

**Міністерство освіти і науки України  
Запорізький національний університет**

**В. О. Пономарьов, К. В. Царенко, А. В. Симонік**

## **ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ**

**Методичні рекомендації до самостійної роботи  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності «Фізична культура і спорт»  
освітньо-професійної програми «Спорт»**



**Запоріжжя  
2024**

**Міністерство освіти і науки України  
Запорізький національний університет**

**В. О. Пономарьов, К. В. Царенко, А. В. Симонік**

**ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ**

Методичні рекомендації до самостійної роботи  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності «Фізична культура і спорт»  
освітньо-професійної програми «Спорт»

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
Протокол № від 2024 р.

**Запоріжжя  
2024**

УДК 796.41.011.3(076.5)  
П563

Пономарьов В. О., Царенко К. В., Симонік А. В. Гімнастика з методиками викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2024. 74 с.

У пропонованому виданні відповідно до силабуса навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» викладено зміст самостійної роботи: теми та методичні рекомендації щодо їх опрацювання згідно з пунктами плану, питання й тести для самоконтролю, практичні завдання. Подано поради і вказівки до написання есе та створення мультимедійних презентацій. На самостійне опрацювання здобувачам освіти з дисципліни пропонується програмний матеріал із восьми тем. Тлумачення базових термінів і понять курсу подано у глосарії.

Увагу акцентовано на ролі гімнастики у системі фізичного виховання, основах техніки гімнастичних рухових дій, методичних принципах навчання гімнастичних вправ, особливостях використання гімнастичної термінології, заходах запобігання травматизму на заняттях із гімнастики.

Навчально-методичне видання адресується здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Спорт».

Рецензент

*Р. В. Клопов*, д-р педагог. наук, професор кафедри фізичної культури і спорту

Відповідальний за випуск

*М. В. Маліков*, д-р біол. наук, професор, декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

## ЗМІСТ

Вступ.....	5
Загальні настанови до організації самостійної роботи.....	7
Зміст самостійної роботи.....	8
<b>Тема № 1. Гімнастика в системі фізичного виховання .....</b>	<b>8</b>
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>9</i>
<i>Тести.....</i>	<i>9</i>
<i>Завдання для самостійного виконання.....</i>	<i>10</i>
<b>Тема № 2. Освітньо-розвивальні види гімнастики.....</b>	<b>11</b>
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>13</i>
<i>Тести.....</i>	<i>13</i>
<i>Завдання для самостійного виконання.....</i>	<i>14</i>
<b>Тема № 3. Оздоровчі види гімнастики.....</b>	<b>15</b>
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>17</i>
<i>Тести.....</i>	<i>17</i>
<i>Завдання для самостійного виконання.....</i>	<i>18</i>
<b>Тема № 4. Спортивні види гімнастики.....</b>	<b>20</b>
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>23</i>
<i>Тести.....</i>	<i>23</i>
<i>Завдання для самостійного виконання.....</i>	<i>24</i>
<b>Тема № 5. Гімнастична термінологія.....</b>	<b>25</b>
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>30</i>
<i>Тести.....</i>	<i>30</i>
<i>Завдання для самостійного виконання.....</i>	<i>32</i>
<b>Тема № 6. Запобігання травматизму на заняттях із гімнастики.....</b>	<b>34</b>
<i>Питання для самоконтролю.....</i>	<i>43</i>
<i>Тести.....</i>	<i>44</i>
<i>Завдання для самостійного виконання.....</i>	<i>45</i>
<b>Тема № 7. Основи техніки виконання гімнастичних вправ.....</b>	<b>45</b>

<i>Питання для самоконтролю</i> .....	51
<i>Тести</i> .....	51
<i>Завдання для самостійного виконання</i> .....	52
<b>Тема № 8. Основи навчання гімнастичних вправ</b> .....	53
<i>Питання для самоконтролю</i> .....	58
<i>Тести</i> .....	59
<i>Завдання для самостійного виконання</i> .....	60
Глосарій.....	61
Рекомендована література.....	64
Використана література.....	65
Додаток А. Поради та вимоги до написання есе.....	66
Додаток Б. Рекомендації та вимоги до створення і оформлення мультимедійної презентації.....	68

## ВСТУП

Гімнастика – один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, що використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, набуття життєво важливих рухових навичок.

Курс «Гімнастика з методиками викладання» відповідно до освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти є обов'язковою дисципліною циклу професійної підготовки спеціальності.

*Метою* вивчення цієї спортивно-педагогічної дисципліни є засвоєння теоретичних основ та понятійно-категоріального апарату гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ і методикою їх навчання, набуття готовності до реалізації принципів викладання у подальшій професійній діяльності.

Основними *завданнями* вивчення дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» є:

- усвідомлення ролі гімнастики в системі фізичного виховання;
- вивчення загальних закономірностей гімнастичних вправ;
- засвоєння техніки виконання гімнастичних рухових дій;
- засвоєння методики навчання гімнастичних вправ;
- ознайомлення з педагогічними принципами організації та проведення уроку з використанням гімнастичних вправ.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» студенти повинні

*Знати:*

- категоріально-понятійний апарат курсу;
- основні засоби гімнастики та закономірності її розвитку;
- класифікацію різних видів гімнастики та їх характеристику;
- особливості розвитку рухових здібностей засобами гімнастичних вправ та реалізації принципів навчання;
- методи та принципи викладання гімнастики;
- особливості організації та структуру занять із гімнастики;
- правила та форми запису вправ;
- характеристику травм на заняттях із гімнастики та методику застосування прийомів страхування, допомоги і самострахування;
- вимоги до місць занять і правила їх підготовки;
- правила користування спортивним гімнастичним інвентарем та обладнанням і правила догляду за ними.

*Уміти:*

- вільно оперувати термінами та поняттями курсу;
- пояснювати особливості гімнастичних рухових дій;
- демонструвати зразкову техніку виконання гімнастичних вправ;
- складати комплекси гімнастичних вправ для проведення занять та організувати їх виконання;
- підготувати та провести урок (заняття) з гімнастики;
- обирати й застосовувати найбільш ефективні й раціональні методи для розучування та вдосконалення техніки гімнастичних вправ;
- забезпечувати оптимальне поєднання методів і засобів навчання гімнастичних вправ;
- правильно підбирати інвентар та обладнання для занять із гімнастики;
- оцінювати стан здоров'я вихованців, їх фізичну та функціональну підготовленість до виконання гімнастичних вправ;
- виявляти, аналізувати й усувати помилки в техніці виконання гімнастичних вправ;
- попереджати травматизм на заняттях із гімнастики, застосовувати прийоми страхування та допомоги;
- застосовувати набуті знання, вміння та навички в майбутній тренерській, педагогічній, суддівській та інструкторській діяльності, а також для вирішення виховних і освітніх завдань.

Важливе місце у структурі курсу «Гімнастика з методиками викладання» відведено самостійній роботі. Самостійна робота є основним засобом засвоєння навчального матеріалу в час, вільний від обов'язкових навчальних занять, і дозволяє забезпечити оптимальну безперервність та ефективність вивчення дисципліни. Оскільки студент навчається без безпосередньої участі викладача, то в його діяльності поєднується функція переведення навчальної інформації в знання, вміння та функція самостійного управління цією діяльністю. Відтак важливо, щоб самостійна робота була усвідомленою, чітко організованою та контрольованою. У ході виконання самостійної роботи студент обов'язково має здійснювати самоконтроль, пам'ятаючи, що навчальний матеріал дисципліни, передбачений для засвоєння під час самостійної навчальної діяльності, виноситься на підсумковий контроль.

На самостійне опрацювання здобувачам освіти з дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» пропонується програмний матеріал із восьми тем. Навчально-методичне видання розроблене авторами з метою спрямування самостійної роботи студентів і надання необхідної організаційної та методичної допомоги у її виконанні. Крім того, самостійна робота здобувачів освіти регламентується Положенням про організацію освітнього процесу в ЗНУ, Положенням про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в ЗНУ та забезпечується ресурсами СЕЗН ЗНУ (теоретичний матеріал, тести, практичні завдання тощо).

## ЗАГАЛЬНІ НАСТАНОВИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тематика самостійної роботи з курсу «Гімнастика з методиками викладання» визначається силабусом навчальної дисципліни. Її зміст конкретизується у пропонованому навчально-методичному виданні. Чітке й ретельне виконання студентами методичних настанов сприятиме раціональному використанню часу, відведеного на виконання самостійної роботи.

Порядок засвоєння програмного матеріалу у ході самостійної навчальної діяльності:

1. Ознайомитися з темою, яка виноситься на самостійне опрацювання.
2. Осмислити й вивчити теоретичний матеріал теми згідно з пунктами плану, дотримуючись наданих методичних вказівок.
3. Опрацювати питання необхідно в їх логічній послідовності, пам'ятаючи, що короткі теоретичні відомості дозволяють сформулювати лише загальне уявлення про зміст теми, повним і цілісним воно стане після глибокого вивчення рекомендованої літератури.
4. Розібрати тлумачення основних термінів і понять. Їх визначення необхідно запам'ятати.
5. Встановити зв'язок щойно вивченого навчального матеріалу з попереднім.
6. Дати відповіді на питання для самоконтролю. Недостатньо засвоєні питання необхідно опрацювати повторно.
7. Виконати практичні завдання. При цьому потрібно продемонструвати вміння застосовувати засвоєні знання, аналізувати, робити узагальнення та висновки.
8. При створенні презентацій та написанні есе важливо логічно викладати думки та наводити аргументи.

Правильно організована й усвідомлена самостійна робота сприятиме активізації розумової діяльності здобувачів освіти, формуванню потреби в оволодінні знаннями та їх ефективного і якісного засвоєнню, розвитку інтелектуальних і творчих здібностей, пробудженню інтересу до майбутньої професійної діяльності, виробленню навичок роботи з літературою, критичному осмисленню прочитаного, а отже, і досягненню програмних результатів навчання.



## 📖 ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Тема № 1. Гімнастика в системі фізичного виховання

**Мета:** засвоїти понятійно-категоріальний апарат гімнастики; усвідомити місце гімнастики в системі фізичного виховання; ознайомитися з методичними особливостями викладання гімнастики; розглянути сутність гімнастики як навчальної дисципліни.

#### Питання для самостійного вивчення

1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Гімнастика як навчальна дисципліна.
3. Методика викладання гімнастики. Засоби і методи гімнастики у вирішенні завдань фізичного виховання.

**Ключові терміни та поняття:** *гімнастика, система фізичного виховання, методика викладання, гімнастичні вправи, засоби і методи гімнастики, техніка гімнастичних вправ.*

#### Методичні вказівки до вивчення теми

Опрацювання **першого питання** варто розпочати із засвоєння понять «гімнастика» та «система фізичного виховання». Далі потрібно розглянути засоби гімнастики та методи, які вона використовує; усвідомити вплив гімнастичних вправ на окремі види спорту, на використання їх як допоміжних для розв'язання певних завдань на уроках фізичного виховання. Важливо також проаналізувати принципові відмінності та взаємозв'язок різних видів гімнастики.

Окремо потрібно проаналізувати вплив фізичних вправ: для кого пропонуються (вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я), як застосовуються рухи, як і за яких умов виконуються (методика навчання і виховання). Акцентувати увагу на гімнастиці як засобі спеціальної та загальної фізичної підготовки спортсмена. Зауважте, що гімнастиці відведене значиме місце у фізичному вихованні учнів в системі профтехосвіти, закладів загальної середньої освіти, закладів вищої освіти, а також у фізичній підготовці військових. Уроки гімнастики є головною формою ведення занять із фізичного виховання у школі.

Під час розгляду **другого питання** потрібно ознайомитися зі специфікою гімнастики як одного з основних навчальних предметів, що забезпечують професійну підготовку викладачів фізичної культури і тренерів різних видів спорту. Проаналізувати предмет і об'єкт гімнастики. Розглянути структуру курсу гімнастики (лекційні та семінарські заняття, заняття з підвищення спортивної майстерності, навчальна практика). Зауважте, що курс гімнастики є обов'язковим для кожного викладача фізичного виховання, кожного тренера,

незалежно від виду спорту, яким він займається зі своїми учнями. Акцентуйте увагу на завданнях фізичного розвитку, які дозволяє вирішувати гімнастика. Відзначте переваги гімнастичних вправ.

Опрацювання *третього питання* передбачає ознайомлення з методичними особливостями гімнастики, за допомогою яких вирішуються важливі завдання фізичного виховання, а саме:

1. Освітньо-розвивальні: підвищення функціонального стану організму, вдосконалення рухових здібностей.
2. Оздоровчі: підвищення життєздатності організму, відновлення працездатності, профілактика та лікування різних видів захворювань.
3. Навчання життєво важливих рухових навичок прикладного характеру.
4. Виховання вольових якостей учнів.
5. Оволодіння спортивними програмами.

Зауважте, що окреслені вище завдання вирішуються завдяки спеціальному підбору гімнастичних вправ і раціональному та грамотному поєднанню різноманітних методичних прийомів їх застосування.

### **Питання для самоконтролю**

1. Розкрийте сутність гімнастики і поясніть її значення в системі фізичного виховання.
2. Завдяки чому на заняттях гімнастикою вирішуються завдання, типові для фізичного виховання?
3. Чим обумовлений вплив гімнастичних вправ на здоров'я учнів?
4. Назвіть та охарактеризуйте види гімнастики.
5. Охарактеризуйте зміст та структуру курсу «Гімнастика з методиками викладання».
6. Що підлягає засвоєнню на заняттях із гімнастики?
7. Окресліть методичні особливості викладання гімнастики.
8. Перелічіть завдання, які вирішуються засобами та методами гімнастики?
9. Що є об'єктом вивчення в гімнастиці?
10. Що є предметом вивчення в гімнастиці?

### **Тести**

1. *Гімнастика – це:*
  - а) загальнорозвивальні вправи;
  - б) система спеціальних силових вправ;
  - в) система специфічних вправ і методичних прийомів.
2. *Вплив фізичних вправ є:*
  - а) багатобічний;
  - б) однобічний;
  - в) типовий.
3. *Які чинники впливають на важкість виконання фізичних вправ?*

- а) вага тіла, зріст, сфера діяльності, досвід;
- б) вік, стать, рівень фізичної підготовки, стан здоров'я;
- в) погодні умови, пора року, температура в приміщенні.

4. *За спеціальним призначенням гімнастичні вправи прийнято розподіляти на:*

- а) підготовчі, спеціально-підготовчі, основні спеціальні вправи;
- б) основні, допоміжні, другорядні;
- в) прості, складні.

5. *Головною формою проведення занять із фізичного виховання у школі є:*

- а) легка атлетика;
- б) ігрові види спорту;
- в) гімнастика.

6. *Предмет «Гімнастика з методиками викладання» структурно включає:*

- а) лекційні та семінарські заняття;
- б) лекційні заняття та практику;
- в) самостійну роботу та лабораторні заняття.

### **Завдання для самостійного виконання**

***Завдання 1. Поясніть, чи правильні такі твердження:***

*Гімнастика* – один із дієвих та універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, набуття життєво важливих навичок.

*Гімнастичні вправи* становлять основний зміст таких видів гімнастики, як основна, спортивна, художня, акробатика, лікувальна.

*Предмет «Гімнастика з методикою викладання»* передбачає вивчення теорії та методики гімнастики, засвоєння техніки виконання гімнастичних вправ, оволодіння професійно-педагогічними вміннями та навичками, необхідними для проведення занять.

*Широке використання засобів у фізичному вихованні* – застосування найрізноманітніших фізичних вправ для забезпечення всебічного й гармонійного розвитку морфологічних і функціональних систем організму та рухових здібностей (сили, гнучкості, спритності, витривалості).

*Регламентация освітнього процесу* – точне регулювання навантаження фізичних вправ. Сувора регламентация освітнього процесу здійснюється на основі принципу послідовного вирішення індивідуальних завдань із використанням різноманітних методичних прийомів.

*Методичні особливості гімнастики* за умови належного їх урахування дозволяють успішно вирішувати завдання загальної фізичної підготовки, гармонійного розвитку рухових здібностей учнів, а також освітні й виховні завдання.

***Завдання 2. Наведіть основні характеристики, які визначають***

сутність і спрямованість предмета «Гімнастика з методиками викладання» як наукової дисципліни.

№ з/п	Характеристики
	методика розвитку рухових здібностей

**Завдання 3.** Напишіть есе, обравши одну із запропонованих тем.

1. Особливості дисципліни «Гімнастика з методиками викладання».
2. «Гімнастика з методиками викладання» як наукова дисципліна.

*Примітка.* Методичні поради авторові та вимоги до написання есе подано в додатку А.

## Тема № 2. Освітньо-розвивальні види гімнастики

**Мета:** ознайомитися з основною класифікацією освітньо-розвивальних видів гімнастики; розглянути їх основні завдання; засвоїти загальні та специфічні функції.

### Питання для самостійного вивчення

1. Основна гімнастика.
2. Атлетична гімнастика.
3. Різновиди освітньо-розвивальної прикладної гімнастики.

**Ключові терміни та поняття:** загальні функції гімнастики, специфічні функції гімнастики, основна гімнастика, жіноча гімнастика, атлетична гімнастика, шейпінг, хатха-йога, стретчинг, професійно-прикладна гімнастика, спортивно-прикладна гімнастика, військово-прикладна гімнастика.

### Методичні вказівки до вивчення теми

У ході опрацювання *першого питання* необхідно з'ясувати особливості, цілі, засоби та завдання основної гімнастики.

Основну гімнастику потрібно розглядати як ефективний засіб, що дозволяє вирішувати низку виховних і освітніх завдань фізичного виховання. Засобами основної гімнастики навчають точно оцінювати свої рухи за всіма параметрами, вміло координувати рухи різними частинами тіла і запам'ятовувати їх. Надалі ці вміння та навички стануть необхідними в

побутовій і виробничій діяльності людини.

Зверніть увагу, що до засобів основної гімнастики належать будь-які фізичні вправи, що здатні ефективно вирішувати завдання цього виду гімнастики. Традиційними є такі групи вправ: стройові (повороти на місці й у русі, шиккування, перешикування, розмикання, змикання); прикладні (ходьба, біг, прості стрибки, метання, лазіння, перенесення вантажу, вправи на рівновагу); вправи у висах і упорах, на стандартних гімнастичних і багатокомплектних снарядах; загальнорозвивальні (без предметів, із предметами, у парах, вільні вправи); найпростіші акробатичні вправи (перекати, перекиди, стійки, перевороти вбік); елементарні вправи художньої гімнастики (рухи ногами, руками і тулубом біля опори і без опори).

Зауважте, що танцювальні рухи, які виконуються під музику, є основними засобами гімнастики. Вони складають основний зміст різних форм занять у групах здоров'я, загальної фізичної підготовки, організованих при стадіонах, комплексних спортивних залах, у парках відпочинку, а також за місцем проживання у фізкультурно-оздоровчих і культурно-спортивних комплексах.

Під час вивчення **другого питання** необхідно з'ясувати особливості, цілі, засоби та завдання атлетичної гімнастики.

*Атлетичну гімнастику* потрібно тлумачити як систему вправ, що розвивають силу в поєднанні з усебічною фізичною підготовкою та спрямовані на зміцнення здоров'я, підготовку молоді до високопродуктивної праці й захисту Батьківщини. При використанні раціональних методів тренування заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, а отже, і поліпшенню зовнішнього вигляду людини загалом. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, завзятих, упевнених у своїх силах особистостей.

