

# ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ, ЗМІСТ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ

## ПЛАН

1. Основні форми організації занять з гімнастики в школі.
2. Урочні форми занять.
  - 2.1. Структура і методика проведення уроку гімнастики.
  - 2.2. Зміст уроку гімнастики.
  - 2.3. Підготовка і проведення уроку.
  - 2.4. Фізіологічне навантаження на уроці гімнастики і методи його регулювання.
3. Особливості методики проведення уроків і секційних занять з гімнастики з дітьми молодшого, середнього і старшого шкільного віку.
  - 3.1. Урок основної гімнастики в I-IV класах.
  - 3.2. Урок основної гімнастики в V-IX класах.
  - 3.3. Урок основної гімнастики в X-XI класах.
  - 3.4. Секційний урок спортивної гімнастики, акробатики і художньої гімнастики.
4. Організація, зміст і методика проведення гімнастики в режимі навчального дня.
5. Організація, зміст і методика проведення ранкової гігієнічної гімнастики в піонерському таборі.
6. Організація, зміст і методика проведення самостійних занять з гімнастики.
7. Музичний супровід на заняттях з гімнастики.
8. Підготовка і виховання гімнастів у ДЮСШ.
9. Місце проведення занять з гімнастики і його обладнання.
10. Література до теми.

## **1. ОСНОВНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ.**

Гімнастика є основним засобом фізичного виховання школярів. За допомогою гімнастичних вправ розв'язують завдання всебічного фізичного розвитку учнів, зміцнення їх здоров'я, оволодіння природними та спеціальними руховими навичками і розвитку рухових якостей.

Бурхливий розвиток науки про фізичне виховання і досягнення практики в цій галузі сприяли виникненню і всебічному обґрунтуванню таких форм, як ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастика до уроків, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, організоване проведення перерв, прогулянки, заняття в гімнастичних гуртках, підготовка до гімнастичних виступів, спортивних вечорів, змагань, домашні завдання тощо.

Дуже популярні ці форми занять у школах-інтернатах а також у групах подовженого дня, де за їх допомогою здійснюється всебічна виховна робота з дітьми (різноманітні ігри, захопливі заняття та інші заходи).

У школі гімнастику проводять у вигляді урочних і неурочних форм роботи з учнями.

До перших належать навчальні секційні уроки, загальної фізичної підготовки, спортивно-тренувальні, лікувальні.

Неурочні форми організації занять з гімнастики такі: гімнастика до занять, ввідна гімнастика, фізкультурна хвилинка і фізкультурна пауза, гігієнічна гімнастика, домашні завдання, індивідуальна гімнастика, гімнастичні виступи, змагання, заняття атлетичною гімнастикою та ін. Ці заняття проводять як у режимі навчального дня, так і в режимі вільного часу, під час відпочинку.

Розумне поєднання урочних і неурочних форм занять дає змогу вчителю повноцінно розв'язувати завдання фізичного виховання та ефективно сприяти впровадженню фізичної культури і спорту в повсякденний побут радянських людей. А для цього треба добре розібратися в суті всіх форм занять, чітко уявити собі головне призначення кожної з них, знати зміст, методику організації і проведення занять.

## **2. УРОЧНІ ФОРМИ ЗАНЯТЬ.**

В системі фізичного виховання урочна форма організації занять є основною, найбільш ефективною і доцільною. Основними властивостями урочної форми є: керівна роль педагога, сталий склад учнів, визначений розкладом час занять, планове вивчення матеріалу навчальної програми тощо. Ці ознаки властиві всім урочним формам занять. Тому доцільно докладніше охарактеризувати звичайний урок гімнастики, який широко застосовується в системі навчальної роботи з фізичного виховання в школі.

## 2.1. СТРУКТУРА І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ.

Урок як форма занять формувався і вдосконалювався протягом століть. Був період, коли урочну форму ставили під сумнів. Тому ЦК партії в своїй постанові від 25 серпня 1932 р. «Про навчальні програми і режим у початковій і середній школах» зазначив, що урок є основною формою навчальних занять і підкреслив її важливість у системі навчання і виховання школярів.

**Основні вимоги до уроку**, від яких залежить його ефективність, такі:

а) здійснення провідного принципу радянської педагогіки — принципу виховного навчання, тобто поєднання процесу навчання з розв'язанням виховних завдань;

б) чіткість мети і завдання уроку, які ставить педагог;

в) відповідність методів навчання контингенту учнів: їх віку, фізичній підготовленості і фізичному розвитку тощо. З різноманітних методів педагог повинен вибрати такі, які б найкраще враховували конкретні умови, відповідали меті і завданням уроку, змісту навчального матеріалу і складу учнів;

г) зв'язок уроку з пройденим раніше матеріалом і створення умов для оволодіння новим, складнішим завданням. Для додержання цієї вимоги треба добре знати навчальну програму і на її основі правильно планувати заняття, забезпечивши послідовність і наступність матеріалу. Інакше кажучи, треба практично реалізувати дидактичні принципи — послідовність, систематичність, доступність та ін.;

д) така організація уроку, щоб вона зацікавлювала учнів і збуджувала позитивні емоції;

е) висока рухова насиченість уроку, що значною мірою підвищує його ефективність.

Структура уроку з фізичного виховання визначається фізіологічними процесами, які відбуваються в організмі під впливом вправ, змінами працездатності, певною настроєністю тощо. Вона має сприяти послідовному розв'язанню педагогічних завдань, які впливають з психологічних, фізіологічних, гігієнічних та інших закономірностей організму дитини.

Успішне формування рухових навичок і розвиток рухових якостей потребує попередньої підготовки скелетно-м'язової, серцево-судинної, дихальної і нервової систем, наявності так званого періоду входження організму в роботу. Це зумовлює відповідну послідовність розв'язання педагогічних завдань на уроці. Перш за все треба організувати учнів, здійснити психологічну і фізіологічну підготовку організму і тільки після цього перейти до виконання основного завдання. У кінці уроку фізіологічне навантаження, навпаки, повинно поступово знижуватись, щоб організм набув стану відносного спокою.

Ще не так давно урок з фізичного виховання складався з чотирьох частин: ввідної, підготовчої, основної і заключної. Сучасний урок умовно поділяють на три частини: підготовчу, основну і заключну.

У **підготовчій частині** перш за все треба оголосити завдання уроку, сконцентрувати увагу учнів на наступній діяльності, створити бадьорий настрій і бажання до занять, підвищити роботу органів кровообігу і дихання, підготувати опорно-руховий апарат. Дуже важливо в цей час створити позитивні емоції в учнів і внести жвавість. Зміст підготовчої частини уроку залежить від характеру виконуваної до цього роботи. Наприклад, якщо учні на попередньому уроці писали твір, доцільно з самого початку використати елементи танців, фігурного марширування, цікаві й емоційні ігри та інші вправи, які створили б належний емоційний фон. І навпаки, коли учні приходять на урок дуже збудженими (наприклад, після великої перерви), то і зміст підготовчої частини треба відповідно змінити: використати стрйові, порядкові та інші вправи і завдання, які сприяють концентрації уваги.

Основними засобами підготовчої частини уроку є: шиккування і перешиковування, вправи на місці і в пересуванні, ходьба, біг, танцювальні вправи, завдання на увагу, вправи для всебічної підготовки опорно-рухового апарата, серцево-судинної і дихальної систем і організму в цілому до виконання складніших вправ, запланованих для основної частини уроку. Загально розвиваючі вправи, які використовують у підготовчій частині, за своїм характером повинні наближатися до характеру вправ основної частини. Наприклад, якщо на уроці вивчатимуть вправи на кільцях і в стрибках, то в підготовчій частині слід більше уваги звернути на підготовку м'язів і суглобів верхніх та нижніх кінцівок.

