

О.М. Худолій

ОСНОВИ
МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ
ГІМНАСТИКИ

Навчальний посібник
Том 2

Харків
«ОВС»
2008

ББК 75.6я7
Х98

Рецензенти: *Єрмаков С. С.*, доктор педагогічних наук, професор, проректор з наукової роботи Харківської державної академії дизайну та мистецтв;
Бубела О. Ю., канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, Львівський державний університет фізичної культури, зав. кафедри гімнастики і хореографії.

Рекомендовано
Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)

Худолій О. М.
Х98 Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах.
— 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.
ISBN 966-7858-54-5.
ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

ISBN 966-7858-54-5
ISBN 966-7858-56-1(II)

© О. М. Худолій, 2008
© Видавництво «ОВС» ТОВ, оригінал-макет, 2008

ЗМІСТ

Вступ	7
Частина 1. ГІМНАСТИКА В ШКОЛІ	9
Розділ 1. Методика занять гімнастикою в школі	9
1.1. Місце, завдання і зміст гімнастики в шкільних заняттях по фізкультурі	9
1.2. Основні форми організації занять гімнастикою в школі	30
1.3. Структура і методика проведення уроку гімнастики	31
1.4. Регулювання фізичного навантаження на уроці, щільність уроку	35
1.5. Підготовка вчителя до уроку	36
<i>Питання для обговорення</i>	38
<i>Література</i>	38
Розділ 2. Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі ...	40
2.1. Мета і завдання планування навчальної роботи	40
2.2. Принципові установки до планування навчальної роботи з гімнастики в школі	41
2.3. Методика сітьового планування навчальної роботи з гімнастики	44
2.4. Основні документи планування	52
2.5. Практичне керівництво: складаємо документи для 9-го класу ...	55
<i>Питання для обговорення</i>	75
<i>Література</i>	76
Розділ 3. Методика лікарсько-педагогічного контролю навчальної роботи з гімнастики в школі	77
3.1. Основи організації педагогічного контролю в процесі занять гімнастикою	77
3.2. Лікарський контроль у процесі занять гімнастикою	79
3.3. Самоконтроль у процесі занять гімнастикою	84
3.4. Педагогічний контроль за забезпеченням безпеки школярів у процесі занять гімнастикою	91
3.5. Психолого-педагогічна оцінка уроку	98
<i>Питання для обговорення</i>	122
<i>Література</i>	123
Розділ 4. Позакласні заняття гімнастикою в школі	124
4.1. Характеристика форм позакласних занять гімнастикою в школі	124
4.2. Вікові особливості дітей шкільного віку і навчання гімнастичним вправам	128
4.3. Гімнастика оздоровчо-спортивної спрямованості в спортивних секціях	136
<i>Питання для обговорення</i>	166
<i>Література</i>	166

Частина 2. ГІМНАСТИКА В ДЮСШ	167
Передмова	167
Розділ 5. Проблема побудови процесу підготовки юних гімнастів	168
5.1. Аналіз тенденцій розвитку гімнастики вищих досягнень	168
5.2. Аналіз процесу підготовки юних гімнастів	171
<i>Питання для обговорення</i>	174
<i>Література</i>	175
Розділ 6. Система підготовки юних гімнастів	176
6.1. Мета, елементи системи підготовки юних гімнастів	176
6.2. Управління системою підготовки юних гімнастів	182
6.3. Прийняття рішення в процесі підготовки юних спортсменів	185
6.4. Аналіз системи підготовки юних гімнастів	187
<i>Питання для обговорення</i>	190
<i>Література</i>	191
Розділ 7. Інформативні показники функціонального стану організму юних гімнастів	192
7.1. Серцево-судинна система	192
7.2. Нервово-м'язова система	201
<i>Питання для обговорення</i>	205
<i>Література</i>	206
Розділ 8. Вікові зміни функціонального стану і рухової підготовленості юних гімнастів	211
8.1. Серцево-судинна система	211
8.2. Нервово-м'язова система	213
8.3. Рухова підготовленість	216
<i>Питання для обговорення</i>	218
<i>Література</i>	218
Розділ 9. Етапи, мета і задачі підготовки юних гімнастів	220
9.1. Обґрунтування етапності в підготовці юних гімнастів	220
9.2. Етап добору і попередньої підготовки	222
9.3. Етап початкової підготовки	228
9.4. Етап спеціалізованої підготовки	229
<i>Питання для обговорення</i>	230
<i>Література</i>	230
Розділ 10. Засоби і методи підготовки юних гімнастів	231
10.1. Фізична підготовка	231
10.2. Спеціально-рухова підготовка	244
10.3. Технічна підготовка	251

<i>Питання для обговорення</i>	270
<i>Література</i>	271
Розділ 11. Структура тренувального процесу гімнастів 7—13 років	272
11.1. Структура тренувальних занять	272
11.2. Структура мікроциклів і мезоциклів	277
11.3. Структура річних циклів підготовки юних гімнастів	286
<i>Питання для обговорення</i>	291
<i>Література</i>	292
Розділ 12. Планування й організація навчально-тренувального процесу юних гімнастів	293
12.1. Нормативи тренувальних навантажень для юних гімнастів	293
12.2. Принципові установки до програмування навчально-тренувального процесу юних гімнастів	308
12.3. Програмування «базового» мезоциклу спеціально-підготовчого етапу підготовки юних гімнастів	309
12.4. Програмування попередньої змагальної підготовки юних гімнастів	326
<i>Питання для обговорення</i>	338
<i>Література</i>	339
Частина 3. СУДДІВСТВО ЗМАГАНЬ З ГІМНАСТИКИ	340
Розділ 13. Спортивні змагання	340
13.1. Умови проведення	341
13.2. Церемоніал змагань	342
13.3. Попередня підготовка	343
13.4. Проведення змагань	345
<i>Питання для обговорення</i>	346
<i>Література</i>	347
Розділ 14. Судді змагань	348
14.1. Суддівська колегія змагань	348
14.2. Головна суддівська колегія змагань	348
14.3. Суддівські бригади	349
<i>Питання для обговорення</i>	349
<i>Література</i>	350
Розділ 15. Секретаріат	351
15.1. Організація роботи секретаріату	351
15.2. Попередня робота	351
15.3. Робота під час змагань	354
15.4. Звіт про змагання	354
<i>Питання для обговорення</i>	355
<i>Література</i>	356

Розділ 16. Характеристика правил змагань	357
16.1. Виникнення і розвиток правил змагань з гімнастики	357
16.2. Суддівство змагань	360
16.3. Суддівство змагань категорії «Б»	370
<i>Питання для обговорення</i>	371
<i>Література</i>	372
ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ».....	373
Додаток 1. Класифікаційна програма категорії «Б» зі спортивної гімнастики	441
Додаток 2. Положення про змагання	456
Додаток 3. Заявка	458
Додаток 4. Протоколи змагання	458
Предметний покажчик	460

ВСТУП

Навчальний посібник «Основи методики викладання гімнастики» рекомендується студентам факультету фізичного виховання і спрямований на оволодіння базовим рівнем підготовки.

Посібник складається з трьох частин і програми дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики». У першій частині викладені питання методики занять гімнастикою в школі. Вона містить чотири розділи: «Методика занять гімнастикою в школі», «Методика планування навчальної роботи з гімнастики в школі», «Методика лікарсько-педагогічного контролю навчальної роботи в школі», «Позакласні заняття гімнастикою в школі». У першому розділі висвітлюються питання методики викладання гімнастики в школі, характеризується зміст гімнастики в шкільних заняттях по фізичній культурі, проаналізована шкільна програма. Окремо розглянуто питання методики проведення уроку гімнастики. У другому розділі представлені сучасні методи планування. Детально розглядається технологія планування з використанням сітьового графіка розподілення навчального матеріалу. Обговорюються принципові установки до планування навчальної роботи. Наведено практичне керівництво по складанню документів планування для 9-го класу. У третьому розділі розглядаються методи організації лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю в процесі занять гімнастикою. До кожного розділу сформульовані питання для обговорення і підібрана література для самостійного опрацювання.