Порівняно з іншими видами спортивної діяльності, атлетична гімнастика суттєво заощаджує час, дозволяє ізольовано впливати на слаборозвинені групи м'язів, точно дозувати навантаження. Перші результати занять очевидні вже через кілька місяців.

Спеціальна силова підготовка забезпечується вправами з гантелями, гирями, еспандером, металевим ціпком, вправами на тренажерах і блокових пристроях.

У ході опрацювання **третього питання** необхідно з'ясувати особливості, засоби та завдання освітньо-розвивальної прикладної гімнастики.

Зверніть увагу, що *освітньо-розвиваюча прикладна гімнастика* є складовою загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту. Успішне вирішення завдань, пов'язаних із підвищенням рухової підготовленості, досягається шляхом застосування різноманітних вправ для розвитку сили, гнучкості, витривалості, спритності. За допомогою гімнастичних вправ можна вибірково впливати на розвиток функцій різних систем організму, зокрема на різні групи м'язів, на різні частини тіла, органи, і варіювати обсяг і характер фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Це і дозволяє застосовувати

прикладну гімнастику як найважливіший засіб підвищення спортивних результатів. За допомогою вправ прикладної гімнастики успішно вирішуються завдання зміцнення здоров'я спортсменів, удосконалення їх рухових здібностей. Застосовувані вправи сприяють вихованню сміливості, рішучості й інших волевих якостей. Багатий зміст гімнастичних вправ допомагає успішно вирішувати завдання фізичної підготовки спортсменів різної статі, віку і ступеня підготовленості. Водночас ці вправи знаходять широке застосування і в організації занять із дітьми та підлітками.

### Питання для самоконтролю

1. Як класифікуються освітньо-розвивальні види гімнастики залежно від головних завдань, що вирішуються в системі фізичного виховання?
2. Назвіть та охарактеризуйте базові освітньо-розвивальні види гімнастики.
3. Які групи вправ належать до засобів основної гімнастики?
4. Яке загальноприкладне значення основної гімнастики?
5. Охарактеризуйте жіночу гімнастику як різновид основної гімнастики.
6. Окресліть основні завдання атлетичної гімнастики.
7. Розкрийте сутність та особливості шейпінгу. Назвіть риси, характерні для цього виду гімнастики.
8. Які завдання вирішуються за допомогою професійно-прикладної, спортивно-прикладної та військово-прикладної гімнастики?
9. У чому полягає загальноприкладне значення основної гімнастики?

### Тести

1. *До традиційних засобів основної гімнастики належать:*
  - а) прості, складні вправи та вправи середньої складності;
  - б) перемінно-інтервальні, структурні вправи;
  - в) стройові, прикладні, загальнорозвивальні вправи.
2. *Укажіть базові види гімнастики:*
  - а) професійно-прикладна, військово-прикладна, спортивно-прикладна;
  - б) ранкова гімнастика, спортивна гімнастика, атлетична гімнастика;
  - в) художня гімнастика, стретчинг, хатха-йога.
3. *Жіноча гімнастика – це:*
  - а) різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якою визначаються з урахуванням особливостей жіночого організму;
  - б) система вправ, що розвивають силу в поєднанні з усебічною фізичною підготовкою, спрямованою на зміцнення здоров'я;
  - в) різновид фізичних навантажень, що забезпечують якісну фізичну підготовку, міцне здоров'я та довголіття.
4. *Які предмети зазвичай використовують в атлетичній гімнастиці?*
  - а) м'яч, скакалка, гімнастична палиця;
  - б) гантелі, гирі, тренажери;

в) кінь із ручками, кільця, перекладина.

5. *Шейпінг* – це:

а) оздоровчий вид навантаження;

б) поєднання основної гімнастики з хатха-йогою;

в) поєднання аеробіки з атлетичною гімнастикою.

6. *Яким чином виконуються вправи у стретчингу?*

а) людина приймає позу, що розтягує визначену групу м'язів, і залишається в такому положенні на певний час;

б) людина розтягує визначену групу м'язів, роблячи невеликий рух щосекунди;

в) людині допомагає робити вправи на розтягування напарник.

7. *Професійно-прикладна гімнастика* – це:

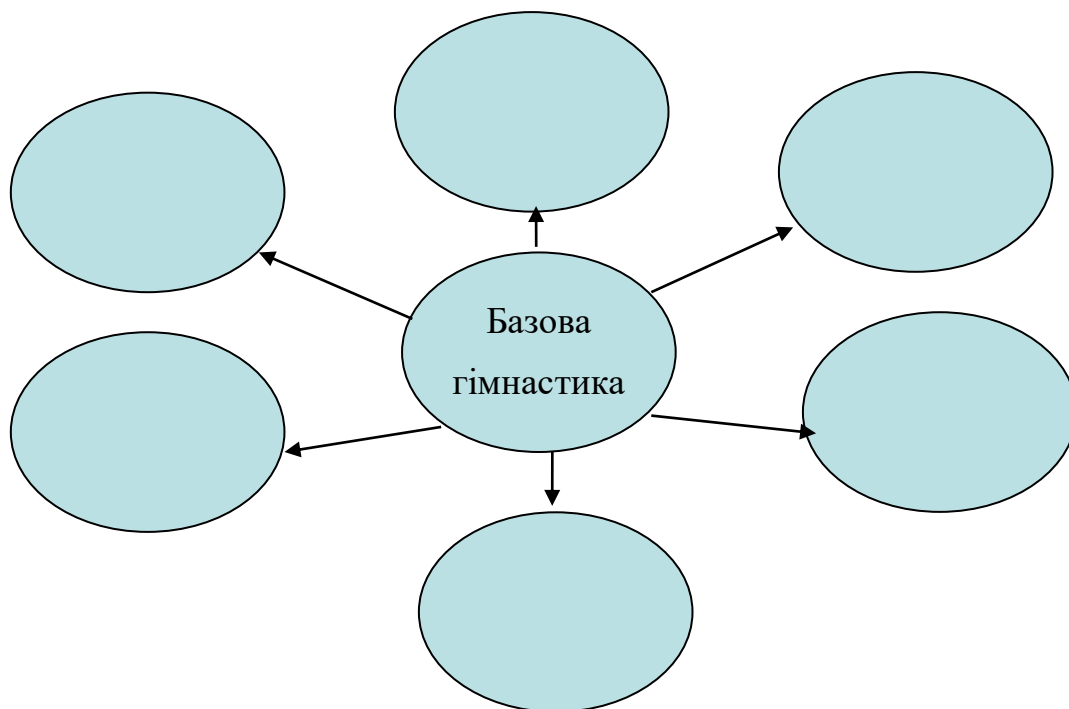
а) робота з допризовниками, що є основою фізичної підготовки військовослужбовців;

б) складова частина загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту;

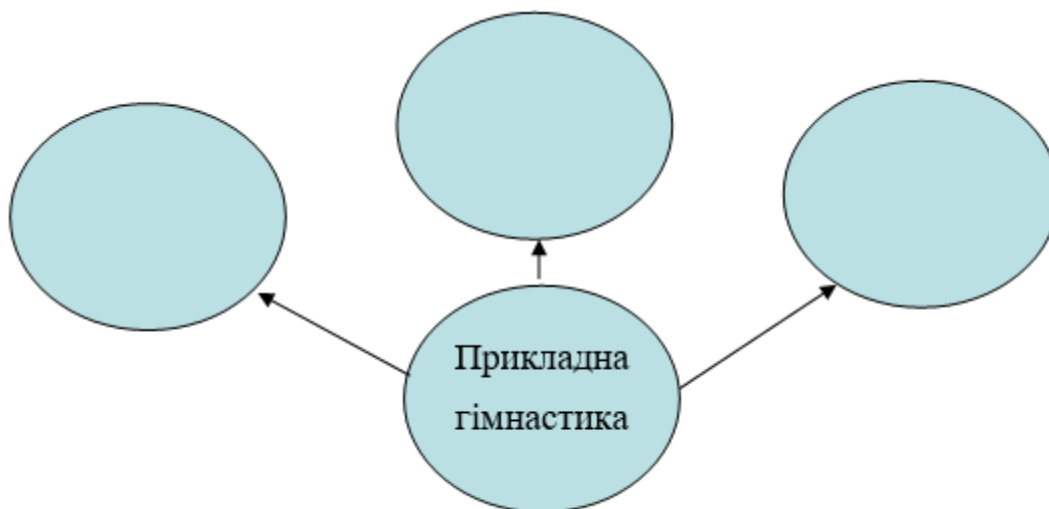
в) складова частина професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямована на загальний розвиток, удосконалення рухових здібностей, від яких значною мірою залежить успіх в оволодінні професією.

### Завдання для самостійного виконання

**Завдання 1.** *Схематично представте базову освітньо-розвивальну гімнастику.*



**Завдання 2.** Схематично представте прикладну освітньо-розвивальну гімнастику.



**Завдання 3.** Напишіть есе, обравши одну із запропонованих тем.

1. Історія виникнення атлетичної гімнастики.
2. Освітньо-розвивальна гімнастика як засіб оздоровлення суспільства.

*Примітка.* Методичні поради авторові та вимоги до написання есе подано в додатку А.

### Тема № 3. Оздоровчі види гімнастики

**Мета:** ознайомитися з основною класифікацією оздоровчих видів гімнастики; розглянути їх основні завдання; засвоїти загальні та специфічні функції.

#### Питання для самостійного вивчення

1. Ранкова гімнастика.
2. Ритмічна гімнастика.
3. Різновиди оздоровчої лікувальної гімнастики.

**Ключові терміни та поняття:** ранкова гімнастика, професійна гімнастика, ритмічна гімнастика, гімнастика для профілактики здорового стомлення, лікувально-корективна гімнастика, лікувально-реабілітаційна гімнастика, лікувально-функціональна гімнастика.

#### Методичні вказівки до вивчення теми

У ході опрацювання **першого питання** необхідно з'ясувати особливості, цілі, засоби та завдання ранкової гімнастики.

*Ранкова гімнастика* є дієвим засобом оздоровлення і фізичного виховання



людей, а також джерелом їх сили, бадьорості та життєдіяльності.

Ранкова гімнастика сприяє вихованню та закріпленню корисних звичок: провітрювання кімнати, дотримання гігієнічних правил і режиму дня, використання водних процедур тощо.

Зауважте, що ранкову гімнастику можна проводити індивідуально, а також групами. Нею можна займатися не тільки вранці, але і вдень (через 1,5-2 год після прийому їжі) чи ввечері (за 1-2 год до сну). Для занять гігієнічною гімнастикою дітям, підліткам, людям молодого і середнього віку можна рекомендувати комплекси загальнорозвивальних вправ. Однак цих вправ недостатньо з точки зору навантаження для тих, хто регулярно займається різними видами спорту.

Можна самому складати комплекси загальнорозвивальних вправ з урахуванням своїх індивідуальних особливостей. При цьому потрібно керуватися такими правилами:

1. Вправи мають відповідати віку і рівню фізичної підготовленості, бути доступними. Важкі вправи виконуються важче, і їх ефективність незначна.

2. Обрані для виконання вправи повинні позитивно впливати на організм. Їх варто виконувати різними частинами тіла, у різних напрямках, зі змінною швидкістю та різним характером м'язових зусиль.

3. Комплекс повинен включати вправи на відчуття правильної постави, а також спеціальні вправи на опанування різними типами дихання (грудне, діафрагмальне, змішане).

4. Оптимальна кількість вправ у комплексі – 8-15. Ранкова гімнастика, що виконується в денний час – 10-15 вправ. Початківці, що займаються ранковою гімнастикою, повинні обмежуватися мінімальною кількістю вправ.

5. Після завершення комплексу гігієнічної гімнастики обов'язковими є водні процедури.

Під час вивчення *другого питання* необхідно з'ясувати особливості, цілі, засоби та завдання ритмічної гімнастики.

*Ритмічну гімнастику* потрібно розглядати як різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, основним змістом якої є загальнорозвивальні вправи, біг, стрибки й танцювальні елементи, які виконуються під емоційну ритмічну музику поточним методом.

Доступність ритмічної гімнастики ґрунтується на використанні відомих і нескладних загальнорозвивальних вправ, знайомих учителям і учням з комплексів ранкової зарядки, виробничої гімнастики тощо. Це вправи для всіх частин тіла: махові та кругові рухи руками, ногами; нахили й повороти тулуба, голови; присідання і випади; прості комбінації цих рухів, а також вправи в упорах, сідах, у положенні лежачи. Ці вправи поєднуються зі стрибками на двох і на одній нозі, з бігом на місці і невеликим просуванням у всіх напрямках.

Зауважте, що заняття ритмічною гімнастикою не потребують спеціального обладнання.

Зверніть увагу і на те, що емоційність занять є вкрай важливим чинником,

який визначає привабливість ритмічної гімнастики. Яскрава, тонізуюча музика, включення танцювальних рухів, їхня ритмічність, позитивний емоційний стан на занятті, особливо групових, безпосередня демонстрація вправ педагогом, естетичне забарвлення уроку загалом – усе це піднімає настрій, спонукає до активності, знімає психічну напруженість, позитивно впливає на центральну нервову систему тих, хто займається.

При опрацюванні **третього питання** необхідно з'ясувати особливості, засоби та завдання оздоровчої лікувальної гімнастики.

*Лікувальна гімнастика* є різновидом оздоровчої гімнастики, лікувальним методом використання фізичних вправ для більш швидкого і повноцінного відновлення здоров'я, загальної працездатності, а також розвитку рухових здібностей (сили, витривалості, координації рухів), необхідних в умовах трудової діяльності.

Засобами лікувальної гімнастики є стройові вправи, різновиди пересувань і танцювальних кроків; загальнорозвивальні вправи без предметів і з різними предметами (палиці, гантелі, скакалки, м'ячі тощо), вправи на гімнастичній стінці, лаві, на кільцях; прикладні вправи (біг, стрибки, лазіння).

Зверніть увагу, що основною формою занять лікувальною гімнастикою є процедури або урок. Вправи підбираються з урахуванням рекомендацій лікаря. Комплекси складаються як зі спеціальних вправ (залежно від захворювання), так і з вправ, які впливають на організм загалом. Загальний час заняття становить 30-60 хв.

### Питання для самоконтролю

1. Як класифікуються оздоровчі види гімнастики залежно від основних завдань, що вирішуються в системі фізичного виховання?
2. Назвіть та охарактеризуйте гігієнічні оздоровчі види гімнастики.
3. Через який час потрібно оновлювати комплекс ранкової гімнастики?
4. Які методи застосовуються під час проведення ритмічної гімнастики?
5. Охарактеризуйте ритмічну гімнастику як різновид гігієнічної гімнастики.
6. Окресліть основні завдання професійної гімнастики.
7. Розкрийте сутність та завдання гімнастики для профілактики здорового стомлення. У чому полягає специфіка цього виду гімнастики?
8. Які завдання вирішуються за допомогою лікувальної гімнастики?
9. Назвіть та охарактеризуйте оздоровчо-лікувальні види гімнастики.
10. Назвіть основні форми занять професійною гімнастикою.

### Тести

1. Укажіть кількість вправ, необхідну для ранкової гімнастики:
  - а) 15-20;
  - б) 8-15;

в) 5-10.

2. Скільки разів повинна повторюватися кожна вправа в комплексі ранкової гімнастики?

а) 12-15;

б) 4-8;

в) 10-12.

3. Чому сприяє фізкультурна пауза?

а) прискоренню протікання фізіологічних процесів в організмі та підвищенню функціональної готовності до навчання та праці;

б) зменшенню кров'яного тиску та ваги;

в) досягненню стійкої, високої працездатності та вдосконаленню рухових здібностей.

4. На скільки груп поділяється фізкультурна пауза за видом діяльності?

а) 4;

б) 6;

в) 10.

5. Ритмічна гімнастика – це:

а) корегувальний вид навантаження;

б) різновид гімнастики оздоровчої спрямованості;

в) поєднання аеробіки з атлетичною гімнастикою.

6. У перекладі з грецької мови термін «аеробіка» означає:

а) сила, мужність;

б) здоров'я, навантаження;

в) повітря, життя.

7. Які основні форми занять у лікувальній гімнастиці?

а) тренування, процедури;

б) тренування, урок;

в) урок, процедури.

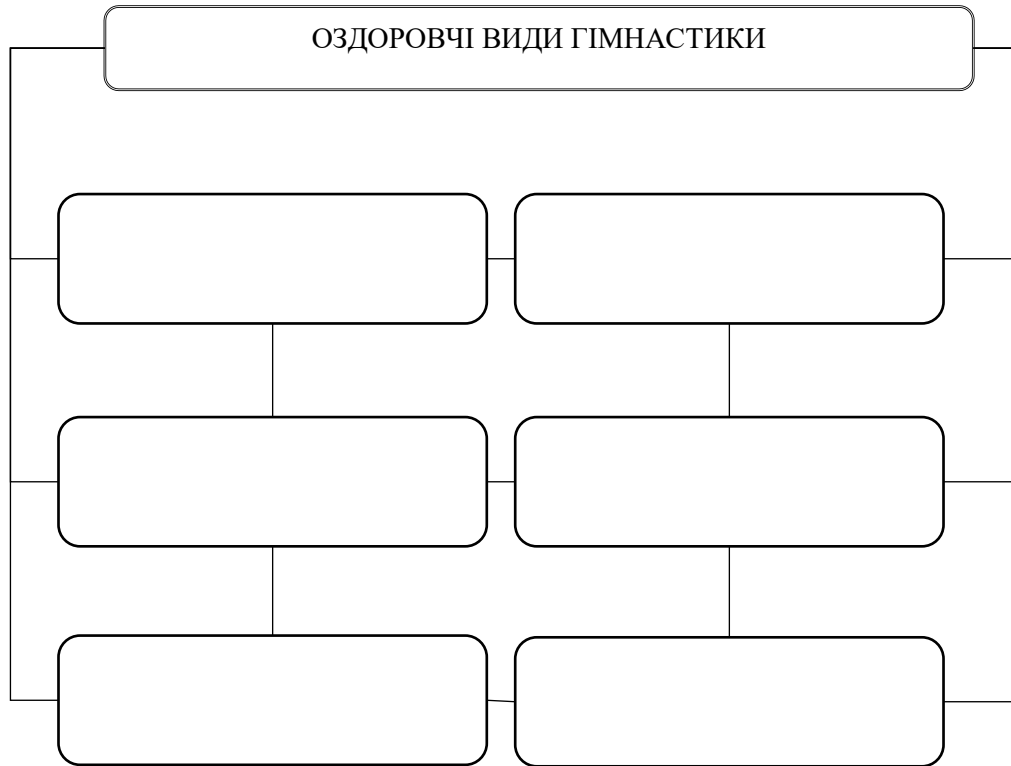
### Завдання для самостійного виконання

**Завдання 1.** Встановіть відповідність, поєднавши питання з правильною відповіддю.

Питання	Відповіді
До засобів ранкової гімнастики належать:	а) засіб оздоровлення і фізичного виховання людей, а також джерело їх сили, бадьорості та життєдіяльності; б) загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами; в) будь-які фізичні вправи, що здатні ефективно вирішувати завдання даного виду гімнастики;

<p>Професійна гімнастика – це:</p>	<p>г) вправи на гімнастичних снарядах масового типу.</p> <p>а) акробатичні вправи, стрибки на батуті, з трампліна;</p> <p>б) насамперед вправи на координацію рухів, акробатичні, а також найрізноманітніші стрибки;</p> <p>в) засіб оздоровлення і фізичного виховання людей, а також джерело їх сили, бадьорості та життєдіяльності;</p> <p>г) комплекс вправ, спрямованих на використання у режимі робочого дня з метою підвищення професійної працездатності, зняття втоми, профілактики професійних захворювань;</p> <p>д) вправи з поступовим збільшенням амплітуди, із застосуванням допомоги напарника, вправи на снарядах.</p>
<p>Ритмічна гімнастика – це:</p>	<p>а) акробатичні вправи, стрибки на батуті, з трампліна;</p> <p>б) різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, основним змістом якої є біг, стрибки і танцювальні елементи, що виконуються під емоційну ритмічну музику поточним методом;</p> <p>в) будь-які фізичні вправи, що здатні ефективно вирішувати завдання даного виду гімнастики.</p>
<p>Засобами лікувальної гімнастики є:</p>	<p>а) акробатичні вправи;</p> <p>б) стрибки на батуті та з трампліна;</p> <p>в) стройові вправи, різновиди пересувань і танцювальних кроків;</p> <p>загальнорозвивальні вправи без предметів і з різними предметами (палиці, гантелі, скакалки, м'ячі), вправи на гімнастичній стінці, лаві, прикладні вправи.</p>

*Завдання 2. Схематично представте оздоровчі види гімнастики.*



**Завдання 3.** *Напишіть есе на тему «Використання оздоровчих видів гімнастики у закладах загальної середньої освіти».*

#### **Тема № 4. Спортивні види гімнастики**

**Мета:** ознайомитися з основною класифікацією спортивних видів гімнастики; розглянути їх основні завдання; засвоїти загальні та специфічні функції.

