

## **Тема. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ОСНОВНОЇ ГІМНАСТИКИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

### **План.**

1. Значення гімнастики в фізичному вихованні підростаючого покоління.
2. Особливості проведення занять гімнастикою в дошкільних установах.
3. Методика проведення занять з школярами.
4. *Методика занять гімнастикою з дітьми молодшого шкільного віку*
5. *Методика занять гімнастикою з дітьми середнього шкільного віку*
6. *Методика занять гімнастикою з дітьми старшого шкільного віку*

### **Значення гімнастики в фізичному вихованні підростаючого покоління.**

Як вже говорилося, гімнастика є важливим засобом фізичного виховання. В системі фізичного виховання підростаючого покоління їй відводиться провідне місце, оскільки вона дозволяє вирішувати широке коло оздоровчих, освітніх та виховних завдань. При цьому зміст та методика проведення занять гімнастикою залежать від вікових особливостей дітей, з якими вони проводяться. Ріст та розвиток усіх органів та систем дітей та підлітків відбувається неодноразово і нерівномірно, тобто – гетерохронно (від грецького гетерос –інший, хронос – час). Гетерохронність розвитку не заперечує його гармонійності, оскільки неодноразове дозрівання морфо-функціональних систем організму дитини забезпечує їй необхідну їх рухливість, надійність функціонування цілісного організму, оптимальну його

взаємодію з умовами зовнішнього середовища, які постійно ускладнюються в процесі розвитку. Гетерохронія є спеціальною закономірністю, яка полягає у нерівномірному розгортанню генетичної інформації. На кожному віковому етапі онтогенезу функціональні можливості дітей та підлітків відповідають вимогам, що висуваються умовами зовнішнього середовища. Узагальнення анатомо-фізіологічних особливостей будови та функції центральної нервової системи, опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму людей в різні періоди життя дало можливість класифікувати періоди людського життя, що виражено у віковій періодизації. Важливе значення мають і соціальні критерії, умови виховання (напр. в дитячому садку, в школі та ін.). Повна періодизація охоплює весь період життя людини з найбільш характерними її стадіями. Часткові періодизації представляють ту частину життя та розвитку, яка цікавить певну галузь дослідження. В аспекті педагогіки найбільший інтерес представляє періодизація, яка охоплює дитячий вік. В сучасній науці його прийнято класифікувати так:

<b>Період життя</b>	<b>Назва періоду</b>
Від народження до 1 міс.	Новонароджені
1 міс.-до 1 року	Немовля
1-3 роки	перше дитинство, перед дошкільний вік
4-6 років	Друге дитинство, дошкільний вік
7-10 років	Молодший шкільний вік
10- до 15 років	Середній шкільний вік
15-18 років	Старший шкільний вік

Психолого-педагогічні особливості організму дітей на кожному етапі обумовлюють методику організації процесу управління їхнім розвитком і дозволяють підбирати оптимальні засоби педагогічного впливу.

## **Методичні особливості занять гімнастикою з дошкільнятами**

В перші роки життя дитина характеризується швидкими темпами розвитку. Радіючи і посміхаючись дитина в перші місяці виконує багато несвідомих але природних рухів, які об'єднують під загальною назвою «комплекс оживлення». Саме ці рухи стають основою для розвитку свідомих рухів тулубом та кінцівками. Зміни, що відбуваються у центральній нервовій системі та опорно-руховому апараті на різних етапах розвитку створюють передумови для оволодіння новими формами рухів. Проте найбільш повно вони реалізуються в певних умовах. Організація занять гімнастикою в режимі дня дитини дозволяє стимулювати розвиток органів і систем організму дитини і повніше реалізувати її руховий потенціал. Перші заняття гімнастикою з дитиною, як це не дивно, розпочинають зразу після народження. Основними засобами «гімнастики немовляти» є рефлексорні вправи ( рухи у відповідь на подразнення шкірно-нервового апарату дитини) пасивні вправи (виконуються з допомогою дорослих), пасивно-активні (виконуються з допомогою дорослих і частково самою дитиною) та активні (виконуються дитиною самостійно). Більшість вправ побудовані на вроджених рефлексах: рефлексорне повзання на животі і спині, рефлексорні повороти на бік, рефлексорне захоплювання предмету. Рефлексорні вправи переходять у активні рухи. Чим старше стає дитина, тим більше активних вправ вона може виконати. Заняття з дітьми рекомендують проводити в один і той же час. Кожне заняття повинно викликати в дитини позитивні емоції і радість. З приходом дітей в дошкільні навчальні заклади раціональний режим їх рухової активності забезпечується за рахунок включення у режим дня різноманітних форм занять фізичною культурою. До трьох-річного віку це ранкова гігієнічна гімнастика та гімнастика після денного сну, прогулянки. Починаючи з трьохрічного віку вони урізноманітнюються обов'язковим проведенням два рази на тиждень урочних форм занять, рухливими іграми в режимі дня, днями здоров'я, спортивними святами,

