



ДИСЦИПЛІНА «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ» У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Худолій О. М., Іващенко О. В., Карпунець Т. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Анотація. У статті розкриті проблеми організації курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» у процесі підготовки вчителя фізичної культури в педагогічних університетах. Сформульовані основні підходи до упорядкування програми.

Ключові слова: програма, теорія і методика викладання гімнастики.

Постановка проблеми. Теорія і методика викладання гімнастики (ТМВГ) як наукова і навчальна дисципліна формує систему професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання. Однією з умов становлення педагогічної майстерності вчителем є володіння знаннями теорії і методики викладання гімнастики.

Предметом сучасної ТМВГ є: 1) вивчення загальних закономірностей фізичного виховання людей засобами гімнастики; 2) реалізація загальних закономірностей у педагогічному процесі, що має особливу спрямованість.

Теорія і методика викладання гімнастики тісно зв'язана із загальною педагогікою, загальною й віковою психологією і вирішує спеціальні педагогічні проблеми, що знаходяться на їх стику.

Зв'язок з біологічними науками диктується необхідністю вивчення реакцій організму на вплив засобів гімнастики, що визначають розвиток адаптаційних процесів людини. Тільки з огляду на анатомічні, фізіологічні й біохімічні закономірності функціонування організму людини, можна ефективно управляти процесом фізичного виховання засобами гімнастики.

Особливо тісні зв'язки з теорією і методикою фізичного виховання, а також з усіма спортивно-педагогічними дисциплінами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що оптимізація процесу підготовки вчителя фізичної культури можлива на основі структурної

єдності змісту освіти, інтеграції і взаємодоповнення спортивно-педагогічних дисциплін [1, 2]. Методологічні підходи до викладання ТМВГ повинні спиратися на загальні положення, розроблені теорією і методикою фізичного виховання [1, 2, 3].

Отже, *провідним завданням* ТМВГ є формування системи професійно-педагогічних знань, умінь і навичок. *Провідним компонентом* навчального предмета ТМВГ є *наукові знання, уміння і навички*. Розробка концепції курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» є актуальною і вимагає подальших досліджень.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Робота виконана згідно плану НДР Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Мета дослідження — розробити концепцію курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» для освітньо-кваліфікаційного рівня 6.010100 — бакалавр.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані в процесі аналізу літератури як філософські, так і загальнонаукові методи дослідження, серед яких:

- діалектичний метод (принцип історизму, принцип системності, принцип діалектичного протиріччя, принцип єдності якості і кількості, принцип діалектичного заперечення, принцип розвитку, принцип причинності);
- системний підхід;
- узагальнення, аналіз, синтез.

Застосування методологічного принципу історизму дозволило відібрати позитивний педагогічний досвід рішення проблем викладання курсу «Теорія і методика викладання гімнастики», а системний підхід — виявити інтегративні, системні ознаки навчального матеріалу і сформулювати концепцію викладання курсу.

Основні результати дослідження. Концепція курсу «Теорія і методика викладання гімнастики» полягає у системному викладі матеріалу, який дозволить сформувати у студентів систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність у галузі фізичного виховання.

Програма дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики» передбачає формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичків, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичного виховання та спорту.

На **1 курсі** вивчають *теорію гімнастики*; на **2** — *техніку виконання гімнастичних вправ, методику розвитку рухових здібностей, теорію навчання руховим діям*; на **3** — *методику викладання гімнастики в школі*; на **4** — *теорію і методику тренування*.

Виконання програми здійснюється у формі лекцій, оглядово-методичних, практичних, лабораторних, навчальної практики, семінарських і самостійних занять студентів. На дисципліну «Теорія і методика викладання гімнастики» виділяється 378 годин, з яких: 28 годин — на лекції, 166 — на практичні заняття, які діляться на оглядово-методичні, практичні, навчальну практику та семінари; 122 — на самостійну роботу, 62 — на індивідуальні заняття (див. табл. 1, 2, 3).

На лекціях викладається основна інформація за темами «Гімнастика в системі фізичного виховання», «Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання», «Теорія та методика розвитку рухових здібностей», «Теорія і методика навчання руховим діям», «Гімнастика в школі», «Методика підготовки юних гімнастів», «Суддівство змагань з гімнастики».

На оглядово-методичних заняттях розбираються питання техніки, початкового навчання і тренування в умовах, які наближаються до практичних занять.

На практичних заняттях студенти вивчають та удосконалюють техніку і тактику, опановують методикою навчання і тренування в спортивній гімнастиці.

Навчальна практика проводиться з метою формування у студентів необхідних для самостійної роботи професійно-педагогічних умінь і навичків. Студенти виконують завдання щодо упорядкування навчальної документації, проводять уроки і тренувальні заняття, приймають участь в організації і проведенні змагань, ведуть виховну роботу з юними гімнастами.

На семінарських заняттях студенти виступають з доповідями; на цих заняттях також перевіряються знання матеріалу лекційного курсу, методичних і практичних занять, навчальної практики, контролюється і оцінюється самостійна робота студентів. Частина семінарського заняття може відводитися для виконання контрольних робіт.

Самостійна робота студентів спрямована на вивчення і реферування наукової літератури, вивчення і складання навчальної документації, проведення спостережень, виконання домашніх завдань з теорії і практики, проведення досліджень з курсової роботи, участь і суддівство змагань.

Облік успішності ведеться у формі заліків за темами, які пройшли, а також заліків у термін, що передбачений навчальним планом. Залік виставляється за знання розділів теоретичного курсу, оволодіння технікою і методикою викладання, виконання вимог зі спортивної підготовки і навчальної практики.