#### **Питання для самостійного вивчення**

1. Художня гімнастика.
2. Спортивна акробатика.
3. Спортивна аеробіка.

**Ключові терміни та поняття:** *види гімнастики, теорія та методика гімнастики, контингент спортсменів, матеріально-технічна база гімнастики, спеціалізовані види гімнастики.*

#### **Методичні вказівки до вивчення теми**

У ході опрацювання **першого питання** необхідно з'ясувати особливості, цілі, засоби та завдання художньої гімнастики.

*Художня гімнастика* являє собою складно-координаційний вид спорту та є однією з найбільш видовищних і витончених спортивних дисциплін. Індивідуальні гімнастки або команда із 5 гімнасток виконують вправи під музичний супровід із кількома предметами по черзі: обручем, м'ячем, булавами, стрічкою та скакалкою.

Зауважте, що в художній гімнастиці виділяють індивідуальні та групові вправи. На змаганнях світового класу індивідуальні гімнастки змагаються в індивідуальному багатоборстві (4 вправи) та в окремих видах програми (фінали). Групові гімнастки змагаються у груповому багатоборстві (2 вправи: з одним видом предмета і з двома видами предмета) і в окремих видах програми (фінали).

Класичне багатоборство в художній гімнастиці є олімпійським видом спорту. Індивідуальне багатоборство входить до програми Олімпійських ігор з 1984 року, багатоборство у групових вправах – із 1996 року.

Художня гімнастика – суто жіночий вид спорту, який відрізняється своєю елегантністю та витонченістю. Характерними елементами цієї гімнастичної дисципліни є плавні та граційні рухи, оберти, рівноваги, стрибки, танцювальні рухи тощо.

Характерними ознаками художньої гімнастики є краса, емоційність та артистизм. Необхідно не тільки технічно правильно виконати всі елементи вправи, а й представити глядачам та суддям цілісну гармонійну композицію, в якій є логічна послідовність, зміна ритмів і сюжет.

Вправи в художній гімнастиці виконуються під музичний супровід. Музична композиція повинна пасувати стилю гімнастки, відображати ідею композиції та хореографії, передавати емоції та підкреслювати акценти у виконанні елементів.

Тривалість однієї індивідуальної вправи – 1:30 хв, групової вправи – 2:30 хв.

Результати змагань у художній гімнастиці визначаються суддями. Оцінка складається з двох компонентів: складності (D – Difficulty) та виконання (E – Execution). Оцінка за складність (D) являє собою суму балів за всі елементи, які виконує гімнастка протягом свого виступу. Оцінка за виконання (E) від початку складає 10 балів, від яких протягом виступу гімнастки знімаються бали за помилки. Ці дві оцінки додаються і становлять остаточну оцінку за виконання вправи.

Найбільшими міжнародними змаганнями з художньої гімнастики є Олімпійські ігри, Всесвітні та Європейські ігри, чемпіонати світу та Європи, Всесвітня літня Універсіада, Кубки світу, змагання серії Гран-прі.

Під час вивчення **другого питання** необхідно розглянути особливості цілі, засоби та завдання спортивної акробатики.

*Спортивна акробатика* є груповим видом спорту, змаганням у виконанні акробатичних вправ на збереження рівноваги (балансування) і обертання тіла з опорою і без опори.

До програми змагань входять: акробатичні стрибки жінок і чоловіків, вправи жіночих, змішаних і чоловічих пар, групові вправи жінок (втрюх) і чоловіків (учотирюх). У кожному виді програми спортсмени виконують по дві-три обов'язкові та довільні вправи: баланс, динамічна вправа, комбінована вправа. Виступи спортсменів оцінюються за системою, прийнятою у спортивній гімнастиці. Всі партнери в парі або групі повинні належати до однієї з вікових категорій: 11-16 років, 12-18 років, 13-19 років, 14 і старше (старші розряди).

Змагання проводяться у балансових вправах, коли партнери протягом усього елемента знаходяться в безпосередньому контакті, і динамічних вправах (із фазами польоту). Тривалість кожної вправи – не більше двох із половиною хвилин. Оцінки за динамічні та балансові вправи додаються, після чого визначаються підсумки змагання.

Система оцінок виступів у спортивній акробатиці спочатку нічим не відрізнялася від спортивної гімнастики, однак для підвищення видовищності в 2000-х, окрім оцінок за складність і техніку елементів, була додана оцінка за артистизм. Усі виступи на змаганнях зі спортивної акробатики проходять під музику. Правильне й гармонійне поєднання звукового супроводу, хореографії та костюмів впливає на успіх спортсменів так само, як складність підтримок і стрибків.

У ході опрацювання *третього питання* необхідно ознайомитися з особливостями, засоби та завдання спортивної аеробіки.

*Спортивна аеробіка* – повноцінна гімнастична дисципліна, яка зародилася в США. Виступи дещо нагадують вільні вправи спортивних гімнастів. В аеробіці використовуються елементи зі спортивної та художньої гімнастики, а також акробатики. Проте більше уваги приділяється хореографії. Номери виконуються в інтенсивному темпі під динамічну музику.

Вправа триває 1 хв 30 с на майданчику 7 × 7 або 10 × 10 м із будь-яким гладким покриттям. При виконанні програми спортсмен повинен виконати елементи на силу, гнучкість, спритність і витривалість із структурних груп (А, В, С, D).

Змагання проводяться за кількома номінаціями: індивідуальні (окремо для чоловіків і жінок), змішані пари, тріо і групи, а також танцювальна гімнастика (Aerodance) і гімнастична платформа (Aerostep). При оцінці програми судьями враховується мистецтво рухів, в яких проявляється не тільки сила, витривалість, гнучкість, а також артистичність виконання і складність програми. Рухи спортсменів мають бути чіткими, навіть різкими, а кожна окрема дія – завершеною. Цікаво, що ступінь тренуваності спортсменів вимірюється частотою серцевих скорочень при виконанні комплексу вправ.

Спортсмени поділяються на вікові групи: 6-8, 9-11, 12-14, 15-17 і 18+, і змагаються тільки в своїй категорії та в своїй віковій групі.

Відповідно до традицій гімнастики в спортивній аеробіці максимальна (комплексна) оцінка визначається шляхом складання результатів усіх

суддівських бригад. При збігу остаточної оцінки у кількох спортсменів передбачена система визначення переможця з урахуванням її складових (перевага надається оцінці за артистичність).

### Питання для самоконтролю

1. Назвіть основні предмети, які використовуються при виконанні вправ у художній гімнастиці.
2. Окресліть характерні особливості художньої гімнастики.
3. Яким чином визначаються результати змагань у художній гімнастиці?
4. Що входить до програми змагань зі спортивної акробатики?
5. Перелічіть основні вікові категорії в спортивній акробатиці.
6. Охарактеризуйте систему оцінок за виступи в спортивній акробатиці.
7. Які елементи використовуються в спортивній аеробіці?
8. Назвіть елементи, які спортсмен повинен виконати в спортивній аеробіці.
9. За якими номінаціями проводяться змагання зі спортивної аеробіки?

### Тести

1. *Метою занять спортивними видами гімнастики є:*
  - а) максимальна гнучкість і координація рухів;
  - б) оволодіння комбінаціями координаційно складних рухових навичок і демонстрація майстерності на змаганнях;
  - в) досягнення максимальних спортивних результатів.
2. *Спортивні види гімнастики поділяються на:*
  - а) базові та прикладні;
  - б) гігієнічні та лікувальні;
  - в) масові та спеціалізовані.
3. *Що оцінюється під час змагань у спортивних видах гімнастики?*
  - а) музичний супровід і одяг;
  - б) максимальний рівень гнучкості та граціозність;
  - в) якість виконання, складність і композиція вправ.
4. *Усі спортивні види гімнастики – це:*
  - а) командні змагання;
  - б) індивідуальні змагання;
  - в) багатоборства.
5. *Однією з особливостей спортивних видів гімнастики є:*
  - а) наявність тренера;
  - б) використання додаткового спортивного приладдя;
  - в) відсутність прямого контакту із суперником під час змагань.



### Завдання для самостійного виконання

**Завдання 1.** Встановіть відповідність, поєднавши питання з правильною відповіддю.

<i>Питання</i>	<i>Відповіді</i>
Багаторічна спортивна діяльність полягає в:	а) покращенні фізичних якостей, необхідних для даного виду змагань; б) використанні будь-яких фізичних вправ, що здатні ефективно вирішувати завдання даного виду гімнастики; в) постійному оволодінні координаційно складними руховими навичками, які оцінюються в умовах змагання за такими критеріями, як якість виконання, складність і композиція вправ.
Правила змагання передбачають:	а) норми ідеальної техніки кожної вправи, відхилення від цих норм є помилкою; б) використання додаткового обладнання; в) оздоровлення людей, поліпшення їх фізичних якостей та активне довголіття; г) профілактика професійних захворювань; д) вправи з поступовим збільшенням амплітуди, із застосуванням допомоги напарника, вправи на снарядах.
Особлива роль у спортивних видах гімнастики відводиться:	а) яскравості одягу; б) виразності рухів і артистизму; в) наявності бадьорого музичного супроводу.
Підвищення спортивних розрядів передбачає:	а) необхідність брати участь у змаганнях певну кількість разів на рік; б) досягнення певного віку; в) великий обсяг нових елементів і комбінацій, якими необхідно оволодіти.

**Завдання 2.** Наведіть хронологію долучення спортивних видів гімнастики до Олімпійської хартії, починаючи з 1896 р. і до сьогодні.

Роки	Події
1896 рік	Спортивна гімнастика, змагались виключно чоловіки. Програма перших змагань складалася з виступів на різноманітних гімнастичних снарядах: кінь, кільця, опорний стрибок, бруси, перекладина, лазіння по канату.

**Завдання 3.** Створіть мультимедійну презентацію, обравши одну із запропонованих тем:

1. Спортивні види гімнастики: історія та сучасність.
2. Умови і перспективи розвитку спортивних видів гімнастики.
3. Розвиток спортивних видів гімнастики в Україні.
4. Особливості суддівства в різних видах гімнастики.

*Примітка.* Рекомендації та вимоги до створення мультимедійної презентації подано в додатку Б.

## Тема № 5. Гімнастична термінологія

**Мета:** ознайомитися з гімнастичною термінологією та правилами її використання; усвідомити особливості та значення гімнастичної термінології; ознайомитися з формами та правилами запису вправ.

### Питання для самостійного вивчення

1. Зміст і значення гімнастичної термінології.
2. Вимоги до гімнастичної термінології.
3. Правила використання гімнастичної термінології.
4. Правила скорочення.
5. Правила запису загальнорозвивальних вправ.

**Ключові терміни та поняття:** *гімнастична термінологія, правила скорочень, вільні вправи, стройові вправи, прикладні вправи, акробатичні вправи, основні засоби гімнастики.*

### Методичні вказівки до вивчення теми

Опрацьовуючи **перше питання** передусім необхідно пригадати енциклопедичне тлумачення слова «термін», яке означає слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття певної галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо.

Зауважте, що гімнастична термінологія використовується не тільки у

гімнастиці, але й при викладанні інших спортивно-педагогічних дисциплін. Найбільш активно термінологія використовується під час навчання техніки гімнастичних вправ. Терміни гімнастичних вправ використовуються для надання можливості набагато швидше пояснювати зміст рухів, формувати рухові вміння і навички у процесі навчання, сприяти кращому настрою при виконанні вправ. Терміни надають освітньому процесу точності та цілеспрямованості, заощаджують час.

*Гімнастична термінологія* являє собою систему спеціальних термінів, які використовуються для лаконічної назви гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентарю та обладнання; правила утворення та використання термінів, умовних скорочень у формі запису вправ.

Гімнастична термінологія постійно розвивається, конкретизується та вдосконалюється разом із розвитком гімнастики.

Щоб гімнастична термінологія була доступною широкому колу фахівців із фізичного виховання вона має ґрунтуватися на основному словниковому фонді рідної мови, а також на доборі термінів відповідно до характеру і форми вправ.

У ході вивчення *другого питання* насамперед необхідно усвідомити, що терміни відрізняються від загальноприйнятої лексики точністю та спеціальністю свого призначення. Гімнастичні терміни потрібно використовувати з урахуванням кваліфікації гімнастів та вікових особливостей учнів. Учні повинні поступово засвоювати терміни під час вивчення гімнастичних вправ. Акцентувати увагу необхідно на основних вимогах до термінології.

*Доступність.* Доступність гімнастичної термінології забезпечується насамперед точним добром термінів і правильним їх використанням. Терміни повинні утворюватися на основі словникового фонду мови, якою здійснюється процес фізичного виховання, а також слів-термінів, запозичених з інших мов, які повинні повністю відповідати законам словотворення та граматиці української мови. Така термінологія є життєвою, стійкою, оскільки вона розвивається та вдосконалюється разом із рідною мовою.

*Точність.* Точність назви і запису вправи визначаються правилами утворення термінів та їх використанням. Термін повинен створювати єдине, чітке, виразне уявлення про сутність конкретної вправи, її технічну основу, форму та спосіб виконання, запобігати їх різному тлумаченню. У цьому й полягає запорука успішного формування гімнастичних навичок і зростання майстерності спортсменів.

*Стислість.* Стислість гімнастичної термінології забезпечується добром слів-термінів, які сприяють максимальному скороченню опису вправ та забезпечують зручність вимови і запису рухів.

Зауважте, що *гімнастична термінологія* являє собою розділ гімнастики, що вивчає правила утворення термінів, їх використання, а також правила і форми запису гімнастичних вправ.

При вивченні *третього питання* передусім важливо усвідомити, що термінологія використовується відповідно до рівня підготовленості осіб, які виконують гімнастичні вправи. Під час занять термінологію найбільш доцільно

опанувати одночасно з вивченням власне гімнастичних рухів. Чітке знання термінів допомагає краще запам'ятати гімнастичні вправи, які вивчаються, та в подальшому їх відтворити. Використання того чи іншого терміна передбачає знання його призначення та ролі. Відповідно до цього гімнастичні терміни умовно розподіляються на дві групи – загальні та конкретні.

*Загальні терміни* використовують для позначення окремих груп вправ, загальних понять тощо. Наприклад, *стройові вправи*, *загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами*, *однойменні*, *різнойменні*, *послідовні рухи рук чи ніг*, *рівноваги*, *шпагати*, *упори*, *виси тощо*. Цими термінами користуються для узагальненого позначення цілої групи подібних вправ при складанні різних програм і посібників, коли немає необхідності у точному описі усіх аспектів виконуваних дій.

*Конкретні терміни* більш точно позначають вправи, що засвоюються. Ці терміни своєю чергою поділяються на *основні* та *допоміжні*. *Основні* – характеризують типові ознаки вправ (*підйом*, *мах*, *оберт*, *нахил*, *стрибок тощо*). *Допоміжні* – уточнюють спосіб виконання вправ (*силою*, *дугою*, *прогнувшись*, *зігнувшись тощо*), *напрямок* (*праворуч*, *ліворуч*, *уперед*, *назад*, *угору тощо*), *умови опори чи утримання за прилад* (*упор на руках*, *вис кутом*, *вис ззаду*, *упор стоячи тощо*).

Відповідно до правил гімнастичної термінології назви гімнастичних вправ складаються з основного терміна, що означає її сутність, та допоміжного, що її уточнює. За необхідності застосовуються пояснювальні слова, які визначають характер виконуваного руху. Наприклад, *змахи руками виконувати швидко* (або *розслаблено*).

Виокремлюють такі категорії правил гімнастичної термінології, які забезпечують її точність, стислість та доступність:

- 1) правила скорочення опису вправ;
- 2) правила утворення запису та назв вправ;
- 3) правила запису та назв гімнастичних вправ.

Під час вивчення **четвертого питання** зверніть увагу на те, що для забезпечення стислого опису рухів в окремих випадках без шкоди для точності можна не вимовляти і не записувати деякі слова і терміни, які є очевидними відповідно до умов виконання.

Якщо передбачено звичне виконання вправ і немає особливих вказівок щодо зміни форми, то з запису і назвах вправ вилучають такі слова: «*з прямими ногами (ногою)*», «*з прямими руками (рукою)*», «*ноги разом*», «*відтягнутими носками*» тощо.

Не пишуть також слова:

✓ «*о. с.*» – при описі вихідних положень, коли при положенні *о. с.* вказуються положення тулуба, рук, голови, предмета. Наприклад, «*В. п. – нахил, руки в сторони*», «*В. п. – м'яч вгорі*»;

✓ «*ноги разом*» – при описі вихідних положень або рухів;

✓ стандартні положення долонь при положеннях рук: *уперед*, *вниз*, *угору*, *назад* – «*долоні всередину*»; а при положеннях рук: *у сторони*, *вліво*, *вправо*, *перед грудьми*, *перед собою* – «*долоні вниз*»;

✓ «*дугами (дугою) вперед*» – якщо руки піднімаються з положення «внизу» в положення «вгору» і навпаки;

✓ «*тулуб*» – при виконанні нахилів;

✓ «*нога (ноги)*» – при виконанні кроків, махів, випадів та інших рухів, при описі положень ніг;

✓ «*підняти*», «*виставити*», «*опустити*» – при виконанні рухів ногами чи руками;

✓ «*спереду*», «*поздовжньо*», а також рухи, які визначають кінцеві положення, якщо без вказівок опис буде зрозумілим. Наприклад, правильно говорити «*підйом розгином*», а не «*підйом розгином в упор*», оскільки і так зрозуміло, що учень вийде в положення упору;

✓ не називають також слів, що визначають найбільш природний напрям рухів. Наприклад, кроки (махи, випаді) вперед записують і кажуть тільки слово «*крок лівою*» («*мах лівою*», «*випад лівою*»), слово «*вперед*» не вказується.