Друга частина присвячена теорії і методиці підготовки юних гімнастів. Вона містить вісім розділів, які дають можливість створити уявлення про технологію підготовки юних гімнастів на сучасному етапі розвитку спорту. Методика підготовки юних гімнастів розглядається з позицій програмно-цільового підходу. Матеріал другої частини призначений студентам, викладачам і тренерам ДЮСШ. До кожного розділу сформульовані питання для обговорення і підібрана література для самостійного опрацювання.

Третя частина присвячена суддівству змагань зі спортивної гімнастики. У розділі 13 розглядаються спортивні змагання — як складова частина навчально-педагогічного процесу. Дається характеристика необхідних умов організації спортивних змагань. У розділі 14 «Судді змагань» — характеризуються функціональні обов'язки суддів. Окремий розділ присвячений роботі секретаріату. У цьому розділі детально розглядається методика роботи головного секретаря і його помічників. Шінадцятий розділ спрямований на характеристику правил змагань. У ньому приводяться загальні вимоги до суддівства змагань зі спортивної гімнастики. Оволодіння теоретичним і практичним матеріалом третьої частини дозволить кваліфіковано проводити змагання по програмі категорії «Б» і мати уявлення про суддівство міжнародних змагань.

Посібник містить додатки (класифікаційна програма категорії «Б», положення про змагання, форма заявки, форма протоколів), використання яких дозволить кваліфіковано організувати і провести змагання зі спортивної гімнастики в школі.

Автор не претендує на вичерпне викладення порушених питань і з подякою прийме зауваження студентів, викладачів і учителів, для яких рекомендовано даний посібник.

ЧАСТИНА

1

ГІМНАСТИКА В ШКОЛІ

РОЗДІЛ

1

МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

1.1. МІСЦЕ, ЗАВДАННЯ І ЗМІСТ ГІМНАСТИКИ В ШКІЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ ПО ФІЗКУЛЬТУРІ

У системі засобів фізичного виховання в школі одне з основних місць належить гімнастиці. Гімнастичні вправи входять до змісту всіх основних форм занять фізичною культурою в школі. Вони є найважливішою частиною змісту уроків фізичної культури, виховних і оздоровчих заходів у режимі шкільного дня, позакласної роботи, спортивно-оздоровчих свят і змагань, масових спортивно-гімнастичних виступів.

Завдання шкільної гімнастики різноманітні. Умовно їх можна поділити на три групи: *освітні, виховні та оздоровчі* (у провідній ролі освітніх завдань).

Освітні завдання спрямовані на формування рухових умінь та навичок виконання гімнастичних вправ, а також на придбання учнями спеціальних гімнастичних знань.

Виховні завдання спрямовані на розвиток моральних та волевих якостей, навичок позитивної поведінки.

Оздоровчі завдання спрямовані на зміцнення здоров'я школярів, підвищення рівня фізичного розвитку, тренуваності та дієздатності, розвиток рухових здібностей.

Розглядаючи ці завдання слід пам'ятати про загальні завдання фізичного виховання, що викладені в шкільній програмі по фізичній культурі, та виділити специфічні завдання, що притаманні гімнастиці як предмету шкільного навчання.

Специфічними завданнями гімнастики в школі є такі:

1. Навчання основній гімнастиці: ходьбі, бігу, стрибкам, метанням, лазінню, перелізанням, рівновазі та вправам, передбаченим шкільною програмою по фізичній культурі.
2. Навчання танцювальним вправам, акробатичним, вправам на гімнастичних снарядах, вправам художньої гімнастики.
3. Розвиток рухових здібностей засобами гімнастики (спеціальні засоби для розвитку рухових здібностей передбачені шкільною програмою по фізкультурі починаючи з 4 кл).
4. Формування правильної постави, профілактика плоскостопості.
5. Навчання умінню правильно дихати під час виконання гімнастичних вправ.

Таблиця 1.1

Орієнтовний обсяг годин

Класи	Кількість годин
1	16
2	18
3	16
4	16
5	12
6	8
7	8
8	8
9	8
10	10
11	10
12	10

Орієнтовний обсяг годин, відведених на гімнастику, наведений в таблиці 1.1. Програма побудована з урахуванням вікових особливостей школярів, фізичної підготовленості, статевих відмінностей і стану здоров'я школярів. Всіх школярів прийнято ділити на три вікові групи: молодшу — 6—9 років, середню (підліткова) — 10—14 років і старшу (юнацьку) — 15—17 років. Таке ділення зумовлене певними морфо-функціональними особливостями підростаючого організму.

Програмою для учнів 1—4-х класів передбачені теоретичні відомості, що повідомляються в процесі практичних занять:

У процесі рішення перелічених завдань необхідно прагнути до зміцнення здоров'я, різнобічного фізичного розвитку учнів, загартування дітей, виховання санітарно-гігієнічних навичок. На заняттях гімнастикою слід ефективно вирішувати виховні задачі, формувати навички культурної поведінки, виховувати волюві якості (наполегливість, витримку, рішучість, тощо), здійснювати розумове і естетичне виховання.

Зміст занять гімнастикою в школі визначається Державною програмою по фізичній культурі для учнів I—XII класів. Гімнастика складає один з основних розділів цієї програми.

- про руховий режим школяра;
- загартовування;
- про правильну поставу;
- раціональне дихання під час виконання вправ;
- вимоги гігієни у догляді за тілом і одягом.

У практичну частину програми для учнів цього віку включені (див. табл. 1.2):

- найпростіші види шиккування і перешикування, розмикання, поворотів, пересування в строю;
- виконання окремих стройових команд;
- загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами;
- комплекси ранкової гімнастики;
- спеціальні вправи для формування правильної постави.

У програмі належне місце відводиться вправам у ходьбі, бігу, танцювальним крокам, різноманітним видам стрибків і метання, лазінню і перелізанню, а також акробатичним вправам і вправам у рівновазі.

Вже на уроках з учнями 2-х і 3-х класів вводиться елементарна гімнастика на снарядах (колода, гімнастична лава), обсяг засобів якої збільшується і ускладнюється в 4 класі. Для виконання більш складних гімнастичних вправ використовуються такі снаряди, як кінь, козел, бруси і низька перекладина.

Для учнів середнього і старшого шкільного віку програмою також передбачаються теоретичні відомості з гімнастики в формі стислих бесід у процесі практичних занять. У 5—9 класах бесіди порушують такі питання:

- особливості дихання під час виконання вправ;
- правила безпеки виконання вправ;
- одяг і взуття на заняттях фізичними вправами;
- правила поведінки в разі самостійного виконання вправ;
- страхівка і допомога, перша допомога при травмах;
- вимоги гігієни на заняттях фізичними вправами і т. п.

Практичний матеріал з гімнастики для учнів 5—9 класів включає в себе:

- навички і уміння проведення стройових і ЗРВ з предметами та без предметів;
- лазіння, виси і упори;
- акробатичні вправи;
- опорний стрибок;
- вправи художньої гімнастики, а також елементи сучасних і національних танців.

Навички і уміння розподілені в програмі за принципом ускладнення від молодшої вікової групи до старшої. Починаючи з 6-го

класу для хлопчиків і дівчаток пропонуються різні вправи у висах та упорах, а для учнів 7-го класу — також різні акробатичні вправи і опорні стрибки.

Вправи художньої гімнастики знаходять своє відображення в навчальному матеріалі починаючи з 4-го класу. Це вправи:

- з короткою скакалкою;
- різноманітні види танцювальних кроків, стрибків, поворотів і рівноваги.

Елементи художньої гімнастики рекомендуються як для дівчаток, так і для хлопчиків. Однак вже в навчальному матеріалі для учнів 8 і 9 класів вправи з предметами і без предметів набувають більш певного спрямування і специфіки художньої гімнастики і пропонуються тільки для дівчаток (за винятком вправ зі скакалкою).