Програма спрямована на реалізацію навчального плану і передбачає виконання студентами системи завдань: оволодіння теоретичним і практичним матеріалом з гімнастики, складання заліків у II, IV, VI семестрах й іспиту в VIII семестрі.

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики». Опис предмета навчальної дисципліни

Підготовка бакалаврів	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів — 10,5 Загальна кількість годин — 378 Тижневих годин — 2	Шифр та назва напрямку — 0101 «Педагогічна освіта» Шифр та назва спеціальності — 6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізичне виховання» Освітньо-кваліфікаційний рівень — бакалавр	Обов'язковий курс. Рік підготовки — 1—4 Форма навчання — очна Семестр I—VIII. Лекції — 28 год. Семінари — 166 год. Індивідуальна робота — 62 год. Самостійна робота — 122 год. Вид контролю: залік II, IV, VI сем, іспит — VIII сем.

Таблиця 2

Орієнтовний розподіл годин на види навчальних занять

Курс	Розподіл годин				Разом
	Лекції	Практичні	Самостійна робота	Індивідуальна робота	
1 курс	6	44	32	16	98
2 курс	6	40	30	15	91
3 курс	8	46	34	17	105
4 курс	8	36	30	10	84
Всього	28	166	126	58	378

Таблиця 3

Розподіл годин по семестрам

Курс	1 семестр				2 семестр				Форма контролю
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота.	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота.	
1 курс	4	22	16	8	2	22	16	8	Залік
2 курс	2	20	14	8	4	20	16	7	Залік
3 курс	4	22	17	8	4	24	17	9	Залік
4 курс	2	14	14	4	6	22	16	6	Іспит

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ТМВГ

ОРІЄНТОВНИЙ МАТЕРІАЛ І КУРСУ

№ з/п	Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Оглядометодичні заняття	Практичні заняття	Навчальна практика	Семінарські заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
I	Загальні основи теорії гімнастики								
I.1	Вступ у предмет	2	2						2
I.2	Історія, сучасний стан і перспективи розвитку гімнастики	2							2
I.3	Гімнастика в системі фізичного виховання	4					2		2
I.4	Гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання								
	— характеристика засобів;	4		2	2				4
	— гімнастична термінологія;	10	2	2	2	2	2	4	4
	— класифікація гімнастичних вправ.	8	2	2	2		2		4
I.5	Забезпечення безпеки занять гімнастикою	8		2	2	4			4
II	Засоби освітньо-розвивальних видів гімнастики								
II.1	Стройові і порядкові вправи	6			2	2		4	4
II.2	Прикладні вправи, техніка і методика навчання	4		2		2		4	2
II.3	Загальнорозвиваючі вправи і методика навчання	34		4		6		4	4
	Разом	98	6	14	8	16	6	16	32

I. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ТЕОРІЇ ГІМНАСТИКИ

1. Вступ у предмет

Лекція

Модель спеціаліста за профілем вчитель фізичної культури. Основні функції вчителя фізичної культури (освітня, розвиваюча, організаційна, господарська, агітаційно-пропагандистська, дослідницька, конструктивна, комунікативна функції). Вимоги до вчителя фізичної культури. Головні завдання дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики».

2. Історія, сучасний стан і перспектива розвитку гімнастики

Лекція

Виникнення і розвиток гімнастики як специфічного виду фізичних вправ. Виникнення національних систем гімнастики: німецької, шведської, сокольської.

Розвиток гімнастики в Україні, характеристика основних етапів. Розвиток теорії гімнастики.

3. Гімнастика в системі фізичного виховання

Лекція

Місце гімнастики в системі фізичного виховання. Гімнастика як навчальна дисципліна. Методичні особливості викладання гімнастики, її завдання і зміст.

Види гімнастики (класифікація видів гімнастики; освітньо-розвиваючі види гімнастики; оздоровчі види гімнастики; спортивні види гімнастики).

Характеристика засобів гімнастики.

Семинарське заняття

Перевірка знань.

4. Гімнастична термінологія

Лекція

Визначення поняття «гімнастична термінологія», призначення гімнастичної термінології. Правила утворення термінів для рухів та статичних положень. Характеристика основних і допоміжних термінів, правила їх використання. Особливості термінів окремих груп вправ. Правила і форми запису вправ.

Оглядово-методичні заняття

Термінологія вправ для загального розвитку та вільних вправ. Основні терміни для визначення положень і рухів окремими частинами тіла. Правила визначення напрямку рухів руками, ногами, тулубом, головою. Терміни кругових рухів руками, ногами, тулубом. Терміни для визначення випадів, присідів, змішаних упорів, сидів, рівноваги, стійок.

Правила скорочень назв в усній мові і записі. Графічний запис вправ.

Термінологія вправ на снарядах і опорних стрибках. Основні терміни для положень та рухів на снарядах і опорних стрибках.

Правила їх утворення і використання. Запис основних термінів у видах багатоборства. Правила запису комбінацій (навчальних і змагальних).

Практичні заняття

Виконання вправ за записом.

Навчальна практика

Практика в записуванні комплексів загальнорозвиваючих вправ за показом. Практика в графічному відображенні вправ за показом і розповіддю. Аналіз помилок і їх виправлення.

Семинарське заняття

Перевірка знань за темою.

5. Класифікація гімнастичних вправ

Лекція

Основні поняття (клас, класифікатор, класифікація). Призначення і види класифікації гімнастичних вправ.

Класифікатори. Класифікація загальнорозвиваючих вправ. Класифікація стройових вправ.

Класифікація махових вправ.

Класифікація силових вправ.

Особливості класифікації вправ на гімнастичних снарядах: на коні, колоді й вільних вправах.

Практичні заняття

Навчання вправам різних структурних груп.

