

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ АЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К.Д.УШИНСЬКОГО»**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

ОЛЬГА БОНДАРЕНКО

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

**Методичні рекомендації для здобувачів першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності**

017 -Фізична культура і спорт;

з навчальної дисципліни

«Гімнастика, музично-ритмічне виховання

і методика викладання»

ОДЕСА 2021

УДК:37.016:796.41

Б 77

**Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К.Д. Ушинського» (протокол № від 2021р.)**

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Тодорова В.Г., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Щекотиліна Н.Ф., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Галюза С.С., кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної культури і спорту ДУІТЗ

Бондаренко О.В.

Б 77. Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт) «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2021.с.

У методичних рекомендаціях систематизовано теоретичний матеріал з навчальної дисципліни. Розглянуті загальні питання теорії та методики викладання гімнастики, а також засоби, методи , принципи навчання гімнастичним вправам.

Рекомендовано для використання в процесі навчання та самостійної роботи здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт). Може бути корисним викладачам галузевих навчальних заходів фізкультурно-оздоровчого профілю та підготовки фахівців у сфері професійного спорту.

©Університет Ушинського, 2021

© Бондаренко О.В., 2021

ЗМІСТ

1. МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ЕТАПИ НАВЧАННЯ.....	2.
2. ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ	5.
3. МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	12.
4. ПРИЙОМИ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ.....	16.
5. ЛОГІЧНА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СКЛАДНИХ РУХОВИХ ДІЙ.....	19.
6. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	22.
7. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ.....	24.
8. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ ДО ОВОЛОДІННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ.....	25.

1.МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ЕТАПИ НАВЧАННЯ.

Спеціальну систему методів, методичних прийомів навчання, форм організації занять, засобів, створену для вивчення конкретної рухової дії (чи рухових дій) визначеним складом учнів прийнято називати **методикою навчання**.

Мета навчання гімнастичним вправам, як і будь-якого педагогічного процесу, організація планомірної діяльності учнів під керівництвом викладача для формування у них рухових навичок, умінь і набуття ними спеціальних знань.

Поняття «рухове уміння» і «рухова навичка» пов'язані з руховими діями. Рухові дії є поведінкові рухові акти, спрямовані на вирішення рухових завдань. Оволодіння руховими діями у процесі фізичного виховання відбувається по мірі формування відповідних рухових умінь і навичок.

Рухове уміння – це рівень володіння руховою дією, що характеризується провідною функцією мислення у безпосередньому управлінні рухами в усіх основних опорних точках і відсутністю стійкої системності рухів.

Рухова навичка – це рівень володіння руховою дією, що характеризується автоматизованим управлінням рухами за більшістю основних опорних точок і їхньою стійкою системністю.

Рухові дії – це як усвідомлені, так і рефлексорні дії, що за рахунок м'язових напружень переміщують або утримують у просторі особисте тіло та його частини або зовнішні тіла. Рухові акти – це усвідомлені, доцільні, цілеспрямовані та завершені рухові дії.

Вправа – це комплекс, цілеспрямований на розвиток і вдосконалення певних функцій організму та особистості в цілому до певної діяльності.

Фізичні вправи – це поєднання (сполучення) рухових дій, що призначені для вдосконалення рухової діяльності (навчання, тренування) або демонстрування та оцінки їх досконалості.

Основні вправи – за структурою аналогічні змагальним, але не обов'язково спрямовані до найвищого результату.

Навчальні і тренувальні вправи – спрямовані на оволодіння і вдосконалення певних частин або цілісного виконання рухової дії.

Метод – це шлях досягнення встановленої педагогічної цілі, спосіб використання вправ.

Методичний прийом :

- 1) спосіб досягнення ближчої цілі;
- 2) спосіб реалізації метода в конкретній педагогічній ситуації.

У руховій дії, спрямованій на рішення рухового завдання, розрізняють два боки: перший – ступінь раціональності її техніки; другий – характер управління рухами. Рівень володіння руховою дією може характеризуватися стабільністю чи нестійкістю, стандартністю чи мінливістю, свідомим чи автоматизованим управлінням рухами, ізольованістю чи системністю рухів. Це пов'язано із тим, на якому етапі формування рухової навички відбувається процес навчання гімнастичній вправі.

Особливістю гімнастики є те, що діяльність гімнаста базується на прикладних вправах і формах рухів, які у повсякденному житті не зустрічаються. З багатьма руховими відчуттями, просторовочасовими співвідношеннями, координаційними формами рухів учні знайомляться вперше тільки у процесі навчально-тренувальних занять.