Загально розвиваючі вправи можна виконувати як без предметів, так і з предметами (гімнастичними палицями, набивними м'ячами, скакалками, гантелями тощо), а також з використанням різних приладів (гімнастичної стінки, гімнастичної лави, канатів та ін.).

У підготовчій частині треба широко використати весь арсенал найрізноманітніших засобів, що значно підвищує зацікавленість учнів і ефективність занять у цілому. Добір засобів до першої частини уроку в кожному конкретному випадку повинен визначатися завданням і навчальним матеріалом основної частини уроку. Якісне проведення першої частини є також запорукою унеможливлення травматизму, який часто буває наслідком недостатньої підготовки опорно-рухового апарата.

Завдання **основної частини** уроку:

- а) формування спеціальних знань, рухових умінь і навичок, потрібних у житті, побуті і військовій справі;
- б) загальний фізичний розвиток, формування правильної постави, профілактика плоскостопості, удосконалення координації рухів;
- в) оволодіння технікою гімнастичних вправ і підвищення спортивної майстерності;
- г) виховання рухових і морально-вольових якостей;

д) виховання навичок застосовувати у повсякденному житті набуті на заняттях знання і вміння.

Відповідно до цього добирають зміст і засоби основної частини уроку. Вони можуть бути найрізноманітнішими залежно від характеру уроку, віку учнів тощо. Наприклад, якщо це спортивно-тренувальний урок для учнів середнього і старшого віку, то основними засобами можуть бути вправи на гімнастичних приладах, елементи, поєднання і комбінації класифікаційної програми юнацьких розрядів або класифікаційних програм для дорослих залежно від рівня фізичної і технічної підготовленості учнів. Для учнів початкових класів це — загально розвиваючі вправи, вільні вправи, стрибки, лазіння і перелізання, вправи з рівноваги, метання, рухливі ігри, подолання перешкод тощо.

Завдання основної частини уроку слід розв'язувати в певній послідовності.

Для правильної побудови уроку і доцільного розподілу навчального матеріалу треба враховувати фізіологічне вчення І. П. Павлова про вищу нервову діяльність, про закономірності утворення рухових навичок, зростання і зниження працездатності, про потребу поступової підготовки організму до роботи, про послідовність і систематичність навчального процесу. Тому на початку основної частини уроку, коли нервові центри ще не стомлені і мають оптимальну збудливість, доцільно вивчати нові, складніші рухові дії, удосконалювати техніку гімнастичних вправ, працювати над рухами, які потребують точності і високої координації. Після цього доцільно дати вправи на силу і в кінці другої частини — на витривалість. Такий розподіл матеріалу може забезпечити найбільшу ефективність педагогічного процесу. Використовуючи на уроці гімнастичні прилади (бруси, кільця, перекладину та ін.), обов'язково треба чергувати вправи у висах і упорах.

**Заклучна частина** уроку повинна бути його логічним завершенням. Основним завданням цієї частини уроку є: зниження діяльності серцево-судинної і дихальної систем, підготовка учнів до наступної роботи або відпочинку і підбивання підсумків уроку.

Засобами, за допомогою яких розв'язуються ці завдання, є повільна ходьба, вправи на розслаблення м'язів, дихальні, легкі танцювальні вправи, різноманітні завдання, які потребують концентрації уваги, душ, масаж тощо.

При цьому вчитель повинен враховувати характер наступної діяльності учнів. Наприклад, якщо після уроку з гімнастики учні мають виконувати роботу, яка потребує уваги і зосередженості, то треба давати перевагу таким вправам, які їх організують і дисциплінують. Якщо урок з гімнастики є останнім у розкладі занять, то не буде помилкою, коли в заключній частині запропонувати веселу і цікаву рухливу гру або інші вправи для підвищення емоційного стану учнів.

Підбиваючи підсумки, треба сказати, як виконано поставлені завдання, які були допущені загальні та індивідуальні помилки, на що треба звернути увагу на наступних заняттях. Після цього можна дати домашнє завдання у

вигляді комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики («зарядки»), виконання певної кількості підтягувань або віджимань, стойки на голові, на лопатках, вправи на гнучкість, вправи з скакалкою тощо.

Тривалість частин уроку залежить від його характеру, загальної тривалості тощо. Для 45-хвилинного уроку орієнтовно можна рекомендувати в середньому 10—15 хв. на підготовчу частину, 25—30 хв. — на основну, і 3—5 хв. — на заключну. На уроці, який має загальну тривалість 90 хв., цей час можна відповідно збільшити.

Основні і допоміжні завдання уроку. Уроки гімнастики, як правило, відзначаються великою кількістю як основних, так і допоміжних завдань, які мають розв'язуватися в певній методичній послідовності. До основних завдань належать освітні, оздоровчо-гігієнічні і виховні, які становлять суть радянської системи фізичного виховання.

**Основні завдання фізичного виховання**, які стоять перед школою, можна сформулювати так:

а) зміцнення здоров'я дітей і забезпечення правильного гармонійного фізичного розвитку;

б) удосконалення природних рухових дій: ходьби, бігу, метання, лазіння, рівноваги, стрибків, а також оволодіння певним обсягом гімнастичних вправ шкільної та класифікаційної програми з гімнастики і підвищення спортивної майстерності;

в) розвиток рухових якостей: сили, спритності, швидкості, гнучкості і витривалості;

г) формування правильної постави і профілактика плоскостопості;

д) виховання культури і краси рухів;

е) оволодіння певним обсягом знань з теоретичних основ фізичної культури, прищеплення гігієнічних навичок для оздоровчої спрямованості занять фізичними вправами, уміння самостійно використовувати засоби фізичного виховання та ін.;

є) озброєння учнів спеціальними знаннями з техніки гімнастичних вправ, запобігання травматизму, уміння допомагати один одному під час виконання складних вправ, суддівства гімнастичних вправ тощо;

ж) виховання в учнів сміливості, наполегливості, дисциплінованості, почуття колективізму, дружби і товариськості, навичок культурної поведінки в громадському й особистому житті, свідомого ставлення до соціалістичної праці і суспільної власності;

з) прищеплення учням любові до занять фізичними вправами, які є дійовим засобом зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підвищення працездатності.

Перелічені завдання розв'язуються не ізольовано, а в нерозривній єдності на кожному занятті з гімнастики протягом усього навчально-виховного процесу.

Педагог повинен докласти всіх зусиль, щоб виховати в учнів свідоме ставлення до виконання фізичних вправ. Це значною мірою підвищить якість уроку гімнастики і його навчально-виховну ефективність.

Основні завдання уроку розв'язують за допомогою різноманітних фізичних вправ, що входять до гімнастики основної, спортивної, художньої, спортивно-допоміжної та ін.

До допоміжних завдань уроку належать:

- а) підготовка учнів до розв'язання основних завдань уроку;
- б) організація групи;
- в) регулювання уваги;
- г) регулювання емоційного стану;
- д) створення умов для відпочинку і відновлення працездатності після занять;
- є) підготовка учнів до наступної діяльності.

Щоб учні змогли засвоїти завдання уроку, треба всебічно підготувати їх нервову систему, опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи. Для цього застосовують так звану загальну і спеціальну розминки. До загальної розминки входять різноманітні фізичні вправи, які впливають на різні групи м'язів та інші системи організму. До них входять: ходьба, біг, танцювальні вправи, загально розвиваючі без предметів і з предметами, вправи з використанням гімнастичних приладів (гімнастичної стінки, гімнастичної лави) та ін.