Семинарські заняття

Розбір схеми природної класифікації вправ на снарядах. Перевірка матеріалу теми.

6. Забезпечення безпеки занять гімнастикою

Лекція

Основні причини травматизму на заняттях гімнастикою. Методичні і організаційні вимоги попередження травматизму. Основні гігієнічні вимоги до місць занять і обладнання. Правила експлуатації снарядів і обладнання. Значення страховки і допомоги у навчанні. Види страховки і допомоги. Навчання прийомам страховки і допомоги. Лікарський і педагогічний контроль за станом здоров'я дітей, які займаються гімнастикою.

Оглядово-методичні заняття

Показ основних прийомів страховки і допомоги. Специфіка допомоги і страхування в окремих видах багатоборства (показ і опробування). Страховочне обладнання, правила і способи їх використання.

Практичні заняття

Практичне знайомство з розміщенням снарядів і обладнання в гімнастичній залі.

Навчальна практика

Страховка і допомога в процесі навчання вправам на снарядах, опорних і акробатичних стрибках.

II. ОСНОВНА ГІМНАСТИКА

1. Стройові і порядкові вправи

Практичні заняття і навчальна практика

Різновиди стройових і порядкових вправ, які застосовуються залежно від умов занять і контингенту учнів.

Стройові вправи: стрій, шеренга, колона, фланг, фронт, інтервал, дистанція, направляючий, замикаючий.

Стройові прийоми: ставай, струнко, вільно, рівняйся, відставити, розподілись, розійдись та ін.

Дії на місці: шиккування, перестроювання, розмикання і змикання.

Дії в русі: пересування, перестроювання, змикання і розмикання.

2. Прикладні вправи, техніка і методика навчання

Практичні заняття і навчальна практика

Ходьба, біг, лазіння, рівновага, мотання і ловіння, піднімання вантажу і пересування з ним, переповзання, стрибки.

Методика навчання прикладним вправам.

3. Загальнорозвиваючі вправи і методика навчання

Практичні заняття і навчальна практика

Характеристика вправ. Класифікація вправ. Вправи для рук і плечового поясу, вправи для шиї, вправи для ніг і тазового поясу, вправи для тулуба.

Вправи для формування правильної постави.

Складання комплексів загальнорозвиваючих вправ. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ). Особливості проведення ЗРВ з предметами. Навчання ЗРВ. Дозування ЗРВ.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати теоретичний матеріал, здати поточні мікрозаліки за темами.
2. Оволодіти знаннями, уміннями і навичками:
 - упорядкування конспекту підготовчої частини уроку;
 - проведення загальнорозвиваючих вправ, стройових вправ, переміщень;
 - показу окремих вправ багатоборства, акробатичних стрибків;
 - організації занять, підготовки місць занять, інвентарю, догляду за інвентарем і обладнанням.
 - запису комплексів загальнорозвиваючих вправ за показом;
 - графічного відображення вправ за показом і розповіддю.
3. Виконати 3 спортивний розряд, програма Б, 1 комбінація.
4. Здати залік у II семестрі.



Худолій О.М.

X98

Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — Харків: «ОВС», 2007. — 408 с.: іл.
ISBN 966-7858-50-2.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

ОРІЄНТОВНИЙ МАТЕРІАЛ ІІ КУРСУ

№ з/п	Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Оглядово-методичні заняття	Практичні заняття	Навчальна практика	Семінарські заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
I	Техніка гімнастичних вправ								
I.1	Основи техніки гімнастичних вправ	6	2				2		2
I.2	Техніка вправ на снарядах	8		2	6				
I.3	Техніка опорних стрибків	4		2	2				
I.4	Техніка акробатичних стрибків	4		2	2				
II	Теорія і методика розвитку рухових здібностей								
II.1	Особливості розвитку рухових здібностей в гімнастиці	29	2	2	4	4	2	7	8
III	Теорія і методика навчання								
III.1	Основи навчання руховим діям у гімнастиці	8	2				2		4
III.2	Навчання вправам гімнастичного багатоборства	12		2		2			8
III.3	Технологія навчання вправам шкільної програми	20		2		2		8	8
	Разом	91	6	12	14	8	6	15	30

I. ТЕХНІКА ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ

1. Основи техніки гімнастичних вправ

Лекція

Основні поняття. Фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ: статика, кінематика, динаміка, робота, енергія, потужність.

Статика і елементи стійкості рухів у гімнастиці; види рівноваги, стійкість і балансування; динамічна рівновага; стійкість приземлень.

Елементи кінематики гімнастичних вправ: основні кінематичні характеристики гімнастичних рухів. Елементи кінематики переміщень, обертальних і складених рухів у гімнастиці.

Елементи динаміки гімнастичних рухів. Опорно-руховий апарат гімнаста. Тіло гімнаста як біокінематичний ланцюг. Особливості роботи м'язового апарату гімнаста.

Техніка силових вправ. Статичні вправи і силові переміщення.

Техніка махових вправ. Махові вправи як обертальні рухи по колу або його частинам. Закон збере-

ження моменту імпульсу і його дія під час виконання гімнастичних вправ. Структура махових вправ.

2. Техніка вправ на снарядах

Оглядово-методичні, практичні заняття

Особливості техніки в залежності від конструкції снарядів. Аналіз-синтез техніки вправ, характерних для кожного виду багатоборства.

Аналіз техніки підйому махом уперед на брусах.

Структура гімнастичних рухів: поняття про фази дій. Підготовчі дії вправи, основні дії вправи, дії, які завершують вправу. Основи структурного аналізу рухів і їх класифікація.

Вправи на перекладині. Основні робочі положення і розмахування. Рухи з протиобертанням. Рухи розгином, оборотами в упорі, відмахами з упору.