У процесі навчання гімнастичним вправам вирішуються такі основні завдання:

- формування рухових навичок, що мають провідне значення для загальної рухової й спортивної підготовки учнів;
- розвиток фізичних здібностей, таких, як сила, швидкість, гнучкість, спритність, витривалість тощо;
- формування професійно-педагогічних та інструкторських навичок (у студентів спеціальних навчальних закладів).

Окремі завдання, які розв'язуються у процесі навчання гімнастичним вправам, визначаються у кожному конкретному випадку на основі оцінки особливостей структури руху, умов її виконання і рівня підготовленості учня. Процес навчання складній гімнастичній вправі, як правило, розтягнутий у часі, оскільки формування рухової навички відбувається поступово. Відповідно до цього, процес оволодіння вправами ділиться на три тісно пов'язані між собою етапи.

Перший етап – створення загальної попередньої уяви про рух, який становить основу свідомого опанування будь-якої рухової дії (початкове навчання).

Результатом оволодіння початковими відомостями про новий рух (форма, амплітуда, напрямок дії, окремі положення тощо) і рухового досвіду, накопиченого у пам'яті учня, є встановлення загальних зв'язків, що забезпечують побудову вихідної програми майбутніх рухових дій.

Другий етап – безпосереднє оволодіння основами техніки руху (поглиблене розучування вправи). На цьому етапі у результаті активної спільної роботи викладача й учня уточнюється уява про вправу, усуваються помилки, забезпечується самостійне виконання вправи при суворому контролі над діями.

Третій етап – закріплення й удосконалювання техніки руху. Це дозволяє довести ступінь володіння рухом до рівня міцної автоматизованої навички, завдяки якій учень виконує вправи у різних умовах (змагання й виступу) протягом тривалого проміжку часу. Після завершення процесу навчання вправі усі дії можуть бути спрямовані на виконання варіантів вивченої вправи; більш складних за технікою вправ, що мають подібні деталі з попередньою; на зміну умов виконання, наприклад, у різних з'єднаннях з іншими вправами.

2. ДИДАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ

При організації навчального процесу у гімнастиці основним керівництвом до дії є дидактичні принципи навчання.

Дидактичні принципи це вихідні теоретичні положення, які визначають дії викладача і учня і спрямовані на оптимізацію процесу навчання.

Процес навчання повинен спиратися на реалізацію всією системи принципів, що прийняті в загальній системі фізичної культури і спорту.

Враховуючі це необхідно:

- будувати процес навчання на усвідомленні учнів мети навчальної діяльності;
- враховувати, що характер активності учня є головним показником ступеня свідомого ставлення до навчального процесу. Через свідомість до активності – такий взаємозв'язок цих двох принципів;
- використовувати у процесі навчання засоби, методи і форми організації занять, які мають наукове обґрунтування;
- спрямовувати навчання на формування міцних навичок, що базуються на високому рівні розвитку рухових здібностей і руховому досвіді;
- добирати рухові завдання у відповідності до можливостей учнів, враховувати їхні індивідуальні особливості;
- пам'ятати, що навчальний матеріал повинен бути доступним учню за умови витрати ним оптимального зусилля для його засвоєння;
- при вивченні гімнастичних вправ створювати уяву про їхнє виконання, використовуючи різні форми наочності;
- на кожному занятті оптимізувати кількість повторень вправи, яка вивчається;
- враховувати наявність системи взаємозалежних завдань, засобів, методів, форм організації занять на кожному етапі навчання руховим діям;
- будувати процес навчання, враховуючи зміст попередніх уроків та створюючи базу для засвоєння нового навчального матеріалу на наступних уроках;

- поступово ускладнювати вправи, які вивчаються.

При навчанні гімнастичним вправам використовуються **такі основні принципи дидактики**: свідомості, активності, наочності, доступності, систематичності, міцності, науковості, індивідуалізації, повторності, системності, послідовності, поступовості.

Принцип свідомості.

Гімнастичні вправи висувають високі вимоги до фізичних, рухових і вольових якостей учнів. Принцип свідомості у процесі оволодіння новими вправами передбачає насамперед виховання в учнів потреби осмисленого оволодіння рухом, зацікавленості й творчого ставлення до розв'язання поставленого завдання. Реалізація принципу передбачає формування у дітей системи знань і переконань, що забезпечують свідоме ставлення до занять гімнастикою і висуває такі вимоги до їх організації:

