

## ГИМНАСТИКА В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ

Шепеленко С.А.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, Тула, e-mail: shepelenko2015@bk.ru*

Гимнастика с ее многообразием средств культивировалась еще в Древнем мире. Под гимнастикой понимались все виды физических упражнений, включая борьбу и метания, что говорит о ее многолетней истории и большом историческом пути. Анализ исследований ряда авторов показывает, что гимнастика с ее набором специфических средств и методов, а также рядом методических особенностей является одним из основных средств, обеспечивающих гармоничное и разностороннее развитие человека. Однако в практике школьного образования в последнее время наметилась тенденция сокращения двигательного компонента занятий гимнастикой до простейших видов упражнений, а иногда и замещения ее другими видами двигательной активности. Результаты анкетирования и педагогических наблюдений, анализ и самоанализ проведенных занятий по гимнастике позволяют выдвинуть предположение о том, что основными причинами, не позволяющими использовать средства гимнастики в полном объеме, являются: во-первых, недостаточная методическая подготовленность учителя, который слабо знаком с методическими и специфическими особенностями гимнастики; во-вторых, низкая двигательная подготовленность учащихся, не позволяющая овладевать всем разнообразием гимнастических упражнений; в-третьих, отсутствие современного гимнастического оборудования. К другим причинам можно отнести высокий уровень травматизма при занятиях гимнастикой и недостаточную популяризацию гимнастики как универсального средства физического воспитания. Решение данных проблем, на наш взгляд, кроется в модернизации учебно-воспитательного процесса по гимнастике, включающей в себя, в том числе, пересмотр содержания рабочих программ как для будущих учителей физической культуры, так и существующих программ, реализуемых в общеобразовательных школах; внедрение в практику систем гимнастических упражнений с высокой степенью вариативности и доступности для всех учащихся; применение современных образовательных технологий и совершенствование традиционных методик обучения.

Ключевые слова: гимнастика, урок физической культуры, студенты, факультет физической культуры, будущий учитель физической культуры.

## GYMNASTICS IN THE PREPARATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE: THE STATE AND PROBLEMS

Shepelenko S.A.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy, Tula, e-mail: shepelenko2015@bk.ru*

Gymnastics with its variety of means was cultivated in the ancient world. Gymnastics was understood as all kinds of physical exercises, including wrestling and throwing, which indicates its long history and a long historical path. The analysis of studies by several authors shows that gymnastics, with its set of specific means and methods, as well as a number of methodological features is one of the main means to ensure the harmonious and versatile development of man. However, in the practice of school education in recent years, there is a tendency to reduce the motor component of gymnastics classes to the simplest types of exercises, and sometimes replace it with other types of motor activity. The results of the survey and pedagogical observations, analysis and self-analysis of the gymnastics classes allow us to propose that the main reasons why the use of gymnastic means in full is not possible are: firstly, the lack of methodological training of the teacher who is poorly familiar with the methodical and specific features of gymnastics; secondly, the low motor ability of the students, which does not allow them to master the whole variety of gymnastic exercises; thirdly, the lack of knowledge of the teachers in the gymnastics. Other reasons are the high rate of injuries during gymnastics and the lack of popularization of gymnastics as a universal means of physical education. The solution to these problems, in our opinion, lies in the modernization of the educational process in gymnastics, including the revision of the content of the working programs for future teachers of physical education and the existing programs implemented in secondary schools; the introduction of systems of gymnastic exercises with a high degree of variability and accessibility for all students; the use of modern educational technologies and improvement of traditional teaching methods.

Keywords: gymnastics, physical culture lesson, students, Faculty of Physical Culture, future physical education teacher

Обновленные Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС 3++) диктуют требования к подготовке выпускников вузов с целью повышения эффективности образовательного процесса и профессиональной компетентности посредством формирования у них необходимых компетенций: универсальных и общепрофессиональных [1]. Теоретические знания, практические умения и навыки, получаемые традиционным путем, перестали быть результатами современного образования. На сегодняшний день такими результатами должны стать когнитивные, коммуникативные, цифровые, социальные навыки, а также выработка умения учиться и желания самосовершенствоваться в течение всей жизни.