На заняттях спортивно-тренувального характеру загальної розминки недостатньо для якісної підготовки організму до виконання складних завдань, що стоять перед уроком. Для цього використовується так звана спеціальна розминка. Завданням такої розминки є встановлення найоптимальніших зв'язків між структурою гімнастичних вправ, якими треба оволодіти, і діяльністю центральної нервової системи. Змістом спеціальної розминки є раніше засвоєні вправи, що мають спільну рухову структуру з тими вправами, які становлять предмет навчання на цьому уроці. Під час виконання вправ на гімнастичних приладах або вільних вправ спеціальна розминка полягає у виконанні окремих елементів, поєднань або частини комбінацій, які вже добре вивчені й які дають певне відчуття ваги тіла, інерції, параметрів простору і часу, що створює сприятливі умови для успішного оволодіння новими, складнішими руховими навичками.

Важливим допоміжним завданням уроку є організація групи чи класу. Для цього застосовують стройові вправи. Чіткі вимоги і команди педагога, організоване виконання спільних дій не лише економлять час, а й сприяють вихованню в учнів дисциплінованості, удосконаленню стройової підготовки тощо.

Допоміжним завданням уроку є також правильне регулювання уваги учнів, як обов'язкового фактора будь-якого процесу навчання. Під увагою розуміють форму психічної діяльності людини, яка полягає в її зосередженості на певних об'єктах, зокрема на об'єктах навчального матеріалу. Увага людини може бути мимовільною і довільною. Треба всіляко намагатися виховувати в учнів стійку довільну увагу. Під час уроку завжди виникають подразники, які спричиняють мимовільну увагу, тобто відволікають учня від сприймання матеріалу. Досягти стійкої довільної уваги

протягом усього уроку майже неможливо, але в певні моменти, особливо коли розв'язуються основні завдання уроку, виконуються найскладніші вправи або пояснюється техніка вправ, аналізуються помилки тощо, треба обов'язково добитися зосередження уваги учнів. Тривале зосередження уваги швидко стомлює центральну нервову систему, а тому треба вчасно і методично грамотно переключати увагу на інші об'єкти. Це є природною потребою дитячого організму, особливо учнів молодшого шкільного віку.

Створення і підтримання позитивного емоційного стану є важливим завданням педагога під час проведення занять з гімнастики. Позитивний емоційний стан підвищує зацікавленість учнів заняттями, створює бадьорий настрій і забезпечує успішне оволодіння навчальним матеріалом. Досягається це різноманітними засобами і методами заохочення; педагог може широко використовувати змагальний метод (хто краще виконає ту чи іншу вправу), бадьору і життєрадісну музику та ін.

Водночас треба не допускати надмірного емоційного збудження на заняттях, бо це може стати однією з причин зниження дисципліни і призвести до нещасних випадків. Педагог повинен уміло і методично грамотно регулювати рівень емоційного стану учнів залежно від конкретних завдань та умов занять.

Одним із завдань уроку гімнастики є забезпечення наступного поновлення працездатності після занять. Процес фізичного розвитку і вдосконалення не може бути ефективним, якщо навантаження на уроці буде заниженим. Щоб забезпечити поступове вдосконалення рухових якостей, треба урок будувати так, щоб його фізіологічна завантаженість від заняття до заняття неухильно зростала. Втома, що виникає внаслідок роботи, є цілком закономірним явищем і свідчить про достатній рівень навантаження.

Поновлення працездатності можна прискорити, якщо методично правильно організувати навчальний процес. У прискоренні процесу поновлення працездатності велику роль відіграє активний відпочинок, в основі якого лежить учення І. М. Сеченова. Активний відпочинок полягає в тому, що в процесі занять, а також після занять учні переключаються з одного виду діяльності на інший. Дійовими засобами, які використовуються для цього в кінці занять, є: вправи в розслабленні, танцювальні вправи, повільна ходьба, рухливі ігри та інші вправи емоційного характеру. Уміле їх використання сприяє прискореній ліквідації стомлення і відновленню працездатності. У розв'язанні цього питання важливу роль відіграє додержання певних гігієнічних вимог — теплий душ, масаж тощо.

## **2.2. ЗМІСТ УРОКУ ГІМНАСТИКИ.**

Як було вже сказано, зміст занять з гімнастики і методика їх проведення повинні бути спрямовані на розв'язання освітніх, оздоровчо-гігієнічних і виховних завдань. Важливими умовами для цього є правильний добір засобів, що сприяють всебічному фізичному розвитку учнів, а також правильний розподіл навантаження. Для виконання великої кількості вправ з



оптимальним навантаженням потрібна правильна методика організації роботи.

В школі застосовують **різноманітні методи організації навчальної роботи**: груповий, дрібногруповий, індивідуальний, потоковий, фронтальний і метод колового тренування. Вибір того чи іншого методу зумовлюється контингентом учнів — їх віком, фізичною підготовленістю, кількісним складом, типом уроку і завданням. Наприклад, на уроці з основної гімнастики переважно використовують потоковий, фронтальний, груповий і метод колового тренування, а на секційних уроках — дрібногруповий та індивідуальний методи.

До **освітніх завдань** уроку належать: формування і вдосконалення різноманітних рухових навичок як прикладного характеру, так і спеціальних гімнастичних, які мають спортивний напрям; озброєння учнів спеціальними знаннями в галузі фізичної культури, знанням техніки гімнастичних вправ, навчання їх інструкторським навичкам, суддівству, формування знань з основ теорії і методики фізичного виховання та гігієни, виховання звичок неухильно користуватися ними.

До **оздоровчо-гігієнічних** завдань належать: зміцнення здоров'я, загартування організму, формування правильної постави, профілактика плоскостопості, тобто забезпечення правильного фізичного розвитку учнів і зміцнення їх здоров'я.

Оздоровчі завдання можуть конкретизуватись, наприклад: зміцнення певної групи м'язів, які сприяють формуванню і збереженню правильної постави; зміцнення м'язів склепіння стоп для профілактики плоскостопості; уважне стеження за правильним диханням під час виконання будь-яких вправ; використання після занять душі певної температури для загартування тощо.

До виховних завдань належать: виховання в процесі занять моральних якостей і навичок правильної поведінки в колективі, сміливості, волі, рішучості, наполегливості, цілеспрямованості, чесності і принциповості та інших рис особистості, які відповідають моральному кодексу будівника комунізму.

Наведений розподіл завдань є умовним, бо всі завдання розв'язуються в нерозривній єдності. На кожному занятті вони здійснюються паралельно. Але вагомість кожного з них може бути різною залежно від контингенту учнів, їх віку, фізичної підготовленості, фізичного розвитку і, нарешті, від характеру самого заняття.

## **2.3. ПІДГОТОВКА І ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ.**

Фізіологічна і психологічна ефективність уроку залежить від педагогічного досвіду і майстерності вчителя, від того, як старанно і сумлінно він підготувався до нього. Визначивши основні і допоміжні завдання уроку, учитель добирає відповідні засоби для їх здійснення — спочатку для основної частини, а потім для підготовчої і заключної. Засоби

треба добирати так, щоб вони повністю забезпечили розв'язання основних завдань уроку. Основним документом, яким користується педагог у проведенні заняття, є конспект, складений на основі робочого плану. По суті конспект уроку є деталізацією робочого поурочного плану. Тому під час складання конспекту дуже важливо правильно визначити зміст організаційно-методичних вказівок щодо проведення окремих частин уроку, вправ, їх дозування, добір методів навчання тощо. Організаційно-методичні вказівки мають бути якомога коротшими, але змістовними, тобто відображати найголовніше, що стосується організації і методики проведення уроку. На таблиці 1 подано форму конспекту уроку, яка найчастіше застосовується на практиці.

Таблиця 1

### Конспект уроку

№ \_\_\_\_\_ для \_\_\_\_\_ класу  
Дата проведення \_\_\_\_\_ 197 р.

Завдання \_\_\_\_\_ (визначити, що вивчатиметься, що треба закріпити, що вдосконалити, на виховання яких якостей треба звернути увагу).  
Місце проведення \_\_\_\_\_ (зал, майданчик тощо).  
Інвентар \_\_\_\_\_ (перелік усього, що потрібно для занять).