- учні повинні розуміти мету своєї навчальної діяльності. Для цього необхідно зосередити зусилля на виховання потреби у заняттях гімнастикою;
- учні повинні усвідомлювати навчальні завдання, що їм доведеться вирішувати для досягнення поставленої мети. При незнанні учнем, для чого виконується та чи інша гімнастична вправа (а отже, і при відсутності в нього цільової настанови), значно знижуються темпи і якість формування рухової навички;
- домагатися розуміння учнем того, що гімнастичні вправи це засіб для поліпшення здоров'я, для підвищення працездатності, а загалом – засіб для підготовки себе до життя;
- застосовувати такі методи і прийоми навчання, які б стимулювали свідомість учнів, навчаючи їх виокремлювати і узагальнювати окремі рухи, порівнювати дії, рухи, окремі параметри рухів, розуміти їхнє значення для кінцевого результату;
- розвивати в учня здатність критично ставитися до своїх успіхів і невдач, що дозволить зробити самооцінку учня більш об'єктивною, без зайвої самовпевненості і не виправданого розчарування при оцінюванні результатів власних дій.

Принцип активності.

Характер активності учня є головним показником ступеня його свідомого ставлення до навчального процесу. Через свідомість до активності – такий взаємозв'язок цих двох принципів. Рівень активності залежить від мотивів діяльності, які змінюються у залежності від кожного вікового періоду:

- у дошкільному і молодшому шкільному віці переважають мотиви, що пов'язані із біологічною потребою у рухах;
- у середньому і старшому шкільному віці – задоволенням потреб спілкування і пізнання;
- у юнацькому і дорослому віці – визначення соціального статусу.

Принцип наочності.

При навчанні гімнастичним вправам необхідно створювати уяву про їх виконання, використовуючи різні види наочності. Принцип наочності реалізується через вплив на аналізаторні системи (зір, слух, тактильна чутливість) організму учнів.

Зорова наочність існує удвох різновидах: показ і демонстрація.

Показ – це виконання вправи людиною.

Демонстрація – це використання малюнків, схем, фотографій, кінограм, кінофільмів, шарнірних моделей.

Слухова наочність припускає використання різних способів відтворення звуку за допомогою ударів, постукування, метронома, звуколідера для формування звукових образів ритму дії, темпу рухів і тривалості вправи. Наприклад, звуковий образ ритму розбігу при опорному стрибку сприяє відтворенню відповідного ритму рухів.

Рухова наочність передбачає формування в учня уяви про фізичну вправу за рахунок тих м'язових відчуттів, що виникають у нього при спробах виконати рухову дію.

Відчути особливості вправи – означає зрозуміти сутність тих елементів дії, що непідвласні спостереженню (використання інерційних сил, перерозподіл зусиль у цілісному акті тощо), означає з'єднати попередньо

створений значеннєвий, слуховий спосіб дії з реальними м'язовими відчуттями.

Тактильна чутливість доповнює рухову наочність при виконанні гімнастичних вправ на приладах.

Словесна наочність передбачає формування образної уяви про рухову дію за рахунок живого зрозумілого пояснення сутності фізичної вправи, особливо тих її елементів, що складні чи недоступні для безпосереднього спостереження.

У підсумку грамотно використане слово допомагає аналізу дії, уточнює і синтезує відчуттєве сприйняття, формує узагальнені уявлення про виконання вправи, націлює увагу учня на необхідні її моменти.

Принцип доступності.

Цей принцип вимагає, ставлення перед учнем завдань, які відповідають його можливостям. Якщо викладач ігнорує цей принцип, у учнів зникає інтерес до занять.

Однак принцип доступності жодною мірою не виключає необхідності привчати учня до подолання труднощів. Від викладача постійно потрібне глибоке вивчення здатностей учнів, їх можливостей для оволодіння конкретних вправ. Він повинен знати, наприклад, що для виконання великого оберту на перекладині учневі необхідно володіти багатьма якостями: уміти виконувати цілу низку інших вправ, мати достатню силу рук, бути сміливим і рішучим. Наявність таких якостей буде свідченням доступності певної вправи для учня.

ПАМ'ЯТКА.

Принцип доступності тісно пов'язаний з дидактичними правилами:

ВІД ВІДОМОГО ДО НЕВІДОМОГО,

ВІД ЛЕГКОГО ДО ВАЖКОГО,

ВІД ПРОСТОГО ДО СКЛАДНОГО.

Принцип систематичності.

Принцип передбачає:

- певну послідовність розучування рухових дій;
- регулярне вдосконалювання техніки руху й вивчення нових вправ для розвитку здатності вирішувати різні рухові завдання;
- чергування роботи й відпочинку у процесі навчання з метою збереження працездатності й активності учнів

Принцип міцності.

Даний дидактичний принцип спрямовує навчання на формування навичок з урахуванням рівня розвитку рухових здібностей і рухового досвіду.