Вправи на брусах. Основні робочі положення. Розмахування в упорі і в упорі на руках. Статичні положення і силові вправи. Рухи махом уперед і назад з упору на руках. Рухи розгином.

Вправи на кільцях. Основні робочі положення. Статичні і силові вправи. Розмахування. Викрути і перевероти. Підйом махом вперед і назад. Рухи розгином з вису зігнувшись.

Вправи на брусах різної висоти. Основні робочі положення. Рухи відмахом з вису і упору. Рухи малим обертом. Рухи дугою і підйом розгином. Рухи великим махом і з розмахування вигинами. Наскоки.

Вправи на коні. Основні робочі положення. Маятниковоподібні махи.

Вправи на колоді. Основні робочі положення на колоді. Пересування. Рівновага і стійки. Повороти. Підскоки. Акробатичні вправи. Вскоки і зіскоки.

3. Техніка опорних стрибків

Оглядово-методичне і практичне заняття

Фазова структура опорних стрибків. Основи техніки розбігу, наскоку на мостик, відштовхування ногами, політ до опори руками, відштовхування руками, політ після відштовхування руками, приземлення. Методичне значення окремих механічних характеристик опорних стрибків.

Класифікація стрибків. Фазність стрибків. Техніка стрибків: стрибки боком і кутом, стрибки ноги нарізно і зігнувши ноги.

4. Техніка акробатичних стрибків

Оглядово-методичне і практичне заняття

Класифікація акробатичних стрибків. Фазність стрибків. Поняття про техніку акробатичних стрибків. Структура акробатичних стрибків. Дії основних законів динаміки.

Взаємодія з опорою. Дії в польоті. Техніка приземлення.

II. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

1. Особливості розвитку рухових здібностей в гімнастиці

Лекція

Визначення поняття «пруdkість», «сила» і форми їх проявлення у вправах на снарядах. Облік фізіологічних закономірностей розвитку швидкісної, максимальної і статичної сили. Характеристика вікових періодів найбільш сприятливих для розвитку різних видів сили. Засоби і методи розвитку бистроти і сили. Дозування навантаження в період розвитку бистроти і сили.

Визначення понять «спритність», «витривалість», «гнучкість» і форми їх прояву в гімнастиці,

урахування фізіологічних закономірностей розвитку цих здібностей. Вікові періоди найбільш сприятливі для розвитку «спритності», «витривалості», «гнучкості». Засоби і методи розвитку спритності, витривалості і гнучкості в гімнастиці. Дозування навантажень у період розвитку названих здібностей.

Оглядово-методичні, практичні заняття

Методика розвитку прудкості і сили, складання програми для розвитку названих здібностей.

Методика розвитку спритності, витривалості, гнучкості. Складання програми для розвитку названих здібностей.

Навчальна практика

Навчальна практика у розвитку рухових здібностей на уроках фізичної культури.

III. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

1. Основи навчання руховим діям

Лекція

Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам. Основні поняття. Методологія теорії моторного навчання. Теоретичні передумови до побудови процесу навчання руховим діям. Принципи навчання гімнастичним вправам.

Характеристика процесу навчання руховим діям. Мета, завдання і умови навчання гімнастичним вправам. Рухові уміння і навички, закономірності їх формування. Структура процесу навчання гімнастичним вправам. Фактори успішного формування рухових навичок. Особливості взаємодії гімнастичних вправ.

Технологія навчання руховим діям. Поняття і терміни. Загальні вимоги до методів навчання. Класифікація методів навчання. Методи навчання. Технологія навчання гімнастичним вправам на снарядах. Програмоване навчання гімнастичним вправам. Структура професійно-педагогічних умінь і навичок навчання гімнастичним вправам.

Семінарське заняття

Перевірка знання матеріалу лекції.

2. Навчання вправам гімнастичного багатоборства

Оглядово-методичні і практичні заняття

Методика навчання гімнастичним вправам, типова для окремих структурних груп. Аналіз причин виникнення помилок і способи їх виправлення. Способи полегшення умов виконан-

ня складних гімнастичних вправ. Оволодіння технічними засобами управління процесом навчання.

Складання навчальних програм розучування окремих гімнастичних вправ. Діагностика готовності гімнаста до розучування вправ.

Характеристика програмованого навчання. Навчальна програма — основний документ програмованого навчання. Поняття: навчальна програма, крок, кадр, програмування. Структура навчальної програми. Різновид програмування: лінійне, розгалужене, адаптивне.

Основні групи методичних прийомів навчання. Прийоми контролю і самоконтролю за ходом формування рухових навичків. Прийоми, які ускладнюють умови виконання рухів (у фазі удосконалення).

Навчальна практика

Практика в навчанні гімнастичним вправам на снарядах.

3. Технологія навчання вправам шкільної програми

Оглядово-методичне заняття

Технологія навчання вправам на перекладині, брусах, опорних стрибках. Технологія

навчання акробатичним вправам. Технологія упорядкування сітьових графіків проходження навчального матеріалу.

Навчальна практика

Навчальна практика в навчанні вправам шкільної програми.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати теоретичний матеріал в обсязі програми. Здати поточні заліки за темами.
2. Оволодіти знаннями, уміннями і навичками:
 - показу техніки вправ на снарядах і опорних стрибках;
 - складання навчальних програм для розучування елементів на снарядах;
 - упорядкування сітьового графіку проходження навчального матеріалу;
 - виявлення і ліквідація помилок у технічній основі вправ на снарядах;
 - аналізу дій викладача під час навчання вправам на снарядах.
3. Виконати III спортивний розряд, програма Б, комбінація 2.
4. Здати залік у IV семестрі.