Частини уроку	Зміст частин уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
I	Перерахувати все, що включено в урок по частинах уроку: стро-йові вправи, загально-розвиваючі, види вправ, включені до основної частини уро-ку, і т. д.	Визначити кіль-кість повторень вправ або час, протягом якого виконуватиметь-ся вправа	З'ясувати усі питання організації учнів, ви-користання різноманіт-них методів навчання і все те, на що треба звернути особливу ува-гу, послідовність вивчення вправ тощо.
II			
III			

Докладніше треба спинитися на визначенні завдання уроку, тому що це питання завжди завдає певних труднощів педагогам. Слід пам'ятати, що основним завданням усієї системи уроків фізичного виховання є підготовка всебічно розвиненої і вихованої в комуністичному дусі людини. З цієї настанови випливають вужчі і конкретні завдання кожного заняття. Наприклад, рухові якості розвиваються протягом тривалого часу, але для цього добирають відповідні засоби до кожного уроку. Те саме можна сказати і про виховання моральних і вольових якостей.

Значно легше визначити завдання щодо навчання і вдосконалення рухових навичок (наприклад, навчити учнів перекиду вперед або лазіння по канату в два чи три прийоми тощо). Виконання цих завдань можна оцінити безпосередньо на тому чи іншому занятті. Але вивченням рухової навички навчальний процес не закінчується. Кожна вправа потребує вдосконалення.

Тому завданням уроку може бути вдосконалення раніше вивчених рухових навичок і виконання їх у складніших умовах (поєднаннях, комбінаціях і т. д.).

**Керівництво групою під час занять.** При проведенні уроку гімнастики важливо вміти керувати групою чи класом. Для цього користуються командами, розпорядженнями та іншими методами словесного впливу на учнів. Під час проведення занять з гімнастики застосовують команди Стройового статуту Збройних Сил України і спеціальні гімнастичні команди. Команда подається чітко і голосно. При таких умовах вона лунає як наказ і виконується організовано і чітко. Це є одним із засобів виховання дисципліни й організованості учнів, налагодження робочих контактів з ними. Але занадто часто користуватися стройовими командами недоцільно, тому що вони вимагають зосередженості і уваги і швидко стомлюють дітей. Це перш за все стосується учнів початкових класів. Під час занять з малюками краще користуватися розпорядженнями, які звучать як прохання. Наприклад, «Діти станьте в коло», «Діти, поверніться до мене обличчям» тощо.

## **2.4. ФІЗІОЛОГІЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА УРОЦІ ГІМНАСТИКИ І МЕТОДИ ЙОГО РЕГУЛЮВАННЯ.**

На уроках гімнастики використовують різноманітні фізичні вправи, які справляють певний фізіологічний вплив на окремі органи, системи й організм у цілому, а також на психічну діяльність гімнастів. Не всі вправи однаково впливають на організм. Одні з них треба виконувати з участю невеликих м'язових груп, з невеликими м'язовими та нервовими напруженнями і з такою швидкістю, що вони не спричиняються до великих змін у діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Такі вправи дають невелике, обмежене фізіологічне навантаження на організм, а тому дістали назву вправ локального (місцевого) впливу. До них належать різноманітні вправи для верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок та інших м'язових груп.

Під час занять гімнастикою використовують також вправи, які потребують участі декількох м'язових груп і справляють значно більший фізіологічний вплив на організм людини. Такі вправи дістали назву вправ регіонального впливу, тобто впливу на ширші ділянки організму. До них належать вправи, які виконують з участю, наприклад, м'язів верхніх кінцівок і м'язів тулуба або м'язів верхніх і нижніх кінцівок.

Найбільший фізіологічний вплив на організм справляють вправи, виконувані з участю майже всіх м'язових груп з великим їх напруженням. Вони потребують значного підвищення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, дають велике загальне фізіологічне навантаження, зумовлюють такі зміни в організмі, які швидко призводять до втоми. Такі вправи дістали назву вправ тотального впливу. До них належать біг, стрибки, лазіння по канату, різноманітні вправи на гімнастичних приладах тощо.

Розглядаючи питання фізіологічного навантаження, треба мати на увазі, що воно складається з двох характеристик — обсягу роботи і її інтенсивності. **Обсяг** — це кількісна характеристика роботи, яку можна

подати в кілограмах, метрах, у кількості підходів на виконання вправ на приладах, кількості підтягувань, віджимань та ін. **Інтенсивність** — це ступінь напруження, яке виявляється під час виконання тієї чи іншої вправи. Інакше кажучи, інтенсивність — це кількість роботи, виконаної за одиницю часу. Чим більше роботи виконано за одиницю часу, тим більша інтенсивність, тим більше фізіологічне навантаження.

Ті самі фізичні вправи можуть справляти різний вплив на організм залежно від характеру їх виконання. Існує багато методичних прийомів регулювання навантаження. Найпоширеніші з них такі: кількість повторень вправ, темп їх виконання, зміна вихідних положень у бік ускладнення або полегшення, застосування обтяжень (набивних м'ячів, гантелей, булав, гімнастичних палиць) тощо. Вони дають змогу педагогові дозувати, тобто регулювати фізіологічне навантаження на організм учнів під час проведення уроку. Ці прийоми можна використовувати в різноманітних поєднаннях. Наприклад, підтягування у висі можна ускладнювати збільшенням темпу, кількості підтягувань, виконанням із застосуванням обтяження (тримання набивного м'яча в ногах тощо). Фізіологічне навантаження має поступово збільшуватись, досягати під кінець основної частини уроку максимального рівня, а потім поступово знижуватись у заключній частині. Але в практичній роботі, крім цієї, так би мовити, класичної, часто зустрічаються й інші форми кривої навантаження. Це залежить головним чином від контингенту учнів (новачки чи розрядники), завдання занять тощо. Найбільш простим і доступним способом визначення фізіологічного навантаження є вимірювання пульсу протягом усього уроку. Відомо, що пульс є найчутливішим показником, який адекватно реагує на всі зміни, які відбуваються в організмі під впливом фізичних вправ і навіть психологічних факторів. Тому, підраховуючи частоту пульсу протягом уроку і побудувавши графік пульсової кривої, ми можемо мати уявлення про загальне навантаження і про хід його змін протягом уроку. Підраховують пульс в одного учня через рівні проміжки часу (краще, щоб вони були якомога коротшими — 2—3 хв.). Потім роблять графік — на горизонтальній лінії позначають відрізки часу, а по вертикалі — значення частоти пульсу. Позначивши крапками частоту пульсу на відповідному рівні в певний час занять і сполучивши їх, дістанемо криву лінію, яка й характеризуватиме фізіологічне навантаження на уроці.

Треба прагнути, щоб під час занять кожна хвилина використовувалась раціонально. Ось чому одним з найважливіших показників якості уроку є його рухова насиченість, тобто відношення рухової діяльності учнів до часу, витраченого на заняття. Визначають її в процентах. При визначенні рухової насиченості уроку треба враховувати процеси активної підготовки до виконання вправ — обмірковування, зосередження уваги, слухання пояснення, настроювання (відпочинок до уваги не беруть).

Відомо, що уроки гімнастики, як правило, відзначаються низьким процентом рухової насиченості, особливо під час занять на гімнастичних приладах, бо кожному учневі доводиться чекати своєї черги для наступного підходу для виконання вправи. Збільшувати рухову насиченість можна за

допомогою скорочення пауз між підходами. Для цього використовують такі методичні прийоми: виконання вправ фронтальним і потоковим способами, дроблення класу або груп на дрібніші групи (по 4—5 учнів), установа кількох приладів (2—3 колоди, 2—3 перекладки, кілька гімнастичних мат для виконання акробатичних вправ тощо), виконання основних і допоміжних завдань та ін.