Практичний матеріал з гімнастики для учнів кожного класу завершується *навчальними нормативами*, які включають від 3 до 5 гімнастичних видів: лазіння, згинання-розгинання рук у висі, піднімання ніг у висі, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, згинання-розгинання рук в упорі, кут в упорі, підйом силою або переворотом в упор.

У віці 10 років поряд з виконанням стройових і ЗРВ, а також відпрацюванням техніки вправ на снарядах, програмою передбачається подальше вдосконалення рухового хисту: сили, спритності, пружкості, витривалості і гнучкості. При цьому учні 5-х класів повинні володіти такими навичками, як:

- піднімання і перенесення різних вантажів;
- згинання-розгинання рук у висі;
- лазання по канату в три прийоми;
- вскок в упор присівши на козла і зіскок прогнувшись;
- а також навичками низки нескладних акробатичних вправ і вправ у рівновазі.

Для учнів 6-х класів передбачаються різні вправи на окремих снарядах для хлопчиків і дівчаток. Для хлопчиків це нескладні сполучення з 2—3 елементів на брусах та низькій перекладині, для дівчаток — елементи і сполучення початкової підготовки на брусах р/в. Однак, на інших видах занять гімнастикою, в тому числі в опорному стрибку, акробатиці і колоді, програмою передбачається вивчення однакових елементів для хлопчиків та дівчаток.

Програмний матеріал з гімнастики для учнів 7 класів значно ускладнюється по всім видам занять. Триває подальший розподіл вправ для хлопчиків і дівчаток. Так, якщо парні ЗРВ і вправи без предметів, вправи зі скакалкою, вправи на колоді, елементи сучасного

Орієнтовний зміст занять гімнастикою в школі

№ з/п	Зміст	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Стройові вправи											
1.1	<i>Стройові прийоми:</i>											
—	повороти на місці;	+										
—	розрахунок;	+										
—	команди «Ставай», «Шикуйсь», «Струнко», «Вільно»;	+										
—	команди «Пів-поворота направо!», «Пів-поворота наліво!».							+				
1.2	<i>Шиккування і перешикування:</i>											
—	шикування в колону по одному, шеренгу, коло;	+										
—	перешикування з колони по одному в колону по два;		+									
—	перешикування з однієї шеренги в дві;		+									
—	шикування в дві шеренги;			+								
—	перешикування з двох шеренг в два кола;			+								
—	перешикування з однієї шеренги в три уступами;				+							
—	перешикування з колони по одному в колону по три і чотири в русі поворотом наліво;				+							
—	перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням;					+						
—	перешикування з колони по два і по чотири в колону по одному розведенням і злиттям;					+						
1.3	<i>Розмикання й змикання:</i>											
—	розмикання на довжину прямих рук;	+										
—	команди «На два, чотири кроки розімкнись»;		+									
—	розмикання й змикання.						+	+	+	+	+	
1.4	<i>Пересування:</i>											
—	пересування в колоні по одному за визначеними орієнтирами;		+									
—	ходьба по діагоналі, протиходом, змією.			+								

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ЗАНЬ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
2	Загальнорозвиваючі вправи:													
—	вправи для формування правильної постави;	+	+											
—	основні положення рук, рухи руками;	+												
—	основні рухи тулубом і ногами;	+												
—	вправи з м'ячами й палицею;		+											
—	комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів;		+											
—	вправи з набивним м'ячем;			+	+									
—	вправи з гантелями;			+	+									
—	комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики;			+	+									
—	комплекси вправ ранкової гігієнічної гімнастики з предметами.					+								
3	Прикладні вправи													
3.1	Ходьба:													
—	ходьба по колу в колоні;	+												
—	ходьба по розміткам на носках, п'ятках, у напівприсіді;	+												
—	прискорена ходьба;		+											
—	ходьба широким кроком;		+											
—	ходьба з подоланням перешкод;		+											
—	ходьба зі зміною довжини і частоти кроків;			+										
—	ходьба з високим підніманням стегна;			+										
—	ходьба з пересуванням через лави.			+										
3.2	Біг:													
—	біг у середньому темпі зі зміною напрямку;	+												
—	біг з високим підніманням стегна;	+												
—	біг на носках;	+												
—	рівномірний біг на відстань до 400 м;	+												
—	біг з високого старту;		+											
—	біг зі зміною напрямку;		+											
—	човниковий біг 3X10 м;		+											
—	біг до 600 м;		+											
—	біг зі зміною довжини і частоти кроків;			+										
—	біг з подоланням перешкод;			+										
—	біг з високого старту до 30 м;			+										
—	біг на відстань до 800 м.			+										

1.1. Місце, завдання і зміст гімнастики в шкільних заняттях по фізкультурі

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
3.3	<i>Стрибки:</i>													
—	стрибки на одній та обох ногах на місці;	+												
—	стрибки з просуванням вперед;	+												
—	стрибки в довжину з місця;	+	+											
—	стрибки в глибину з висоти до 30 см;	+												
—	стрибки в глибину з висоти до 40 см;		+											
—	стрибки в глибину з висоти до 50 см;			+										
—	стрибки з розбігу в довжину і висоту;	+	+	+										
—	стрибки через набивні м'ячі;	+												
—	стрибки через довгу скакалку;	+	+	+										
—	стрибки через скакалку до 30 с;				+									
—	підскоки на місці з поворотом на одній та обох ногах;		+	+										
—	стрибки по розміткам на різні відстані;		+											
—	багатоскоки.		+											
3.4	<i>Метання і ловіння:</i>													
—	метання набивного м'яча (1 кг) обома руками із-за голови з положення сидячи ноги нарізно;	+												
—	кидки і ловіння великого і малого м'яча;	+												
—	метання малого м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль;	+	+	+										
—	метання малого м'яча на задану відстань;	+	+											
—	метання малого м'яча на дальність;		+	+										
—	метання набивного м'яча від грудей, низу;		+											
—	метання набивного м'яча (1 кг) обома руками.			+										
3.5	<i>Лазіння і перелізання:</i>													
—	лазіння по гімнастичній стінці;	+												
—	лазіння по канату;	+	+	+										
—	лазіння по похилій лаві;	+	+	+										
—	підтягування лежачи на животі на горизонтальній гімнастичній лаві;	+		+										
—	перелізання через горку матів;	+			+									
—	перелізання через гімнастичну лаву;	+			+									
—	лазіння по гімнастичній стінці з одночасним перехватом рук та перестановкою ніг;		+											

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
—	перелізання через гімнастичну колоду (h=60 см);		+		+									
—	перелізання через колоду;			+	+									
—	лазіння по канату в три прийоми;				+				+					
—	лазіння по канату в два прийоми.					+			+					
3.6	<i>Вправи в рівновазі:</i>													
—	стійка на носках;		+											
—	стійка на одній нозі (на підлозі і гімнастичній лаві);		+											
—	ходьба по гімнастичній лаві;		+											
—	переступання через м'ячі;		+											
—	повороти на 90°;		+											
—	стійка на обох та одній нозі із заплющеними очима;		+											
—	стійка на колоді (h=60 см) на обох і одній нозі;		+											
—	ходьба по рейці гімнастичної лави й по колоді;		+											
—	переступання через набивні м'ячі та їх перенесення;		+											
—	повороти на 90°, на місці і під час ходьби на носках по гімнастичній лаві;		+											
—	ходьба по колоді (h=1 м);			+										
—	повороти на носках на обох і одній нозі;			+										
—	ходьба приставними кроками;			+										
—	присідання й перехід в упор присівши;			+										
—	упор стоячи на коліні, інша нога назад;			+										
—	сід;			+										
—	ходьба по колоді широкими кроками з випадами;				+									
—	ходьба на носках;				+									
—	повороти стрибком на 90 і 180°;				+									
—	опускання в упор стоячи на коліні, інша нога назад;				+									
—	ходьба приставними кроками (на колоді);					+								
—	повороти на носках;					+								
—	присідання;					+								
—	зіскок прогнувшись;					+								
—	повороти на носках у напівприсіді;						+							