Взагалі не вказують положення рук, ніг, носків, долонь, якщо вони відповідають встановленому стилю.

Предметом вивчення ***п'ятого питання*** мають стати особливості термінологічного запису загальнорозвивальних вправ. Важливо засвоїти їх правила. Зверніть увагу, що під час запису вправ необхідно вказувати:

1. *Вихідне положення*, з якого починається вправа.

Наприклад:

«*В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони*», «*В. п. – упор присівши*», «*В. п. – лежачи на спині, руки за головою*» тощо;

2. *Назва руху* – основний термін (*нахил, крок, мах, коло* тощо).

3. *Спосіб виконання* – додатковий рух (*дугою, прогнувшись*).

4. *Напрямок руху* – додатковий напрям руху (*вправо, вліво, праворуч, ліворуч, усередину, назовні, вперед, назад, вниз* тощо).

5. *Кінцеве положення* – положення, яким закінчується вправа (переважно це вихідне положення);

6. *Поєднання фаз дихання з частинами вправи.*

Наприклад:

*В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей.*

*1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони (видих);*

*2 – в. п. (вдих);*

*3 – поворот тулуба праворуч, руки в сторони;*

*4 – в. п.*

Якщо рухи виконуються однією частиною тіла один за одним на окремі рахунки, то вони записуються у такій послідовності, у якій виконуються.

Наприклад:

*В. п. – руки на поясі.*

*1 – руки вперед;*

*2 – руки вгору;*

*3 – руки в сторони;*

*4 – в. п.*

Якщо рухи виконуються різними частинами тіла одночасно, то опис здійснюється у такій послідовності (знизу вгору): 1) рух ногами; 2) тулубом; 3) руками; 4) головою. При цьому між рухами ставиться кома.

Наприклад:

*В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі.*

*1 – ліву в сторону на носок, нахил ліворуч, руки вгору, нахил голови вперед;*

*2 – в. п.;*

*3 – праву в сторону на носок, нахил праворуч, руки вгору, нахил голови вперед;*

*4 – в. п.*

Якщо рух виконується повільно (на кілька рахунків), то між цифрами, що позначають рахунок, потрібно ставити дефіс:

Наприклад:

*В. п. – о. с.*

*1-3 – підняти на носки, дугами назовні руки вгору;*

*4 – в. п.*

Якщо рух необхідно виконувати пружно, то вказується кількість пружних рухів:

Наприклад:

*В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.*

*1-3 – три пружні нахили ліворуч, руки в сторони зігнуті;*

*4 – в. п.;*

*5-7 – три пружні нахили праворуч, руки в сторони зігнуті;*

*8 – в. п.*

При виконанні руху по колу вказується кількість колових рухів.

Наприклад:

*В. п. – вузька стійка ноги нарізно, руки вгору.*

*1-4 – чотири кола руками вперед;*

*5-8 – чотири кола руками назад.*

Якщо два рухи на один рахунок поєднуються й виконуються одночасно, використовується прийменник «з».

Наприклад:

*В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони.*

*1 – нахил із поворотом тулуба ліворуч, руки за голову;*

*2 – в. п.;*

*3 – нахил із поворотом тулуба праворуч, руки за голову;*

*4 – в. п.*

Якщо два рухи на один рахунок виконуються послідовно, використовується прийменник «і».

Наприклад:

*В. п. – о. с.*

*1 – руки вперед і в сторони;*

*2 – руки вниз;*

*3 – руки в сторони і вперед;*

*4 – руки вниз.*

Під час запису стрибкових вправ потрібно вказувати кількість стрибків і те, що рух виконується стрибком.

Наприклад:

*В. п. – руки на поясі.*

*1-3 – три стрибки на двох;*

*4 – стрибком поворот кругом.*

*В. п. – руки на поясі.*

*1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони;*

*2 – стрибком в. п.;*

*3 – стрибком стійка ноги нарізно, руки вгору;*

*4 – стрибком в. п.*

### Питання для самоконтролю

1. У яких спортивно-педагогічних дисциплінах використовується гімнастична термінологія?
2. З якою метою використовують гімнастичну термінологію?
3. Чим відрізняються гімнастичні терміни від загальноприйнятої лексики?
4. З урахуванням яких чинників потрібно використовувати гімнастичні терміни?
5. Які вимоги висуваються до гімнастичної термінології?
6. Як найбільш доцільно опанувати гімнастичну термінологію?
7. Поясніть порядок утворення назв гімнастичних вправ відповідно до правил гімнастичної термінології.
8. З якою метою використовуються скорочення в гімнастичній термінології?
9. Які слова виключають із запису і назв вправ та за яких умов?
10. У якому випадку взагалі не вказують положення рук, ніг, носків, долонь?

### Тести

*1. Що означає «термін» в енциклопедичному тлумаченні?*

- а) слово, яке доступне широкому колу фахівців із фізичного виховання і базується на основному словниковому фонді рідної мови;
- б) слово або словосполучення, що визначає спеціальне поняття певної галузі науки, техніки, мистецтва, суспільного життя тощо;
- в) систему спеціальних термінів, які використовуються для стислої назви гімнастичних вправ.

*2. Гімнастична термінологія – це:*

- а) система спеціальних термінів, які використовуються для стислої назви гімнастичних вправ, загальних понять, назв приладів, інвентарю та обладнання;
- б) різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якою

визначаються з урахуванням особливостей організму;

в) складова науки про фізичне виховання.

3. *На чому повинна базуватися гімнастична термінологія, щоб бути доступною широкому колу фахівців із фізичного виховання?*

а) на мову міжнародного спілкування, а також на терміни, які використовуються в європейських країнах;

б) на словниковий фонд англійської мови, а також на добір вправ відповідно до їх форми та характеру;

в) на основний словниковий фонд рідної мови, а також на добір термінів відповідно до характеру і форми вправ.

4. *Укажіть вимоги, які висуваються до термінології:*

а) легкість, повільність, різноманітність;

б) доступність, точність, стислість;

в) зрозумілість, конкретність, важливість.

5. *На основі чого повинні утворюватися терміни?*

а) на основі словникового фонду англійської мови, а також слів-термінів, запозичених з інших мов, які повинні повністю відповідати законам словотворення та граматиці англійської мови;

б) на основі словникового фонду мови, якою здійснюється процес фізичного виховання, а також слів-термінів, запозичених з інших мов, які повинні повністю відповідати законам словотворення та граматиці української мови;

в) на основі словникового фонду тих мов, якими здійснюється процес фізичного виховання.

6. *Чим обумовлені правила утворення термінів та їх використання?*

а) особливостями української мови;

б) описом рухів спортсмена;

в) точністю назви та записом вправи.

7. *Яке уявлення повинен створювати «термін»?*

а) термін повинен створювати єдине, чітке, виразне уявлення про сутність конкретної вправи, її технічну основу, форму та спосіб виконання, запобігаючи їх різному тлумаченню;

б) термін повинен створювати умовне уявлення про сутність конкретної вправи, її технічну основу, форму та спосіб виконання;

в) термін повинен створювати алгоритмічне тлумачення гімнастичних понять.

8. *Чим забезпечується стислість гімнастичної термінології?*

а) добором термінів, які необхідні для опису та скорочення вправ;

б) добором слів-термінів, які сприяють максимальному скороченню опису вправ та забезпечують зручність вимови і запису вправ;

в) добором слів, які надають максимальне уявлення про вправу.

9. *Відповідно до чого використовується термінологія?*

а) відповідно до рівня підготовленості осіб, що виконують гімнастичні вправи;



б) відповідно до рівня знань спортсмена;

в) відповідно до складності вправи.

10. Які терміни використовують при записуванні колових рухів руками?

а) коло, дуга;

б) колові оберти;

в) нахили вперед і назад.

11. У якій послідовності прийнято записувати вправи, якщо рух здійснюється кількома частинами тіла одночасно?

а) рух руками, потім тулубом, ногами, головою;

б) рух головою, потім тулубом, руками, ногами;

в) рух ногами, потім тулубом, руками, головою.

### Завдання для самостійного виконання

**Завдання 1.** Напишіть есе на тему «Історія становлення та формування гімнастичної термінології».

**Завдання 2.** Складіть комплекс із 12 загальнорозвивальних вправ без предметів. По три з таких вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи, стрибкові вправи.

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	В. п. – о. с. руки на пояс; 1 – руки вгору; 2 – в. п.; 3 – руки вперед; 4 – в. п.; 5 – руки в сторони; 6 – в. п.; 7 – руки назад; 8 – в. п.	8	Руки прямі
2			
3			
4	В. п. – сід, руки вгору; 1 – нахил, руки вперед; 2 – в. п.; 3 – нахил, руки вперед; 4 – в. п.	4	Руки та ноги прямі
5			
6			

7	В. п. – лежачи на спині, руки в сторони; 1 – сід ноги нарізно, руки вгору; 2 – нахил до лівої, руки вгору; 3 – сід ноги нарізно, руки вгору; 4 – нахил, руки вгору; 5 – сід ноги нарізно, руки вгору; 6 – нахил до правої, руки вгору; 7 – сід ноги нарізно, руки вгору; 8 – в. п.	8	Руки та ноги прямі
8			
9			
10	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс; 1 – напівприсід руки вперед; 2 – стрибком у в. п.; 3-4 – те саме.	4	Енергійне виконання вправи
11			
12			

**Завдання 3.** Складіть комплекс із 12 загальнорозвивальних вправ з обручем. По три з таких вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи, стрибкові вправи.

№ з/п	Зміст вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	В. п. – о. с., обруч вниз вертикально, широким хватом; 1 – стійка на носках, обруч угору горизонтально; 2 – в. п.; 3-4 – те саме.	8	Руки прямі
2			
3			

4	В. п. – сід ноги нарізно, обруч на груди вертикально, широким хватом; 1 – нахил до правої, обруч вгору горизонтально; 2 – в. п.; 3 – нахил, обруч угору горизонтально; 4 – в. п.; 5 – нахил до лівої, обруч угору горизонтально; 6 – в. п.; 7 – нахил, обруч вгору горизонтально; 8 – в. п.	4	Руки та ноги прямі
5			
6			
7	В. п. – лежачи на спині, обруч угору горизонтально; 1 – ноги вгору, обруч уперед вертикально; 2 – в. п.; 3-4 – те саме.	8	Руки та ноги прямі
8			
9			
10	В. п. – о. с., обруч униз вертикально, широким хватом; 1 – стрибком у широку стійку, обруч угору горизонтально; 2 – стрибком у в. п.; 3-4 – те саме;	4	Енергійне виконання вправи
11			
12			

## Тема № 6. Запобігання травматизму на заняттях із гімнастики

**Мета:** ознайомитися з видами травм та особливостями надання першої невідкладної допомоги при них; розглянути причини травматизму на заняттях із гімнастики та засоби для його запобігання; засвоїти особливості профілактики травматизму при різних видах вправ; ознайомитися з особливостями страхування та порядком допомоги в процесі навчання; розглянути види і техніку страхування при виконанні елементів гімнастичного багатоборства.

## Питання для самостійного вивчення

1. Види травм та перша невідкладна допомога при них.
2. Причини травматизму на заняттях із гімнастики та засоби для його запобігання.
3. Профілактика травматизму при різних видах вправ.
4. Страхування і допомога при навчанні.
5. Основні вимоги до застосування прийомів страхування.

**Ключові терміни та поняття:** *травма, види травм, перша медична допомога, профілактика травматизму, легкі травми, середні травми, важкі травми, правила страхування, допомога при навчанні, засоби запобігання травматизму.*

## Методичні вказівки до вивчення теми

У ході опрацювання *першого питання* необхідно набути уявлення про травму, ознайомитися з видами травм та порядком надання невідкладної допомоги. *Травму* потрібно тлумачити як ураження поверхні тіла або внутрішніх органів, яке зумовлене впливом зовнішніх чинників, у результаті чого той чи інший орган втратив здатність виконувати свою функцію. У числі травм можуть бути порушення техніки безпеки, вимог до організації та методики проведення уроку. Далі потрібно детально розглянути класифікацію травм. Так, травми, що трапляються під час занять із гімнастики, можуть бути легкими, середніми та важкими. Їх також поділяють на загальні та локальні (місцеві).

*До легких травм* належать: легкі забої, ушкодження шкіри долонь, подряпини, розтягнення першого ступеня, поверхневі рани, гематоми, які не призводять до втрати працездатності.

*До середніх травм* належать: розтягнення м'язових волокон і сухожилків, незначні вивихи суглобів, забиття середнього ступеня, які потребують амбулаторного лікування.

*До важких травм* належать: переломи кісток, розриви м'язів, струси головного мозку, забиття внутрішніх органів, які можуть призвести до тимчасової непрацездатності та потребують стаціонарного лікування.

Травми також поділяють на гострі та хронічні. *Гострі травми* виникають раптово, як результат того чи іншого небезпечного чинника. *Хронічні травми* є результатом багаторазового впливу на певну ділянку тіла одного й того ж небезпечного чинника, що спричиняє травмування. Залежно від того, яка тканина травмована, виокремлюють шкірні (забої, рани), підшкірні (розриви зв'язок, переломи кісток) і черевні ушкодження (крововиливи, ушкодження органів грудної клітки, суглобів тощо).

Ушкодження також розподіляють на прямі та непрямі. Вони можуть бути поодинокі (коли ушкоджено якийсь один орган і спостерігається кровотеча в одному місці) і множинні (вони найскладніші, оскільки навіть невеликі

подряпини, якщо їх багато, можуть призвести до дуже тяжких наслідків).

Найбільш часто у гімнастиці травмуються верхні кінцівки (плечовий пояс, ліктьовий суглоб, кисть і променево-зап'ястний суглоб), хребет та нижні кінцівки. Гострі травми можуть становити понад 50% від всієї патології. Серед них ушкодження менісків, хрестоподібних і бічних зв'язок, капсульно-зв'язкового апарату. Трапляються переломи кісток, вивихи у суглобах. Хронічні захворювання опорно-рухового апарату в гімнастів становлять менше 50% від всієї патології. Найбільш часті захворювання хребта та суглобів: деформуючі артрози й інші аномалії, що виникають унаслідок мікротравм, хронічних, тривалих перевантажень, у тому числі у ліктьових, колінних, гомілковостопних суглобах.

Зауважте, що вчителі фізичної культури, тренери й учні повинні на достатньому рівні володіти прийомами та правилами надання першої допомоги, вміти користуючись аптечкою та знати її склад. У аптечці найперше мають бути: вата, бинт, перекис водню, йод, гумовий джгут, хлоретил, знеболювальні та заспокійливі препарати тощо.

### ***Перша невідкладна допомога при травмах різного виду.***

*Ушкодження (зриви) шкіри на долонях* – досить часті травми у гімнастів. Коли зірвана шкіра поверхні долонь, треба негайно обробити рану розчином перекису водню, змастити антисептичною маззю та накласти бинтову пов'язку. Найбільш дієвим засобом профілактики зривів шкіри є долонні накладки. Небезпечні зриви шкіри на долонях із забрудненням, що може призвести до флегмони або нариву. Догляд за долонями зводиться до того, щоб захисний шар ороговілої шкіри був рівним, без задирок і тріщин. Із цією метою після тренування треба змащувати руки кремом.

Необхідно періодично робити теплі содові ванни й після розпарювання видаляти пухку шкіру пемзою.

При *надриві або розриві м'язів і сухожилків* насамперед необхідно сильно охолодити уражене місце (хлоретил, лід, холодна вода). Далі необхідна іммобілізація кінцівки (знерухомилення).

При *вивиху* потрібно забезпечити повну нерухомість кінцівки у зручному для гімнаста положенні. Неприпустиме самотійне вправляння вивиху тренером або гімнастом до приїзду швидкої допомоги.

При *закритих переломах* необхідно зафіксувати кінцівки й місце перелому за допомогою шин (планок, дощечок і бинтів).

При *відкритих переломах* насамперед треба зупинити кровотечу й накласти м'яку стерильну пов'язку, забезпечити фіксацію кінцівки й місце перелому за допомогою шин (планок, дощечок і бинтів).

При підозрі на *ушкодження меніска* не можна випрямляти ногу. Слід застосувати холод і фіксувати тиснучу пов'язку.

При ушкодженнях *хребта* гімнаста необхідно дуже обережно укласти на твердий щит або мат. Категорично забороняється піднімати або саджати потерпілого.

Основне правило при отриманні гімнастом травми – своєчасне надання першої медичної допомоги, звернення за лікарською допомогою, виключення

самодіяльності та спроб самолікування.

Під час вивчення **другого питання** потрібно з'ясувати, коли найчастіше виникають порушення відповідних організаційних і методичних вимог учителями та учнями.

Найбільш поширені ушкодження – розтягування, розриви м'язових волокон, надриви і розриви сумково-зв'язкового апарату, які обумовлені порушенням методичних принципів тренування (виконання складних або різких рухів без достатньої підготовки до них), особливо якщо не було достатньої розминки. Часто зустрічаються ушкодження при падінні або ударі об прилад. Багато травм у гімнастиці пов'язані з моментом приземлення після зіскоків із приладу.

Основними причинами травматизму на заняттях і змаганнях із гімнастики є:

1. Недотримання правил організації занять із гімнастики.
2. Порушення методики і принципів навчання та тренування.
3. Недостатній рівень виховної роботи в учнів або гімнастів.
4. Недооцінка або неправильне застосування прийомів страхування та допомоги під час виконання вправ.
5. Відсутність регулярного лікарського контролю і самоконтролю за станом здоров'я спортсменів.
6. Порушення певних вимог щодо підготовки місць занять або змагань і відсутність регулярної перевірки стану спортивного обладнання та інвентарю.
7. Невідповідність одягу та взуття спортивним вимогам.

Зверніть увагу, що найчастіше травматичні ушкодження трапляються внаслідок порушення правил організації та методики проведення занять. Неправильна організація навчально-тренувального процесу, несвоєчасні початок і закінчення занять, неправильна їх побудова, низький рівень дисципліни учнів (запізнення на заняття, неухважність і недбалість, невиконання вимог педагога і порушення правил техніки безпеки), а також порушення принципів методики навчання і тренування, які спричиняють травматичні ушкодження та інші нещасні випадки.

Порушення принципів послідовності, систематичності й доступності часто призводить до того, що перед учнями ставлять надто складні та непосильні завдання. У них не вистачає фізичної і технічної підготовленості для виконання запропонованої вправи. Але, соромлячись товаришів, гімнаст не відмовляється від виконання складної для нього вправи, що часто призводить до зривів із приладу, ушкоджень тощо.

Зауважте, щоб досягти гарного стану загальної фізичної підготовленості (розвинути опорно-руховий апарат, зміцнити весь організм, розвинути й удосконалити фізичні й морально-вольові якості) учні повинні систематично тренуватися. При цьому необхідні: чітка послідовність у навчанні; поступовий перехід від простого до складного, від легкого до важкого; застосування підвідних вправ.

Ефективному освоєнню нової, більш складної вправи повинно передувати вивчення окремих, менш складних, але подібних за технікою виконання вправ.

Підвідні вправи необхідно виконувати на приладах меншої висоти,

особливо тоді, коли у зв'язку з переходом на інший прилад ускладнюються умови виконання вправи.