Наявність нераціонально витраченого часу на уроці свідчить про погану підготовку до уроку, непродуману його організацію і проведення.

### **3. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ І СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО, СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.**

Зміст і методика проведення занять з гімнастики насамперед визначаються віковими особливостями учнів. Методи, які використовують на заняттях учнів старших класів, можуть бути зовсім непридатними для розв'язання завдань на заняттях з молодшими школярами.

Розглянемо деякі питання методики проведення занять з основної гімнастики з дітьми різного шкільного віку.

#### **3.1. УРОК ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ В І-ІV КЛАСАХ.**

Змістом уроків фізичного виховання учнів початкових класів є основна гімнастика, до якої входить такий навчальний матеріал: стройові, загально розвиваючі, танцювальні й акробатичні вправи, ходьба, біг, стрибки, метання, рухливі ігри, лижна підготовка і плавання.

На кожне заняття планують вивчення нового навчального матеріалу або повторення вже пройденого для його вдосконалення. Ураховуючи вікові особливості учнів початкових класів, на одному уроці не треба давати багато нового матеріалу, тому що це потребує зосередження їх уваги, швидко стомлює, знижує активність і рухову насиченість уроку. Пропоновані вправи мають відповідати рівню фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів. Головними вимогами до проведення уроку з учнями початкових класів є висока емоційність, цікавість і доступність матеріалу. Основним методом проведення уроків з цим контингентом є ігровий. Хоч які б вправи учні не виконували, їх треба проводити у формі гри-змагання: хто краще виконає ту чи іншу вправу, хто швидше пробіжить, хто далі або вище стрибне, хто далі кине м'яч тощо.

Зважаючи на вікові особливості кістково-м'язової системи учнів початкових класів, треба особливу увагу звертати на формування правильної постави і профілактику плоскостопості, використовуючи різні методи і засоби.

У методиці проведення уроків з учнями цього віку велике значення має висока рухова насиченість і відсутність необґрунтованих пауз, бо кожна така пауза може бути причиною порушення дисципліни, неуважності та інших

проявів неорганізованості. Рухливі ігри чи їх елементи, естафети, для яких характерним є наявність змагання, треба давати на кожному занятті як найбільш емоційний і цікавий матеріал. Ігри й естафети, як правило, проводять наприкінці уроку; зміст їх залежить від характеру наступної роботи. Якщо передбачено напружену розумову працю (виконання письмових робіт, розв'язування задач тощо), то ігри мають бути спокійними і сприяти зосередженню уваги учнів.

Згідно з вимогами нових навчальних програм вже з першого класу починають вивчати такі стройові вправи, як виконання команд: «Ставай!», «Розійдись!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Шикуйся у коло, в одну шеренгу, у колону по одному, у колону по три і чотири!» на заздалегідь розставлених номерах, повороти на місці направо, наліво та ін. У наступних класах ці вправи ускладнюють і вдосконалюють. Це дає можливість вже з першого класу привчати учнів до організованого початку занять з виконання стройових вправ. Рапорт чергового учня можна починати з середини навчального року в другому класі. Деякі вчителі вимагають перед початком занять і віддаванням рапорту розраховувати учнів по черзі. На кожному занятті робити це недоцільно, бо розрахунок забирає багато часу і знижує рухову щільність уроку. Його слід використовувати як елемент навчання на перших заняттях, а потім користуватися при потребі. Педагог повинен пам'ятати, що вправи, при яких треба проявляти силу, витривалість і напруження, протипоказані дітям цього віку і включати їх до занять не слід. Переважне місце повинні займати вправи на спритність, швидкість і гнучкість, але гнучкість має розвиватись паралельно із зміцненням відповідних груп м'язів. Не можна давати також вправ у чистому упорі. Краще давати змішані упори і виси.

У проведенні занять з учнями початкових класів користуються переважно фронтальним методом. В цьому віці важливе значення мають домашні завдання з фізичної культури. Визначають їх у вигляді індивідуальних вправ для зміцнення певних груп м'язів, формування правильної постави, оволодіння певними навичками і вміннями згідно з навчальною програмою тощо. Домашні завдання записують у щоденниках. Контроль за виконанням домашніх завдань здійснюють батьки.

### **3.2. УРОК ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ В V—IX КЛАСАХ.**

На уроках гімнастики з учнями середнього шкільного віку подається складніший матеріал; вони відзначаються підвищеною вимогливістю і більшим навантаженням; переважне місце займають груповий і фронтальний методи. Під час занять на приладах треба ширше використовувати другі комплекти приладів, допоміжні прилади і вправи та інші прийоми, які підвищують щільність уроку і збільшують фізіологічний вплив на організм.

Починаючи з IV класу, розподіляти учнів на групи найкраще за статтю. Навчальний матеріал також добирають за цим принципом. Наприклад, на заняттях з дівчатами велике значення мають танцювальні вправи, вправи з

рівноваги, на гнучкість та ін. Вправи, які потребують великого напруження і м'язової сили, застосовувати на заняттях з дівчатами не слід.

На заняттях з підлітками вправи на силу вже займають значне місце. Учні цього віку люблять змагатися в силі, спритності, швидкості тощо. Педагог повинен уміло це використати і спрямовувати на підвищення зацікавленості й активності учнів. Змагання слід проводити не лише з окремих гімнастичних елементів, а й з поєднань і цілих навчальних комбінацій, які заздалегідь розробляють і доводять до відома учнів.

З учнями середнього шкільного віку широко застосовують комплексні уроки, до змісту яких крім засобів основної гімнастики включають матеріал з інших розділів навчальної програми з фізичної культури (легкої атлетики, рухливих та спортивних ігор, лижного спорту тощо). Завдання комплексних уроків — всебічний фізичний розвиток і підготовка до складання нормативів.

### **3.3. УРОК ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ В X—XI КЛАСАХ.**

На заняттях з учнями старших класів в основному використовують методи, які застосовують і на заняттях з дорослими. У цьому віці ще більше проявляються статеві відмінності, які обов'язково треба враховувати. Для дівчат більш властивими є прагнення до м'якості, виразності і граціозності рухів, тоді як юнакам більш властиве бажання проявити силу, сміливість та інші якості.

Учні старшого шкільного віку під час занять намагаються бути самостійними, що треба всіляко використовувати.

Одним з основних завдань фізичної підготовки учнів старших класів є їх всебічний фізичний розвиток і складання нормативів. Тому в цих класах також широко застосовують комплексні уроки.

У навчальній програмі для учнів старших класів займають значне місце вправи на гімнастичних приладах. Треба вимагати, щоб гімнастичні вправи учні цього віку виконували чітко.

Домінуючим методом у проведенні занять з цим контингентом є груповий. Учні розподіляють на невеликі групи (відділення) по 5—6 чол., якими керують груповоди з числа кращих учнів. Дівчата й юнаки займаються окремо. Поряд з груповим методом треба широко використовувати також індивідуальні завдання.

Велике значення має підготовка із старшокласників громадських інструкторів, які повинні вміти організувати і провести комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, виробничої гімнастики та інші заходи з фізичної культури. Свої навички громадські інструктори використовують на заняттях з учнями молодших класів і своїх товаришів.

### **3.4. СЕКЦІЙНИЙ УРОК СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ, АКРОБАТИКИ І ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.**

Секційні заняття відрізняються від звичайних шкільних уроків насамперед тривалістю і кількістю занять на тиждень. Якщо шкільні уроки проводять два рази на тиждень по 45 хв. кожний, то секційні заняття можна планувати 2—4 рази на тиждень по 90—120 хв. Кількість занять і їх тривалість залежать від рівня фізичної і технічної підготовленості учнів, їх віку та інших факторів.