рухливими іграми під час музичних занять, фізкульт-хвилинками під час проведення малорухливих видів діяльності.

Органи та функціональні системи дошкільників є далеко недосконалими. Низький рівень розвитку захисних властивостей організму обумовлює схильність дітей до несприятливих умов зовнішнього середовища. Вони часто хворіють. В зв'язку з цим охорона життя і зміцнення здоров'я є провідними завданнями занять гімнастикою в цей період. Урахування особливостей розвитку окремих систем організму конкретизує оздоровче завдання цих занять.

Кістки людини, зв'язки, суглоби забезпечують як положення тіла, так і можливість руху його частин у різних напрямках; кістки захищають від ударів і ушкоджень спинний і головний мозок, а також внутрішні органи. Правильний та своєчасний розвиток кісткового апарату, зв'язок, суглобів забезпечує нормальне положення тулуба і розвиток всіх органів і систем. При викривленні хребта, сутулуватості, плоскостопості порушуються умови роботи важливих органів, що може привести надалі до їх захворювання. У дітей кісткова система відносно слабка, тому, що містить значну кількість хрящової тканини; суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується, сухожилля коротші, слабкіші, ніж у дорослих. У зв'язку з цим виникає необхідність допомагати правильному і своєчасному окостенінню, формуванню вигинів хребта, розвитку склепінь стопи, зміцненню сухожиль зв'язкової-суглобового апарату. Крім того, слід сприяти розвитку правильного співвідношення частин тіла (пропорцій), регулюванню росту і маси кісток.

М'язова система закріплює окремі частини тіла в певному положенні і змінює це положення, тобто виробляє систему рухів, зберігаючи рівновагу, а також виконує захисну функцію - захищає від ударів, пошкоджень, охолодження кісткову систему, внутрішні органи. М'язи у дітей розвинені відносно слабо і складають всього лише 20-22% маси тіла. Розвиток окремих

м'язів відбувається нерівномірно. У дошкільному віці необхідно розвивати всі групи м'язів (тулуба, спини, живота, ніг, плечового поясу, рук, кисті, пальців, стопи, шиї, очей, обличчя; м'язи і зв'язки всіх внутрішніх органів та ін.) Особливу увагу слід звертати на зміцнення слабо розвинених груп м'язів-розгиначів.

Серцево-судинна система починає функціонувати раніше за інших систем. До моменту народження дитини серцево-судинна система досягає найбільшої зрілості. Кровоносні судини у дітей дещо ширші, ніж у дорослих. У зв'язку з цим кров'яний тиск слабший, але він відшкодовується частотою серцевих скорочень. Ритм скорочень серця легко порушується. Серце швидко стомлюється від напруженої роботи і не відразу може пристосуватися до раптової зміни діяльності. Пульс у маленьких дітей дуже частий - 140-160 ударів за хвилину. Поступово він стає рідше і до 7 років доходить до 95-85 ударів за хвилину. З огляду на ці особливості, необхідно сприяти зміцненню м'язів серця, а також всіх стінок судин, в тому числі і судин мозку, посилення притоку крові до серця і поліпшення ритмічності його скорочень, розвивати здатність пристосовуватися до раптової зміни навантаження.