Для попередження травматизму велике значення має методика проведення загальної і спеціальної розминок. Під час розминки важливо всебічно підготувати опорно-руховий апарат та інші системи організму до виконання складних вправ на приладах. Після загальної розминки під керівництвом педагога обов'язково треба проводити індивідуальну розминку з урахуванням особливостей кожного гімнаста. На кожному гімнастичному приладі потрібно робити спеціальну розминку, враховуючи його особливості.

Причиною спортивного травматизму може стати неправильне регулювання фізичного навантаження на заняттях (воно має поступово збільшуватись, а наприкінці заняття знову зменшуватись). Унаслідок надмірного навантаження може настати втома, що нерідко стає причиною виникнення травм. Саме тому необхідно методично правильно дозувати навантаження, доцільно чергувати роботу різних м'язових груп і прилади.

Запам'ятайте основні ознаки перевтоми: зниження уваги; почервоніння обличчя; посилене потовиділення; різке погіршення якості виконання вправи й порушення координації рухів; відсутність злитості, амплітуди, легкості, з якою вправа виконувалася раніше.

Для попередження перевтоми учнів необхідно:

1. Розучувати нові й ризиковані елементи на початку занять.
2. Після ризикованих вправ лише згодом виконувати координаційно-складні рухи, які потребують філігранної точності.
3. Правильно чергувати навантаження.
4. Полегшувати вправи, виключаючи із них важкі елементи.

Щоб уникнути зривів із приладу, нові складні й небезпечні елементи слід вивчати на початку занять, коли гімнасти ще не відчують втоми. Під час навчання складних і небезпечних вправ треба більш активно застосовувати різноманітні прийоми полегшення – допомогу, зменшення висоти приладу, забезпечення надійної страховки тощо.

Надійним запобіжним заходом попередження спортивного травматизму є правильна організація занять і високий рівень навчальної дисципліни учнів. Категорично забороняється учням перебувати у спортивному залі без присутності педагога. Не можна допускати запізнь. Заняття обов'язково повинно починатись і закінчуватись організовано.

Учні не завжди здатні контролювати свої дії і можливості. Високий рівень навчальної дисципліни і свідоме ставлення учнів до процесу навчання є важливим чинником запобігання травматизму та іншим нещасним випадкам. Отже, необхідна систематична і наполеглива виховна робота. Пам'ятайте, що випадки травматизму найчастіше трапляються там, де занедбана виховна робота. Виховання дисципліни – складна і кропітка робота.

Буває так, що під впливом підвищеного настрою, який виникає після оволодіння якимось новим складним елементом, учень не відчуває втоми й готовий повторювати вправу кілька разів. Зрештою це може призвести до зриву з приладу і отримання травми. Учитель повинен застерігати учнів від таких дій.

Інколи в учня виникає бажання вихвалитися перед своїми товаришами – продемонструвати якусь складну вправу. Як правило, це він робить до заняття або після заняття, коли вчителя немає. Такі дії треба категорично заборонити. Важливим засобом попередження таких явищ є систематична виховна робота серед учнів, виховання в них свідомої дисципліни та сумлінного ставлення до занять.

Однією з поширених причин травматизму на заняттях із гімнастики є неправильне ставлення до підготовки місць занять, перевірки стану обладнання та інвентарю, одягу та взуття учнів.

Неправильне користування гімнастичними матами, недбале ставлення до встановлення перекладини, брусів, кілець, колоди та інших приладів може бути причиною виникнення травм. Саме тому вчитель повинен особисто перевіряти стан і підготовку того чи іншого приладу до занять. Нещільно укладені мати можуть стати причиною ушкоджень гомілковостопних суглобів. Ненадійно закріплені гвинтами жердини брусів або колода можуть під час виконання вправи раптом опуститись і призвести до падіння гімнаста з приладу. Несправність підвісних систем (кілець, поясів для страхування тощо) також часто стає причиною серйозних травм. Саме тому треба систематично перевіряти стан гімнастичних приладів і негайно усувати найменші несправності.

Запам'ятайте, що гімнастичні прилади повинні відповідати технічним вимогам і бути міцно й надійно встановлені. При дотриманні цих умов майже виключена можливість зривів або виходу приладів із ладу. Робочі частини приладів (перекладина, жердини брусів й ін.) повинні бути гладкими, щоб оберігати руки гімнастів від зривів шкіри, скалок, а отже, і від будь-якого нагноєння, нариву тощо. Необхідно щомісяця ретельно перевіряти стан приладів. Перевірка полягає в огляді тросів, гаків, жердин, кріплень, гайок на гвинтах залізних частин. Перед тим як користуватися приладом, треба перевірити його справність і правильність установки.

Опрацювання **третього питання** необхідно спрямувати на ознайомлення із засобами попередження травматизму на заняттях гімнастикою. Це насамперед чітка організація навчально-тренувального процесу й висока дисципліна усіх вихованців, спрямовані на забезпечення безпеки й на дотримання умов, що виключають шкідливий вплив на їхнє здоров'я. Не дозволяється самовільний доступ до приладів. Вхід у зал повинен бути організований, під керівництвом учителя (тренера). Кількість підгруп визначається з урахуванням кількості викладацького складу на занятті. Підгрупи повинні розміщатися на достатній відстані від приладу, збоку від нього. Щоб не відволікатися, краще зайняти положення до інших підгруп спиною. Будь-яке переміщення в залі, перехід для зміни приладів або вихід із залу можливі тільки за загальною командою або з дозволу вчителя. При виконанні групових вправ дуже важливо дотримуватись вказаної дистанції, що дозволяє без перешкод виконувати завдання. Щоб уникнути травм костюм гімнаста повинен відповідати встановленим вимогам: м'яке взуття (чешки, носки, капці з тканини), труси або штани трикотажні без бічних кишень, майка.



Костюм повинен бути чистим і добре підігнаним по фігурі.

Зауважте, що розміщення приладів може бути різноманітним. Залежно від закладних деталей для кріплення стаціонарно розташованих приладів (кільця, бруси, настил для вільних вправ тощо) устанавлюються переносні прилади з урахуванням місць приземлень після зіскоків і можливих пробіжок після них. Переносні прилади треба переміщати за допомогою спеціальних візків. Кількість приладів визначається з урахуванням кількості гімнастів. При цьому враховується зміст занять, склад вихованців. Вмонтовані закладні деталі для перекладини можна використовувати для брусів різної висоти, закладні деталі для опорного стрибка придатні також для коня з ручками й колоди. Щоб забезпечити безпеку, прилади обкладають матами з урахуванням місць приземлення після зіскоків і можливих зривів і падінь. Переважно у місцях приземлення укладають два шари матів. Для розучування складних зіскоків використовуються стовщені (поролонові) мати. Перед кожним підходом (виконання вправ) до приладу перевіряють укладання матів, щоб не було зазорів, накладення краю мату на інший тощо.

Систематично, не рідше одного разу на рік, необхідно ретельно оглядати підвісні прилади (кільця, канат, жердина), гімнастичні стінки, підвісні пояси для страхування тощо. Особливо часто й уважно потрібно перевіряти місця кріплення приладів, їх надійність. Важливо привчити вихованців дбайливо й акуратно користуватися магnezією. Закінчивши заняття, треба очистити прилади від магnezії, мати протерти злегка вологою ганчіркою. М'який інвентар (майданчик для вільних вправ, акробатична доріжка) регулярно чистять пилососом. У перерві між заняттями проводиться вологе прибирання всього залу, приміщення провітрюється. Генеральне прибирання треба проводити раз на тиждень. Усі ці заходи будуть сприяти поліпшенню гігієнічних умов і попередженню травм.

Одним із важливих засобів профілактики травматизму на заняттях є страхування. Воно дозволяє вирішувати не тільки завдання психологічної підготовки гімнастів (подолання страху), але й дозволяє уникнути травми. Під страхуванням слід розуміти готовність учителя (тренера) вчасно надати допомогу вихованцю у випадку невдалого виконання.

Страхування має важливе психологічне значення, особливо при виконанні вправ, пов'язаних із ризиком. У практиці застосовують індивідуальне страхування та групове з використанням технічних засобів: спеціальних поясів (лонжі); петель, якими кріпляться кисті до приладу; пристроїв, що амортизують; стовщених поролонових матів; ям із поролоном та інших технічних засобів. Зловживання ними у звичайних умовах позбавляє гімнаста впевненості, зумовлює появу зайвого страху, наслідком якого можуть бути й травми.

Різні варіанти страхування використовуються залежно від індивідуальних особливостей тренера й того, кого навчають: зросту, ваги, швидкості реакції, фізичної сили тощо. Страхівник зобов'язаний добре знати техніку виконання вправ і залежно від умов та ситуації правильно обрати місце для надання страхування, уміло використовувати різні види страхування, не заважаючи

гімнастичні вправи; знати індивідуальні особливості учнів. Він також повинен враховувати, що кожна гімнастична вправа має свої специфічні особливості страхування, свої заходи безпеки, а також прийоми страхування.

Поряд із забезпеченням страхування педагог повинен сприяти формуванню у вихованців навички самострахування, тобто здатності гімнаста самостійно виходити з небезпечних положень, припиняючи виконання вправ або змінюючи його з метою запобігання можливим травмам.

Під час вивчення **четвертого питання** потрібно усвідомити найпоширенішу причину травматизму на заняттях гімнастикою, якою є відсутність ефективного застосування прийомів страхування.

Гімнастичні вправи характеризуються високою точністю виконання і вимагають точного розрахунку, сміливості та рішучості. Проте найменша неточність у виконанні вправи може призвести до падіння, тому потрібно створити такі умови, щоб уникнути ушкоджень. В цьому випадку найзручніше застосовувати страхування та допомогу.

Під страхуванням розуміють готовність вчителя своєчасно надати допомогу учню у випадку невдалої спроби.

Прийоми страхування і допомоги мають різну мету: *перші* – це заходи запобігання травмам, а *другі* – методичні прийоми навчання вправ (сприяти появі м'язових відчуттів).

На відміну від страхування допомога передбачає проводку учня по траєкторії руху, підштовхування, підкрутку, фіксацію та підтримку.

*Проводка* – дії педагога, що супроводжують учня по усьому руху або окремій його фазі (руки вчителя на частинах тіла учня, здійснюється спрямована допомога, вчитель часто більше активний, ніж учень. Часто виконання відбувається в уповільненому темпі для створення уявлення про послідовності дій, положення тіла в просторі).

Проводка полегшує оволодіння рухом загалом. Використовуючи «проводку», вчитель повинен прикладати лише такі фізичні зусилля, які б не підміняли дії самого учня.

*Підштовхування* – короткочасна фізична допомога, яка надається у ході виконання окремих фаз руху або при переміщенні учня знизу-вгору (досить часті випадки при виконанні підйомів, обертів). Вчитель додає до зусиль учня свої зусилля у фазі розгону, при переході з вису в упор.

*Підкрутка* – короткочасна допомога учню при виконанні поворотів (вчитель підштовхує учня однією або двома руками під час повороту при сальто, прискорює обертальний рух).

*Фіксація* – тривала затримка учня вчителем у певній точці руху (педагог зупиняє рух учня для корекції положення частин тіла («зупиняє час»), дає можливість учневі зорієнтуватися у просторі й виконати більш дрібні супутні дії окремими частинами тіла при фіксації інших частин тіла).

*Підтримка* – короткочасна допомога при переміщенні учня зверху-вниз (вчитель «пом'якшує» перехід учня у вис або в упор на руках із більш високого упору, допомогою під груди, живіт або стегна, запобігає динамічному «удару» в крайніх нижніх положеннях амплітуди рухів, особливо пов'язаних із великим

махом).

Підтримка також надається педагогом, коли учень знаходиться у статичному положенні (наприклад, у вихідних, проміжних і кінцевих положеннях), особливо у випадку, коли учень ще недостатньо використовує свої зусилля.

У практиці використовуються як окремі прийоми, так й їх поєднання. Це комбіновані та серійні прийоми.

Треба мати на увазі, що на першому етапі навчання попереднє уявлення про вправу нечітке, тому перші спроби її виконання треба особливо уважно контролювати. Коли учень матиме чітке рухове відчуття, йому можна надати більшу самостійність у діях, але не послаблюючи при цьому контролю.

Щоб гарантувати безпеку під час виконання вправ, необхідно завчасно підготувати робоче місце. Біля приладів необхідно покласти достатню кількість гімнастичних матів та уважно перевірити надійність усіх кріплень. Особливу пильність треба проявляти під час виконання усієї комбінації багатоборства.

Якщо учень вправу виконує із середніми і дрібними помилками, допомога значною мірою зменшується, але страхування все одно потрібне.

Під час розучування нової вправи страхування можна вважати надійним лише тоді, коли перші спроби учні виконують на низьких приладах, де зручно надавати допомогу руками або використовувати різні пристосування. На практиці використовують такі методичні прийоми:

1. На місце приземлення кладуть велику кількість гімнастичних матів, які зменшують висоту приземлення та гарантують учневі безпеку.

2. Складну й важку вправу спочатку виконують на приладах малої та середньої висоти (наприклад, низькі та середні бруси).

3. Вправу треба виконувати за допомогою різних пристосувань, які виключають або зменшують відчуття страху.

У ході опрацювання **п'ятого питання** необхідно ознайомитися з особливостями застосування прийомів страхування у вирішальний момент, це є дуже важливою і відповідальною справою і вимагає від педагога постійного підвищення рівня його кваліфікації, вдосконалювання у прийомах страхування, застосування нових прийомів тощо, виходячи з таких принципів:

- пояснювати учневі способи дій при невдалому виконанні вправи (самострахування);
- правильно обрати місце, не заважаючи учневі виконувати вправу;
- змінювати своє місце залежно від форми та характеру вправ, що виконуються;
- обрати правильний спосіб страхування та допомоги:
  - а) підтримувати учня так, щоб не обмежувати його рухів;
  - б) тримати учня за плече і тулуб, дуже рідко – за ноги;
  - в) під час виконання деяких вправ (сальто з перекладини і кілець, зіскок ноги нарізно з перекладини тощо) допомагати і страхувати повинні два напарники, а також слід застосовувати підвісні пояси.

- створювати умови для безпечного приземлення;
- уникати зайвої опіки.

Для забезпечення ефективної допомоги або підтримки під час виконання вправ на приладах застосовують різні способи захватів рук, плеча тощо. Попередній захват не завжди потрібний, але треба бути напоготові до нього.

Під час виконання висів, упорів, розмахування, деяких зіскоків та інших вправ захват може бути постійним і не змінюватись. Це захват однією чи обома руками, при якому великі пальці вчителя розміщені зверху.

Там, де мають місце обертові рухи учня, захват руками під час виконання вправи змінюється; у багатьох випадках вчитель підтримує під час виконання рухів учня однією рукою зверху, іншою – знизу. Іноді доцільно застосовувати попередній захват, тоді великі пальці вчителя спрямовані вниз (зіскок переворотом із кілець).

Зверніть увагу, що *самострахування* є дуже важливим елементом навчально-тренувального процесу учня. Це здатність учня своєчасно приймати рішення і самостійно виходити з небезпечних положень, які можуть виникати під час виконання вправ. Учень може припинити або видозмінити вправу, щоб запобігти травмі або полегшити силу падіння під час зриву.

Чим вищий рівень координаційних здібностей і розвитку спритності, тим легше учень оволодіває прийомами самострахування. Кожен педагог від самого початку занять із гімнастики повинен виховувати в учнів навички самострахування. Ці завдання успішно можна розв'язувати за допомогою акробатичних вправ. Треба навчити учнів впевнено робити перекид вперед і назад з будь-якого положення. Це дає можливість під час невдалого виконання зіскоку або падіння полегшити приземлення, виконуючи перекид.

Самострахування відіграє особливо важливу роль на пізніх етапах навчально-тренувальної роботи, коли учень виконує вправи самостійно.

### Питання для самоконтролю

1. Що означає термін «травма»?
2. Назвіть чинники, які зумовлюють появу травматизму на заняттях із гімнастики.
3. Поясніть порядок надання першої невідкладної допомоги при зриві шкіри на долонях.
4. Перелічіть основні причини травматизму, які трапляються на заняттях.
5. Що необхідно зробити для попередження перевтоми учнів?
6. Назвіть основні засоби профілактики травматизму на заняттях із гімнастики.
7. Яка основна мета страхування? Чим страхування відрізняється від допомоги?
8. Розкрийте сутність самострахування.

## Тести

1. *Травми, які трапляються на заняттях із гімнастики поділяються на:*

- а) поверхневі, внутрішні;
- б) прості, складні;
- в) легкі, середні, важкі.

2. *Гостра травма – це:*

- а) ушкодження гострим предметом;
- б) травма, яка виникла раптово, як результат того чи іншого небезпечного чинника;
- в) результат багаторазового впливу на певну ділянку тіла одного й того ж небезпечного чинника.

3. *Яка частина тіла найбільш часто піддається травмам у гімнастиці?*

- а) верхні кінцівки;
- б) нижні кінцівки;
- в) попереки.

4. *Перша медична допомога при забитті:*

- а) підіймають ушкоджену кінцівку вгору;
- б) місце забиття охолоджують і накладають тиснучу пов'язку;
- в) застосовують знеболювальне та відпочинок.

5. *Яке основне правило при одержанні учнем травми?*

- а) якомога швидше звернутися за допомогою до медичної сестри;
- б) одразу повідомити керівництво та батьків;
- в) негайно надати першу медичну допомогу, звернутися за лікарською допомогою, виключити будь-яку самодіяльність і спроби самолікування.

6. *Які найбільш поширенні ушкодження?*

- а) переломи, струс мозку, ушкодження меніска;
- б) рублені рани, запаморочення, незначні вивихи суглобів;
- в) розтягнення, розриви м'язових волокон, надриви та розриви сумково-зв'язкового апарату.

7. *Як часто необхідно оглядати підвісні прилади?*

- а) раз на рік;
- б) раз на місяць;
- в) раз на три роки.

8. *Самострахування – це:*

- а) допомога вчителя учню, який боїться виконувати вправу;
- б) готовність педагога своєчасно надати допомогу вихованцю у випадку невдалого виконання вправи;
- в) фізична та психологічна підтримка учня вчителем.

### Завдання для самостійного виконання

**Завдання 1.** Заповніть таблицю «Види травм та перша медична допомога при них».

Класифікація травм	Види травм	Перша медична допомога
Легкі		

**Завдання 2.** Заповніть таблицю «Технічні вимоги до гімнастичних приладів».

Гімнастичний прилад	Технічний догляд
Перекладина	Необхідно контролювати, щоб троси завжди були справні, планки міцно закріплені, перекладина не хиталася. Поверхня перекладини повинна бути гладкою, без іржі, абсолютно сухою та чистою; перекладину під час занять на ній і після закінчення виконання вправ треба ретельно очищати наждаковим папером (дрібнозернистим) від налиплої на ній магnezії або ганчіркою – від жиру з долонь.
Бруси	
Кінь	
Козел	
Мати	
Кільця	
Канати	
Гімнастична колода	

**Завдання 3.** Напишіть есе на тему «Профілактика травматизму на заняттях із гімнастики».

### Тема № 7. Основи техніки виконання гімнастичних вправ

**Мета:** розглянути особливості техніки виконання гімнастичних вправ; ознайомитися з класифікацією гімнастичних вправ; засвоїти загальні правила аналізу (пояснення) техніки виконання гімнастичних вправ.

#### Питання для самостійного вивчення

1. Класифікація гімнастичних вправ.
2. Техніка виконання гімнастичних вправ та закономірності, що лежать в її основі.