Важнейшей задачей процесса подготовки учителя, в том числе учителя физической культуры, является формирование высококвалифицированного специалиста – творческой личности, способного создавать условия для развития личности школьника, инициирующего их самостоятельную учебную деятельность, а также способного на высоком методическом уровне решать проблемы, связанные с обучением, оздоровлением и воспитанием подрастающего поколения.

Современный учитель физической культуры – это не столько источник знаний, сколько консультант, организатор и исследователь, который способен поддерживать мотивацию ребенка к изучению окружающего мира и который научит применять полученные знания в жизни.

Рабочая программа по физической культуре, реализуемая в школах, предусматривает изучение нескольких разделов, одним из которых является «Гимнастика». Гимнастика как своеобразная школа движения способна создать крепкий фундамент общей двигательной подготовленности с целью воспитания здорового и гармонично развитого человека [2, 3]. Гимнастические упражнения, являясь многоструктурными и многофункциональными по своему содержанию, могут решать широкий спектр задач с целью обеспечения разносторонней двигательной подготовленности школьников всех возрастов [4, 5]. Однако, несмотря на универсальность гимнастических упражнений, при проведении уроков физической культуры (раздел «Гимнастика») наглядно прослеживаются тенденции сокращения содержательной составляющей гимнастики до простейших упражнений, а также отказ от работы на гимнастических снарядах и отсутствие массовых соревнований [6, 7]. Основными причинами этого служат: высокий уровень риска получения травм при выполнении гимнастических упражнений (акробатических или опорных прыжков), низкая методическая подготовленность учителя, которая заключается в неумении правильно организовать и провести обучение, подобрать адекватные подводящие упражнения, обеспечить безопасность выполнения

упражнений путем применения приемов страховки и помощи; а также низкая двигательная подготовленность учащихся, не готовых к выполнению тех или иных элементов [8, 9].

Подготовка специалистов по физической культуре и качество этой подготовки во многом определяются эффективностью построения образовательного процесса по спортивно-педагогическим дисциплинам, преподаваемым в вузе. Дисциплина «Гимнастика» является одной из основных в подготовке студентов факультета физической культуры к будущей профессиональной деятельности. Эффективность подготовки (теоретическая, методическая, техническая, физическая) определяется по умениям студента на высоком методическом уровне применять гимнастические упражнения с целью решения задач профессиональной деятельности [10, 11]. К таким задачам, например, можно отнести совершенствование в спортивной деятельности, где гимнастические упражнения будут выполнять роль подготовительных и вспомогательных; в учебной деятельности гимнастические упражнения будут изучаться на практических занятиях в вузе с целью повышения двигательной подготовленности; проведение уроков по гимнастике является обязательным в профессиональной деятельности учителя физической культуры, и т.д. Другими словами, гимнастические упражнения могут использоваться студентами в той сфере деятельности, в которой они совершенствуются. Помимо этого, гимнастические упражнения широко используются в лечебной и адаптивной физической культуре. В связи с этим освоение гимнастических упражнений и правильная методика обучения этим упражнениям с последующим их применением в зависимости от задач конкретной деятельности являются важнейшими задачами процесса обучения гимнастике в вузе.

Все вышесказанное ставит перед нами проблему и диктует противоречие, которое заключается в универсальных возможностях гимнастики, с одной стороны, и недостаточностью использования ее средств в процессе физического воспитания школьников – с другой. Еще одно противоречие заключается в желании школы иметь в своем составе высококвалифицированного специалиста по физической культуре при реальном уровне подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности, особенно это касается их гимнастической подготовки [12, 13].

Цель исследования – выявить значение дисциплине «Гимнастика» и отношение к ней студентов факультета физической культуры. Задачами исследования явились анализ содержательной части гимнастики как раздела школьной программы и определение проблем при проведении занятий по гимнастике в общеобразовательной школе и на практических занятиях в вузе.