Останнім часом у спорті помітно проявляється тенденція до омолодження. Це перш за все стосується гімнастики. Вже не винятком, а скоріше правилом є те, що 15-річні дівчатка і 17-річні юнаки стають майстрами спорту міжнародного класу. Це свідчить про те, що вони почали тренування в ранньому віці. Понад десять років тому виник і став дуже популярним термін — рання спортивна спеціалізація, тобто профільовані заняття вибраним видом спорту, починаючи з раннього віку. Спостереження і наукові дослідження показали, що спортивну спеціалізацію з гімнастики можна успішно починати з 8—9 років.

Тепер існує такий розподіл на групи за віковим принципом: підготовча група — учні III—IV класів, молодша — V—VII класів, середня — VIII—IX класів, старша — X—XI класів.

Основним змістом занять з підготовчою групою є програмний матеріал середньої школи. Для учнів III—IV класів при успішному засвоєнні шкільної програми додатково дають матеріал з програми секційних занять для молодшої групи. Заняття молодшої, середньої і старшої груп проводять за програмою для секцій шкільних колективів фізичної культури, а також за класифікаційними програмами юнацьких і дорослих розрядів.

Методику проведення секційних занять з різними групами будують з урахуванням вікових особливостей учнів і загальних закономірностей процесу навчання. Зміст навчально-тренувальних занять залежить від періоду тренування й основних завдань.

Безумовно, на секційних заняттях оволодіння руховими навичками і підвищення спортивної майстерності займають важливе місце, але не треба забувати про всебічний фізичний розвиток учнів і створення належної бази для дальшого спортивного вдосконалення.

На всіх етапах секційних навчально-тренувальних занять основну увагу слід приділяти оволодінню так званою «школою рухів». Вже з перших занять треба вимагати від учнів точності, виразності і чіткості у виконанні вправ, чіткого підходу і відходу від приладу. Усе це дисциплінує учнів, виховує в них почуття відповідальності до виконання вправ, почуття краси і рухової естетики.

Значне місце в підготовці юних гімнастів і особливо гімнасток займає хореографічна підготовка, яка відіграє провідну роль на заняттях із спортивної гімнастики, акробатики і художньої гімнастики. Саме



хореографічна підготовка спрямована на оволодіння «школою рухів», яка є запорукою досягнення високої спортивної майстерності.

Структура секційних занять мало чим відрізняється від структури звичайного шкільного уроку, про який ми розповідали вище. Секційні заняття також складаються з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Але в зв'язку із збільшенням тривалості заняття до 90 і 120 хв. відповідно збільшується і тривалість кожної частини.

На секційних заняттях слід неухильно дотримуватися загальновідомих дидактичних принципів: послідовності, систематичності, доступності та ін. Першим ступенем підготовки, що забезпечує перехід учнів різного віку (починаючи з початкових класів) до занять спортом, є заняття основною гімнастикою. У процесі цих занять розв'язують завдання загального всебічного фізичного розвитку дітей, формування основних рухових навичок і оволодіння основами техніки будь-яких вправ. Але педагог повинен пам'ятати, що для підготовчої і молодшої груп вправи, які потребують великого м'язового і нервового напруження, протипоказані. Оцінюючи роботу юних гімнастів, треба перш за все вимагати чіткого, м'якого і виразного виконання будь-якої вправи. Виховання почуття краси рухів, уміння м'яко, без зайвого напруження виконувати вправу є найголовнішим завданням початкової підготовки юних гімнастів.

Відомо, що учні підготовчої і молодшої груп швидко оволодівають складними руховими навичками, які потребують спритності і високої координації рухів. Дітям цього віку також властива відсутність почуття страху. Тому вони з великим задоволенням виконують різноманітні вправи, що потребують прояву спритності і сміливості. У середній і старшій вікових групах обмежень у виборі засобів майже немає, але, добираючи вправи, треба враховувати індивідуальні особливості кожного учня. У цьому віці виразніше проявляються статеві відмінності між хлопцями і дівчатами, тому при доборі засобів фізичного виховання їх обов'язково треба враховувати.

#### **4. ОРГАНІЗАЦІЯ, ЗМІСТ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ГІМНАСТИКИ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ.**

Гімнастика в режимі навчального дня відіграє дуже важливу роль у зміцненні здоров'я, проведенні активного відпочинку і підвищенні працездатності учнів. Для цього використовують різноманітні форми її організації, з яких основними є: гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, організовані перерви, заняття в групах подовженого дня тощо. Перелічені форми не стосуються урочних і мають свої особливості щодо їх організації і проведення.

**Гімнастика до занять.** Завданням цієї гімнастики, яку проводять щодня протягом 7—10 хв. перед початком уроків, є підготовка учнів до успішного навчання.

Учні виводять на відкрите повітря незалежно від пори року, аби тільки не було дощу, хуртовини або морозу нижче —15°. Якщо погода

несприятлива і заняття проводять у приміщенні (спортивному залі чи в класі), то перед цим добре його провітрюють.

Гімнастика до занять складається з комплексу різноманітних фізичних вправ, які охоплюють м'язи верхніх і нижніх кінцівок, тулуба, серцево-судинну і дихальну системи. Як правило, до комплексу включають 7—9 вправ. Бажано, щоб кожний клас (або група паралельних класів) мав своє місце для проведення гімнастики. Недоцільно з'єднувати більше трьох класів, бо це значно ускладнює керівництво. Загальне керівництво гімнастикою до занять здійснюють учитель фізичного виховання і лікар школи. Для безпосереднього проведення гімнастики залучають: у молодших класах — піонервожатих, учителів молодших класів або актив старших школярів. У середніх і старших класах гімнастику проводять піонервожаті, учителі і фізкультурні активісти.

Для забезпечення ефективного фізіологічного впливу на організм учні повинні добре знати всі вправи комплексу. Найкраще вивчати їх організовано на уроках з фізичного виховання.

Бажано, щоб вправи виконувались потоком одна за одною. Під час показу обов'язково треба користуватися дзеркальним методом. Щоб учні синхронно виконували вправи, треба чітко і голосно підраховувати. Одним комплексом можна користуватися 10—15 днів, а потім поступово поновлювати, замінюючи щоразу 1—2 вправи.

**Фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи.** Тривале сидіння в одній позі за партою під час уроків або за столом під час виконання домашніх завдань і розумове напруження стають причиною втоми та зниження уваги учнів. Через втому м'язів учні починають сутулитися, спостерігаються застійні явища в окремих ділянках, зокрема в тазу, нижніх кінцівках тощо. Зменшується приплив крові до мозку, знижується активність, загальна і розумова працездатність, псується постава. У найактивніших учнів просто не вистачає терпіння висидіти за партою, що часом виливається в порушення дисципліни. У класі виникає шум — перша ознака того, що діти стомилися. Внаслідок цього ефективність уроку знижується. Усю свою увагу вчитель спрямовує на заспокоєння учнів і перестає стежити за правильністю сидіння їх за партою, за збереженням правильної постави. Це особливо помітно в початкових класах, бо для учнів молодшого шкільного віку тривале сидіння є незвичним, і вони потребують активної рухової діяльності.

Найбільш дієвим засобом розв'язання цього питання є фізкультхвилинка (1—2 хв.) у середині уроку. У першому і другому класах доцільно проводити її навіть двічі після кожних 15 хв. уроку.

Виконання фізичних вправ зумовлює збудження в корі головного мозку, спричинюючи таким чином короточасний відпочинок стомлених від напруженої розумової праці ділянок головного мозку. В основі цих явищ лежить учення І. М. Сеченова про активний відпочинок, тобто чергування одного виду діяльності з іншим. Фізкультхвилинки активізують клас у цілому, благотворно впливають на відновлення працездатності, підвищують ефективність навчального процесу.

До комплексу фізкультхвилинки включають: у молодших класах — 3—4 вправи, а в старших — 5—6 вправ. Це найпростіші рухи руками, тулубом, ногами, які не потребують складної координації і впливають на основні групи м'язів.

