERENCES)

1. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. унт. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 67
2. Арслонов К.П. Роль физкультуры и спорта в содействии личностному и социальному развитию учащихся // Academy. 2020. – № 10 (61). – С. 45.
3. Акрамова Г.М. Как физическая культура в школах приносит пользу учащимся // Научно-методический журнал. – 2020. – № 10 (61). – С. 8.
4. Акрамова Г. М. Роль гимнастики в школе // Вестник науки и образования. – 2021. – №15-3. – С. 118.