1.1. Місце, завдання і зміст гімнастики в шкільних заняттях по фізкультурі

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
—	зі стійки попереk зіскок прогнувшись;						+						
—	пробіжка;							+					
—	підскоки на одній нозі;							+					
—	розходження під час зустрічі;							+					
—	крок польки;								+				
—	ходьба зі змахом ніг;								+				
—	зіскок з упору стоячи на коліні в стійку боком до колоди;								+				
—	підскоки на одній нозі;									+			
—	напівприсід;									+			
—	сід кутом;									+			
—	підскоки поштовхом обох ніг зі зміною;										д	д	
—	зіскок прогнувшись ноги нарізно;										д	д	
—	комбінація з раніше вивчених елементів.										д	д	
8	Акробатичні вправи:												
—	групування;	+											
—	перекати в групуванні вперед-назад;	+											
—	перекати в сторони з упору стоячи на колінах;	+											
—	перекид вперед;		+										
—	стійка на лопатках зігнувши ноги;		+										
—	перекат вперед в упор присівши;		+										
—	перекат в сторону;		+										
—	з упору присівши, перекат назад у групуванні з наступною опорою руками біля плечей;			+									
—	два-три перекиди вперед;			+			+						
—	стійка на лопатках;			+		+							
—	з положення лежачи на спині міст;			+									
—	перекид назад, вперед;				+	+		+	+				
—	перекид назад із наступним перекатом у стійку на лопатках;				+			+					
—	міст з допомогою і самостійно;				+		+						
—	стійка на голові і руках із зігнутими ногами (хлопці);							+					
—	перекид назад у напівшпагат (д);								+				
—	перекид назад в упор стоячи зігнувшись;								+				
—	стійка на голові і руках;								+				
—	міст і поворот в упор стоячи на коліні (д);								+				

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
—	з упору присівши силою стійка на голові і руках (з допомогою);									+		
—	довгий перекид з трьох кроків розбігу;									+	+	
—	стійка на руках (з допомогою);										+	
—	перекид назад через стійку на руках;										+	
—	переворот убік;											+
—	комбінація з раніше вивчених елементів.											+
9	Виси:											
—	вправи у висі стоячи і лежачи;		+									
—	згинання і розгинання ніг у висі на гімнастичній стінці;		+									
—	вис на зігнутих руках;		+									
—	«підтягування» у висі лежачи;		+			д						
—	«підтягування» на канаті із сиду ноги нарізно і з вису;		+									
—	вис зігнувши ноги;			+	+							
—	вис завісом обома;			+	+							
—	вис на зігнутих руках зігнувши ноги;			+	+							
—	вис прогнувшись на гімнастичній стінці (обличчям до стінки);			+	+							
—	«підтягування» у висі;			+	+	+						
—	піднімання ніг у висі;			+	+	+						
—	вис зігнувшись;					+						
—	вис прогнувшись;					+						
—	махом однієї і поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор;						+					
—	вис на в.ж. — розмахування вигинами (д);						д					
—	вис лежачи;						д					
—	вис присівши;						д					
—	підйом переворотом в упор поштовхом двома ногами;							+				
—	пересування у висі;							+				
—	махом однієї і поштовхом другої підйом переворотом в упор на н.ж. (д);							д				
—	із вису завісом на підколінках опускання через стійку на руках в упор присівши;								+			
—	з упору на н. ж. опускання уперед у вис присівши;								д			
—	з вису стоячи на нижній жердині махом однієї і поштовхом другої вис прогнувшись на верхній жердині;								д			

1.1. Місце, завдання і зміст гімнастики в шкільних заняттях по фізкультурі

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
—	підйом переворотом махом;								+	+		
—	підйом переворотом силою;									+	+	+
—	вис прогнувшись на н.ж. спираючись ступнями об в.ж., перехід в упор на нижню жердину;									д		
—	із вису стоячи на нижній жердині на зігнутих ногах поштовхом підйом в упор на верхню жердину;										д	
—	поштовхом обох ніг вис кутом;										д	
—	рівновага на нижній жердині;										д	д
—	упор присівши на одній нозі махом назад зіскок прогнувшись;											д
—	підйом силою.											+
10	Упори:											
—	вправи в упорі лежачи, упорі стоячи на колінах та упорі;		+	+	+	+						
—	сід ноги нарізно;						+					
—	із сиду на стегні зіскок з поворотом;						+					
—	насок стрибком в упор на нижню жердину;						д					
—	з упору зіскок махом назад;							+				+
—	з упору на предпліччях підйом махом назад і сід ноги нарізно;								+			
—	з упору на руках підйом махом вперед у сід ноги нарізно;									+		
—	підйом в упор силою;										+	
—	згинання і розгинання рук в упорі на брусах;										+	+
—	стійка на плечах силою із сиду ноги нарізно;										+	
—	підйом розгином у сід ноги нарізно.											+
11	Опорні стрибки:											
—	настрибнути в упор присівши, зіскок прогнувшись (козел у ширину, h=80—100 см);					+						
—	стрибок ноги нарізно (козел у ширину, h=100—110 см);						+					
—	стрибок зігнувши ноги (козел у ширину, h= 110—115 см);							+				
—	стрибок ноги нарізно (козел у ширину, h= 105—110 см);							д				

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

Продовження табл. 1.2

№ з/п	Зміст	Класи										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
—	стрибок зігнувши ноги (козел у довжину, h= 110—115 см);								+			
—	стрибок боком (кінь у ширину, h=110 см);								д	д		
—	стрибок зігнувши ноги (козел у довжину, h=115 см);									+		
—	стрибок ноги нарізно (кінь у довжину, h=115—120 см);										+	
—	стрибок ноги нарізно (кінь у довжину, h=120—125 см).											+
12	Вправи художньої гімнастики											
	<i>Танцювальні вправи:</i>											
—	поєднання кроків галоупі і польки в парах;				+							
—	елементи національних танців.				+							
	<i>Ритмічна гімнастика:</i>					+	+	+	+	+	д	д
—	хвиля руками і тулубом;										д	д
—	перекидний стрибок;										д	д
—	вправи з обручем;										д	д
—	вправи зі стрічкою;										д	д
—	вправи зі скакалкою.										д	д
13	Вправи для розвитку фізичних здібностей:											
—	вправи з гантелями;						+	+	+	+	+	+
—	вправи з еспандером;						+	+	+	+	+	+
—	вправи на тренажерах						+	+	+	+	+	+

танцю пропонуються всім учням, то ЗРВ з гантелями 1—2 кг і вправи на перекладині рекомендуються тільки для хлопчиків, а вправи на брусах, опорний стрибок і акробатичні вправи чітко поділяються на два види: вправи для хлопчиків і вправи для дівчаток.

Нормативні вимоги програми з гімнастики для учнів 8—9 класів дають можливість підвести підсумок 9-річної роботи. Програма акцентує увагу на чіткому розподілі гімнастичних вправ за статтю учнів. Так, хлопчикам пропонуються ЗРВ з гантелями, лазіння по канату на швидкість, вправи на перекладині і брусах, акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи з гімнастичної скакалкою, елементи сучасних танців.

Вправи для дівчаток включають в себе ЗРВ, лазіння у висі, вправи на брусах р/в, колоді, опорні стрибки, акробатичні і танцювальні вправи, вправи художньої гімнастики з предметами і без предметів.

Практичні залікові вимоги для учнів 8—9 класів направлені на формування уміння самостійно виконувати вправи на розвиток швидкісної сили, витривалості, гнучкості та інших рухових здібностей.

Особливістю програми з гімнастики для учнів старших класів є розподіл її на два самостійних види (для дівчат і для юнаків), проведення уроків у кожному класі двома вчителями.

Програмний матеріал як для дівчат, так і для юнаків направлений на розвиток загальної фізичної підготовленості, на послідовне вивчення і вдосконалення окремих елементів на снарядах, з'єднання цих елементів у комбінації і виконання їх у вигляді самостійних вправ на оцінку.

Дівчатам пропонуються вправи *чотириборства*: опорний стрибок, бруси, колода, акробатичні вправи.

Юнакам — *на п'яти видах*: перекладина, бруси, акробатика, опорний стрибок, лазіння.