Перед проведенням фізкультхвилинки треба добре провітрити клас, відчинивши вікно або квартиру. Через деякий час (10—12 днів) комплекс треба поступово оновлювати, замінюючи 1—2 вправи. Слід пам'ятати, що фізкультхвилинки позитивно впливатимуть лише тоді, коли вони добре організовані і методично правильно проведені. Комплекс вправ будують за такою схемою. Перша вправа має охоплювати переважно м'язи спини і плечового пояса (типу потягування і на випростання хребта). Друга вправа — для м'язів верхніх кінцівок і третя — для м'язів нижніх кінцівок. Зміст комплексу фізкультхвилинки обов'язково треба узгоджувати з характером уроку. Вправи виконують стоячи за партами або в проходах. Розміщувати учнів треба так, щоб вони не заважали один одному. У молодших класах фізкультхвилинку проводять учителі-класоводи, а в старших це можна доручати учням, які мають відповідну підготовку (під контролем учителя).

Після уроків у групах подовженого дня під час виконання домашніх завдань проводять фізкультпаузи, які тривають 8—10 хв. Проводять їх для активного відпочинку. До комплексів фізкультпауз, крім загально розвиваючих вправ, можна включати рухливі ігри, стрибки, метання, додання перешкод тощо. Добираючи фізичні вправи, треба зважати на вік і зацікавленість учнів. Умови, при яких виконуються домашні завдання, дають змогу збільшити час активного відпочинку порівняно з фізкультхвилинками на уроках і виконати більшу кількість фізичних вправ. Фізкультпаузи можна проводити на відкритому повітрі в усі пори року. Це ефективний засіб підвищення уваги, працездатності, активності учнів і кращого засвоєння ними навчального матеріалу. Пояснення вправ має бути коротким і зрозумілим, а показ — чітким і дзеркальним.

## **5. ОРГАНІЗАЦІЯ, ЗМІСТ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПІОНЕРСЬКОМУ ТАБОРІ.**

Десятки тисяч школярів різного віку щороку проводять літні канікули в піонерських таборах, які стали для них улюбленим місцем цікавого і змістовного відпочинку після напруженого навчального року. У системі організації відпочинку дітей у піонерському таборі фізичне виховання, зміцнення здоров'я і фізичне загартування займають провідне місце. Серед різноманітних засобів фізичного виховання і форм організації та проведення занять особливо популярні: ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, екскурсії, робота фізкультурних гуртків, змагання, підготовка до фізкультурних вечорів тощо.

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка) є обов'язковою для всіх, хто відпочиває в таборі. Проводять її безпосередньо після сну (протягом 10—15 хв.). Щоденне виконання «зарядки» сприяє розв'язанню гігієнічних і

оздоровчих завдань, а також вихованню дисциплінованості, організованості, волі, прищепленню позитивних звичок. Відразу після підйому всі діти біжать на майданчик або на галявину і шикуються в одну шеренгу за зростом (вони запам'ятовують свої місця з перших днів роботи кожної зміни). Це дає можливість у дальшому економити час на організацію. Якщо в таборі відпочивають діти різного віку, то ранкову гімнастику проводять окремо по групах так, щоб різниця у віці дітей становила не більше 3-х років. Для кожної групи відводять окреме місце, щоб вони не заважали одна одній. Проводить ранкову гігієнічну гімнастику фізкультурний керівник або піонервожатий. Спочатку діти виконують легкий біг (40—60 сек.), а потім — комплекс з 8—10 загально розвиваючих вправ. Вправи добирають так, щоб охопити різні групи м'язів верхніх кінцівок і плечового пояса, тулуба та нижніх кінцівок і щоб вони давали певне навантаження на серцево-судинну і дихальну системи. Закінчується ранкова гімнастика також легкою пробіжкою, яку поступово сповільнюють і переходять на ходьбу. Після цього всі діти приймають водні процедури. Для більшої емоційності ранкову гімнастику треба проводити під музичний супровід (баян, акордеон або магнітофонний запис). Музика має бути бадьорою, життєрадісною і зрозумілою дітям.

## **6. ОРГАНІЗАЦІЯ, ЗМІСТ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ.**

У розв'язанні завдань, які стоять перед фізичним вихованням! дуже велике значення мають самостійні форми занять. Середі них найважливішими є: ранкова індивідуальна гімнастика, вико-1 нання домашніх завдань за вказівкою вчителя або тренера, індивідуальні тренування і заняття атлетичною гімнастикою. Переліче-; ні форми використовують у тісному поєднанні так, щоб вони допов-нювали одна одну.

**Індивідуальна ранкова гігієнічна гімнастика («зарядка»)** є важливою формою фізичного виховання в сім'ї. Вона сприяє зміцненню здоров'я, надає бадьорості, підвищує настрій, поліпшує; працездатність на цілий день. Крім цього, щоденне виконання ранкової гімнастики виховує в дітей організованість, волю і наполегливість.

Проводять індивідуальну гімнастику зразу після сну. Комплекс складається з 6—8 вправ, які охоплюють якомога більше груп м'язів, серцево-судинну і дихальну системи.

Для учнів початкових і середніх класів комплекси «зарядки» найкраще організовано вивчати на уроках фізичної культури під керівництвом учителя фізичного виховання. Учні старших класів мають самостійно добирати вправи для комплексу залежно від їх стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Фізичне навантаження регулюють кількістю повторень вправ, інтенсивністю їх виконання, зміною вихідних положень та іншими

прийомами. Через 10—15 днів комплекс поступово поновлюють замінюючи 1—2 вправи. Виконання ранкової гімнастики контролюють батьки.

**Виконання домашніх завдань** за вказівкою вчителя. Під час проведення уроків учитель вивчає індивідуальні особливості учнів. Деякі учні відстають у розвитку якихось якостей (сили, спритності, витривалості тощо) або не встигають оволодіти якимись вправами шкільної програми. Щоб ліквідувати це відставання, самих тільки шкільних уроків з фізичного виховання буває замало і вчитель дає домашні завдання. Щоб підвищити почуття відповідальності учнів до виконання, домашні завдання записують у щоденники. Це правило особливо стосується учнів початкових класів. Домашні завдання можна виконувати ранком, відповідно збільшуючи час гігієнічної гімнастики до 20—30 хв. (а інколи й більше), або вдень після закінчення уроків для активного відпочинку. Виконання домашніх завдань контролюють також батьки.

**Індивідуальні тренування** є дуже важливим методом підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Не всі учні мають однакові здібності, одні засвоюють вправи швидше, інші повільніше. Для підвищення успішності учнів широко використовують індивідуальні форми тренувань. Наприклад, хтось з учнів може виконати вправу, бо в нього погано розвинута та чи інша групі м'язів. Учитель допомагає йому розробити спеціальний комплекс вправ для її зміцнення. Потім учень індивідуально виконує цей комплекс. Другий приклад: учень (чи учениця) не може виконати «шпагат» або «міст» через недостатньо розвинуту гнучкість. Такі учні мають індивідуально тренуватися для розвитку цієї якості. Вправи для індивідуальних тренувань розробляє вчитель або тренер.

Під час індивідуальних тренувань учні оволодівають також складними гімнастичними вправами (стойка на руках, переворот убік тощо). Але, здійснюючи принципи індивідуальних тренувань, треба уважно стежити, щоб запобігти травматизму, фізичному перевантаженню тощо.

Контроль за проведенням індивідуальних тренувань здійснює вчитель або тренер.