**Материал и методы исследования.** В качестве методов исследования использовались анкетный опрос, наблюдение, беседы, анализ и самоанализ практических занятий по гимнастике.

Анкетный опрос проводился среди студентов факультета физической культуры ТГПУ им. Л.Н. Толстого. В нем приняли участие 85 студентов 1–2-го курсов, которые изучают дисциплину «Гимнастика». Опрос проводился анонимно индивидуально, анкеты заполнялись респондентами самостоятельно с помощью Google Формы. Анкета состояла из вопросов, связанных с изучением отношения к гимнастике как к учебной дисциплине, а также с изучением содержания гимнастики на разных ступенях образования. Обработка результатов исследования проводилась при помощи сервиса Google Формы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По данным журнала учета посещаемости, регулярно посещают занятия по гимнастике 70,5% студентов, 29,4% пропускают только по уважительной причине. При этом самые высокие показатели посещаемости отмечаются среди студентов 1-го курса. Положительное отношение к гимнастике как к учебной дисциплине выразили 94,1% опрошенных, 7,4% отметили ответ «отношусь безразлично», отрицательного отношения к гимнастике не выявлено. При этом положительное отношение к занятиям сохраняется от курса к курсу.

При ответе на вопрос о мотивах посещения занятий по гимнастике большая часть студентов, а именно 52,9%, указала на возможность повышения своей двигательной подготовленности и развития физических качеств, при этом первокурсники обозначили данный мотив главным. К 3-му курсу заметно снижение в сторону прикладного значения гимнастики для своей будущей деятельности. 30,5% от общего числа опрошенных интересуется возможностью освоения упражнений на гимнастических снарядах (брусках, бревне, коне, кольцах, перекладине). Получить знания, умения и навыки для будущей профессиональной деятельности стремятся всего лишь 16,6% из 100% опрошенных, однако число желающих увеличивается к 3-му курсу, что можно объяснить желанием студентов начать работать по специальности. Ответы респондентов на данный вопрос позволяют сделать вывод о том, что большую часть студентов курс гимнастики на начальном этапе интересует не как одно из средств подготовки к будущей профессиональной деятельности, а как способ повышения уровня личной физической подготовленности и самосовершенствования.

На вопрос: «Считаете ли Вы дисциплину “Гимнастика” необходимой для будущей педагогической профессиональной деятельности?» 92,6% опрошенных студентов ответили утвердительно.

Рабочей программой по дисциплине «Гимнастика» предусмотрено изучение разнообразных гимнастических упражнений, решающих те или иные задачи. Студентам предлагалось отметить те упражнения, которые они выполняют с удовольствием. Ответы

представлены на рисунке 1.



*Рис. 1. Наиболее предпочитаемые гимнастические упражнения, выполняемые студентами на занятиях*

Таким образом, среди предложенных гимнастических упражнений большинству студентов нравятся именно упражнения на снарядах в силу большого количества движений и элементов, которые ранее выполнять не приходилось, а также определенной трудности исполнения и технической сложности элементов, желания проверить свои силы, преодолеть себя и видеть при этом собственные успехи (50,5%). Меньше всего студентов привлекает выполнение упражнений художественной гимнастики и танца (23,5%), а также строевых упражнений (31,7%), которые требуют концентрации внимания, четкого исполнения команд и дисциплинированности.

Также студентам предлагалось отметить те упражнения, которые при выполнении вызывают у них наибольшие затруднения. Так, большинство студентов (57,0%) ответили, что это упражнения, выполняемые на гимнастических снарядах, в частности опорные прыжки через козла; следующими по степени сложности студенты указали акробатические упражнения (24,7%), требующие определенной двигательной подготовленности, 43,5% опрошенных выбрали элементы художественной гимнастики и танца. Остальные виды упражнений, такие как строевые, общеразвивающие упражнения и прикладные упражнения, особых трудностей не вызвали.

В следующих вопросах мы пытались выяснить, как осуществлялся учебный процесс по физической культуре (раздел «Гимнастика») на предыдущей ступени образования, а именно в школе.

