

**ТЕМАТИКА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «ГІМНАСТИКА З
МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ» ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ
017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

Кравчук Я. І.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
та адаптивної фізичної культури
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Сотник Ж. Г.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Спортивно-педагогічна дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» є нормативною за освітньо-професійною програмою підготовкою здобувачів Фізична культура і спорт спеціальності «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет» імені академіка Степана Дем'янчука.

Питання викладання гімнастики для здобувачів галузі фізичної культури і спорту піднімалось у багатьох авторів, які звертають увагу на значущість цієї дисципліни у формуванні професійних знань, вмінь та навичок майбутніх фахівців [1; 2; 4].

Мета навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання полягає у формуванні в здобувачів відповідних знань, вмінь і навичок, необхідних для використання форм, методів і засобів гімнастики. Завдання дисципліни: ознайомити з історією розвитку гімнастики, з методикою викладання і розкрити значення предмету для всебічного розвитку людини; забезпечити ґрунтовне оволодіння змістом, формами, методами і засобами навчання; сформувати достатні знання, вміння і навички з основних гімнастичних вправ, необхідних для ефективного використання у своїй майбутній професійній діяльності; сформувати належні знання з методики навчання гімнастичним вправам, організації та проведення занять з гімнастики.

У результаті вивчення дисципліни здобувач спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» повинен знати: значення та місце гімнастики в системі фізичного виховання і спорту; методичні особливості викладання гімнастики; завдання і зміст гімнастики; гімнастична термінологію; характеристика основних засобів гімнастики; основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики; масові оздоровчі та нетрадиційні форми гімнастики; планування навчально-

тренувального процесу; організація і проведення різних форм змагань та їх оснащення. За період проходження навчального матеріалу з предмету вміти: правильно виконувати гімнастичні вправи; володіти методиками навчання гімнастичним вправам з врахуванням контингенту; застосовувати основні засоби профілактики травматизму під час занять; проводити заняття з гімнастики; використовувати отримані вміння і навички з гімнастики в обраному виді спорту.

Враховуючи специфіку вивчення навчального курсу та досвід викладання в інших закладах нами розроблений тематичний план навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» [3; 5].

Основи гімнастичної термінології. Гімнастична термінологія як компонент системи спортивної термінології, її значення і короткий історичний огляд її розвитку. Вимоги, що ставляться перед термінологією. Способи утворення термінів і правила їх застосування. Правила уточнення назви і запису вправ. Правила скорочення опису вправ. Форми запису вправ: узагальнений, конкретний, скорочений, графічний. Термінологія і правила запису ЗРВ, вільних вправ і вправ на гімнастичних приладах. Особливості застосування термінології під час занять гімнастикою з різними групами населення.

Попередження травматизму на заняттях з гімнастики. Причини виникнення травм: порушення основних принципів навчання, спортивного тренування та правил організації занять, недостатній медичний контроль за фізичним станом тих, що займаються, незадовільний стан місць занять, невідповідність форми одягу, відсутність належної дисципліни і недоліки у виховній роботі з учнями (з тими, хто займається). Страхування і допомога, як засіб попередження травм і метод навчання. Види страхування і допомоги. Основні вимоги до того, хто надає страхівку. Особливості страхування і допомоги при виконанні вправ в окремих видах багатоборства чоловічої та жіночої гімнастики.

Основи техніки гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ. Специфічні особливості роботи рухового апарату, аналізаторних систем, систем енергозабезпечення, психічних і особистих якостей гімнаста при виконанні гімнастичних вправ. Статичні вправи. Стійка, нестійка і байдужа рівновага. Плече і момент сили тяжіння. Динамічні вправи. Інерція і момент інерції. Кількість руху і момент кількості руху. Реактивний рух, реактивна сила. Хльостові рухи. Оберткові рухи в умовах опорного і без опорного положення тіла. Відштовхування. Приземлення. Силкові і махові вправи. Динамічна рівновага. Послідовність аналізу техніки гімнастичних вправ.

Гімнастичні зали, майданчики та їх обладнання. Вимоги до залів. Гімнастичні прилади та інвентар. Прилади: гімнастична стінка, сходи гімнастична, гімнастична лавка, кінь (для махів, для стрибків), козел, кільця, бруси, колода гімнастична, бум, канат, переклада, ковбик для вільних вправ, мостик, трамплін, плінт, стійки для стрибків, гімнастичні мати. Інвентар: гімнастичні палки, набивні м'ячі, скакалки, гантелі. Розміщення приладів в залі. Правила експлуатації залів та обладнання. Гімнастичний майданчик.

Стройові та прикладні вправи. Характеристика стройових вправ. Методика проведення стройових вправ. Стройові вправи. Шикуння і перешикування. Пересування. Розмикання і змикання.

Загальнорозвиваючі та вільні вправи. Загальнорозвиваючі вправи: на силу, гнучкість, Вправи на розслаблення. Методика застосування загально розвиваючих вправ. Вправи для рук і плечового поясу. Вправи для шії та тулуба. Вправи для ніг. Вільні вправи та їх класифікація: елементарні рухи, поєднання, стійки, упори, повороти, стрибки, акробатичні вправи, вправи з художньої гімнастики. Методика навчання вільним вправам.

Прикладні вправи. Ходьба і біг (методика навчання). Вправи на рівновагу та методика їх навчання. Вправи на метання і ловлю предметів (методика навчання). Лазіння: перелази, лазіння у висі, переповзання. Вправи у підніманні і перенесення вантажу. Проведення вправ ігровим методом.

Вправи на гімнастичних приладах. Вправи у висях і упорах. Вправи у змішаних висях. Вправи в змішаних упорах. Вправи у простих висах і упорах. Вправи на коні: маятникоподібні, різнояменні перемахи і схрещування, колові рухи. Вправи на кільцях. Вправи на брусах. Вправи на перекладині. Вправи на брусах різної висоти. Вправи на колоді.

Стрибки. Стрибки: неупорні та упорні; прямі стрибки, бокові стрибки; стрибки через комбіновані прилади. Методика навчання.

Акробатичні вправи. Основні вправи: стійки на лопатках, голові, руках, на плечах з упором на руки лежачого партнера. Перекати. Перекид. Перевороти. Методика навчання.

Проведення занять з гімнастики для осіб, які мають інвалідність. Методика навчання руховим діям з гімнастики осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з різними верстами населення з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту.

Аналіз діяльності фахівців фізичного виховання показує, що біомеханічний контроль за динамікою розвитку фізичних якостей дозволяє підвищити ефективність процесу фізичного виховання і забезпечити особистісно орієнтований підхід до вихованців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ковальчук Н. М., Санюк В. І., Деделюк Н. А. Гімнастика як засіб професійної підготовки студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/16094/1/2019_2.pdf.
2. Стасенко С. О. Формування знань ф практичних вмій з гімнастики майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3 К (110). 2019. С. 541–545.
3. Фізичне виховання: Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах: елєктор. навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: І. В. Зєніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.
4. Худолій О. М., Івашенко О. В., Карпунець Т. В. Дисципліна «Теорія і методика викладання гімнастики» у процесі підготовки вчителя фізичної культури. *ТМФВ*. №3. 2008. С. 19–36. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295606.pdf>
5. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни). Чернівці: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. 2017. 264 с