Нова книжка



- Є91 **Єфіменко П.Б.**
Техніка та методика класичного масажу. — Харків: «ОВС», 2007. — 216 с.
ISBN 966-7858-49-9.

Навчальний посібник вміщує докладний опис техніки виконання основних та додаткових масажних прийомів. Детально описано методику масажу окремих частин тіла людини з точки зору процедури загального гігієнічного масажу. Значна увага приділяється спрямованості механічної дії окремих прийомів, що сприятиме більш чіткому диференціюванню структури часткового масажу з урахуванням анатомічної побудови масажованої ділянки тіла. Автором зроблено спробу уніфікувати термінологію щодо назв окремих масажних прийомів.

Розділи зі спортивного та лікувального масажу вміщують необхідний методичний матеріал для роботи як у спортивній команді, так і лікувальних установах.

Навчальний посібник розрахований на студентів та викладачів вищих навчальних закладів де викладається масаж, а також для тренерів, реабілітологів і масажистів різного профілю.

ОРІЄНТОВНИЙ МАТЕРІАЛ ІІІ КУРСУ

№ з/п	Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Оглядово-методичні заняття	Практичні заняття	Навчальна практика	Семінарські заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
I	Науково-дослідна робота								
I.1.	Методика науково-дослідної роботи	14	2				2	2	8
II	Гімнастика в школі								
II.1	Методика занять гімнастикою в школі	40	2	4	6	12	2	6	8
II.2	Планування і облік роботи з гімнастики в школі	25	2		4		2	7	10
III	Оздоровча гімнастика								
III.1	Заняття гімнастикою з особами середнього і похилого віку	26	2	4	2	6	2	2	8
	Разом	105	8	8	12	18	8	17	34

I. НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБОТА

1. Методика науково-дослідної роботи

Лекція

Основні напрями досліджень. Короткий зміст досліджень, які виконуються кафедрою гімнастики університету.

Програма досліджень: проблема, об'єкт, предмет дослідження; мета і завдання дослідження; уточнення і інтерпретація основних понять; попередній системний аналіз об'єкта дослідження; висунення робочих гіпотез; принциповий план дослідження; обґрунтування виборки одиниць спостереження; основні процедури збору і аналізу початкових даних.

Характеристика методів наукового дослідження. Педагогічні та інструментальні методи дослідження. Медико-біологічні методи дослідження.

Методи і методики дослідження техніки гімнастичних вправ.

Методи і методики дослідження процесу навчання гімнастичним вправам. Педагогічні спостереження, анкетування, психологічні і фізіологічні методики.

Методи і методики дослідження процесу тренування в гімнастиці. Дослідження рухових здібностей, спеціальної тренуваності, рівня працездатності, функціонального стану систем організму.

Семінарське заняття

Програма дослідження. Розбір основних методів дослідження, їх призначення, їх застосування. Перевірка засвоєння матеріалу лекції.

II. ГІМНАСТИКА В ШКОЛІ

1. Методика занять гімнастикою в школі

Лекція

Основні форми занять гімнастикою. Урочна форма занять гімнастикою. Структура уроку. Методичні вимоги до проведення уроку гімнастики. Мета навчання, вибір засобів, щільність уроку. Вимоги до викладача.

Методика проведення частин уроку.

Методичні особливості уроків гімнастики у молодшому, середньому і старшому шкільному віці.

Оглядово-методичні, практичні заняття і навчальна практика

Підготовча частина уроку гімнастики: методика проведення стройових вправ, різновидів пересування, комплексів загальнорозвиваючих вправ, підбір та дозування вправ, команди і розпорядження. Методи проведення підготовчої частини уроку.

Основна частина уроку гімнастики: особливості організації і методики проведення окремих видів вправ; вправи на снарядах, опорні і акробатичні стрибки, вільні вправи та вправи СФП.

Заклучна частина уроку гімнастики: підбір заспокійливих, відволікаючих вправ і вправ, які сприяють підвищенню емоційного стану дітей, які займаються гімнастикою.

Методика їх проведення.

Семінарське заняття

Перевірка знання за темою.

2. Планування і облік роботи з гімнастики в школі

Лекція

Навчальний план і програма, робоча програма і конспект уроку. Навчальний план: зміст навчальної роботи, послідовність проходження розділів програмного матеріалу, кількість годин. Програма — обсяг вимог і засобів гімнастики.

Робоча програма: послідовність засвоєння матеріалу окремих розділів програми. Методика складання робочої програми.

Тематичний план-графік. Вимоги до план-графіка. Методика складання.

Конспект уроку. Вимоги до конспекту. Методика складання конспекту уроку.

Облік навчальної роботи: попередній, поточний, підсумковий.

Практичні заняття і навчальна практика

Складання навчальної документації і реалізація програм.

Семінарське заняття

Перевірка знань за темою.

III. ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА

1. Заняття гімнастикою з особами середнього і похилого віку

Лекція

Зміст і форми занять з особами різних вікових груп. Оздоровча спрямованість занять гімнасти-

кою. Форми занять: ранкова гімнастика, основна гімнастика, групові заняття основною гімнастикою, гімнастика на підприємствах.

Професійно-прикладна гімнастика.

Навантаження на заняттях і самоконтроль.

Значення гімнастики для осіб похилого і старшого віку. Старіння і завдання спрямованого використання засобів гімнастики.

Зміст і організаційно-методичні основи занять.

Організація і особливості методики проведення занять гімнастикою (форми організації, характеристика методик, динаміка навантажень, педагогічний контроль).

Оглядово-методичні і практичні заняття

Ранкова гігієнічна гімнастика: структура і засоби.

Індивідуальні заняття основною гімнастикою: засоби і методи.

Групові заняття основною гімнастикою.