На вопрос: «Какие упражнения гимнастики чаще всего выполнялись Вами на уроках физической культуры?» – студенты младших курсов выбрали два основных ответа:

- общеразвивающие упражнения (с предметами и без) – 85,2% опрошенных (данный ответ был выбран большинством студентов, так как общеразвивающие упражнения выполняются на каждом уроке физической культуры в качестве разминки перед основной частью, а не только при изучении раздела «Гимнастика»);

- строевые упражнения – 72,8% (данный вид упражнений применяется для организации занимающихся на уроке и как общеразвивающие упражнения – на каждом уроке физической культуры).

Среди других ответов были выбраны акробатические упражнения, которые на уроках физической культуры выполняли 44,7% опрошенных; упражнения на гимнастических снарядах выполняли 35,8% студентов; опорные прыжки и упражнения художественной гимнастики – 29,6% и 8,6% опрошенных соответственно.

Таким образом, общеразвивающие и строевые упражнения в силу доступности и простоты выполнения на уроках физической культуры используются чаще всего. Акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, а также опорные прыжки относятся к сложным упражнениям, требующим физической подготовленности со стороны учащихся, высокого уровня методической подготовленности со стороны учителя (правильной методики обучения, обеспечения страховки и помощи) и наличия соответствующей материальной базы. В связи с этим данные упражнения достаточно редко используются на практике, что согласуется с данными нашего опроса, проведенного среди учителей физической культуры, которые крайне неохотно применяют упражнения гимнастики в основном в связи с высокой степенью риска получения травм.

На вопрос: «Какие упражнения можно было бы исключить из раздела “Гимнастика” рабочей программы по физической культуре в школе?» – 32,1% ответили, что это элементы художественной гимнастики и танца, 22,2% считают, что убрать из программы можно упражнения на гимнастических снарядах, по 17,3% опрошенных выступили за исключение из программы акробатических упражнений и опорных прыжков. Однако большинство опрошенных студентов отметили, что нельзя исключать вышеуказанные упражнения, поскольку они все являются важными средствами физического воспитания.

Самыми сложными элементами, изучаемыми в школе, респонденты назвали опорный прыжок через козла и кувырки на акробатике. Бывшие школьники отметили страх перед выполнением вышеуказанных элементов, который может быть связан с непониманием техники выполнения элемента, неуверенностью в своих силах и своей подготовленностью, отсутствием должной страховки и помощи со стороны учителя, а также нежеланием получить отрицательную

оценку.

При ответе на вопрос о наличии гимнастических снарядов и инвентаря для проведения уроков гимнастики большинство респондентов (91,3%) указали на наличие гимнастического козла для выполнения опорных прыжков. Однако на уроках он применялся лишь у половины опрошенных. 76,3% студентов отметили наличие гимнастических предметов (скакалок, палок, реже обручей) и 77,5% – гимнастических стенок.

В результате наблюдений, проводимых на практических занятиях по гимнастике со студентами 1-го курса (бывшими школьниками), было установлено, что те гимнастические упражнения, которые должны быть изучены на предыдущей ступени образования, в школе, оказались большинству студентов недоступны. Работа на гимнастических снарядах для большинства студентов оказывается проведенной впервые. Таким образом, на практических занятиях в вузе приходится изучать материал школьной программы по гимнастике. Результаты педагогической практики показывают, что студенты при проведении уроков по гимнастике слабо владеют методикой обучения гимнастическим упражнениям, у них низок уровень показа, они поверхностно знают технику выполнения элементов и не могут объяснить причинно-следственные связи.

### **Выводы**

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы.

- Анализ научной и учебно-методической литературы, результаты научных исследований подтверждают важную роль гимнастики как универсального средства физического воспитания, способного обеспечить разностороннюю двигательную подготовку школьников. Значительное место отводится гимнастике как дисциплине и в учебных планах вузов с целью подготовки высококлассного современного учителя физической культуры.
- Значение гимнастики в подготовке к будущей профессиональной деятельности и положительное отношение к ней отметили почти 95% студентов. При этом указывается на сложность в освоении некоторых гимнастических элементов и трудности при проведении практических заданий по методике обучения гимнастическим упражнениям.
- Студенты 1-го курса (бывшие школьники) отмечают, что на уроках физической культуры в школе гимнастика использовалась редко, в основном в подготовительной части занятия, в виде выполнения строевых и общеразвивающих упражнений.