Міцність характеризується: тривалістю збереження набутих рухових умінь і навичок; можливістю використання їх у нестандартних умовах, а також у поєднанні із раніше вивченим гімнастичним матеріалом; створенням необхідних передумов для оволодіння більш складним навчальним матеріалом.

Принцип науковості .

Принцип припускає, що засоби фізичного виховання, методи навчання і форми організації занять повинні відповідати існуючим науковим положенням. Принцип вимагає від вчителя систематичного оновлення змісту своєї теоретичної підготовленості. Саме тому цей принцип розглядається як принцип оцінювання якості навчального процесу, що спирається на закономірності засвоєння навчального матеріалу.

Принцип індивідуалізації

Принцип реалізується у доборі рухових завдань відповідно до функціональних можливостей учнів, їх індивідуальних особливостей. Організація навчально-виховного процесу при індивідуальному підході пов'язана із низкою труднощів, що долаються через типову і персональну індивідуалізацію.

Типова індивідуалізація навчання заснована на можливості організації навчання дітей, що мають деякі схожі характеристики:

- рівень здоров'я і фізичної підготовленості;
- вік і стать.

Персональна індивідуалізація навчання передбачає облік тих характеристик, які притаманні конкретній особистості, але надзвичайно різноманітні і важко піддаються визначенню у процесі практичної роботи (характер протікання психічних процесів, рівень працездатності тощо).

Принцип повторності.

Принцип забезпечує ефект поступового формування рухового уміння і спеціальних знань через багаторазові повторення. Повторення – головний і єдиний спосіб закріплення результатів, досягнутих у навчанні.

Реалізація принципу спирається на таких основних положеннях:

1. фізичні вправи створюють вплив тільки за умови їхнього повторення;
2. фізичні вправи призводять до стомлення, тому потрібні перерви для відпочинку;
3. під час фізичних вправ і після них відбуваються пристосувальні зміни, які визначаються характером і кількістю повторень та інтервалом відпочинку.

Принцип системності.

Реалізація принципу вимагає, по-перше, розробки систем завдань (а також систем фізичних вправ, методів, форм організації занять) на один урок і серію уроків; по-друге, визначення взаємних зв'язків між завданнями (фізичними вправами, методами, формами організації занять) на кожному уроці й у серії уроків; по-третє, обліку результативності не тільки окремої вправи, але і їхніх систем на кожному уроці й у серії уроків. Системність окремого уроку полягає у логічній співвідпорядкованості усіх його елементів. Кожен елемент має значення не сам по собі, а тільки у зв'язку з кінцевим завданням уроку у цілому.

Принцип послідовності.

Реалізація принципу починається з планування навчального матеріалу як послідовності вивчення гімнастичних вправ. При цьому враховується багаторічна перспектива послідовності вивчення гімнастичних вправ, що відображає закономірності вікового розвитку дитини і логіку побудови навчального матеріалу.

Принцип поступовості.

Реалізація принципу здійснюється за двома взаємозалежними напрямками:

1. ускладнення гімнастичних вправ;
2. розширення їхнього складу.

Як наслідок цього виникає необхідність у регулюванні психофізіологічних навантажень, що виникають у дитини при навчанні. Ускладнення техніко-тактичних характеристик гімнастичних вправ дозволяє безмежно удосконалювати рухову діяльність учня, а отже, створювати можливість для формування будь-яких професійних рухових умінь.

3. МЕТОДИ НАВЧАННЯ.

Під методами навчання слід розуміти вибір конкретних шляхів для розв'язання поставлених завдань. Із усього різноманіття методів навчання можна виділити кілька основних груп.

Перша група складається з таких методів навчання:

- **словесний метод** – один з найбільш універсальних, який у процесі спілкування з учнем дозволяє керувати навчанням. Особливого значення при цьому набуває використання гімнастичної термінології, за допомогою якої можна досягти точності й лаконічності мовного впливу вчителя на учня;
- **метод повідомлень відомостей (показу)** про техніку руху реалізується шляхом виконання вправи демонстрантом, показу наочного приладдя, використання звукових і світлових орієнтирів, тактильних сигналів, повідомлення кількісної інформації про окремі параметри руху, виконання учнем елементів техніки руху. Ця група методів навчання в основному спрямована на створення й уточнення уяви про основи техніки вправи й може застосовуватися протягом усього періоду навчання.