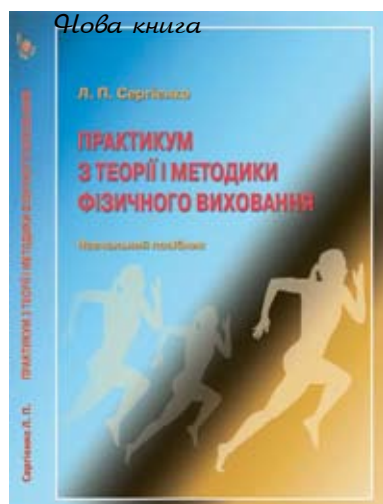
ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати теоретичний матеріал в обсязі програми, здати поточні заліки за усіма темами.

2. Оволодіти знаннями, уміннями і навичками: — складання навчальної документації для роботи у школі; — проведення уроку з фізичної культури; — проведення занять з особами середнього і похилого віку.

3. Виконати норматив II розряду, програма Б.

4. Здати залік у VI семестрі.



Сергієнко Л.П.

С32

Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2007. — 271 с. ISBN 966-7858-47-2.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з теорії і методики фізичного виховання та робочої навчальної програми. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практично-семінарських заняттях студенти можуть розв'язувати педагогічні завдання, проблемні ситуації, дидактичні і психологічні тести. Навчальний посібник доцільно використовувати при підготовці до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник може бути корисним для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Може використовуватись в навчальному процесі студентів середніх навчальних закладів фізичної культури, училищ і коледжів, у роботі вчителів фізичної культури.

ОРІЄНТОВНИЙ МАТЕРІАЛ IV КУРСУ

№ з/п	Зміст	Загальна кількість годин	Лекції	Оглядово-методичні заняття	Практичні заняття	Навчальна практика	Семінарські заняття	Індивідуальні заняття	Самостійні заняття
I	Основи спортивного тренування								
I.1	Правила змагань і методика суддівства	18	2	2		2	2	2	8
I.2	Основні засоби і методика тренування в гімнастиці	12	2		2		2	2	4
I.3	Технологія спортивного тренування в гімнастиці	16		2	4	4		2	4
I.4	Особливості підготовки юних гімнастів	12	2	2			2	2	4
II	Спортивно-масова робота в школі								
II.1	Позакласна секційна робота	26	2	2	2	6	2	2	10
	Разом	84	8	8	8	12	8	10	30

I. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1. Правила змагань і методика суддівства

Лекція

Характеристика змагань як контрольної форми організації занять гімнастикою, форми інтегральної підготовки гімнастів, ефективного засобу агітації і пропаганди занять гімнастикою.

Вимоги до гімнастів, тренерів, суддів, організаторів, які спрямовані на виконання завдань змагань. Суддя спортивних змагань як вихователь.

Оглядово-методичні, практичні заняття і навчальна практика

Загальна характеристика правил як основного документа, який визначає всі питання організації і проведення змагань. Основні розділи правил і їх зміст.

Характеристика суддівства. Критерії оцінки виконання, трудність, композиція. Базова оцінка. Методика суддівства.

Класифікація помилок і збавки. Трудність вправ. Загальні і спеціальні вимоги до композиції. Аналіз таблиці трудності елементів і сполучень. Практика в суддівстві обов'язкової і довільної програми з аналізом помилок.

Семінарське заняття

Перевірка знань. Письмова робота: відповіді на питання з суддівства обов'язкової,

довільної програм і за таблицею трудності елементів і сполучень.

Практика в запису навчальних і змагальних комбінацій у всіх видах багатоборства за показом (кінокілцівка, відеозапис).

Запис за термінологією довільних вправ з розцінкою елементів і сполучень згідно таблиці трудності правил змагань.

2. Основні засоби і методи тренування в гімнастиці

Лекція

Теоретичні основи тренування в гімнастиці.

Основні засоби тренування в гімнастиці. Класифікація вправ. Загальна характеристика окремих груп вправ: змагальні вправи, спеціально-підготовчі, загально-підготовчі.

Методи тренування. Комплексне застосування засобів і методів тренування. Додаткові фактори підвищення працездатності і прискорення відновлюваних процесів.

Практичні заняття

Планування технічної, фізичної і тактичної підготовки.

Організація занять з силової підготовки.

Характеристика тренувальних навантажень. Структура і спрямованість тренувальних навантажень. Головні компоненти тренувальних навантажень: обсяг, інтервал відпочинку між підходами, загальний час роботи. Планування тренувальних навантажень у період навчання і розвитку рухових

здібностей у гімнастів. Управління тренувальними навантаженнями гімнастів у місячному мезоциклі підготовки.

Змагальні навантаження, їх характеристика. Змагальні навантаження у річному циклі підготовки спортсменів різного віку і спортивної кваліфікації, кількість змагань у річному циклі. Планування змагальних навантажень. Зв'язок змагальних і тренувальних навантажень.

3. *Технологія спортивного тренування в гімнастиці*

Оглядометодичні, практичні заняття і навчальна практика

Система багаторічної підготовки гімнастів високої кваліфікації. Структура тренувального процесу (структура занять, мікроциклів і мезоциклів). Структура річного циклу підготовки.

Планування і організація навчально-тренувального процесу гімнастів. Принципові установки до програмування. Програмування «базового» мезоциклу спеціально-підготовчого етапу підготовки спортсменів. Програмування попередньої змагальної підготовки спортсменів.

4. *Особливості підготовки юних гімнастів*

Лекція

Особливості роботи з юними гімнастами на етапах багаторічної підготовки. Соціальні та біологічні умови підвищення спортивної майстерності в гімнастиці. Особливості роботи з юними гімнастами на етапі відбору і початкової підготовки (6—9 років), спеціалізованої і поглибленої підготовки (10—12 і 13—15 років), становлення майстерності (дівчата 13—16 років, юнаки 16—18 років). Морфологічні особливості дітей та підлітків.