Елементи і сполучення художньої гімнастики, що пропонуються дівчатам цього віку, націлені на виховання естетичних якостей: музичності, почуття темпу, ритму — шляхом сполучення рухів з музикою.

Практичні залікові вимоги для учнів 10—11 класів націлюють на удосконалення ЗФП, на формування уміння проводити вправи ЗФП для молодших школярів.

Навчальні комбінації з гімнастики

Акробатика

V клас

Рівновага на одній нозі — упор присівши і перекид вперед — перекид вперед ноги схресно — поворот кругом в упорі присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перекатом вперед упор присівши — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

VI клас

Рівновага на одній нозі — упор присівши і два кувирка назад — лягти на спину, руки вверх — «міст» і знову лягти на спину — стійка на лопатках — перекатом вперед упор присівши — перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

VII клас

Хлопчики

Рівновага на одній нозі — упор присівши і перекид вперед — перекид вперед у стійку на лопатках — перекатом вперед упор присівши і два кувирки назад — поштовхом двох ніг стійка на голові із зігнутими ногами — опускання в упор присівши — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата

«Міст» з положення стоячи з допомогою — поворот кругом в упор присівши — перекатом назад стійка на лопатках — перекид назад через плече в стійку на коліно — напівспагат — упор присівши, встати і кроком вперед рівновага на одній нозі — основна стійка.

VIII клас

Хлопчики

З упору присівши поштовхом двох стійка на голові (тримати) — опускання в упор присівши — перекид назад в упор стоячи ноги нарізно — випрямитися і стрибком поворот кругом — кроком вперед рівновага на одній нозі — приставляючи ногу, довгий перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата

Рівновага на одній нозі — упор присівши і перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перекатом вперед лягти на спину, руки вверх — «міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному коліні — напівспагат — упор присівши — два кувирки вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

IX клас

Юнаки

Рівновага на одній нозі — упор стоячи ноги нарізно і силою стійка на голові — опускання в упор присівши — перекид назад — встати і стрибком поворот кругом — з двох-трьох кроків розбігу довгий перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата

Зі стійких ноги нарізно нахилом назад «міст» з допомогою — поворот кругом в упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перекид назад через плече в напівшпагат — упор присівши і встати — кроком вперед рівновага на одній нозі — випад — перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Х клас

Юнаки

Рівновага на одній нозі — крок вперед — махом однією і поштовхом другою стійка на руках і перекид вперед (з допомогою) — довгий перекид вперед — поштовхом двох стійка на голові — опускання в упор присівши — перекид назад через стійку на руках (з допомогою) — опускання в упор присівши і стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата

Рівновага на одній нозі — стійка ноги нарізно руки в сторони — нахилом назад «міст» з допомогою — поворот кругом в упор присівши — перекид назад — перекатом назад стійка на лопатках — перекатом вперед сід з нахилом вперед — сід кутом з опорою руками заду — згинаючи ноги, поворот кругом у стійку на колінах — нахил назад, руки в сторони — кроком вперед встати — випад — перекид вперед — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

ХІ клас

Юнаки

Рівновага на одній нозі — упор присівши і перекид назад в упор стоячи ноги нарізно — випрямитися і поворот кругом — переворот боком («колесо») — поворот наліво (праворуч) — стрибком перекид вперед — стійка на голові поштовхом ніг або силою (можна замінити стійкою на руках і перекид вперед) — опускання в упор присівши — стрибок вверх прогнувшись — основна стійка.

Дівчата

Рівновага на одній нозі — випад — два кувирки вперед — перекатом назад стійка на лопатках — перекатом вперед лягти на спину,

руки вверх — «міст» і поворот кругом в упор стоячи на одному коліні — напівшпагат — упор присівши — встати і переворот боком — основна стійка.

Колода

V клас

Стоячи на кінці колоди кроком вперед рівновага на одній нозі — приставляючи ногу, напівприсід і поворот праворуч — ходьба приставними кроками лівим боком — поворот кругом на носках переступанням — ходьба приставними кроками правим боком — приставляючи ліву, напівприсід, руки назад («старт плавця») — зіскок прогнувшись.

VI клас

Ходьба на носках, руки в сторони — випад лівою і опускання на праве коліно — встати — випад правою і опускання на ліве коліно — встати і кроком лівої рівновага на одній нозі — зіскок кроком вперед — убік.

VII клас

Ходьба на носках, руки в сторони до середини колоди, розходження при зустрічі — переступанням поворот кругом (спиною один до одного) — стрибки на правій, ліва зігнута назад — стрибки на лівій, права зігнута назад — пробіжка — зіскок кроком вперед з кінця колоди.

VIII клас

З невеликого розбігу вскок у сід на стегно — сід кутом з опорою ззаду руками — встати на правій «зачіпом» лівою знизу за колоду — кроки польки — напівприсід і поворот кругом на носках — ходьба з високими махами ніг — кроком лівою рівновага — опускання вперед в упор стоячи на лівому коліні — махом правою ногою назад зіскок прогнувшись (боком до снаряду).

IX клас

З невеликого розбігу вскок у сід на стегно — сід кутом з опорою руками ззаду — розводячи ноги нарізно і відводячи їх назад, упор лежачи на зігнутих руках — випрямити руки — поштовхом ніг упор

присівши — встати, руки в сторони — ходьба на носках — напівприсід і поворот кругом на носках — стрибки на лівій, права спереду-донизу — те саме на правій — кроком лівою рівновага — зіскок прогнувшись з кінця колоди кроком вперед.

Х клас

З упору стоячи поздовж стрибком упор на снаряд з опорою правою ногою збоку об колоду — переставляючи руки, поворот наліво і напівшпагат на лівій — кроком правою вперед встати, руки в сторони — кроки польки — поворот кругом на носках у напівприсіді — поштовхом двох стрибки зі зміною ніг (двічі) — просування вперед з високими махами ніг і хлопками під ногами — кроком правою рівновага — випрямитися, і приставляючи ліву, поворот наліво в стійку поздовж — напівприсід, руки назад («старт плавця») — зіскок прогнувшись ноги нарізно.

ХІ клас

З упору стоячи поздовж стрибком упор з перемахом правою поза — поворот наліво в сід ноги нарізно, руки в сторони — лягти на спину, спираючись руками знизу за колоду — ноги вперед — піднімаючись вперед, встати на правій, ліву вперед («пістолет») — просування кроком мазурки на лівій і правій нозі — поворот кругом на носках у напівприсіді — ходьба на носках, руки в сторони — рівновага на одній нозі — випрямитися і кроком у бік — зіскок з поворотом кругом (поворот виконувати назовні від колоди).

Стрибки

1 клас

Стрибки на одній і двох ногах на місці і з просуванням; у довжину з місця; у глибину з висоти до 30 см; з розбігу в довжину і висоту; через набивні м'ячі; через довгу скакалку.

II клас

Стрибки на місці з поворотом; на одній і двох ногах; по розміткам на різні відстані; у довжину з місця; у довжину і висоту з розбігу; у глибину з висоти до 50 см; з короткою скакалкою.

III клас

Стрибки на двох ногах з поворотом кругом; у довжину і висоту з розбігу; у глибину з висоти до 50 см; з короткою скакалкою.

IV клас

Стрибки з поворотами; з короткою скакалкою до 30 сек. Опорні — на горку гімнастичних матів, коня, козла в ширину — вскок в упор стоячи на колінах і зіскок змахом рук.

V клас

Вскок в упор присівши і зіскок прогнувшись (козел у ширину, $h=80-100$ см).

VI клас

Стрибок ноги нарізно (козел у ширину, $h=100-110$ см).

VII клас

Хлопчики — зігнувши ноги (козел у ширину, $h=110-115$ см).
Дівчинки — ноги нарізно (козел у ширину, $h=105-110$ см).

VIII клас

Хлопчики — зігнувши ноги (козел у довжину, $h=110-115$ см)
Дівчата — боком з поворотом на 90° (кінь у ширину, $h=110$ см).