Таким образом, процесс совершенствования профессиональной подготовки учителя физической культуры требует решения ряда вопросов, связанных с изменением содержания

специальной гимнастической подготовки, обновлением рабочих программ для общеобразовательной школы по физическому воспитанию и по гимнастике в частности, поднятием их на более качественный и профессиональный уровень. Также необходимо увеличить количество часов, отводимых на изучение содержания гимнастики как в школе, особенно в младших классах, так и в вузе, с целью более подробного изучения содержательной стороны гимнастики. Помимо того, назрела необходимость совершенствования процесса обучения путем введения современных педагогических технологий, поскольку традиционная методика обучения перестает давать должный результат [11].

### Список литературы

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2018 г. N 125 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" (с изменениями и дополнениями) Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020 [Электронный ресурс]. URL: <http://fgosvo.ru/fgosvo/151/150/24/94> (дата обращения: 25.09.2021)
2. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие: 1-4 кл. / под ред. И.А. Винер М.: Просвещение, 2012. 200 с.
3. Рогожкин О.А., Жукова В.В. Гимнастика как метод всестороннего развития детей школьного возраста // Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры: материалы науч.-метод. конф. 2019. С. 251-254.
4. Трескин М.Ю., Янкунас Д.Р., Саямов Д.К. Характеристика урока гимнастики в общеобразовательной школе // Евсевьевские чтения. Серия: Подготовка специалистов в области физической культуры и спорта в педагогическом ВУЗе: материалы международной научно-практической конференции с элементами научной школы для молодых ученых. 2016. С. 77-83.
5. Кудашова Л.Т. Некоторые аспекты преподавания гимнастики в школе // Физическая культура и здоровье детей: материалы четвертой городской научно-практической конференции. Администрация Санкт-Петербурга, Комитет по образованию, 2001. С. 47-48
6. Моргунова Е.В. Гимнастика на уроках физической культуры в общеобразовательной школе// Зауралье спортивное. Физическая культура и спорт: интеграция научных исследований и практики: материалы IX национальной научно-практической конференции. Курган, 2020. С. 26-

27.

7. Дейнеко А.Х. Основная гимнастика как базовый компонент инвариативной составляющей школьной программы по предмету «Физическая культура» // Слобожанский научно-спортивный вестник. 2015. № 3 (47). С. 30-34.

8. Косимов Б.З., Рахмонов Д.Н. Важность двигательной подготовки при обучении гимнастике в общеобразовательной школе // Наука и мир. 2019. Т. 2. № 7 (71). С. 47-49.

9. Ботяев С.В., Онищенко В.Н. Совершенствование методики преподавания гимнастики в школе // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: материалы X Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. Под редакцией С.И. Логинова. 2011. С. 24-25.

10. Шепеленко С.А. Использование теории поэтапного формирования умственных действий и понятий в процессе обучения студентов факультета физической культуры гимнастическим упражнениям // Исследовательский потенциал молодых ученых: взгляд в будущее: сборник материалов XI Региональной научно-практической конференции аспирантов, соискателей, молодых ученых и магистрантов. ТГПУ им. Л.Н. Толстого. 2015. С. 360-363.

11. Трофимов О.Б. Педагогические условия подготовки будущих учителей физической культуры к тренерской деятельности по спортивной гимнастике в общеобразовательной школе // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2010. № 125. С. 255-261.

12. Михалина Г.М. Содержание и методика занятий общей гимнастикой в общеобразовательной школе. автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2005. 25 с.

13. Бурухин С.Ф. Профессиональная подготовка учителей физической культуры к преподаванию гимнастики в школе. автореф. дис. ... док. пед. наук. Ярославль, 2002. 39 с.