*Дихальна система.* Верхні дихальні шляхи у дітей відносно вузькі, а їх слизова оболонка, багата лімфатичними і кровоносними судинами. При несприятливих умовах вона набухає, в результаті чого дихання різко порушується. Тканини легких дуже ніжні. Рухливість грудної клітки обмежена. Горизонтальне розташування ребер і слабкий розвиток дихальної мускулатури обумовлюють часте неглибоке дихання (у дітей грудного віку 40-35 подихів за хвилину, до 7 років 24-22). Поверхнєве дихання веде до застою повітря в погано вентильованих частинах легені. Ритм дихання у дітей нестійкий, легко порушується. У зв'язку з зазначеними особливостями виникає необхідність зміцнювати дихальну мускулатуру, розвивати рухливість грудної клітки, що сприятиме поглибленню дихання, економному витрачання повітря, стійкості ритму дихання, збільшенню життєвої ємності легень. Крім того, слід навчити дітей дихати через ніс. При диханні через ніс

повітря зігрівається і зволожується. Повітря, яке проходить носовими ходами, дратує особливі нервові закінчення, в результаті чого краще порушується дихальний центр, посилюється глибина дихання. При диханні ж через рот холодне повітря може викликати переохолодження слизової носоглотки (мигдалин), їх захворювання і, крім того, в організм можуть проникнути хвороботворні бактерії. Якщо дитина дихає через ніс, ворсинки на слизовій оболонці затримують пил з мікробами, що містяться у повітрі, і таким чином повітря очищується.

Нервова система до моменту народження дитини ще недостатньо готова до виконання своїх численних функцій. Більш розвинена вегетативна нервова система. Дітям властиві недостатня врівноваженість процесів збудження і гальмування, низька рухливість нервових процесів, переважання збудження над гальмуванням. У зв'язку з цим в дошкільному віці треба сприяти вдосконаленню нервових процесів, розвитку активного гальмування, а також рухового аналізатора, органів почуттів.

Слабкий розвиток терморегуляції у дітей дошкільного віку викликає необхідність підвищення опірності організму несприятливих умов зовнішнього середовища (зниженою і підвищеною температурі води, повітря, впливу сонячного випромінювання), тобто загартовування. Перелічені особливості організму дітей дошкільного віку обумовлює зосередження процесу фізичного виховання на виконанні наступних завдань:

З огляду на вище перелічені особливості організму дітей дошкільного віку методика занять гімнастикою з ними повинна бути зосереджена на формуванні основ їх рухової підготовленості, формуванні правильної постави, профілактиці плоскостопості, зміцненні імунних властивостей та загартовуванні організму. В зв'язку з тим, що провідною формою діяльності дітей в цей період є гра, ігровий метод організації занять повинен стати основним. Здатність дітей до наслідування обумовлює широке використання на заняттях імітаційних вправ, виконання яких передбачає імітацію рухів тварин, птахів, машин та ін. Використання додаткового обладнання,

яскравого реквізиту, улюблених іграшок сприяє підвищенню зацікавленості дітей до виконання вправ. Враховуючи, що дошкільнята нездатні абстрактно мислити, основним методом пояснення матеріалу на уроці повинен бути метод показу. Тривалі словесні пояснення призводять до зниження уваги і інтересу дітей до сприйняття матеріалу.

В якості засобів занять широко використовуються прикладні вправи, які дозволяють навчити дитину правильному виконанню життєво необхідних рухів: різновидів ходьби і бігу, лазінь, повзань, переповзань, різних висів та упорів, кидання та ловіння м'яча, метання предметів в ціль. Виконання комплексів загально-розвиваючих вправ сприяє засвоєнню основних положення тулуба, рук і ніг. Найпростіші види стройових вправ (шикування, перешикування, повороти, марширування під музику) формують в дітей навички дисципліни та організованості на заняттях. Вправи, які вимагають надмірного нервового та фізичного напруження дитини можуть викликати в неї відразу до занять. Необхідно слідкувати за тим, щоб завдання які пропонуються для виконання, були доступними, і в той же час, достатньо цікавими для дітей. Недосконалість серцево-судинної і дихальної систем обумовлює швидке настання втоми. Разом з цим, висока швидкість метаболічних процесів сприяє і швидкому відновленню організму. Тому роботу слід організовувати таким чином, щоб інтенсивні вправи чергувались з помірними. Це дозволить зберігати працездатність дітей на високому рівні протягом усього заняття.