IX клас

Юнаки — зігнувши ноги (козел у довжину, $h=115$ см).
Дівчата — боком (кінь у ширину, $h=110$ см).

X клас

Юнаки — ноги нарізно (кінь у довжину, $h=115-120$ см).
Дівчата — кутом поштовхом однією ногою, місток під кутом, кінь у довжину, $h=110$ см).

IX клас

Юнаки — ноги нарізно (кінь у довжину, $h=120—125$ см).

Дівчата — вскок в упор присівши і зіскок прогнувшись (кінь у ширину, $h=110$ см).

Бруси (різновисокі, жіночі)

VI клас

Розмахування вигинами у висі на в. ж. — перемах зігнувши ноги у вис лежачи на н. ж. — вис присівши — вис лежачи — сід на лівому стегні, праву руку в сторону — зіскок в сторону з стегна з перехватом лівою рукою з в. ж. за н. ж.

VII клас

Підйом переворотом в упор на н. ж. махом однією і поштовхом іншою ногою — перемах правою з перехватом правою рукою за в.ж. хватом знизу — поворот наліво кругом у вис лежачи на н. ж. з перемахом правою ногою вперед — сід на лівому стегні, праву руку в сторону — з опорою правою рукою спереду зіскок з поворотом наліво кругом.

VIII клас

Розмахування у висі на в. ж. вигинами — вис присівши на лівій на н. ж. — махом правою і поштовхом лівою підйом переворотом в упор на в. ж. — спад назад у вис лежачи на н. ж. — сід на лівому стегні, правую руку в сторону — з опорою правою рукою ззаду зворотним хватом зіскок з поворотом праворуч кругом.

IX клас

Вис прогнувшись на н. ж. з опорою ногами об в. ж. і переворот в упор на н. ж. — перемах правою з перехватом правою рукою за в.ж. хватом знизу — поворот наліво кругом з перемахом правою у вис лежачи на н. ж. — сід на лівому стегні, праву руку в сторону — сід кутом з опорою правою рукою ззаду — встати на праву в стійку на н. ж. — рівновага на правій — приставляючи ліву, поворот наліво — стрибком упор на в. ж. — опускання переворотом вперед у вис — мах назад і махом вперед зіскок.

X клас

Розмахування у висі на в. ж. вигинами — перемах зігнувши ноги у вис лежачи на н. ж. — перемах ноги нарізно назад у вис — махом вперед вис присівши на н. ж. — поштовхом двох підйом в упор на в. ж. — спад назад у вис лежачи на н. ж. — сід на лівому стегні праву руку в сторону — сід кутом з опорою правою рукою ззаду — зіскок кутом ліворуч-назад.

XI клас

Розмахування вигинами у висі на в. ж. — вис присівши на н.ж. підйом в упор на в. ж. (переворотом або поштовхом двох) — спад назад у вис лежачи на н. ж. — сід на лівому стегні, праву руку в сторону — сід кутом з опорою правою рукою ззаду — встати на праву і рівновага на правій, стоячи на н. ж. — упор присівши з опорою правою рукою об н. ж. і махом лівою ногою назад зіскок (до стійки боком до снаряду).

Бруси (чоловічі)

V клас

З упору на кінцях жердин просування на руках до середини жердин — махом вперед сід ноги нарізно — перемах всередину і махом назад зіскок між жердинами — хват зовні — махом однією і поштовхом іншою вис зігнувшись — вис прогнувшись ноги нарізно — вис зігнувшись — переворот назад у вис присівши ззаду — кроком вперед встати, руки в сторони — основна стійка.

VI клас

З упору на кінцях жердин просування на руках до середини жердин — махом вперед сід ноги нарізно — сід на лівому стегні, праву руку в сторону — перемах всередину і мах назад — махом вперед сід на правому стегні, ліву руку в сторону — з опорою лівою рукою ззаду зворотним хватом зіскок з поворотом наліво кругом.

VII клас

Розмахування в упорі на передпліччях і махом вперед підйом — мах назад — махом вперед сід ноги нарізно — кут в упорі (тримати) — сід ноги нарізно — перемах у середину і другим махом назад зіскок.

VIII клас

Розмахування в упорі на руках — махом вперед упор зігнувшись — підйом розгином у сід ноги нарізно — кут в упорі (тримати) опустити ноги — по чергово переставляючи руки, поворот кругом — розмахування в упорі і махом назад зіскок.

IX клас

Розмахування в упорі на руках і підйом махом вперед у сід ноги нарізно — перекид вперед у сід ноги нарізно — кут в упорі (тримати) — махом назад зігнути руки — махом вперед розігнути руки (двічі) — махом назад зіскок.

X клас

Розмахування в упорі на руках і махом вперед підйом — мах назад — махом вперед сід ноги нарізно — силою стійка на плечах і перекид вперед в сід ноги нарізно — кут в упорі (тримати) — мах назад — махом вперед зігнути руки — махом назад розігнути руки (повторити двічі) — зіскок махом назад.

XI клас

Розмахування в упорі на руках і підйом махом назад — махом вперед кут (тримати) — силою зігнувшись стійка на плечах — опускання в упор і мах вперед — махом назад зіскок з поворотом кругом (плечем від снаряду).

Перекладина

VI клас (низька перекладина)

Махом однією і поштовхом іншою підйом переворотом в упор — махом назад зіскок.

VII клас (низька перекладина)

Підйом переворотом в упор поштовхом двома — перемах правою спад у вис завісом на правій і підйом завісом в упор (можна другим махом) — перехват правою рукою в хват знизу — перемахом лівою зіскок з поворотом праворуч.

VIII клас (низька перекладина)

Із вису стоячи поштовхом двох вис кутом — вис присівши — вис завісом поза правою і підйом завісом поза — перемах правою назад — опускання переворотом вперед у вис присівши — вис стоячи — поворот наліво кругом у вис стоячи ззаду, відпускаючи ліву руку — вис присівши ззаду — поштовхом ніг вис зігнувшись — вис прогнувшись ззаду — вис завісом двома — руки в сторони — спираючись руками об підлогу через стійку на руках опускання в упор присівши — встати, руки в сторони — основна стійка.

IX клас

Підйом переворотом в упор силою — опускання переворотом вперед у вис — вис кутом (тримати) — розмахування вигинами — зіскок махом назад з поворотом наліво (праворуч).

X клас

Підйом силою в упор через одну руку — опускання переворотом вперед у вис — перемах зігнувши ноги у вис зігнувшись — вис прогнувшись — вис зігнувшись — перемах зігнувши ноги у вис — розмахування у висі вигинами і зіскок махом назад з поворотом наліво (праворуч).

XI клас

Підйом силою в упор через одну руку — опускання переворотом вперед у вис — підйом переворотом (махом або силою) — мах дугою і махом назад зіскок з поворотом наліво (праворуч) кругом.

1.2. ОСНОВНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ШКОЛІ

У школі гімнастику проводять у вигляді урочних і позаурочних форм занять з учнями. Основна форма занять гімнастиком у школі — урок. До урочних форм відносяться навчальні, секційні уроки, уроки ЗФП, спортивно-тренувальні і лікувальні. Окрім урочної форми занять у школі використовуються:

1. *Гімнастика до занять* проводиться щодня з метою організації учнів, налаштування їх на наступне навчання. Тривалість її не більше

15 хв. Включає в себе 5—6 простих вправ, що можна виконувати в повсякденному одязі (рухи руками, нахили, випади, присідання, повороти тулуба). Періодично комплекси гімнастики до занять змінюються.

2. *Фізкультурні паузи* вважаються однією з активних форм відпочинку учнів після будь-якої діяльності. Звичайно це 2—3 вправи, що проводяться упродовж 2—3 хв. Характер вправ залежить від того, чим займалися учні. У будь-якому випадку вони направлені на відновлення загальної дієздатності. Проводяться фізкультурні паузи, як правило, на уроках з різних предметів (на предметних уроках).

