

УДК 796.413

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ОПЕРЕЖАЮЩЕГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ НА ФФВ

В. К. Леутко

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра теории и методики физического воспитания)

Статья посвящена проблеме реализации принципа опережающего развития физических способностей при обучении новым двигательным действиям на занятиях гимнастикой.

Совершенствование процесса профессионально-педагогической подготовки студентов факультета физического воспитания неразрывно связано с разработкой современных педагогических технологий, необходимостью использования в практической работе концепции развивающего обучения, которая создает принципиально новые возможности для повышения эффективности обучения профессиональной деятельности в сфере физического воспитания.

Опережение – один из фундаментальных принципов биологической и социальной жизни человека. Реализация опережения как методологического принципа – в широком смысле – предполагает в процессе физического воспитания не только учитывать текущий уровень физического и моторного развития каждого учащегося, но и, предвидя их ближайшее индивидуальное физическое и моторное развитие, содействовать их воспитанию [1].

В процессе обучения новым двигательным действиям на занятиях гимнастикой педагог решает частные задачи принципа опережающего развития.

Эти задачи предусматривают:

- формирование функциональных систем, обеспечивающих результативность решения двигательной задачи;
- повышение уровня специальной физической подготовленности;
- ликвидацию диспропорции в развитии отдельных мышечных групп;
- совершенствование специальной психологической подготовки.

В процессе практической деятельности педагог руководствуется правилом: «Развитие создает возможности – обучение их реализует».

Одной из многочисленных задач учебного предмета «Гимнастика с методикой преподавания» является овладение техникой акробатических упражнений, прыжков, упражнений на гимнастических снарядах и прикладных упражнений.

Обучение гимнастике на первом курсе предусматривает овладение такими гимнастическими элементами, как:

- подъем переворотом;
- подъем правой (левой);
- оборот вперед в упоре ноги врозь;
- подъем разгибом;
- стойка с опорой на голову и руки и т. д.

В качестве примера требований к уровню подготовленности моторных и функциональных систем используем упражнение «подъем переворотом». Данное упражнение предъявляет повышенные требования к развитию силы мышц сгибателей предплечья, бедра, брюшного пресса, координационных способностей, гибкости, вестибулярной системы, когнитивных способностей [2].

Наличие цели, постановка задач, позволяет реализовать механизм управления индивидуальной физической подготовкой.

Структурными единицами механизма управления физической подготовкой являются:

- форма организации деятельности занимающихся на занятиях;
- средства воздействия на функциональные системы организма;
- методы, позволяющие избирательно воздействовать на различные стороны подготовленности.

Оптимальными формами организации деятельности являются – индивидуальная и групповая.

Средствами – специально-подготовительные упражнения, прежде всего, развивающей направленности.

Основными методами – метод строго регламентированного упражнения в форме круговой тренировки или кроссфита.

Продолжительность такого воздействия составляет не более 15 минут. Комплекс специальных упражнений выполняется в конце основной части занятия.

Таким образом, для успешного овладения новыми элементами гимнастических упражнений необходимо предварительных целенаправленных упражнений развивающего направления.

Литература

1. Давыдов, В. В. Теория развивающего обучения : монография / В. В. Давыдов. – М. : Интор, 1996. – 544 с.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.