Друга група складається з таких методів навчання:

- **метод цілісної вправи**, який має на меті виконання вивчаємого руху у цілому. Його застосовують при освоєнні нескладних за технікою елементів і з'єднань та у випадках коли вправа, що розучується, не піддається розчленовуванню на відносно самостійні рухи без істотного викривлення її основної структури. У таких випадках можна полегшити умови виконання вправи шляхом надання допомоги й страховки, зменшення висоти приладу, спрощення вихідного й кінцевого положення (наприклад, підйом махом вперед з упору на руках легше виконати, коли жердини перебувають похило), використання тренажерів і додаткових засобів (поролонових матів, комбінованих приладів і т.п.);
- **метод підвідних вправ** (один з варіантів цілісного методу вправи), який полягає у цілісному виконанні раніше вивченого руху, подібного за структурою з основним, але водночас, який є самостійною вправою; Наприклад, підвідною вправою для навчання підйому махом вперед з упору на руках на брусах може бути підйом махом вперед з упору на передпліччях. У той же час підйом махом вперед з упору на руках може слугувати підвідною вправою для освоєння підйому махом вперед на кільцях;

- **метод розчленованої вправи**, який полягає у доцільному виокремленні окремих частин і елементів техніки руху, опануванні кожного з них і наступному поєднанні у цілісну вправу. Такий штучний розподіл вправи на частини використовується з метою полегшити умови розучування основних рухових дій;

Так, наприклад, при навчанні перевероту в сторону спочатку можна навчити виходу у стійку на руках махом однієї й поштовхом іншої, потім переходу зі стійки на руках у стійку ноги нарізно, після цього з'єднати ці частини й виконати переверот у цілому. Цим же методом широко користуються при навчанні гімнастичним вправам середнього та високого рівнів складності, а також при оволодінні гімнастичними з'єднаннями й комбінаціями.

- **метод розв'язання окремих рухових завдань** – варіант методу розчленованої вправи, який характеризується добором серії навчальних завдань, що містять певний елемент техніки руху. Наприклад, пропонується для виконання серія вправ, спрямованих на оволодіння технікою приземлення, відштовхування від містка, відштовхування від приладу тощо.

Ці методи навчання дозволяють учневі одержати інформацію про вправу й опанувати основами техніки руху, що розучується. Крім того, вони сприяють уточненню й конкретизації уяви про структуру руху та допомагають виправляти можливі помилки.

Третя група складається з таких методів навчання:

- **метод стандартної вправи**, який характеризується самостійним виконанням руху в умовах тренувального заняття з метою закріплення рухової навички;

- **метод змінної вправи**, який пов'язаний зі створенням ускладнених умов: сигнали, що заважають (гам, сторонні звуки тощо), зміна навколишнього оточення (незвичне розташування приладів, освітлення тощо), несподівані вказівки щодо виконання певного завдання, зміна місця вправи у комбінації, виконання вправи у стані стомлення або підвищеної емоційної напруги;

- **ігровий і змагальний методи навчання**, які передбачають суперництво учнів між собою або відповідальність за досягнення певного результату дій. Методи навчання третьої групи дозволяють досягти стійкості рухових навичок.

Четверту групу методів навчання становлять методи програмування, які дозволяють обрати правильну тактику навчання новому руху та ефективну форму організації навчального процесу. Одним з видів програмування є алгоритмізація процесу навчання вправі.

Схеми алгоритмічного типу передбачають розподіл навчального матеріалу на частини (دوزи, порції або навчальні завдання) і навчання учнів цим завданням-частинам у чітко визначеній послідовності. Тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другої серії.

Схеми алгоритмічного типу за структурою нагадують лінійну навчальну програму, однак завдання, що включаються до них, мають різний характер, де кожна серія навчальних завдань спрямована на розв'язання певних завдань.

Наведемо приклад схеми алгоритмічного типу для освоєння перекиду вперед.

Перекид вперед. Техніка виконання. З упору присівши, розгинаючи ноги, перенести вагу тіла на руки, нахилити голову вперед ; згинаючи руки, відштовхнутися ногами й перевернутися через голову – згрупуватися ; виконати перекат в упор присівши – встати.

Що повинен знати учень при освоєнні перекиду вперед?

1. При опорі на руки повністю розгинати ноги у колінах.
2. Подаючи плечі вперед, нахилити голову на груди.
3. Відштовхуючись ногами, згрупуватися, захопивши руками середину гомілок.

Що він повинен уміти?

1. Виконувати щільне групування.
2. Виконувати переكاتи в групуванні.

Серії навчальних завдань для оволодіння технікою виконання вправи

I серія

1. Нахили та колові рухи головою.
2. Пружні присіди.
3. Колові рухи кистями.

II серія

1. Присіди у положення упор присівши.
2. Групування з різних вихідних положень.

III і IV серії

1. Перекати з різних вихідних положень та у різні кінцеві положення.