3. Техніка виконання силових і махових вправ.
4. Загальні правила аналізу техніки виконання гімнастичних вправ.

**Ключові терміни та поняття:** *гімнастичні вправи, статичні гімнастичні вправи, динамічні гімнастичні вправи, махові динамічні вправи, техніка виконання гімнастичної вправи, стандартна техніка, індивідуальна техніка, силові переміщення.*

### **Методичні вказівки до вивчення теми**

При вивченні *першого питання* необхідно розглянути класифікацію гімнастичних вправ.

Виходячи з характеру роботи рухового апарату, впливу на тіло учня певних фізичних закономірностей і роботи м'язів, гімнастичні вправи розподіляються на три групи:

- 1) статичні та динамічні;
- 2) махові;
- 3) стрибкові.

*Статичні* вправи пов'язані з утриманням різних поз на приладах і на підлозі. Частина цих вправ передбачає збереження стійкості тіла (стійка на голові та руках, стійка на руках, рівновага на одній нозі тощо). Для виконання одних вправ потрібна гнучкість (шпагати, глибокі випади, мости), для інших потрібні значні м'язові зусилля (горизонтальні виси й упори, хрести на кільцях). Статичні вправи пов'язані насамперед з ізометричним режимом роботи м'язів (тобто довжина працюючих м'язів не змінюється).

При виконанні висів тіло учня перебуває у стані стійкої рівноваги, а в упорах – нестійкої рівноваги. Чим вище підняте тіло над опорою, тим воно менш стійке.

До *динамічних* вправ належать різні переміщення тіла з одного положення в інше. Ці вправи характеризуються ауксотонічним режимом роботи м'язів, тобто ізотонічний режим чергується з ізометричним.

Динамічні вправи поділяються на переміщення: вгору, вниз, вперед, назад, убік, по колу. Під час переміщення вгору діють сили, що долають земне тяжіння, а під час переміщення вниз – поступальні. В усіх інших випадках ці сили чергуються. Динамічні вправи можна виконувати силою або махом, тому їх поділяють на силові та махові.

До *силових* належать такі вправи, які виконуються насамперед за рахунок сили без істотного впливу кінетичної енергії.

До *махових* належать такі вправи, які виконуються насамперед за рахунок кінетичної енергії. Але важливо пам'ятати, що під час виконання багатьох махових вправ компонент м'язової сили відіграє надзвичайно важливу роль. У цих випадках виявляється так звана вибухова сила. Більша частина вправ у спортивній гімнастиці належить до махових вправ.

Усі махові вправи на гімнастичних приладах поділяють на групи і

підгрупи на основі загальних і часткових структурних ознак. До таких структурних ознак належать: робоче положення тіла учня (мах вперед, мах назад або обертання тіла), характер основної та завершальної дії тощо.

До групи *стрибкових* вправ належать опорні стрибки, стрибкові акробатичні вправи, просто стрибки у вільних вправах і на колоді, зіскоки з гімнастичних приладів. Характер таких вправ пов'язаний з фазою активного й енергійного відходу від опори, наявністю безопорної фази та фази приземлення.

Під час опрацювання **другого питання** важливо з'ясувати закономірності техніки виконання гімнастичних вправ.

Зверніть увагу, що структура гімнастичної вправи включає зміст, форму та взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил, що забезпечують її виконання.

*Зміст* вправи являє собою сукупність рухів, з яких вона складається, послідовність їх виконання та здібностей виконавця, необхідних для цього. У процесі оволодіння вправою ці властивості вступають в активну взаємодію, забезпечуючи виконання поставленого завдання. Воно формує й змінює структуру вправи.

*Форму* гімнастичної вправи становлять положення й рухи тіла виконавця та його ланок у просторі й у часі, а також взаємозв'язок між здібностями виконавця. Форма тісно пов'язана зі змістом вправи.

Розрізняють техніку гімнастичної вправи та техніку виконання гімнастичної вправи.

*Техніка гімнастичної вправи* – це об'єктивна як за змістом, так і за формою модель структури рухів (зразок, еталон). Вона розробляється на основі кількісного та якісного біомеханічного аналізу структури рухів, її морфологічного, біохімічного, фізіологічного й психологічного забезпечення. Це дуже складна динамічна функціональна система. В ній у функціональну взаємодію включаються індивідуальні властивості (здібності), що належать до усіх підструктур особистості виконавця.

*Техніка виконання гімнастичної вправи* являє собою доцільний спосіб або сукупність способів керування рухами, що забезпечують успішне виконання вправи або розв'язання конкретного поставленого рухового завдання.

Виокремлюють такі види техніки виконання вправи:

а) *зразкова техніка* – забезпечує бездоганне, близьке до техніки виконання вправи в умовах спортивної боротьби;

б) *надійна техніка* – рівень досконалості, що забезпечує необхідну якість та результат рухових дій;

в) *раціональна техніка* – надійна та економічна (не потребує додаткових зусиль);

г) *індивідуальна техніка* – відображає (враховує) рухові, функціональні, психологічні особливості гімнаста та його досвід.

При навчанні гімнастичних вправ учителям фізичної культури доводиться враховувати закономірності анатомії.

Анатомічна будова тіла учня значною мірою впливає на успішність оволодіння складними вправами та спортивною майстерністю. Особам високим на зріст та з великою вагою тіла в цьому випадку складніше, ніж тим, у кого



зріст і вага тіла не перевищують межі середніх показників.

Анатомічна будова людського тіла дозволяє виконувати різноманітні за формою та складністю вправи. Це стає можливим завдяки тому, що рухову діяльність забезпечують 400-600 м'язів, а 14 ланок тіла, з'єднуючись суглобами, утворюють 105 ступенів вільної дії. Таких можливостей не має жодне сучасне технічне обладнання. До того ж самі м'язи являють собою дуже складний двигун і водночас орган чуття. Вони здатні працювати в широкому діапазоні режимів: повільно, плавно, швидко, тривало та здійснювати саморегуляцію рухів. Інформацією й енергією рухову діяльність забезпечують усі інші органи та системи організму. Керує цією складною динамічною системою людський мозок, що нараховує сотні мільярдів нервових клітин – нейронів.

Зауважте, що психологічний рівень управління рухами є найбільш складним. При ознайомленні з новою вправою спочатку важливу роль відіграють відчуття та сприйняття, уява як чуттєва форма пізнання. Потім включаються увага, пам'ять, розумова діяльність, воля – раціональна теоретична форма пізнання. Результати чуттєвої та раціональної форм пізнання перевіряються, доповнюються, уточнюються у практичній руховій діяльності. Психічні процеси виявляються у тісному взаємозв'язку не тільки між собою, але й із закономірностями анатомії та фізіології. Вирішальне значення для успішного оволодіння досліджуваною вправою має ставлення вихованців до занять гімнастикою.

Особливо важливе значення психологічні властивості учнів мають при оволодінні новими для них вправами або вправами, які ще ніким не виконувались. У цьому випадку від учнів потрібні глибокі й усебічні знання, розрахунки, передбачення можливих труднощів в оволодінні вправою, воля, глибоко усвідомлене й активне ставлення до навчально-тренувального процесу.

При опрацюванні **третього питання** необхідно ознайомитися з основами техніки виконання силових і махових вправ. Насамперед слід розглянути класифікацію силових вправ.

Силові вправи поділяються на дві підгрупи:

- а) статичні вправи;
- б) силові переміщення.

*Статичні вправи* – це нерухомі пози (виси й упори), які учень приймає на приладі. Складність вправ залежить від двох чинників:

- 1) від ступеня необхідного напруження м'язів;
- 2) від умов утримання рівноваги при виконанні вправи.

Ступінь необхідного напруження м'язів тісно пов'язаний з механічним поняттям моменту сили. Момент сили, а також і ступінь необхідного напруження м'язів буде більший там, де більша довжина тіла, хоч і при однаковій вазі.

Наступний чинник – особливості та умови утримання рівноваги. Виси у гімнастиці належать до положень стійкої рівноваги, а упори – до положень нестійкої рівноваги. Для утримання рівноваги у висах немає необхідності

прикладати додаткові м'язові зусилля, спрямовані спеціально на утримання рівноваги, водночас при виконанні упорів ці зусилля необхідні. Тому упори й належать до більш складних вправ, ніж виси.

Існує ще один чинник, який визначає складність статичних вправ – це анатомічні особливості. Доцільно розглянути дві вправи: горизонтальний вис ззаду і горизонтальний вис спереду. У першій вправі рух руками досягає анатомічної межі. Щоб зберегти це положення, потрібно тільки докласти достатньо зусиль для утримання постійного кута між тулубом і руками. У другому випадку анатомічного обмеження немає: руки можуть бути відносно до тулуба підняті вгору. Відтак кут між руками і тулубом може бути зафіксований лише за рахунок сили м'язів плечового поясу. Механічно це означає, що у першому випадку є стопор, який обмежує рух, а в другому – його немає.

*Силові переміщення* являють собою повільні переходи з одного статичного положення в інше.

Переходи з більш високого положення у більш низьке – це *опускання*, а переходи з більш низького положення у більш високе положення – *підйом*.

Складність опускання та підйомів оцінюється моментом сили й умовами утримання. Потрібно пам'ятати, що кількісне значення цих критеріїв змінюється у процесі виконання переходів, у той час як при виконанні статичних положень воно залишається постійним.

Опускання загалом більш легкі, ніж підйоми, оскільки при їх виконанні м'язи працюють у поступальному режимі, у той час як при підйомах – у переборювальному. З фізіології відомо, що поступальний режим вимагає менших витрат фізичних сил. Окрім цього, при опусканнях спортсмен переходить із положення нестійкої рівноваги в положення стійкої, при цьому умови утримання рівноваги полегшуються. При підйомах ці умови ускладнюються, оскільки перехід здійснюється зі стійкого положення рівноваги у нестійке.

Зверніть увагу на те, що більшість вправ на приладах – махові. Ці вправи цінні тим, що дозволяють удосконалювати координаційні здібності та вміння орієнтуватися у просторі.

*Махові вправи* потрібно розглядати як обертальні рухи по колу або його частинах. Обертальні рухи пов'язані з поняттям «вісь» гімнастичного приладу. Осі, навколо яких обертається спортсмен, можуть бути реальними (наприклад, гриф перекладини) і уявними (наприклад, лінія, яка з'єднує точки хвату на кільцях або паралельних брусах) при поперечному (або повздовжньому) положенні плечової осі гімнаста до осі приладу.

Зауважте, що більшість рухів учні виконують відповідно до закону збереження моменту імпульсу. При безопорному положенні цей закон має форму прямої дії, але він діє і в опорних положеннях, тільки у цих випадках його дія не така явна, вона маскується зовнішніми силами, такими, як сила земного тяжіння, сила опору зовнішнього середовища (наприклад, повітря), сила тертя.

Під час виконання різних обертальних рухів якщо учень згинається, то

він змінює момент інерції свого тіла відносно осі обертання. Зміна моменту інерції обов'язково впливає на зміну кутової швидкості. Ця швидкість, якщо вона підвищується, дає можливість учню обертатися таким чином, щоб приземлитися на ноги при виконанні зіскоків (або завершити необхідне обертання).

І навпаки, якщо учень відчуває, що обертання має зайвий кут, тоді при якісній підготовці учень розгруповується, випрямляється і таким чином зменшує кутову швидкість обертання.

Другий закон, який повинен враховуватися при виконанні гімнастичних вправ – це *закон збереження кількості руху* (закон збереження імпульсу). Він важливий при вивченні прямолінійних рухів так само, як закон збереження моменту кількості руху для обертальних. Цей закон переважно застосовується для засвоєння відштовхування руками й ногами.

При опрацюванні *четвертого питання* необхідно ознайомитися із загальними правилами аналізу техніки виконання гімнастичних вправ.

Детально розгляньте правила, яких потрібно дотримуватися при аналізі техніки гімнастичних вправ:

- вказується, до якої групи належить досліджувана вправа – до групи динамічних або статичних, подається її коротка характеристика та вказується основне призначення;
- уточнюються ключові завдання вправи – пояснюється, з якого вихідного та в яке кінцеве положення повинен прийти учень у результаті виконання вправи;
- техніка виконання вправи пояснюється за окремими частинами та фазами.

Майже в усіх вправах (залежно від характеру дії сили ваги тіла або окремих ланок) розрізняють дві частини: у першій частині (шлях униз) сила ваги сприяє руху; у другій (шлях угору) – навпаки, вона перешкоджає руху, ускладнює виконання цієї частини. Кожну частину вправи прийнято поділяти на окремі більш дрібні, але відносно самостійні частини – *фази*.

Для поділу на фази виокремлюють такі підстави:

- структура рухів у кожній фазі повинна відрізнятися від структури рухів в інших фазах;
- у кожній фазі має вирішуватися одне, специфічне тільки для цієї фази, головне завдання;
- характер діяльності м'язів, фізіологічне та психологічне забезпечення рухів в одній фазі мають відрізнятися від інших фаз.

Про технічну правильність виконання вправи свідчить ступінь ефективності, раціональності або нераціональності використання закономірностей механіки, анатомії, фізіології та психології.

При поясненні техніки виконання динамічних вправ увага акцентується на характері взаємодії зовнішніх і внутрішніх сил, вазі тіла або його окремих ланок, швидкості, прискоренні, моменті інерції, кількості руху та інших

параметрах, а крім того, на особливостях роботи м'язів, фізіологічному та психологічному забезпеченні успішного виконання досліджуваної вправи в цілому.

У кожній фазі розглядаються показники навантаження, анатомічні умови роботи м'язів в окремих зчленуваннях, ступінь їх напруження, кут тяги та ін.

Після пояснення якісної біомеханічної характеристики техніки досліджуваної вправи переходять до характеристики фізіологічного забезпечення працюючих м'язів, що і забезпечують робочу позу; потім пояснюють особливості керування рухами з боку центральної нервової системи, інформаційне й енергетичне забезпечення.

Пояснення техніки виконання вправи завершується розглядом психологічного забезпечення рухів: концентрація, розподіл і зміна уваги, запам'ятовування послідовності рухів, прояв вольових зусиль, засвоєння закономірностей, що лежать в основі технічно правильного виконання вправи тощо.

Пояснення має бути лаконічним, образним. Закони механіки, анатомії, фізіології, психології техніки, що лежать в основі рухів, тлумачаться в доступній для вихованців формі. Спочатку пояснюється головне, а потім – деталі техніки рухів.

Аналіз техніки виконання досліджуваної вправи повинен завершитися узагальненням, що дає можливість сприйняти її як єдине ціле.

### **Питання для самоконтролю**

1. Чим характеризуються статичні вправи?
2. Із яким режимом роботи пов'язані статичні вправи?
3. Чим характеризуються динамічні вправи?
4. На які види переміщень поділяються динамічні вправи?
5. За рахунок чого виконуються силові вправи?
6. Чим характеризуються махові вправи?
7. Які групи вправ належать до стрибкових?
8. Що являє собою зміст вправи?
9. Розкрийте сутність техніки гімнастичної вправи.
10. Яких правил необхідно дотримуватися при аналізі техніки гімнастичних вправ?

### **Тести**

1. *На які групи поділяються гімнастичні вправи?*
  - а) горизонтальні та вертикальні;
  - б) статичні та динамічні, махові, стрибкові;
  - в) із предметом та без предмета.

2. У статичних вправах чим вище підняте тіло над опорою, тим воно...

- а) більш урівноважене;
- б) більш стійке;
- в) менш стійке.

3. Що включає в себе структура гімнастичної вправи?

а) зміст, форму та взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил, що забезпечують її виконання;

- б) виконання загальнорозвивальних вправ;
- в) сукупність рухів, з яких вона складається.

4. На які групи поділяються силові вправи?

- а) статичні вправи, силові переміщення;
- б) стато-динамічні та статичні вправи;
- в) динамічні та ізометричні вправи.

5. Більшість вправ на перекладинах...

- а) стрибкові;
- б) махові;
- в) силові.

### **Завдання для самостійного виконання**

**Завдання 1.** Поясніть, чи правильні такі твердження:

*Техніка гімнастичної вправи* – це об'єктивна як за змістом, так і за формою модель структури рухів (зразок, еталон). Вона розробляється на основі кількісного та якісного біомеханічного аналізу структури рухів, її морфологічного, біохімічного, фізіологічного й психологічного забезпечення.

*Техніка виконання гімнастичної вправи* являє собою доцільний спосіб або сукупність способів управління рухами, що забезпечують успішне виконання вправи або розв'язання конкретно поставленого рухового завдання.

*Статичні вправи* – це нерухомі пози (виси й упори), які учень приймає на приладі.

*Силові переміщення* – це повільні переходи з одного статичного положення в інше.

*Махові вправи* – це обертальні рухи по колу або його частинах.

*Зміст гімнастичної вправи* – сукупність рухів, з яких вона складається, послідовність їх виконання та здібностей виконавця, необхідних для цього.

*Форма гімнастичної вправи* – положення й рухи тіла виконавця та його ланок у просторі та часі, а також взаємозв'язок між здібностями виконавця. Форма тісно пов'язана зі змістом вправи.

**Завдання 2.** Напишіть есе на тему «Методика навчання основ техніки гімнастичних вправ учнів різного віку».

## Тема № 8. Основи навчання гімнастичних вправ

**Мета:** ознайомитися з основами та особливостями навчання гімнастичних вправ; засвоїти мету, завдання та етапи навчання гімнастичних вправ; розглянути форми організації діяльності учнів при навчанні рухових дій.

### Питання для самостійного вивчення

1. Мета, завдання та етапи навчання гімнастичних вправ.
2. Умови успішного оволодіння гімнастичними вправами.
3. Методи навчання гімнастичних вправ.
4. Форми організації діяльності учнів при навчанні рухових дій.

**Ключові терміни та поняття:** *мета навчання, рухове вміння, рухова навичка, рухова дія, словесний метод, метод цілісної вправи, метод підвідних вправ, метод вирішення окремих рухових завдань, ігровий метод, змагальний метод.*

### Методичні вказівки до вивчення теми

При опрацюванні *першого питання* необхідно ознайомитися з метою, завданнями та етапами навчання.

Зауважте, що метою навчання гімнастичних вправ, як і будь-якого педагогічного процесу, є організація планомірної діяльності учнів під керівництвом педагога для формування в них рухових умінь, навичок та передачі їм спеціальних знань.

Далі необхідно усвідомити сутність понять «рухове вміння» і «рухова навичка», пов'язаних із руховими діями. *Рухові дії* – поведінкові рухові акти, спрямовані на вирішення рухових завдань. Оволодіння руховими діями у процесі фізичного виховання відбувається у міру формування відповідних рухових умінь і навичок.

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

*Рухова навичка* – це рівень володіння руховою дією, що характеризується автоматизованим управлінням рухами за більшістю основних опорних точок і їхньою стійкою системністю. Зверніть увагу, що в практиці фізичного виховання і спорту нерідко мають справу не з «абсолютною» навичкою, а з поєднанням уміння й навички при виконанні будь-якої рухової дії. Це спостерігається, наприклад, у рухових діях швидко-силового характеру, коли не весь комплекс рухів у цілісному акті здійснюється автоматизовано.