Завдання та зміст роботи. Фізична і спеціально-рухова підготовка. Технічна підготовка. Психологічна підготовка. Форми, методи, організація роботи на різних етапах підготовки. Особливості роботи з юними гімнастами в період наступу активної фази статевого дозрівання.

Оглядометодичне заняття

Планування програми підготовки на кожному етапі. Вправи технічної, фізичної, спеціально-рухової підготовки. Зміст хореографічної, акробатичної, батутної і снарядової підготовки. Зміст навчальних і класифікаційних програм для кожного етапу.

Особливості методики проведення занять. Характерні методичні прийоми. Специфіка бригадного методу організації роботи.

Система контролю за фізичним станом і здоров'ям. Контрольні нормативи з технічної, спеціально-фізичної і спеціально-рухової підготовки.

Організація централізованої підготовки юних гімнастів.

Семінарське заняття

Повідомлення студентів з окремих питань теми і обговорення їх. Перевірка засвоєння матеріалу.

I. СПОРТИВНО-МАСОВА РОБОТА В ШКОЛІ

1. Позакласна секційна робота

Лекція

Мета та завдання підготовки, організація навчальних груп. Документи планування та обліку навчально-виховної роботи у секціях спортивної гімнастики.

Морфо-функціональні особливості учнів молодших, середніх і старших класів, які займаються гімнастикою.

Планування та організація навчально-тренувального процесу: фізична, спеціально-рухова і технічна підготовки. Нормативні показники тренувальних навантажень. Форми побудови навчально-тренувального процесу в секціях.

Оглядометодичні, практичні заняття і навчальна практика

Зміст і методи проведення секційної роботи в молодших, середніх і старших класах.

Семінарське заняття

Перевірка знання матеріалу теми.

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ:

1. Знати поточний матеріал в обсязі програми; здати поточні заліки за усіма темами курсу.
2. Оволодіти знаннями, уміннями і навичками:
 - застосування основних методів і засобів підготовки спортсменів нижчих розрядів, програма Б;
 - складання документів планування навчально-тренувальної роботи для секцій зі спортивної гімнастики;
 - регуляції емоційного стану спортсмена.
3. Виконати II спортивний розряд, програма Б.
4. Скласти іспит у VIII семестрі.

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ З ГІМНАСТИКИ

№ з/п	Зміст	Курс			
		1	2	3	4
I	<i>Стройові і порядкові вправи</i>				
—	Строй, шеренга, колона, фланг, інтервал, дистанція, направляючий, замикаючий	+			
I.1	<i>Стройові прийоми</i>				
—	Команди: ставай, струнко, вільно, рівняйся, відставити, «На перший-другий розподілись», розійдись.	+			
I.2	<i>Шиккування і перестроювання</i>				
—	Форма подачі рапорту	+			
—	«В одну (дві) шеренгу — ставай»	+			
—	«У колону по одному (по два) — ставай»	+			
—	«У дві шеренги — стройся»	+			
—	«В одну шеренгу — стройся»	+			
—	«У три шеренги — стройся»	+			
—	«За розподілом кроком — руш»	+			
—	«На свої місця кроком — руш»	+			
—	«У колону по два — руш»	+			
—	«У колону по одному руш»	+			
I.3	<i>Перестроювання в русі:</i>				
—	перестроювання колони в русі;	+			
—	перестроювання з колони по одному в русі в шаховому порядку (уступами);	+	+		
—	перестроювання фігурним маршируванням («дробіння», «зведення», «розведення» і «злиття»).	+	+		
I.4	<i>Розмикання і змикання:</i>				
—	розмикання в русі;	+	+		
—	розмикання після команди «Стій!».	+	+		
I.5	<i>Пересування:</i>				
—	обхід;	+			
—	протихід;	+			
—	змійка;	+			
—	прохід;	+	+		
—	схрещення;	+	+		
—	петля.	+			
II	<i>Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ):</i>				
—	без предметів;	+	+	+	+
—	на гімнастичній стінці;	+			
—	на гімнастичній лаві;	+			
—	з набивними м'ячами;		+		
—	з палками і скакалками;		+	+	
—	з гантелями;				+
—	у двох і з опором.			+	+
III	<i>Прикладні вправи</i>				
III.1	<i>Ходьба:</i>				
—	стройовим і похідним кроком;	+	+	+	+
—	приставним кроком, на носках, п'ятах, краях стоп;	+	+	+	+