V серія

1. Перекид у сід з положення стійка ноги нарізно.
2. Перекид у сід у групуванні та в упор присівши з положення стійка ноги нарізно.
3. Перекид вперед з упору присівши з попередніми погойдуваннями.
4. Перекид вперед з упору присівши.

VI серія

1. Два перекиди вперед зліто.

4. ПРИЙОМИ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ.

Методичні прийоми навчання гімнастичним вправам дуже різноманітні. До найбільш ефективних і часто використовуваних у практиці навчання належать такі прийоми:

1. Прийоми створення й уточнення уяви про техніку руху:

- розповідь, бесіда, пояснення, обговорення й інші форми мовного спілкування вчителя й учня досить ефективні й діючі, але за умови, що кожне слово повинне бути точним і образним, а вислів – коротким і зрозумілим; у цьому випадку вчитель успішно може провести підготовчу роботу перед безпосереднім розучуванням нової вправи та керувати процесом навчання;
- показ наочного приладдя (схем, моделей тіла людини площинних, дротових тощо, мультиплікаційних малюнків і т.п.), виконання вправи демонстрантом, використання різноманітних орієнтирів;
- моделювання елементів техніки вправи у вигляді графічного зображення, відтворення на моделях тіла послідовних дій, усного або письмового опису техніки, відтворення окремих параметрів руху за допомогою технічних засобів, що активізує дії учня й допомагає розв'язанню основного завдання навчання – формуванню рухової навички.

2. Прийоми допомоги й страховки.

Особлива група прийомів допомоги й страховки пов'язана із ситуацією спільних дій тренера і спортсмена. Наприклад, коли спортсмен розпочинає практичне виконання рухових завдань, але при цьому йому необхідна фізична допомога для виправлення помилки, уточнення деталей техніки або забезпечення безпеки. Із цією метою тренер допомагає зафіксувати окрему позу, уповільнено відтворити послідовність дій, зімітувати цілком вправу. При цьому тренер стримує (зповільнює) дії спортсмена, створюючи штучний опір, забезпечує страховку.

Ефективність застосування цих прийомів під час навчання залежить від здатності тренера-викладача обрати ефективний на цей момент прийом допомоги та спосіб взаємних дій.

Тому усі прийоми повинні спеціально вивчатися й удосконалюватися тренером-викладачем у процесі його практичної діяльності.

3. Прийоми додаткових орієнтирів.

Застосування додаткових орієнтирів насамперед полегшує опанування нових гімнастичних вправ. Вони дозволяють уточнити уяву про параметри руху, сприяють правильному виконанню рухових дій, точній оцінці результатів виконання руху.

У якості *зорових орієнтирів* звичайно використовуються:

- окремі частини приладів;
- ланки тіла учня;
- природні орієнтири (предмети, розташовані поблизу місця виконання);
- додаткові предмети (м'ячі, палиці, мотузка тощо);
- спеціально зроблені розмітки (масштабні й прості).

Прикладом може служити завдання учневі на виконання акробатичної вправи за розміткою на акробатичній доріжці або завдання на точне приземлення у певних межах після зіскоку з гімнастичного приладу.

Окремі звукові сигнали (сплеск, свисток тощо) можуть супроводжувати рухи або задавати темп і ритм. Вони подаються викладачем або за допомогою технічних засобів навчання.

На відміну від зорових орієнтирів звукові орієнтири можуть змінюватися за тривалістю й силою. Це розширює можливості їх використання, дозволяє акцентувати увагу на виконання руху відповідно до чергування сигналів.

Застосування технічних засобів навчання дозволяє, окрім якісної оцінки результатів виконання вправи одержати точні кількісні показники, скорегувати програми майбутніх дій, а також виправити помилки при виконанні руху.

До технічних засобів належать:

- найпростіші вимірювальні прилади (секундоміри, сантиметрові стрічки, кутоміри тощо);
- записуюча апаратура, що реєструє (диктофони, кіно- і фотокамери, динамографи тощо);
- програмна й контрольна-інформаційна апаратура.

Прикладом використання технічних засобів у навчанні гімнастичним вправам може бути сприйняття й відтворення світлових і звукових програм ритму руху (тимчасової послідовності окремих дій), які використовуються як на початку навчання для створення уяви про вправу, так і у процесі виконання для одержання термінової інформації про результати дій, що полегшує керування процесом навчання.

5. ЛОГІЧНА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СКЛАДНИХ РУХОВИХ ДІЙ

Процес навчання складних рухових дій стає ефективним тільки тоді, коли викладач професійно і грамотно повідомляє учням практичні знання про рух, чітко визначає завдання для розвитку рухових здібностей і формування вмінь і навичок, використовує найбільш дієві методи і прийоми навчання, а також застосовує необхідні форми організації учнів для успішної реалізації формування рухових завдань.