### **Методика проведення занять з школярами**

Зміст занять гімнастикою в школі обумовлений програмою по фізичному вихованню затвердженою Міністерством освіти і науки України, яка побудована як і весь процес фізичного виховання в школі з урахуванням періодів вікового розвитку школярів серед яких виділяють молодший, середній та старший шкільний вік. Програмою передбачено вивчення «гімнастики» протягом усіх років навчання в школі. Програмові вимоги з

гімнастики включають засвоєння теоретичних відомостей, розвиток фізичних підготовленості, засвоєння гімнастичних вправ, в тому числі і на гімнастичних приладах та поєднання їх у комбінації. Слід зауважити, що організовуючи процес по фізичному вихованню вчитель повинен володіти знаннями відносно синсетивних (чутливих, найбільш сприятливих) періодів розвитку рухових якостей. Певні морфо-функціональні перебудови в органах і системах організму, які забезпечують прояви тих чи інших якостей в поєднанні з цілеспрямованим використанням засобів для їх розвитку призводять до ефективного розвитку фізичної підготовленості.

Обираючи методи і методичні прийоми, які використовуються на заняттях з дітьми слід враховувати не тільки фізичний розвиток але й психологічні особливості дітей різного віку. Використання адекватних методів забезпечить стійку і тривалу мотивацію до навчання.

### ***Методика занять гімнастикою з дітьми молодшого шкільного віку***

Молодший шкільний вік охоплює навчання в 1-4 класах школи. Початок навчання в школі призводить до значного обмеження рухової активності дитини. Значну частину доби дитині доводиться приділяти малорухливій навчальній діяльності в школі та вдома. Природна потреба дітей в русі забезпечує в них прояв достатньої мотивації до занять фізичною культурою. Важливим завданням вчителя в цей період є формування стійкої звички до занять фізичною культурою, яка в подальшому стане фундаментом здорового способу життя.

Молодший шкільний вік характеризується швидкими проте відносно рівномірними темпами фізичного розвитку – довжини і маси тіла. Протягом року довжина тіла збільшується в середньому на 3-5 см, маса тіла на 2-3,5 кг. Хлопчики і дівчатка розвиваються маже однаково, тому і програмний матеріал відрізняється несуттєво. Ще актуальнішим ніж в дошкільному віці є завдання формування правильної постави, розвитку м'язового корсету. Хребет дитини в цьому віці залишається дуже рухливим, особливо в



грудному відділі. Тривале «сидіння» за партою призводить до послаблення м'язів, що оточують хребет, що може стати причиною його викривлення. Слід відзначити, що показники сили в дітей цього віку низькі. Силові вправи, в особливості статичного характеру, викликають в них розвиток охоронного гальмування. В зв'язку з цим їхнє використання на заняттях гімнастикою є обмеженим. Разом з цим, внаслідок незначної величини загальної маси тіла в деяких школярів спостерігаються достатньо високі показники відносної сили, яка дозволяє виконувати короткотривалі швидко-силові рухи. Ця здатність стає важливою передумовою для успішного оволодіння технікою гімнастичних елементів на приладах, акробатичних вправ, стрибків.

В 7-10 років спостерігаються найшвидші темпи розвитку гнучкості. Висока еластичність зв'язок і м'язів, рухливість хребта сприяють підвищенню ефективності використання спеціальних вправ для її розвитку. Поряд з цим слід пам'ятати, що надмірна рухливість в суглобах при недостатньому розвитку сили може призвести до відхилень в організмі, сприяти розвитку плоскостопості, порушенню формування деяких рухових навичок.

Молодший шкільний вік також є сприятливим для формування спритності. Цьому сприяє висока пластичність нервових процесів центральної нервової системи, інтенсивний розвиток рухового аналізатору, який виражається в удосконаленні просторово-часових характеристик рухів. Використання складно-координаційних засобів гімнастики, рухливих ігор з гімнастичними предметами дозволяє сприяти розвитку різних компонентів спритності.