У руховій дії, спрямованій на вирішення рухового завдання, розрізняють два аспекти: перший – ступінь раціональності її техніки; другий – характер управління рухами. Рівень володіння руховою дією може характеризуватися стабільністю чи нестійкістю, стандартністю чи мінливістю, свідомим або

автоматизованим управлінням рухами, ізольованістю чи системністю рухів. Це пов'язано з тим, на якому етапі формування рухової навички відбувається процес навчання гімнастичної вправи.

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

У процесі навчання гімнастичних вправ вирішуються такі основні завдання:

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

Окремі завдання, які розв'язуються у процесі навчання гімнастичних вправ, визначаються у кожному конкретному випадку на основі оцінки особливостей структури руху, умов його виконання та рівня підготовленості учня.

Процес навчання складної гімнастичної вправи, як правило, розтягнутий у часі, оскільки формування рухової навички відбувається поступово. Відповідно процес оволодіння вправами поділяється на тісно пов'язані між собою етапи.

*Перший етап* – формування загального попереднього уявлення про рух, який становить основу свідомого оволодіння будь-якою руховою дією. Результатом засвоєння початкових відомостей про новий рух і рухового досвіду, накопиченого у пам'яті учня, є встановлення загальних зв'язків, що забезпечують побудову вихідної програми майбутніх рухових дій.

*Другий етап* – безпосереднє оволодіння основами техніки руху. На цьому етапі в результаті активної спільної роботи вчителя та учня уточнюється уявлення про вправу, усуваються помилки, забезпечується самостійне виконання вправи при суворому контролі над діями.

*Третій етап* – закріплення та вдосконалювання техніки руху. Це дозволяє довести ступінь володіння рухом до рівня стійкої автоматизованої навички, завдяки якій учень виконує вправи у різних умовах протягом тривалого проміжку часу.

Після завершення процесу навчання вправи всі дії можуть бути спрямовані на виконання її варіантів; більш складних за технікою вправ, що мають подібні деталі з попередньою; на зміну умов виконання (наприклад, у різних поєднаннях з іншими вправами).

У ході вивчення **другого питання** потрібно визначити умови для успішного оволодіння гімнастичними вправами.

При організації процесу навчання важливо враховувати умови, виконання яких впливає на ефективність засвоєння гімнастичних вправ. У числі таких

умов: 1) оцінка готовності учня; 2) готовність вчителя; 3) готовність матеріально-технічної бази.

*Перша умова* успішної організації навчання гімнастичних вправ – оцінка рівня готовності учня. Розгляньте та запам'ятайте компоненти, за якими здійснюється оцінка потенційних можливостей учня:

- рухова підготовка (обсяг і характер засвоєних рухів, типові ускладнення при розучуванні рухів, наявність в арсеналі рухового досвіду подібного з новим рухом);
- фізична підготовка (рівень розвитку тих рухових здібностей, що мають вирішальне значення для оволодіння новим рухом);
- розвиток психічних якостей (сміливості, рішучості, реакції учня на тривале нервово напруження та інші особистісні якості).

Зауважте, що характер оцінки здібностей учня залежить від того, яка саме вправа буде вивчатися. А оскільки гімнастичні вправи дуже різноманітні, то і визначення можливостей учня може змінюватися в кожному конкретному випадку при вивченні нового руху.

*Друга умова* – розробка програми навчання на основі аналізу структури руху та врахування індивідуальних особливостей учня. Програма навчання має форму алгоритмічного розпорядження, лінійної чи розгалуженої програми. Ефективність навчальних програм зростає в міру ускладнення техніки гімнастичних вправ.

*Третя умова* – вміле керування процесом засвоєння вправи, що здійснює педагог на основі аналізу результатів дії учня, вибору корегувальних команд і контрольних завдань.

*Четверта умова* – наявність відповідних умов і засобів навчання. До них належать: приміщення (клас, зал, майданчик), основні та допоміжні прилади, методичні засоби навчання (схеми, малюнки, кінограми, моделі тіла людини), методичні розробки з техніки й методики навчання, засоби технічного забезпечення (кіно- і фотоапаратура, вимірювальні пристрої і прилади – гоніометри, динамометри, магнітофони, відеомагнітофони, диктофони).

Зауважте, що програмування навчання на основі вказаних умов дає змогу:

- попередньо визначити стратегію, зміст і форми побудови освітнього процесу;
- практично реалізувати намічений план з урахуванням конкретних умов і поточного стану учня;
- контролювати й регулювати хід процесу навчання за схемою «якщо (умова) – то (дія)».

У процесі планування навчання треба враховувати такі правила:

1) якщо відбувається формування рухової навички, то роль мотивації послаблена і навпаки – переважну роль відіграє вправа;

2) якщо вправі передують формування знань про принципи побудови руху, то результативність навчання рухів вища, можливий позитивне перенесення навички;

3) якщо вправа повторюється на занятті 6-12 разів (по 2-3 рази в підході), то відзначається зростання рівня навченості на занятті;



4) якщо перерва при повторенні не перевищує 3-х хв, то часовий зв'язок підкріплюється;

5) якщо перерва між заняттями не перевищує 24 год, то навчання продовжується з більш високого рівня навченості;

6) якщо у період відпочинку між вправами учень здійснює уявний аналіз вивченого, то наступні спроби більш ефективні;

7) якщо час відпочинку дозволяє усунути втому (60-120 с), то швидкість навчання зростає;

8) якщо у ході навчання тривалість виконання вправи занадто збільшується (в одному підході виконується 4 і більше повторень), то настає втома, що призводить до зниження швидкості навчання;

9) якщо відбувається процес утворення умовних реакцій, то формуються вісцеральні умовні реакції;

10) якщо рівень розвитку рухових здібностей відповідає характеристикам вправи, то швидкість навчання зростає, тривалість процесу навчання скорочується на третину;

11) якщо здійснюється послідовне навчання рухів з подібними підготовчими фазами й різноманітними фазами основних дій, то навчання відбуватиметься швидше, ніж при паралельному;

12) якщо у процесі навчання враховуються правила 1-11, то швидкість навчання зростає, тривалість освітнього процесу навчання скорочується на третину (або вдвічі).

Опрацювання **третього питання** передбачає засвоєння особливостей методів навчання.

Під методами навчання потрібно розуміти вибір конкретних шляхів для вирішення поставлених завдань.

Із усього різноманіття методів навчання можна виокремити кілька основних груп. Ці групи необхідно детально розглянути, з'ясувавши особливості кожного методу.

*Перша група* включає такі методи навчання:

- *словесний метод* – один із найбільш універсальних, який у процесі спілкування з учнем дозволяє керувати процесом навчання. Особливого значення при цьому набуває використання гімнастичної термінології, за допомогою якої можна досягти точності та лаконічності мовного впливу вчителя на учня;

- *метод представлення знань про техніку руху (показу)* реалізується шляхом виконання вправи демонстрантом, показу наочного приладдя, використання звукових і світлових орієнтирів, тактильних сигналів, повідомлення кількісної інформації про окремі параметри руху, виконання учнем елементів техніки руху.

Ця група методів навчання передусім спрямована на формування та уточнення уявлення про основи техніки вправи й може застосовуватися протягом усього періоду навчання.

До *другої групи* входять такі методи навчання:

- *метод цілісної вправи*, який має на меті виконання досліджуваного

руху в цілому. Полегшення умов виконання у цьому випадку можливо лише за рахунок застосування додаткових прийомів допомоги й страховки, зменшення висоти приладу, виконання руху на тренажері, спрощення вихідного або кінцевого положення;

- *метод підвідних вправ* (один із варіантів цілісного методу вправи), який полягає в цілісному виконанні раніше засвоєного руху, подібного за структурою до основного, але водночас є самостійною вправою;

- *метод розчленованої вправи*, який полягає у доцільному виділенні окремих частин і елементів техніки руху, оволодінні кожним з них і подальшому поєднанні в цілісну вправу. Такий умовний розподіл вправи на частини використовується для полегшення умов розучування основних рухових дій;

- *метод розв'язання окремих рухових завдань* – варіант методу розчленованої вправи, який характеризується визначенням серії навчальних завдань, що містять певний елемент техніки руху.

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

*Третя група* включає такі методи навчання:

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

- *метод перемінної вправи*, який пов'язаний зі створенням ускладнених умов: сигнали, що заважають (галас, сторонні звуки тощо), зміна навколишнього оточення (незвичне розташування приладів, освітлення тощо), несподівані вказівки щодо виконання певного завдання, зміна місця вправи в комбінації, виконання вправи у стані стомлення або підвищеного емоційного напруження;

- *ігровий і змагальний методи* навчання, які передбачають суперництво учнів між собою або відповідальність за досягнення певного результату дій.

Методи навчання третьої групи дозволяють сформувати стійкі рухові навички.

*Четверту групу* методів навчання становлять методи програмування, які дозволяють обрати правильну тактику навчання нового руху та ефективну форму організації освітнього процесу. Одним із видів програмування є алгоритмізація процесу навчання вправи. Схеми алгоритмічного типу передбачають розподіл навчального матеріалу на частини (دوزи, порції або навчальні завдання) і навчання учнів цих завдань-частин у чітко визначеній послідовності. Тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другої серії.

При опрацюванні **четвертого питання** необхідно ознайомитися з формами організації діяльності учнів при навчанні рухових дій.

Зауважте, що вирішення завдань розвитку рухових здібностей, формування вмій і навичок під час навчання учнів складної рухової дії вчитель здійснює у підготовчій та основній частинах уроку. У теорії та

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

При *фронтальній* організації всі учні виконують ті ж самі завдання у загальному строю, в одному темпі, з однаковим дозуванням під керівництвом вчителя. Ця форма може здійснюватися у чотирьох варіантах:

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

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

При *індивідуальній* організації діяльності учнів кожен із них виконує своє завдання незалежно від інших. Ця форма має два варіанти:

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

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

### Питання для самоконтролю

1. Окресліть провідну мету навчання гімнастичних вправ.
2. Розкрийте сутність поняття «рухова навичка». Поясніть, чим вона відрізняється від рухової дії.
3. Які основні завдання вирішуються в процесі навчання гімнастичних вправ?
4. Перелічіть умови, які впливають на ефективність засвоєння гімнастичних вправ при організації процесу навчання.
5. Що слід розуміти під терміном «методи навчання»?
6. У чому полягає сутність словесного методу?
7. Поясніть різницю між методом стандартної вправи та методом перемінної (варіативної) вправи.

## Тести

1. *Рухове вміння – це:*

- а) рухові акти, спрямовані на вирішення рухових завдань;
- б) рівень володіння руховою дією, що характеризується провідною функцією мислення у безпосередньому управлінні рухами в усіх основних опорних точках і відсутністю стійкої системності рухів;
- в) рівень володіння руховою дією, що характеризується автоматизованим управлінням рухами за більшістю основних опорних точок і їхньою стійкою системністю.

2. *На які ступені поділяються рухові дії, спрямовані на вирішення рухового завдання?*

- а) перший – ступінь раціональності техніки вправи; другий – характер управління рухами;
- б) перший – рівень володіння навичкою; другий – характеристика рухового вміння;
- в) перший – рівень майстерності учнів; другий – автоматизоване управління рухами.

3. *На скільки етапів поділяється процес навчання складної гімнастичної вправи?*

- а) два;
- б) три;
- в) чотири.

4. *Наявність яких умов впливає на ефективність засвоєння гімнастичних вправ?*

- а) досвід учня та вчителя, стан матеріально-технічної бази;
- б) оцінка фізичного стану учня, психологічний стан учня, професійні навички вчителя;
- в) оцінка готовності учня, готовність вчителя, готовність матеріально-технічної бази.

5. *Які методи навчання входять до четвертої групи?*

- а) програмування;
- б) ігровий і загальний методи;
- в) метод стандартної вправи.

6. *Які форми організації учнів розрізняють у теорії та методиці фізичного виховання?*

- а) просту та складну;
- б) поточну, хвилеподібну, варіативну;
- в) фронтальну, групову, індивідуальну, колову.

### Завдання для самостійного виконання

*Завдання 1. Скласти логічну програму навчання перевороту в сторону.*

*Завдання 2. Заповніть таблицю «Характеристика методів навчання».*

<i>Методи навчання</i>	<i>Характеристика</i>
Словесний метод	Один із найбільш універсальних, який у процесі спілкування з учнем дозволяє управляти процесом навчання. Особливого значення при цьому набуває використання гімнастичної термінології, за допомогою якої можна досягти точності та лаконічності мовного впливу вчителя на учня.
Метод представлення знань про техніку руху (показу)	
Метод цілісної вправи	
Метод підвідних вправ	
Метод розчленованої вправи	
Метод вирішення окремих рухових завдань	
Ігровий і змагальний методи	
Метод стандартної вправи	

*Завдання 3. Напишіть есе на тему «Фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ».*

## ГЛОСАРІЙ

**Абсолютна сила** – сила, яку проявляє людина в будь-якому русі (кількість підтягувань, згинання рук в упорі тощо) незалежно від ваги її тіла; максимальне м'язове зусилля, яке здатна проявити людина у статичному або динамічному режимі безвідносно до її власної ваги.

**Амплітуда** – розмах коливального руху, найбільше відхилення тіла або його частин від положення рівноваги.

**Відносна сила** – це відношення величини абсолютної сили до власної ваги тіла (на 1 кг ваги тіла).

**Вибухова сила** – здатність людини у ході виконання рухової дії досягати максимальних показників сили за найкоротший проміжок часу.

**Витривалість** – здатність людини витримувати фізичне напруження та протистояти втомі в процесі виконання м'язової роботи без зниження її ефективності.

**Вихідне положення** (В. п.) – розташування частин тіла перед початком виконання вправи.

**Глибина строю** – відстань від першої шеренги (від учня, який стоїть попереду) до останньої шеренги (до учня, який стоїть позаду).

**Гнучкість** – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою.

**Дистанція** – відстань між учнями, що стоять у колоні.

**Двошеренговий стрій** – розташування учнів однієї шеренги за учнями іншої шеренги на відстані одного кроку. Шеренги називають першою та другою. Під час повороту строю назви шеренг не змінюються. Одношеренговий (шеренга) і двошеренговий стрій можуть бути зімкнутими або розімкнутими.

**Замикаючий** – учень, який рухається останнім у колоні.

**Загальна витривалість** – сукупність функціональних можливостей організму, які зумовлюють здатність людини тривалий час виконувати роботу помірної інтенсивності без зниження її ефективності.

**Інтервал** – відстань між учнями по фронту.

**Колона** – стрій, у якому учні розташовані один за одним на відстані кроку або на іншій відстані, визначеній учителем.

**Максимальна сила** – здатність людини до прояву найвищих можливостей при максимальному довільному м'язовому скороченні.

**Метод** – сукупність прийомів, які використовуються для вирішення конкретних рухових завдань.

**Методика** – своєрідна програма (або система засобів) підбору фізичних вправ, що використовуються в навчанні.

**Методи навчання** – впорядковані способи діяльності педагога та учнів, спрямовані на досягнення поставленої мети, реалізацію навчальних завдань.

**Методичний прийом** – структурна складова методу; спосіб вирішення конкретного завдання в конкретних умовах навчання.

**Направляючий** – учень, який рухається на чолі строю у визначеному напрямі.

**Принципи навчання і виховання** – вихідні положення, які визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів та організації процесу навчання і виховання і виконання яких забезпечує необхідну ефективність.

**Політ** – безопорна фаза стрибка.

**Помилка техніки** – неправильне виконання рухових дій за просторовими, часовими та динамічними характеристиками.

**Рівновага** – здатність людини зберігати стійке положення тіла в просторі.

**Розгорнутий стрій** – шиккування учнів в одну лінію по фронту в одношеренговому чи двошеренговому строю з інтервалами в один крок або на відстані, яку визначає вчитель.

**Рухова (фізична) активність** – сумарна кількість рухових дій, які виконуються людиною в процесі повсякденного життя.

**Ряд** – два учні стоять у двошеренговому строю один за одним. Якщо за учнем першої шеренги не стоїть учень другої шеренги, то такий ряд називається неповним, останній ряд завжди має бути повним.

**Сила** – здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

**Силова витривалість** – здатність людини виконувати силову роботу протягом тривалого часу; здатність протидіяти втомі, зумовленій тривалим і значним м'язовим навантаженням.

**Стрій** – чітко визначене розташування учнів для спільних дій.

**Стрибок (простий)** – подолання перешкод або простору (в довжину, у висоту) вільним польотом без додаткової опори руками.

**Стрибок опорний** – подолання стрибком снаряда з опорою (поштовхом) руками об снаряд.

**Техніка руху** – найбільш раціональний спосіб виконання фізичної вправи.

**Тривалість рухів** – час, затрачений на його виконання.

**Упор** – положення, під час виконання якого плечі знаходяться вище точок опори.

**Фронт** – бік строю, в який учні стоять обличчям.

**Фланг** – край строю, правий або лівий. Під час поворотів строю назви флангів не змінюються.

**Фізичне вдосконалення** – оптимальний рівень фізичної підготовки людини до праці та захисту держави.

**Фізичне виховання** – діяльність, спрямована на вирішення освітніх, оздоровчих та виховних завдань шляхом використання системи фізичних вправ.

**Фізичні здібності** – відносно стійкі, вроджені та набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює ефект виконання рухової дії.

**Фізична культура** – складова загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей особистості.

**Фізична підготовка** – професійна спрямованість фізичного виховання, тобто процес розвитку фізичних здібностей та рухових навичок з урахуванням

вимог виду діяльності.

**Фізична підготовленість** – результат фізичної підготовки, який відображається у визначеному рівні розвитку фізичних якостей, формуванні рухових умінь і навичок, що необхідні для успішного виконання тієї чи іншої діяльності.

**Фізичний розвиток** – процес змінення форм і функцій організму людини під впливом умов життя та виховання.

**Фізичні якості** – окремі якісні характеристики рухових можливостей людини.

**Швидкісна сила** – здатність людини до мобілізації свого функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий проміжок часу.

**Швидкість** – здатність людини здійснювати рухові дії із мінімальною для даних умов затратою часу.

**Швидкісна витривалість** – здатність зберігати відносно високий темп руху протягом тривалого часу.

**Швидкісно-силові здібності** – функціональні властивості м'язової та інших систем, що дозволяють виконувати дії, які вимагають водночас прояву значної механічної сили та швидкості рухів.

**Шейпінг** – методика цілеспрямованої зміни фігури та оздоровлення організму, що включає в себе спеціальну програму фізичних вправ і відповідної системи харчування.

**Шеренга** – стрій, у якому учні вишукані один біля одного на одній лінії згідно з визначеним інтервалом.

**Ширина строю** – відстань між флангами.



## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### *Основна:*

1. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник : у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.
2. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник : у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 2. 464 с.
3. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни) : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

### *Додаткова:*

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник. Житомир : Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Араф'єв В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики : підручник. Київ, 2015. 328 с.
3. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 87 с.
4. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 144 с.
5. Шегімага В. Ф. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ, 2009. 135 с.