Готовність тренера до навчання учнів складній руховій дії є передумовою ефективності вирішення виховних, освітніх і оздоровчих завдань, які визначаються програмою фізичного виховання. Більшість цих завдань вирішуються методом фізичної вправи.

Також викладачу важливо передбачити, щоб учні набували та вдосконалювали знання, уміння і навички, вміли оцінювати і удосконалювати їх саме у процесі поетапного оволодіння руховими діями.

Результат оволодіння руховими діями (інтегрально-педагогічна оцінка) – це критерій вже завершеного етапу спільної діяльності викладача і учня. Викладач обирає і використовує тільки ті завдання, вирішення яких є найбільш ефективними для конкретної рухової дії.

Тому викладачу під час підготовки до навчання учнів складній руховій дії і у процесі навчання зручно використовувати **логічну програму навчання**, яка містить у собі такі компоненти:

- Докладний термінологічний опис рухової дії.
- Стислий опис виконання рухової дії та її графічне зображення.
- Логічна схема біодинамічної структури рухової дії.
- Прийоми страхівки, самострахівки та допомоги.
- Завдання для розвитку рухових якостей.
- Завдання для формування рухових умінь і навичок.
- Засоби, які використовують під час формування рухових умінь і навичок.

- Можливі помилки, причини і способи їх усунення.
- Форми організації діяльності учнів для вирішення рухових завдань

Для прикладу розглянемо зміст логічної програми навчання на моделі однієї зі складних гімнастичних рухових дій (підйом розгином на брусах).

Докладний термінологічний опис рухової дії.

Для докладного опису рухової дії на гімнастичному приладі використовують правила гімнастичної термінології, якими передбачені:

а) **вихідне положення** для всього руху або попередніх рухів, які закінчуються позою із якої учень здатний ефективно виконувати основні рухи (біодинамічну основу);

б) **попередні дії**, які визначають рух, що передує основним діям;

в) **основний термін**, який визначає що саме виконується;

г) **термінологічне визначення способу виконання** (тобто як виконується);

д) **термін кінцевого положення** (результат руху).

Наприклад: Бруси середні: з розмахування (попередні дії) в упорі на руках (вихідне положення), підйом (що виконується) розгином (як виконується) в упор сидячи ззаду ноги нарізно (кінцеве положення).

Стислий опис виконання рухової дії та її графічне зображення.

Для усвідомлення учнями основного рухового завдання і формування у їхній свідомості попередньої уяви про рух, що вивчається викладач розробляє стислий словесний опис (з урахуванням можливостей сприйняття учнів) і для наочності готує ілюстративний матеріал – графічні зображення поз, які розкривають потрібні фази рухової дії.

Логічна схема біодинамічної структури рухової дії характеризує форму, характер і причини змін рухів у руховій дії, що вивчається.

Ця схема спрямована:

- для чіткого визначення викладачем рухових завдань;
- для усвідомленого оволодіння учнями практичних знань;
- для обґрунтування мотивації завдань, спрямованих на розвиток необхідних рухових якостей, формування умінь і навичок, а також для мотивації рухової діяльності учнів.

Логічна схема біодинамічної структури містить у собі докладний термінологічний опис руху, що вивчається та опис попередніх, основних, завершальних рухів та їх закономірних взаємозв'язків.

З позицій біомеханіки, рух, який ми розглядаємо прийнято вважати за цикл, у якому виокремлюють такі періоди:

- період попередніх рухів;
- період основних рухів (біодинамічна основа);
- період завершальних рухів.

У періодах виокремлюють фази – почасово-формуєчі елементи, кожен з яких вирішує певне рухове завдання.

Попередні рухи. У першій фазі вирішують завдання накопичення механічної енергії (кінетичної) усім тілом учня.

Основні рухи (біодинамічна основа) спрямовані на вирішення основного завдання рухової дії – забезпечення умов, необхідних для успішного виконання учнем завершальних дій.

Завершальні рухи. У цьому періоді вирішуються завдання завершення рухової дії шляхом переходу з одного положення в інше, за рахунок взаємодії енергозабезпечуючих та енергокоректуючих рухів.

6. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Вирішення завдань розвитку рухових здібностей, формування умінь і навичок під час навчання учнів складній руховій дії викладач здійснює у підготовчій і основній частинах уроку.

У теорії і методиці фізичного виховання розрізняють фронтальну, групову, індивідуальну і колову форми організації діяльності учнів.