№ з/п	Зміст	Курс			
		1	2	3	4
—	високо піднімаючи коліно зігнутої ноги; у напівприсіді, присіді;	+	+	+	+
—	спиною вперед;	+	+	+	+
—	схресним кроком, випадами.	+	+	+	+
III.2	Біг:				
—	звичайний;	+	+	+	+
—	з високим підніманням стегна;	+	+	+	+
—	на носках;	+	+	+	+
—	піднімаючи прямі ноги вперед, назад і в сторону.	+	+	+	+
III.3	Стрибки:				
—	стрибки на двох ногах (ноги разом, нарізно, схресно) з пересуванням вперед, назад, в сторону;	+	+	+	+
—	стрибки на одній нозі.	+	+	+	+
III.4	Рівновага:				
—	вправи в рівновазі на підлозі, гімнастичній лаві, колоді;	+	+	+	+
—	різні способи ходьби, бігу, стрибків;	+	+	+	+
—	поєднання вправ в рівновазі з поворотами, рухами рук, ніг, тулуба;	+	+	+	+
—	переходи в положення сидячи і лежачи;	+	+	+	+
—	вставання різними способами;	+	+	+	+
—	розходження в двох;	+	+	+	+
—	переповзання;	+	+	+	+
—	рухи із закритими очима.	+	+	+	+
III.5	Лазіння:				
—	лазіння в простому і змішаному висі по гімнастичній стінці;	+			
—	лазіння по шесту і канату в три прийоми;	+			
—	лазіння в два прийоми.	+			
III.6	Переповзання:				
—	на четвереньках;	+			
—	на півчетвереньках;	+			
—	на боку;	+			
—	«по-пластунські».	+			
III.7	Піднімання і перенесення вантажу:				
	перенесення один одного (на руках, на спині, на плечах);	+			
—	перенесення двома одного (на руках, «у креслі», «на лаві», «на носилках», «на палиці»).	+			
	Стрибки:				
—	довга скакалка (пробігання, вбігання, перестрибування, стрибки);		+		
—	стрибки в глибину (з упорів і змішаних упорів; зі стійки кроком вперед; з різних положень з поворотами).		+		
IV	Акробатичні вправи				
—	групування;	+			
—	перекати;	+			
—	перекиди.	+			
IV.1	Стойки:				
—	на лопатках;	+			
—	на голові і руках;	+			
—	на руках.	+			

№ з/п	Зміст	Курс			
		1	2	3	4
IV.2	<i>Перевороти:</i>				
—	у сторону;	+			
—	у сторону з поворотом на 90°;	+			
—	рондат;	+			
—	темповий переворот вперед;		+		
—	темповий переворот вперед з голови.		+		
	ВПРАВИ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ				
V	Кінь з ручками:				
V.1	<i>перемахи в змішаних упорах:</i>	+			
—	махи ногами (в упорі ззаду, в упорі ноги нарізно);	+			
—	перемахи (в упорі на ручці назовні);	+			
—	перемахи (однойменні і різнойменні);	+			
—	перемахи (однойменні з поворотом кругом).	+			
V.2	<i>круги:</i>				
—	однойменні і різнойменні.	+			
V.3	<i>схрещення:</i>				
—	прямі схрещення;		+	+	+
—	зворотні схрещення.		+	+	+
V.4	<i>зіскоки:</i>				
—	однойменним і різнойменним перемахом вперед і назад з поворотами і без поворотів;	+	+		
—	перемахом двома з поворотом.		+	+	+
VI	Кільця:				
VI.1	<i>виси:</i>				
—	зігнувшись, прогнувшись, ззаду, на зігнутих руках, горизонтальний вис ззаду і спереду;	+			
VI.2	<i>упори:</i>				
—	упор і упор кутом;	+			
VI.3	<i>підйоми:</i>				
—	силой;	+	+	+	+
—	махом вперед;		+	+	+
VI.4	<i>опускання і спади:</i>				
—	вперед;		+	+	+
—	назад;		+	+	+
VI.5	<i>розмахування:</i>				
—	у висі;	+			
—	у висі на зігнутих руках;	+			
—	згинання і розгинання рук махом вперед і назад;	+			
—	згинання рук махом дугою з вису зігнувшись;	+	+	+	+
VI.6	<i>викрути:</i>				
—	вперед;		+	+	+
VI.7	<i>зіскоки:</i>				
—	дугою;		+	+	
—	переворотом ноги нарізно.		+	+	+
VII	Опорні стрибки:				
—	стрибок ноги нарізно;	+	+	+	+

№ з/п	Зміст	Курс			
		1	2	3	4
—	стрибок боком і кутом з косою розбігу (відштовхування однією і махом другою);		+		
—	стрибок зігнувши ноги;		+	+	+
—	кінь з ручками: стрибок кутом, боком з поворотом на 90°.		+	+	+
VIII	Бруси:				
VIII.1	<i>упори:</i>				
—	на передпліччях, на руках, упор кутом, стоячи на одному коліні;	+			
VIII.2	<i>розмахування:</i>				
—	в упорі на передпліччях;	+			
—	в упорі на руках;	+			
—	в упорі;	+			
VIII.3	<i>підйоми:</i>				
—	махом вперед з упору на передпліччях;	+			
—	махом назад з упору на передпліччях;	+			
—	підйом махом вперед;	+	+	+	+
—	підйом махом назад;	+	+	+	+
—	підйом розгином з упору на руках;			+	+
—	підйом розгином з вису на кінцях;			+	+
VIII.4	<i>перекиди:</i>				
—	вперед з сиду ноги нарізно;	+			
—	вперед зі стійки на плечах;	+	+	+	+
—	вперед з розмахування;			+	+
VIII.5	<i>стійки:</i>				
—	на плечах махом;	+	+	+	+
—	силою з різних вихідних положень;	+	+	+	
VIII.6	<i>опускання:</i>				
—	з стійки на плечах в сід ноги нарізно;	+			
—	в упор;	+	+	+	+
—	в упор кутом;	+	+	+	+
VIII.7	<i>перемахи:</i>				
—	вперед з сиду на стегні і ноги нарізно;	+			
VIII.8	<i>зіскоки:</i>				
—	з сиду на стегні прогинаючись;	+			
—	з сиду на стегні кутом через дві жердини;	+			
—	махом назад;	+	+	+	+
—	махом вперед кутом;	+	+	+	+
—	перемахом однієї на кінцях.	+	+	+	+
IX	Перекладина				
IX.1	<i>виси:</i>				
—	змішані і прості;	+			
IX.2	<i>упори:</i>				
—	змішані і прості;	+			
IX.3	<i>перемахи:</i>				
—	однойменні і різнойменні;	+			
—	з упору;	+			

Продовження у наступному номері журналу