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Араф'єв В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики : підручник. Київ, 2015. 328 с.
2. Гімнастика з методикою викладання : методичні вказівки для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр / уклад О. А. Войтенко, С. В. Гребенніков, А. О. Ляшенко. Київ : КНУБА : Талком, 2022. 32 с.
3. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2012. 87 с.
4. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 5-12 класи / за ред. В. М. Єрмолової. Київ : Київська книжкова фабрика, 2005. 272 с.
5. Салямін Ю. М., Терещенко І. А., Прокопюк С. П., Левчук Т. М. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 144 с.
6. Самсутіна Н. М. Тести до навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання гімнастики». Київ : ТОВ «Козарі», 2009. 30 с.
7. Смірнова Н.І., Черненко О.Є., Короленко К.В. Гімнастика з методикою викладання: прості та опорні стрибки : методичні рекомендації до самостійної роботи для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2011. 44 с.
8. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник : у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.
9. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник : у 2-х т. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 2. 464 с.
10. Черненко О. Є. Різновиди гімнастики : навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання . Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 84 с.
11. Черняков В. В., Желізний М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни) : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.
12. Шегімага В. Ф. Гімнастична термінологія : навчальний посібник. Київ, 2009. 135 с.

## ДОДАТОК А

## ПОРАДИ ТА ВИМОГИ ДО НАПИСАННЯ ЕСЕ

**Есе** – письмова робота невеликого обсягу (3,5-5 сторінок) й відносно вільної композиції, що презентує індивідуально-авторське бачення сутності певної теми (проблеми). У перекладі з англійської есе означає «нарис», «спробу самостійного аналізу». Відтак есе носить творчий характер. У ньому автор має змогу не лише відобразити індивідуальний погляд на певну проблему, а й надати оцінку предмету міркування та аргументувати власну точку зору. Водночас глибоке трактування предмета при цьому не передбачається.

Ефективність есе як індивідуального практичного завдання визначається кількома чинниками: по-перше, сам процес його написання максимально мобілізує інтелектуальні можливості, бо змушує активно осмислювати тему. Іншими словами, процес написання есе є розумовим тренінгом високої інтенсивності. По-друге, есе демонструє знання автора, його ерудицію, здатність до самостійного та творчого мислення, уміння висловити й аргументувати свої думки.

**Характерні особливості есе.**

## Ключові **ЕСЕ** Особливості

**Обсяг**

Рекомендовано обмежуватися 1000 слів, що становить приблизно 3,5 сторінки друкованого тексту 14 шрифтом.

**Точка зору**

Варто орієнтуватися виключно на персональний досвід та точку зору. Важливо аргументувати саме власне ставлення до теми.

**Метафори**

Допускається використання емоційно забарвлених образів, яскравих порівнянь та метафор. Твір можна наповнювати мрійливістю та емоціями.

**Мова**

Можна ставити окличні та риторичні питання, дотримуватися власного неповторного стилю письма та максимально інтегрувати в текст свою індивідуальність.

**Підхід**

Есе відрізняється від рефератів своєю художністю та відкритістю до нового: неординарні заголовки, влучно підібрані цитати та ін.

**Тематика**

Має бути чіткою. В есе досліджується одна з широких тем, яку ви обираєте самі. Теми для есе можуть бути найрізноманітнішими.

### **Структура есе: загальні вимоги.**

Вільна композиція есе підлягає своїй внутрішній логіці та структурній організації:

*Вступ* – викладення загальної тези (твердження); визначення актуальності теми та окреслення мети, яку ставить перед собою автор. Важливо правильно сформулювати питання, на які передбачається знайти відповідь.

*Основна частина* – розвиток однієї думки або ж трансформація однієї думки в іншу; наведення не менше двох-трьох аргументів на користь висловленої тези, кожен з яких має бути підтверджений прикладами, фактами (оптимальний алгоритм: теза – її аргументація). Кількість тез і аргументів залежить від теми (проблеми) та логіки розвитку думки. Водночас для переконливості рекомендовано на кожну тезу наводити щонайменше 2-3 сильних аргументи. Крім того, для аргументації думки доцільно використовувати доречні викладки, влучні цитати чи релевантні факти із життя.

*Висновок* – узагальнення, що підтверджує наведену тезу, вираження авторського бачення.

### **Поради автору, як написати вдале есе.**

- ✓ Розвивати думку як своєрідний «сюжет», історію.
- ✓ Аналізувати факти й робити аргументовані висновки.
- ✓ Відмовитися від банальних стилістичних фраз.
- ✓ Виявляти авторське «я», уникаючи при цьому використання займенника.

- ✓ Демонструвати глибоке розуміння теми (проблеми) та вміння її розкрити; висловлюватися точно, лаконічно, логічно, чітко і грамотно формулювати думки.

- ✓ Прагнути до вичерпності теми.

- ✓ Приділяти увагу не лише змістовому, а й мовностилістичному вдосконаленню тексту.

- ✓ Прагнути максимально зацікавити читача (слухача).

Важливо пам'ятати, що логічність і послідовність викладення думок є визначальною при написанні есе.

**У змісті есе мають чітко проглядатися:** самостійність, критичний аналіз, аргументованість власної позиції, оригінальність вирішення проблеми, індивідуальний авторський стиль.

### **Підставами для зниження оцінки за есе є:**

1. Порушення логіки викладу матеріалу.
2. Відсутність або брак доказів, узагальнень, висновків.
3. Надмірне й поверхове оперування даними, що зводиться лише до констатації фактів, замість їх узагальнення та аргументації.

4. Переказування чужих думок за відсутності власного бачення, творчого підходу до розкриття запропонованої теми чи вирішення поставленої проблеми.

## ДОДАТОК Б

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ВИМОГИ ДО СТВОРЕННЯ І ОФОРМЛЕННЯ  
МУЛЬТИМЕДІЙНОЇ ПРЕЗЕНТАЦІЇ**

**Мультимедійна презентація** – це програма, яка може містити текстові матеріали, фотографії, рисунки, діаграми та графіки, слайд-шоу, звукове оформлення і дикторський супровід, відеофрагменти й анімацію, тривимірну графіку.

Основною відмінністю презентацій від інших способів подачі інформації є їх особлива насиченість змістом та інтерактивність, тобто здатність певним чином змінюватися й реагувати на дії користувача.

**Переваги мультимедійної презентації:**

- унаочнює матеріали, що презентуються;
- підвищує оперативність і об'єктивність оцінювання результатів наукового дослідження;
- сприяє розвитку продуктивного, творчого та операційного стилю мислення студентів.

**Головна мета презентаційного повідомлення** – донести до аудиторії потрібну інформацію. Тому важливо знати правила оформлення презентацій, що ґрунтуються на психофізіологічних особливостях сприйняття людиною інформації.

Для створення презентацій використовується програма **Microsoft Office Power Point**. Презентація складається зі слайдів. Тож перш ніж розпочати роботу в Microsoft Office Power Point варто на папері ретельно спланувати власну презентацію, а саме:

- визначитися з темою та з тим, який ілюстративний матеріал знадобиться;
- продумати, яка інформація пропонуватиметься на кожному слайді, якими шрифтами її краще подавати тощо.

У презентації обов'язково оформлюють титульний та завершальний слайди. На титульному слайді зазвичай вказують тему презентації та її автора (прізвище, ім'я, по батькові), навчальний заклад, місто. На завершальному слайді зазначають джерела інформації та ілюстративного матеріалу (автор, рік видання, адреса сайту). Крім того, завершальний слайд містить подяку за увагу.

Кількість слайдів у презентації залежить від мети та цільової аудиторії. Презентація не повинна бути монотонною і громіздкою (оптимально – 10-20 слайдів).

**Оформлення текстової інформації на слайді.**

Під час оформлення презентації краще використовувати такі шрифти:

- Arial
- Comic Sans MS
- Courier
- Georgia

- Tahoma
- Times New Roman
- Verdana

Для заголовків варто використовувати напівжирний шрифт. Курсив можна використати для логічного наголосу, зокрема, на формулюванні основних положень, означень тощо. Для основної інформації слід використовувати «прямий» звичайний шрифт.

Важливо уникати використання більше 2-х різних шрифтів на одному слайді. Бажано використовувати єдиний стиль шрифту для всієї презентації.

Найменший для тексту презентації – шрифт 22 кеглю. Дослідники дійшли висновку, що правильний вибір шрифту сприяє збереженню гостроти зору. Кегль шрифту залежить від типу, фону презентації, проекційного обладнання.

Рекомендовані розміри шрифтів:

Вид об'єкта	Розмір шрифту
Заголовок слайда	22 - 30 pt
Підзаголовок	20 - 28 pt
Текст	18 - 22 pt
Підписи даних у діаграмах	20 - 24 pt
Шрифт легенди	16 - 22 pt
Номер слайда	14 - 16 pt
Інформація в таблицях	18 - 22 pt

Більше «простору» між рядками: полуторний міжрядковий інтервал полегшує сприйняття інформації.

Не варто заповнювати слайд значним обсягом інформації. Одна з найсерйозніших помилок, якої часто припускаються новачки при створенні презентацій, – прагнення заповнити весь простір слайду інформацією (текстовими блоками, ілюстраціями). Не треба лякатися вільного простору, адже він сам по собі вже є важливим елементом дизайну.

**Пам'ятайте!** Один слайд – одна теза (факт, думка, твердження).

Створюючи тексти на слайдах, потрібно:

- використовувати короткі слова та будувати прості речення;
- рядок має містити 6-8 слів;
- усього на слайді має бути не більше 6-8 рядків;
- загальна кількість слів не повинна перевищувати 50;
- дієслова мають бути в одній часовій формі.

Текст рекомендовано вирівнювати по ширині. Не варто використовувати переноси в словах.

Не потрібно розміщувати на слайді дослівно все, що є намір сказати словами. Великий текст дуже важко читати та й майже неможливо запам'ятати.

Потрібно прагнути максимально скоротити довжину речень, відмовитися

від вставних конструкцій. Текст у презентації має бути простим, лаконічним, таким, що нагадує тези, якщо, звичайно, це не цитати.

Не потрібно писати весь текст прописними літерами: СЛОВО, НАПИСАНЕ ЛИШЕ ПРОПИСНИМИ ЛІТЕРАМИ, ВТРАЧАЄ ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ І ЗЛИВАЄТЬСЯ З ІНШИМИ.

Найбільш важливу інформацію розташовують у лівому верхньому куті слайда.

Уся інформація на слайдах має бути науковою, логічно структурованою, доступною цільовій аудиторії та повно висвітлювати тему презентації.

Під час створення текстового блоку презентації потрібно дотримуватися правил орфографії, пунктуації, скорочень і правил оформлення тексту (наприклад, крапку в заголовках не ставлять).

Можна використовувати можливості комп'ютерної анімації. Проте анімація не повинна бути нав'язливою.

При розташуванні тексту та зображень (рисуноків, схем, діаграм тощо) зазвичай керуються метою презентації:

- якщо ту саму інформацію можна передати і за допомогою тексту, і за допомогою зображення, то доцільно надати перевагу зображенню й додати до нього короткі субтитри;

- якщо зображення ілюструє текст, його потрібно розташувати або під текстом, який ілюструється, або ліворуч від нього;

- субтитри рекомендується розташовувати праворуч або під зображенням.

Співвідношення текст - ілюстрація повинно бути 2:3, тобто тексту має бути менше, ніж зображень. Вдало підібрані зображення – це 70% успіху доповідача.

Бажано додавати до мультимедійної презентації звуковий супровід, щоб забезпечити емоційний вплив на глядача.

### **Формат слайдів.**

Параметри сторінки:

- розмір слайдів має відповідати розміру екрана;
- орієнтація слайда – альбомна;
- ширина слайда – 24 см;
- висота слайда – 18 см;
- нумерувати слайди слід арабськими цифрами без знаків номера, рисочок тощо;

- формат показу слайдів – «Демонстрація»;
- графічний і текстовий матеріали розміщуються на слайдах так, щоб ліворуч і праворуч від краю слайда залишалось чисте поле шириною не менше 0,5 см.

### **Фон слайдів.**

Фон є елементом заднього (другого) плану. Він має виділяти, підкреслювати інформацію слайда, але не закривати її.

Використання різних фонів на слайдах у рамках однієї презентації не створює відчуття єдності, зв'язності, стильності інформації. Щоб уникнути цієї

помилки, складання кольорової схеми презентації має починатися з вибору двох головних функціональних кольорів, які використовуються для фону та звичайного тексту.

Поєднання двох кольорів – кольору тексту та кольору фону – істотно впливає на глядача: деякі пари кольорів не тільки стомлюють зір, але й можуть призвести до стресу. Тож на слайдах презентації варто використовувати гармонійні поєднання кольорів. Таке поєднання кольорів має сприяти якісному сприйняттю змісту слайду. Наприклад, можна обрати фон і колір в одній гамі, тільки зробити фон максимально світлим, а шрифт – темним. Розміщення світлого шрифту на темному фоні треба уникати.

Важливо пам'ятати, що колір має найбільший вплив на емоційний стан людини. Теплі кольори (червоний, оранжевий, жовтий) стимулюють, збуджують. При цьому вони діють як подразники з різною інтенсивністю. Холодні кольори (фіолетовий, синій, блакитний, синьо-зелений, зелений) заспокоюють, врівноважують. Світло-рожевий, жовто-зелений, коричневий – це нейтральні кольори. На одному слайді рекомендовано використовувати не більше трьох кольорів: один – для фону, другий – для заголовку, третій – для тексту.

Необхідно запам'ятати ще одне правило вибору фону: будь-який фоновий рисунок підвищує стомлюваність очей і знижує ефективність засвоєння презентованого матеріалу.

Використання фотографій як фону є не завжди вдалою ідеєю через труднощі з підбором шрифту. В цьому випадку треба або використовувати більш-менш однотонні, іноді ледь розмиті фотографії, або розташовувати текст не на самій фотографії, а на кольоровій підкладці. Але такий варіант оформлення фону має бути виправданим метою презентації. Заважає сприйняттю текстової інформації й використаний у презентації фон у вигляді анімованого об'єкта.

Усі слайди презентації повинні бути виконані в єдиному стилі, тобто у єдиній кольоровій гамі, з використанням однакових шрифтів, однотипних ілюстрацій тощо. Можна обрати один із дизайнерських стилів, які пропонує програма Microsoft Office Power Point.

#### **Числові значення.**

Під час оформлення числових значень необхідно враховувати такі правила оформлення:

- при посиланні на роки певного століття потрібно значення року вказувати арабськими цифрами, а століття – римськими (наприклад, 70-і роки XX ст.);
- не варто використовувати на слайді числове значення, оформлене у вигляді буквеного скорочення (наприклад, млн, млрд); краще для сприйняття використовувати арабські цифри (наприклад, 1 000 000, 1 000 000 000);
- можна виділяти числові значення іншим кольором, розміром шрифту.

#### **Графічні об'єкти у презентації.**

Під час використання графічних об'єктів у презентації необхідно враховувати такі рекомендації:



1. Не використовувати неякісні рисунки та фотографії, зі спотвореними пропорціями.
2. Коректно застосовувати ілюстративний матеріал на слайді.
3. Зображення має бути не стільки фоном, скільки ілюстрацією до тексту, яка допомагає по-новому зрозуміти та розкрити його зміст.
4. Підписи рисунків традиційно розміщуються безпосередньо під ними.
5. Рівномірно та раціонально використовувати площу слайда.

Потрібно враховувати також особливості сприйняття, які склалися в європейській традиції: інформація, особливо при переглядовому читанні, сприймається зліва направо і зверху вниз – відповідно до рухів очей. Тому найважливіша інформація має розміщуватися зверху ліворуч. Враховувати ці особливості сприйняття потрібно під час розміщення на слайді тексту та графічного об'єкта.

### **Діаграми.**

Діаграми готуються з використанням майстра діаграм табличного процесора MS Excel. Структурні діаграми готуються за допомогою стандартних засобів рисування пакету MS Office.

Дані й підписи не повинні накладатися та зливатися з графічними елементами діаграми.

Якщо під час форматування слайда є необхідність пропорційно зменшити розмір діаграми, то розмір шрифтів реквізитів повинен бути збільшений.

Також необхідно виділяти найбільш важливі частини діаграми, графіка.

Для побудови більшості кругових діаграм краще використовувати не більше шести компонентів. Якщо потрібно відобразити більше число компонентів, необхідно обрати з них п'ять найбільш важливих, а останні згрупувати в категорію «інші».

Рекомендується використовувати найбільш контрастний колір або штрихування для того, щоб виділити найважливіший елемент, підкреслюючи тим самим основну ідею, виражену в заголовку.

Під час складання графіка слід мати на увазі, що лінія має бути жирнішою, ніж вісь абсцис, яка, в свою чергу, має бути жирнішою за горизонтальні та вертикальні лінії, що створюють координатну сітку.

Вертикальні лінії координатної сітки можна використовувати для того, щоб розділити значення параметра за попередні періоди і дані прогнозу або розбити тимчасову вісь за чвертинами або роками. Горизонтальні лінії допомагають точніше порівнювати відносні величини. Тому в кожному окремому випадку треба вирішити, яку саме кількість вертикальних і горизонтальних ліній потрібно задавати.

Для наведення числових даних доцільно використовувати числовий формат з роздільником груп розрядів. Якщо дані (підписи даних) є дробовими числами, то число десяткових знаків, що відображається, повинне бути однакове для всієї групи цих даних (усього ряду підписів даних).

Числа слід округлювати та уникати дробів, якщо точна величина несуттєва. Наприклад, 12 % запам'ятовується набагато краще, ніж 12,3 % або 12,347 %.

### **Таблиці.**

Таблична інформація вставляється в матеріали як таблиця текстового процесора MS Word або табличного процесора MS Excel.

Таблиці і діаграми розміщуються на світлому або білому фоні.

Не варто вставляти в презентації великі таблиці: вони складні для сприйняття, краще замінювати їх графіками, побудованими на основі цих таблиць.

Якщо все ж таблицю показати необхідно, то краще залишити якомога менше рядків і стовпців, навести лише найнеобхідніші дані. Це також дозволить зберегти необхідний розмір шрифту, щоб таблиця не перетворилася на медичну таблицю для перевірки зору.

Не потрібно розбивати таблицю і розміщувати її окремі частини на різних слайдах, якщо при цьому на одному зі слайдів не відзначені її функціональні та змістові поля.

### **Анімація об'єктів і зміна слайдів.**

Основна роль анімації в презентаціях – це вирішення питання дозування інформації. Анімуючи об'єкт у презентації, варто пам'ятати, що будь-який рухомий об'єкт знижує сприйняття, відволікає, порушує динаміку уваги.

На титульному слайді використання анімації об'єктів не допускається.

В інформаційних слайдах допускається використання анімації об'єктів тільки у випадку, якщо це необхідно для відображення змін, що відбуваються в часовому інтервалі, і якщо черговість появи анімованих об'єктів відповідає структурі повідомлення. У решті випадків використання анімації є недоцільним.

Анімація об'єктів повинна відбуватися автоматично після закінчення необхідного часу.

Для зміни слайдів використовується режим «уручну». Перехід слайдів у режимі «за часом» не допускається. Дозволяється використання стандартних ефектів переходу, крім ефектів «жалюзі», «шахи», «розчинення», «горизонтальні смуги». Для всіх слайдів застосовується однотипний ефект їх переходу.

Звуковий супровід анімації об'єктів і переходу слайдів використовується, якщо є необхідність.

Навчально-методичне видання  
(українською мовою)

Пономарьов Валентин Олександрович  
Царенко Катерина Валеріївна  
Симонік Анастасія Володимирівна

## **ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ**

Методичні рекомендації до самостійної роботи  
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра  
спеціальності «Фізична культура і спорт»  
освітньо-професійної програми «Спорт»

Рецензент *Р. В. Клопов*  
Відповідальний за випуск *М. В. Маліков*  
Коректор *Н. В. Мацюх*