Працездатність дітей, їх здатності адаптуватись до фізичних навантажень напряму залежить від стану серцево-судинної та дихальної систем. Слід підкреслити, що в цей період спостерігається найменша величина серця на 1 кг маси тіла, тобто маса серця значно відстає від маси тіла. Обмеженим залишається і розвиток кровоносного русла. Судини розвиваються нерівномірно по відношенню один до одного. Низькою

ефективністю характеризується і робота дихальної системи. Частота дихання з хвилину дорівнює 20-25 рухам. Більша величина ЧСС та швидкість коло обороту крові в дітей забезпечує достатнє кровопостачання до тканин, в тому числі і до легень, в період навантажень, що в певні мірі компенсує недосконалість діяльності вегетативних систем організму. Проте здатність до прояву витривалості залишається обмеженою і відстає від швидко прогресуючого розвитку рухової функції.

Важливе місце в структурі діяльності дітей 7-10 років поряд з пізнавальною продовжує займати ігрова діяльність. В зв'язку з цим ігрова форма проведення уроку залишається актуальною і в перші роки навчання в школі. Проте якщо в 1-2 класах діти з радістю виконують сюжетні і імітаційні вправи, то в 3-4 класах спостерігається їх прагнення до колективних ігор або змагальної діяльності. Це пов'язано з появою домінуючого в цьому віці мотиву досягнення успіху. Розвиток пам'яті та покращення здатності до абстрактного мислення дозволяє збільшити використання на заняттях словесного методу навчання. Цьому сприяє засвоєння учнями термінології вправ, які вивчаються на уроках.

Програмний матеріал з гімнастики передбачає засвоєння дітьми молодших класів різноманітних стройових вправ, загально-розвиваючих вправ, удосконалення .

### ***Методика занять гімнастикою з дітьми середнього шкільного віку***

Середній шкільний вік припадає на навчання в 5-9 класах. В хлопчиків він співпадає з початком, а в дівчат - з активною фазою статевого дозрівання. Це період переходу від дитинства до юності називають пубертатним. Характерною рисою цього віку є нерівномірність фізичного і психічного розвитку. Темпи приросту довжини тіла досягають 5-8 см в рік в дівчат між 11 та 13 роками, в хлопчиків між 13 та 15-16 роками. Інтенсивне продукування статевих гормонів спричиняє ріст загальної маси тіла в середньому на 4-6 кг на рік. В дівчат ця прибавка маси тіла досягається

здебільшого за рахунок збільшення жирової маси тіла, в хлопчиків - за рахунок збільшення м'язового компоненту.

Продовжує розвиватись система кісток. Швидкий ріст тіла в довжину та збільшення загальної маси тіла спричиняє відставання у розвитку м'язів тулуба. Це призводить до збільшення ймовірності викривлення хребта, особливо в період між 11 та 14 роками. В зв'язку з цим розвиток і підтримання правильної постави залишається актуальним завданням занять гімнастикою з підлітками.

Відносна морфологічна та функціональна зрілість опорно-рухового апарату дозволяє успішно розвивати силу. На уроках гімнастики з дітьми цього віку доцільно застосовувати динамічні силові вправи з використанням невеликих обтяжень ( 1-2 кг), лазання по канату, перенесення вантажу, статичні пози, виси, упори. В дівчат 15-16 років здатність виконувати силові вправ знижується внаслідок зменшення відносної сили.

Період 11-12 років у дівчат і 12-13 років в хлопчиків є чутливим для розвитку швидкості. Він обумовлений високою лабільністю нервової системи. Розвиток швидкості здійснюється в основному за рахунок виконання швидко-силових вправ.

Попри інтенсивний розвиток вегетативних систем організму вони значно поступаються працездатністю дорослим. Кровообіг організму при виконанні фізичної роботи відбувається в основному за рахунок збільшення ЧСС а не ударного об'єму крові, що свідчить про низькі резервні можливості їхнього організму. Разом з тим, збільшення сили нервових процесів, підвищення стійкості організму до змін внутрішнього середовища, удосконалення механізмів гомеостазису дозволяє ефективно розвивати витривалість. Для цього доцільно використовувати низько інтенсивні вправи з комплексним використанням повторного, перемінного і рівномірного методів.