3. *Гімнастичні вправи під час великих перерв та в режимі продовженого дня* також використовуються як засіб активного відпочинку. Основним змістом цієї форми занять гімнастикою є ігри і різноманітні змагання, що проводяться на повітрі, якщо дозволяє пора року, а також метання, лазіння, стрибки тощо.

Організаторами подібних занять можуть бути спеціально підготовлені старшокласники.

4. Позакласна форма занять гімнастикою може бути у вигляді *додаткових занять* зі школярами, що відстають у фізичному розвитку, але найчастіше до неї відносять заняття в шкільній гімнастичній секції, що переслідують певні спортивні цілі, в окремих випадках — підготовку до змагань.

5. *Масові гімнастичні виступи* — гарне тренування учнів, яке виховує у них колективізм, дисципліну, працьовитість.

Перевага урочної форми проведення занять полягає в тому, що керівна роль в проведенні занять належить вчителю, що забезпечує ефективність навчально-виховного процесу у відповідності зі стабільним розкладом, визначення мети і задач кожного заняття, чверті, півріччя, підбору засобів для вирішення поставлених задач, надання кваліфікованої допомоги учням (показ, пояснення вправ, виправлення допущених помилок, забезпечення страховкою).

Уроки в школі за своїм педагогічним призначенням можуть бути: *навчальними, тренувальними, змішаними, контрольними.*

1.3. СТРУКТУРА І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ

Уроки гімнастики будуються у відповідності до загальних педагогічних і методичних принципів системи фізичного виховання. До уроку подаються такі вимоги:

1. На уроці вирішуються освітні, виховні і оздоровчі завдання.
2. На уроці повинні бути підібрані рухові завдання творчого характеру.
3. Працездатність учнів повинна підтримуватися на високому рівні упродовж уроку та забезпечувати ефективність навчання.
4. У навчальну діяльність необхідно втягувати учнів всіх у рівній мірі, але в той самий час враховувати їх індивідуальні особливості.
5. Для кожного уроку необхідно визначити мету і задачі.
6. Відповідно до поставлених задач підібрати методи і засоби фізичного виховання.
7. Планувати урок так, щоб він був тісно пов'язаний за змістом з попереднім і наступними уроками.

Урок гімнастики має свою структуру. Під *структурою* розуміється співвідношення в точній послідовності частин уроку, укладених в певний проміжок часу (45 хв).

У науково-методичній літературі обґрунтоване ділення уроку на підготовчу, основну і заключну частини (Л. П. Матвеев, 1977; В. М. Смоленський, 1979; В. М. Платонов, 1986; В. П. Філін, 1987). В основі ділення уроку на частини лежить закономірна зміна функціонального стану організму, пов'язана з мускульною діяльністю. Це передусім впрацювання — процес поступового підвищення працездатності, що спостерігається у виконанні фізичних вправ. У результаті впрацювання організм пристосовується до виконання наступної роботи. Поступове наростання дієздатності пояснюється інертністю окремих органів і систем (М. А. Фомін, 1982).

Основне завдання **підготовчої частини** — підготовка організму учнів до виконання завдань основної частини уроку. Підбір засобів визначається завданнями і змістом основної частини; послідовність та режим виконання — віковими закономірностями впрацювання. Час розминки коливається від 10 до 15 хв. Розминка складається із *загальнопідготовчої і спеціалізованої частин*.

У підготовчу частину уроку входять — шиккування, рапорт, вітання, повідомлення задач і змісту уроку, загальнопідготовчі і спеціальнопідготовчі вправи. Як правило, підготовча частина уроку починається з виконання стройових вправ. І це виправдано тим, що за допомогою даної групи вправ швидко досягається організованість класу. Після цього застосовуються різновиди пересувань у відповідності зі Статутом Збройних сил, фігурне марширування, поєднання ходьби, бігу, стрибків, виконання різноманітних ЗРВ у русі і на місці.

Вправи в підготовчій частині розподіляються за трудністю і помірним зростанням інтенсивності й обсягу. Звичайний спосіб проведення ЗРВ — у якому вчитель поєднує розповідь про вправу з одночасним її показом. Після закінчення однієї вправи, вчитель показує наступну. Звичайно учні розташовуються в розімкнутому строю. Але для підвищення інтенсивності слід застосовувати різноманітні способи шиккування учнів: виконувати вправи в колоні, у шерензі, у колах. Поточний метод припускає виконання всього комплексу ЗРВ без зупинки, що дозволяє підвищити інтенсивність розминки.

Основна частина уроку спрямована на виконання завдань навчання і фізичної підготовки, що закономірно об'єднані в одне ціле через процеси термінового і довгочасного етапів адаптації, що об'єктивно протікають; тобто виконання завдання підвищення рівня фізичної підготовки учнів поєднується з приватними завданнями навчання. Тривалість основної частини 25—35 хв.

Завдання основної частини уроку:

- формування спеціальних і життєво необхідних знань, навичок, умінь;
- удосконалення рухових здібностей і психічних якостей;
- оволодіння програмним матеріалом;
- підвищення спортивної майстерності.

Першими виконуються вправи, намічені педагогом до вивчення. Після них йдуть вправи, що вимагають точності рухів, складні по координації, розраховані на прояв швидкості. Емоційні й інтенсивні вправи (змагальні і ігрові) виконуються в кінці уроку.

Вправи на силу і гнучкість рекомендується виконувати на початку уроку.

До основних *методів навчання* відносяться: показ і розповідь техніки гімнастичних вправ. Звичайно на уроках вправу, яку вивчають, демонструє вчитель, в окремих випадках цю роль можуть виконувати здібні учні. У практиці часто використовують метод цілісного і розчленованого навчання вправам. Найбільш ефективний метод навчання — *метод алгоритмічних розпоряджень*.

Порядок виконання рухових завдань в основній частині повинен будуватися з урахуванням динаміки працездатності учнів. Доцільно основну частину занять починати, у першу чергу, з вправ, що вимагають *тонкої координації*, після цього — *великих зусиль*, і нарешті — *витривалості*.

Не рекомендується на одному занятті планувати розучування вправи в цілому на кожному виді багатоборства. Краще зробити так:

на кожному снаряді розучувати доступні серії навчальних завдань, а виконання вправи в цілому планувати лише на одному із снарядів.

Методи проведення основної частини уроку:

1. *Фронтальний* — учні виконують водночас одне і теж завдання під керівництвом вчителя (використовують у молодших класах).
2. *Груповий* — клас розподіляють на відділення, що виконують вправи на різноманітних снарядах.
3. *Індивідуальний* — вчитель дає завдання кожному учню для самостійного виконання.
4. *Круговий* — перехід від однієї вправи до іншої або від одного снаряду до іншого.

В уроках комплексно використовують ці методи. Підготовча частина проводиться фронтальним методом. Основна частина — груповим, круговим або індивідуальним. Заключна частина — фронтальним методом.

Заключна частина уроку (3—5 хв) повинна забезпечити правильне завершення уроку, приведення організму учнів у відносно спокійний стан, і, що дуже важливо, підготувати перехід до наступної навчальної діяльності. Для рішення задач заключної частини уроку гімнастики застосовуються: вправи, що заспокоюють — малорухливі ігри, повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення м'язів, дихальні вправи. У кінці заключної частини підводяться підсумки уроку, можуть бути рекомендовані вправи додому. Урок закінчується організованим виходом з місця занять.

Розрізняють уроки фізкультури і по типам. Тип уроку визначається його завданнями. По цільовому спрямуванню уроки поділяються на:

1. *Вступний* — проводиться на початку чверті, під час вивчення нового розділу програми. Вчитель говорить про вимоги спортивної форми, розповідає про зміст навчального матеріалу, ставить перспективні задачі навчальної роботи, повідомляє вимоги до школярів. На вступному уроці рекомендується обрати фізорга класу, перевірити фізичну підготовленість учнів (провести тестування), показати методичний кінофільм.

2. *Уроки вивчення нового матеріалу* присвячені засвоєнню нових вправ, повідомленню невідомих знань.