**Заняття атлетичною гімнастикою.** Останнім часом атлетична гімнастика стала дуже популярною формою занять. З школярів нею можуть займатися лише учні старших класів. Атлетична гімнастика — це заняття з гантелями, гирями, еспандерами, гумовими амортизаторами тощо, які проводять для збільшення сили м'язів і гармонійного розвитку форм тіла. Під час занять атлетичною гімнастикою вчитель повинен уважно стежити, щоб не було однобічного розвитку м'язів якихось груп, щоб у роботу активно включались серцево-судинна і дихальна системи. Атлетична гімнастика ефективна лише в поєднанні з іншими формами занять.

## **7. МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.**

Музика на заняттях з гімнастики відіграє важливу роль у створенні позитивного емоційного стану учнів, доброго настрою і підвищенні

зацікавленості учнів. Музика є також дійовим засобом виховання естетичних смаків, почуття ритму, виразності і краси рухів. Характер музики має відповідати характеру рухів. Наприклад, під ходьбу використовують маршові твори, під час виконання загально розвиваючих вправ краще використовувати музику на дві або чотири чверті, а під час стрибків доцільно програвати музику типу польки, галопу тощо.

Крім того, музичний супровід ознайомлює учнів з такими поняттями, як ритм, метр, мелодія, музична форма тощо, тобто допомагає їм засвоїти музичну грамоту, виховує музичний смак і підвищує загальну культуру.

Найбільш простими і доступними вправами, за допомогою яких розв'язують завдання музичного виховання учнів, є різноманітні танцювальні вправи, виконувані у вигляді танцювальних кроків (галопу, польки, вальсу та ін.). Саме в танцювальних вправах найвиразніше проявляється характер рухів відповідно до характеру музичного твору. Досить порівняти плавні рухи вальса, яким відповідає плавне звучання вальсової музики, із задириливою полькою, галопом і т. д.

Музичний супровід має велике значення під час проведення стройових вправ, пов'язаних з пересуванням, а також загально розвиваючих вправ. Загально розвиваючі вправи під музику треба виконувати на два або чотири рахунки. Закінчується виконання вправ разом із закінченням музичної фрази. Педагог під час рахунку наголосом дає зрозуміти, що вправа закінчується.

Музичний репертуар треба добирати відповідно до вікових особливостей учнів. Серйозної музики малюки можуть не зрозуміти, тому вона не збудить відповідних позитивних емоцій. Для учнів початкових класів найдохідливіша музика — це марші та пісні маршового типу тощо.

## **8. ПІДГОТОВКА І ВИХОВАННЯ ГІМНАСТІВ У ДЮСШ.**

Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ) стали справжньою кузницею спортсменів високого класу. Перед ДЮСШ стоять такі завдання:

а) підготовка спортсменів вищих розрядів, громадських інструкторів і суддів із спорту для організації спортивно-масової роботи в загальноосвітній школі і за місцем проживання;

б) підготовка відданих радянській Батьківщині всебічно розвинених юних спортсменів, активних будівників комуністичного суспільства;

в) надання всебічної організаційної, методичної і практичної допомоги загальноосвітнім школам з тих видів спорту, з яких спеціалізується ДЮСШ.

Відділення ДЮСШ з видів спорту створюють з урахуванням місцевих умов, спортивної бази і тренерських кадрів.

Комплектують ДЮСШ з числа здібних учнів загальноосвітніх шкіл, які успішно склали навчальні нормативи, установлені програмою. У спортивні школи приймають дівчаток з 8 років, а хлопчиків — з 9 років. Підставою для зарахування в ДЮСШ є сумарні дані про стан здоров'я, фізичний розвиток, результати спостереження тренера за руховою діяльністю учня на уроках фізкультури в загальноосвітній школі, результати контрольних іспитів,

інтерес до занять, успішність у загальноосвітній школі і згода батьків. Це так званий перший етап відбору. Другий етап відбору триває близько двох років і полягає в спостереженнях за успішністю, за тим, як здійснюється початковий прогноз про здібності юних гімнастів.

Останнім часом до ДЮСШ почали ставити високі вимоги. Випускники цих шкіл мають скласти нормативи кандидата в майстри спорту або майстра спорту. Щоб здійснити це, треба старанно відбирати найобдарованіших дітей, чому сприяють спеціальні нормативи, розроблені лабораторією спортивної орієнтації і відбору Всесоюзного науково-дослідного інституту фізичної культури.

Дітей, які навчаються в ДЮСШ, треба всіляко залучати як громадських інструкторів для керівництва гімнастичними гуртками в загальноосвітніх школах, палацах культури, таборах відпочинку тощо.

У ДЮСШ діти займаються по 3—4 рази на тиждень (6— 16 год залежно від віку і технічної підготовленості).

Головною дійовою особою ДЮСШ є тренер. Тренери несуть відповідальність за підготовку спортсменів високого класу, за правильне проведення навчально-тренувальної і виховної роботи. Перед розв'язанням завдань з підвищення спортивної майстерності юних гімнастів тренери мають постійно піклуватися про зміцнення здоров'я дітей, їх гармонійний фізичний розвиток, про виховання громадян, гідних нашої Батьківщини.

## **9. МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ І ЙОГО ОБЛАДНАННЯ.**

Заняття з гімнастики можна проводити в приміщенні і на відкритому повітрі. Кліматичні умови на Україні дають можливість займатися гімнастикою на відкритому повітрі майже півроку. Тому бажано, щоб кожна школа на своєму подвір'ї мала гімнастичний майданчик, обладнаний приладами. Загальне планування майданчика і розміщення приладів здійснюють залежно від розмірів подвір'я і наявності інвентарю. Планувати майданчик треба так, щоб усі прилади можна було розставити зручно і компактно, щоб обов'язково були місця для проведення загально розвиваючих вправ, стрибків, ігор, для виконання вільних вправ тощо. Якщо школа не має гімнастичних приладів заводського типу, їх можна виготовити в шкільних майстернях силами учнів.

На обладнаному шкільному майданчику мають бути:

а) гімнастичне містечко з підвісними приладами (кільця, канати, жердини, драбини, трапеція), гімнастичною колодою, стінкою, перекладаиною;

б) бруси для хлопчиків і дівчаток;

в) переносні прилади: гімнастичний козел і кінь, гімнастичні лави, набивні м'ячі, булави, скакалки, місточки для стрибків, стойки для стрибків та ін.;

г) місця для опорних стрибків;

д) місця для виконання вільних вправ; є) гімнастичні мати.

Приблизно такий самий інвентар повинен бути і в гімнастичному залі. Бажано мати декілька комплектів гімнастичних приладів.

Основою гімнастичного майданчика є гімнастичне містечко. Складається воно з двох стояків-колод діаметром 250 мм і заввишки 5,85 м, міцно закопаних у землю (на глибину до 1,8 м). Поверх них кладуть горизонтально дерев'яну колоду такого самого діаметра у вигляді перекладини. До перекладини за допомогою спеціальних гачків прикріплюють підвісні прилади: канати, жердини, драбини, кільця тощо. До одного з стояків кріплять звичайну перекладину, яку можна ставити на будь-яку висоту. До другого стояка монтують гімнастичну колоду для рівноваги. Щоб довше зберегти частини стояків, закопані в землю, їх треба обсмолити або трохи обпалити на вогні.

## 10. ЛІТЕРАТУРА ДО ТЕМИ.

1. Гімнастика. За ред. І. А. Бражника. К-, «Радянська школа», 1962, с. 423—453.

2. Качашкін В. М. Методика фізичного виховання (переклад з російської). К-, «Вища школа», 1971, с 152—220.

3. Теория и методика гимнастики. Под ред. В. И. Филипповича. М., «Просвещение», 1971, с. 184—212.

4. Жалій А. ГГ., Недільський Т. В., Сокурєнко Н. Ф. Фізичне виховання учнів 1—3 класів у групах подовженого дня. К., «Радянська школа, 1972, с 52—78.

5. Гусак Ш. 3. Физкультурные праздники и вечера в школе. М., «Просвещение», 1965.