Стосовно розвитку гнучкості слід відзначити, що в підлітковому віці , за даними Б.В.Сермеева, вона досягає своїх максимальних величин – в дівчат в 11-13 років, в хлопчиків – в 13-15 років.

Середній шкільний вік також є періодом активного удосконалення рухової функції, яка в 13-14 років досягає високого рівня розвитку. Проте численними спостереженнями відзначалося, що в пубертатний період може відбуватись тимчасове погіршення координаційних можливостей, внаслідок невідповідності між довжиною кінцівок та силою м'язів.

Говорячи про заняття гімнастикою з дітьми середнього шкільного віку слід зупинитись на особливостях організації навчального процесу по предмету «фізична культура» для дітей цього віку, який проводиться згідно нової навчальної програми, прийнятої в 2009р. Згідно неї навчальний процес побудований за модульною системою. Він складається з двох обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка та декількох варіативних модулів. Таким чином навчальний заклад самостійно планує зміст програми по фізичній культурі, наповнюючи його певними варіативними модулями. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальної фізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 5–6 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів, у 7–8 класах — 3–5, у 9 класі — 3–4 модулі. На опанування всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Вибір модулів залежить від статевовікових особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення. Програма змістовного модулю по гімнастиці розроблена на 5 років. Зміст навчального матеріалу з гімнастики передбачає засвоєння теоретичних відомостей, розвиток спеціальної фізичної підготовленості та опанування вправами, які виконуються на гімнастичних приладах: акробатиці, колоді, опорному стрибку, брусах та перекладині. Крім цього внесені вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою. Ступінь

засвоєння навчального матеріалу визначається за допомогою контрольних нормативів та залікових комбінацій на приладах.

### ***Методика занять гімнастикою з дітьми старшого шкільного віку***

Старший шкільний вік припадає на навчання в 10-12 класах. В цей період розвиток організму продовжується, проте його темпи у порівнянні з підлітковим віком сповільнюються.

В дівчат до цього періоду процес статевого дозрівання як правило закінчується. Внаслідок збільшення загальної маси тіла значно знижуються показники відносної сили, що обмежує здатність дівчат до виконання вправ, в яких в якості обтяження використовується вага власного тіла – висів, упорів. В зв'язку з цим, в цей період для розвитку сили рекомендуються використовувати гантелі, набивні м'ячі невеликої ваги – 1-2 кг.

Для попередження функціональних порушень органів малого тазу, які забезпечують репродуктивну функцію, на заняттях з дівчатами слід уникати вправ, які вимагають значних м'язових зусиль з елементом натужування, стрибків з великої висоти. Рекомендується застосовувати вправи, які б розвивали граціозність, пластичність, та інші якості, що асоціюються з жіночністю. Тому найбільш доцільними засобами на заняттях гімнастикою зі старшокласницями є вправи художньої гімнастики, танцювальні рухи, комплекси ритмічної гімнастики. Нерідко для формування гармонійної тіло будови використовують засоби атлетичної гімнастики.

У юнаків, на відміну від дівчат, у старшому шкільному віці процеси розвитку відбуваються значно інтенсивніше. Цей період характеризується завершенням статевого дозрівання. Інтенсивне природне продукування статевих гормонів забезпечує сприятливі умови для формування м'язової тканини, маса якої є важливим фактором прояву силових та швидкісно-силових здатностей. В зв'язку з цим період 16-18 років є максимально ефективним для їх розвитку. В якості засобів розвитку сили широко використовуються вправи атлетичної гімнастики, вправи на приладах, вправи

в парах. Слід зауважити, що актуальним завданням фізичного виховання старшокласників є забезпечення військово-прикладної підготовки юнаків до майбутньої служби в армії, в зв'язку з чим на заняттях слід впроваджувати вправи прикладної гімнастики.