При **фронтальній організації** усі учні виконують ті ж самі завдання у загальному строю, в одному темпі, з однаковим дозуванням під керівництвом викладача.

Ця форма може здійснюватися у чотирьох варіантах:

- одночасне виконання завдань усіма учнями;
- поперемінне виконання завдань, наприклад: удвох, коли один учень виконує ці завдання, а інший спостерігає за ним, оцінює виконання, дає вказівки, створює опір, страхує або надає підтримку (роль партнера весь час змінюється);
- виконання завдання змінами по декілька чоловік;
- поточне виконання завдань – одне за одним без відпочинку (це залежить від технічної підготовленості учнів).

При **груповій організації** учнів поділяють на групи (рівень підготовленості, вік, стать). Кожна група виконує своє завдання під керівництвом головного у групі, який керує групою під наглядом викладача. Протягом уроку ці групи можуть отримувати різні завдання, мінятися місцями тощо. Організація роботи в окремій групі може бути поточною, поперемінною у залежності від рухових завдань.

При **індивідуальній організації** діяльності учнів кожен з них виконує своє завдання незалежно від інших.

Ця форма має два варіанти:

- кожен учень виконує завдання, не сходячи з місця, але в однаковому для усіх темпі під музичний супровід або за командою вчителя;
- учні виконують завдання у своєму темпі але під керівництвом вчителя. Ця форма може мати місце як під час загального шиккування, так і під час вільного розміщення учнів у залі.

Колова форма організації діяльності учнів характеризується тим, що кожен учень у складі невеликої групи (3-4 учня) виконує чітко дозовану кількість вправ, по чергово переходячи з однієї станції на іншу по колу. Особливістю цієї форми є чітка регламентація виконання рухової дії (кількість повторень, час виконання, темп виконання, інтервал відпочинку, тощо).

7. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ.

1. Дати визначення поняттю «рухова навичка».
2. Дати визначення поняттю «рухове уміння».
3. Дати стислу характеристику другої групи методів навчання.
4. Дати стислу характеристику першої групи методів навчання.
5. Дати стислу характеристику третьої групи методів навчання.
6. Назвіть дидактичні принципи навчання гімнастичними вправами.
7. Назвіть прийоми створення й уточнення уяви про техніку руху.
8. Назвіть умови успішного оволодіння гімнастичними вправами.
9. У чому полягає зміст допомоги і страховки у процесі навчання гімнастичним вправам?
10. У чому полягає зміст застосування додаткових орієнтирів у процесі навчання гімнастичним вправам?
11. Які завдання вирішуються на другому етапі процесу навчання гімнастичним вправам?
12. Які завдання вирішуються на першому етапі процесу навчання гімнастичним вправам?
13. Які завдання вирішуються на третьому етапі процесу навчання гімнастичним вправам?
14. Які основні завдання вирішуються у процесі навчання гімнастичним вправам?
15. У чому полягає зміст логічної програми навчання складним руховим діям?
16. Етапи навчання гімнастичним вправам.
17. Які методи використовуються на етапі початкового навчання руховим діям?
18. Які методи використовуються на етапі поглибленого навчання руховим діям?
19. Які методи використовуються на етапі закріплення і удосконалення руховим діям?
20. Види педагогічного контролю.

8. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ ДО ОВОЛОДІННЯ НАВЧАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ.

1. Скласти логічну програму навчання перевероту в сторону.
2. Скласти логічну програму навчання опорному стрибку ноги нарізно.
3. Скласти комплекс вправ використовуючи кругову форму організації учнів.
4. Скласти комплекси гімнастичних вправ для розвитку сили та гнучкості.
5. Скласти комплекс гімнастичних вправ для розвитку координації рухів.
6. Відобразити звуковий образ ритму розбігу при опорному стрибку.
7. Скласти схему алгоритмічного типу навчання перевероту назад.
8. Скласти логічну програму навчання підйому розгином.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Гімнастична термінологія: Методичні вказівки для викладачів та студентів, які займаються спортивною гімнастикою [Ю.В. Полухін, І.В. Зеніна, С.Є. Толмачова],Київ: НТУУ "КПІ", 2011. 138 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: навч.посіб. Москва: Советский спорт, 2005. 820 с.
3. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. Харків: ОВС, 2008. Т. 1. 408 с.
4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч.-метод. посіб. Харків.: ОВС, 2008 Т. 2. 446 с.

Інформаційні ресурси в інтернеті:

- 1.library@pnpu.edu.ua
- 2.<https://www.livelib.ru/selection/15039-sportivnaya-gimnastika>
- 3.http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/kniga_sportivnaja_gimnastika_programa
4. http://fizkult-ura.ru/sport_gymnastics