3. *Уроки повторення* направлені на вдосконалення раніше вивченого матеріалу, на досягнення високого рівня тренуваності учнів, на поглиблення і закріплення вивченого. На них учнів навчають

виконувати вправи в умовах, що змінюються (в ігровій діяльності), у різноманітних поєднаннях і послідовності.

4. *Комбіновані уроки* поєднують у собі вивчення нового, повторення і вдосконалення вивченого на попередніх заняттях. Вони мають найбільше розповсюдження в школі.

5. *Облікові* (перевірочні) проводяться після проходження частини або розділу програми, в кінці чверті. Вони направлені на виявлення успішності і підготовленості учнів, перевірку засвоєння знань, вмінь, навичок. Обліковий урок може бути проведений у вигляді спортивних змагань.

1.4. РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ, ЩІЛЬНІСТЬ УРОКУ

Одні і ті самі фізичні вправи можуть впливати по-різному на організм. Це буде залежати від характеру їх застосування, обсягу й інтенсивності. Обсяг визначається кількісною характеристикою роботи, що виконується. Інтенсивність характеризується ступенем напруги, що проявляється під час виконання рухової дії і кількістю виконаної роботи в одиницю часу.

Загальне навантаження залежить від задач, поставлених на даному уроці.

Методичні прийоми управління навантаженням:

1. Зміна кількості повторень вправи.
2. Зміна вихідних положень.
3. Зміна інтенсивності виконання вправ.
4. Застосування навантаження.
5. Використання опору.

Ці методичні прийоми дадуть можливість вчителю управляти фізичним навантаженням. Їх можна використовувати в різноманітних сполученнях.

Наприклад: згинання-розгинання рук у висі можна ускладнити:

- збільшенням темпу виконання;
- збільшенням кількості раз;
- використанням навантаження.

У класичному уявленні фізичне навантаження на уроці в підготовчій частині поступово підвищується, в основній — тримається на самому високому рівні, а в заключній — поступово знижується.

Найбільш простим і доступним методом визначення величини фізичного навантаження є пульсометрія (ЧСС), а також його оцінка

за зовнішніми ознаками: збільшення частоти дихання, почервоніння обличчя, потовідділення.

Якщо в процесі занять в учнів спостерігається поблідіння обличчя, тремтіння кінцівок, розлад координації рухів, різке зниження працездатності — це говорить про надмірне навантаження, що перевищує оптимальні межі.

Навантаження знаходиться в прямій залежності від щільності уроку. Розрізняють загальну щільність уроку і моторну.

Загальна — відношення часу, необхідного для активної роботи учнів, до всього часу уроку. При цьому до активної роботи відносяться не тільки практичне виконання вправ, але і сприймання і осмислення учнями пояснень, спостереження за показом вправ, відпочинок між підходами.

Під **моторною** щільністю розуміється відношення часу, витраченого безпосередньо на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості уроку.

Моторна щільність — це один з основних показників ефективності занять гімнастикою.

Для збільшення моторної щільності рекомендується:

- використання фронтального, групового, кругового методів проведення занять;
- розділення класу на більш дрібні підгрупи (відділення);
- заміна одного снаряду іншим, що дозволить групове виконання вправ;
- раціональне використання перерви між підходами до снаряду.

Щільність уроку не є постійною. Вона змінюється, менша щільність буде характерна для уроків вивчення нового матеріалу, в зв'язку з тим, що вчитель значний час витрачає на пояснення і показ вправ, що вивчаються. Незначна моторна щільність і на облікових уроках, так як вчителю необхідно переглянути і оцінити вміння великої кількості учнів.

1.5. ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ДО УРОКУ

Кожен урок повинен бути ретельно підготовленим. Підготовка до уроку йде за двома напрямками — до кожної теми програми і до конкретного уроку.

Тематична підготовка полягає в ознайомленні вчителя з літературою з техніки рухів, що вивчаються, перегляді програми, малюн-

ків, правил змагань. Після цього вчитель уточнює завдання і необхідну кількість уроків по темі.

У процесі підготовки наступного уроку необхідно:

- правильно підібрати завдання і визначити тип уроку;
- підібрати матеріали для кожної частини уроку;
- продумати методи навчання, виховання і організації уроку;
- врахувати умови проведення уроку;
- продумати перевірку і оцінку знань учнів;
- скласти конспект.

Загальні вимоги до упорядкування конспекту уроку:

1. Кожний конспект уроку складається з 3 частин: зміст, де вказуються фізичні вправи, розподілені по частинам уроку; дозування фізичних вправ і організаційно-методичні вказівки.
2. Конспект уроку складається у відповідності з тематичним планом за розділом програми і повинен мати чіткі педагогічні завдання.
3. Запис вправ робиться докладно і термінологічно правильно.
4. Всі вправи дозуються.
5. Вправи основної частини уроку в разі необхідності записуються окремо для хлопчиків і дівчаток.
6. До окремих частин уроку даються чіткі організаційно-методичні вказівки. Необхідно, щоб методичні вказівки показували шляхи рішення завдань уроку.
7. Вправи необхідно записувати у точній методичній послідовності.

Вимоги до підготовчої частини уроку:

1. У запису підготовчих вправ спочатку показується вихідне положення, після цього по розділенням записується вправа.
2. У графі «дозування» проти кожної вправи вказується час, кількість повторень або дистанція в метрах.
3. В організаційно-методичних вказівках записують: темп, характеристики бігу або ходьби, зауваження про головні частини вправи.

Вимоги до основної частини уроку:

1. Вправи основної частини уроку записуються в послідовності розучування або вдосконалення.
2. У графі «дозування» проти кожної вправи вказується кількість підходів, кількість повторень у підході і інтервал відпочинку між підходами.

3. В організаційно-методичних вказівках можуть бути записані примітки з організації уроку, методиці навчання та виховання.
4. Рухлива гра записується у формі ігрової картки і додається до конспекту уроку.

Ігрова картка	
Назва:	Інвентар:
Мета:	Клас:
Місце гри:	Кількість учнів:
Схема розгашування гравців:	Описання гри:
Основні правила:	Варіанти

Заклучна частина уроку

У заключній частині уроку записують вправи, що сприяють заспокоєнню організму учнів.

Питання для обговорення

Дайте відповідь на питання:

1. Які загальні завдання стоять перед уроком гімнастики в школі?
2. Які частини включає урок?
3. Які завдання вирішуються в кожній частині уроку?
4. Які специфічні завдання вирішуються на уроках гімнастики в школі?
5. Перелічте основні форми організації занять гімнастикою в школі.
6. Назвіть методи організації діяльності учнів, які використовують у шкільному уроці гімнастики.
7. Які методи організації діяльності учнів використовують у підготовчій частині уроку?
8. Назвіть методичні прийоми керування навантаженням.
9. Дайте характеристику програмі «Фізична культура, 5—12 класи».

Література

1. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

1.1. Місце, завдання і зміст гімнастики в шкільних заняттях по фізкультурі

2. *Гимнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гимнастика и методика преподавания*: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В.М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Ляшук Р.П., Огнистий А.В.* Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 2. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Т. 1. — Х.: Консум, 1998.
8. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Т. 2. — Х.: Консум, 1998.

Навчальне видання

О.М. Худолій

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ

Навчальний посібник
Том 2

Відповідальний за випуск	<i>О. М. Худолій</i>
Комп'ютерна верстка	<i>М. О. Худолій</i>
Коректор	<i>Є. Б. Бланк</i>

Підписано до друку 10.08.2008. Формат 60×90 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 29. Обл.-вид. арк. 28,751.
Вид. № 08-05. Зам. № 8-039. Тираж 300. Ціна договірна.

Видавець «ОВС» ТОВ Україна, 61174 м. Харків, а/с 8692.
e-mail: books@ovc.kharkov.ua; <http://www.ovc.kharkov.ua>, тел. 8-057-756-73-38.
Свідцтво Держкомінформу України Серія ДК № 331 від 08.02.2001 р.

Віддруковано з готових діапозитивів
в друкарні ПП «Діса Плюс»
61000 м. Харків, вул. 23 Серпня, 31-А, 44.