



## 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.

### ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ З ГІМНАСТИКИ

№ з/п	Зміст	Курс			
		1	2	3	4
IX	<b>Перекладина</b>				
—	з упору ззаду;	+			
—	з упору ноги нарізно;	+			
IX.4	<b>повороти:</b>				
—	з упору ззаду;	+			
—	з упору ноги нарізно;	+			
IX.5	<b>оберти:</b>				
—	вперед і назад в упорі ноги нарізно;	+	+	+	
—	назад в упорі;	+	+	+	+
IX.6	<b>підйоми:</b>				
—	переворотом;	+			
—	спад-підйом правою (лівою);	+			
—	підйом розгином;	+	+	+	+
—	підйом правою (лівою);	+	+	+	+
—	вперед в упор;		+		
—	махом назад;			+	+
IX.7	<b>спади:</b>				
—	з упору ззаду у вис зігнувшись;	+			
—	з упору ноги нарізно у вис зігнувшись;	+			
—	розмахування:				
—	підтягуванням, вигинами, махом дугою.	+	+	+	+
IX.8	<b>зіскоки:</b>				
—	махом вперед;	+			

№ з/п	Зміст	Курс			
		1	2	3	4
—	махом назад;	+	+		
—	махом вперед після схресного перехвату;	+	+		
—	дугою;		+	+	+
	дугою з поворотом.			+	+
X	<b>Бруси різної висоти:</b>				
X.1	<i>підйоми:</i>				
—	переворотом в упор на верхню жердину з вису присів на нижній жердині;			+	
—	розгином в упор на верхню жердину з вису присів одною на нижній жердині;			+	
X.2	<i>перемахи:</i>				
—	з вису лежачи у вис;			+	
—	зігнувши ноги;			+	
—	ноги нарізно;			+	
—	зігнувшись;			+	
X.3	<i>зіскоки:</i>				
—	прогнувшись з опорою однією рукою об нижню жердину, з упору, стоячи на одній на нижній жердині;			+	
—	з упору на верхній жердині хватом однією за нижню.			+	
XI	<b>Колода:</b>				
XI.1	<i>вскоки:</i>				
—	в упор присів з косою розбігу;			+	
XI.2	<i>статичні положення:</i>				
—	кут в упорі сидячи;			+	
—	опускання в стійку на одно коліно;			+	
—	півшпагат;			+	
—	«ластівка»;			+	
—	з положення лежачи на спині доторкання ногами за головою;			+	
XI.3	<i>пересування:</i>				
—	кроки галопа;			+	
—	кроки польки;			+	
—	кроки вальсу;			+	
XI.4	<i>повороти:</i>				
—	кругом у присіді;			+	
—	кругом на одній нозі махом другої вперед і назад;			+	
XI.5	<i>зіскоки:</i>				
—	прогнувшись з упору стоячи на коліні;			+	
—	прогнувшись кроком з середини і з кінця.			+	
	<b>ВПРАВИ ДЛЯ ЖІНОК</b>				
XII	<b>Опорні стрибки:</b>				
XII.1	<i>кінь з ручками:</i>				
—	вскок у змішаний упор і зіскок у групуванні і прогинаючись;	+			
—	стрибок зігнувши ноги;	+			
—	стрибок боком з поворотом на 90°;	+			
—	стрибок кутом;	+			
XII.2	<i>козел в ширину:</i>				
—	вскок у змішаний упор і зіскок у групуванні і прогинаючись;	+			
—	стрибок ноги нарізно;	+			

№ з/п	Зміст	Курс			
		1	2	3	4
—	стрибок зігнувши ноги;	+			
XII.2	<i>кінь в ширину:</i>				
—	стрибок ноги нарізно;		+	+	+
—	стрибок зігнувши ноги;		+	+	+
XII.3	<i>кінь в довжину:</i>				
—	стрибок боком і кутом (поштовхом однією і махом другої) з косоного розбігу.	+			
XIII	<b>Бруси різної висоти:</b>				
XIII.1	<i>розмахування:</i>				
—	вигинами на верхній жердині;	+			
XIII.2	<i>перемахи і повороти:</i>				
—	зігнутими і прямими ногами у вис лежачи на нижній жердині з вису на верхній;	+			
—	однойменні в упорі на нижній жердині з перемінним перехватом за верхню жердину;	+			
—	з вису на верхній жердині перемах ноги нарізно у вис лежачи на нижній жердині;	+			
—	з вису лежачи перемах назад ноги нарізно і разом у вис;	+			
—	з вису на верхній жердині обличчям назовні перемах зігнувши ноги у вис лежачи ззаду на нижній жердині і поворот на 270° в сід на стегні;	+			
—	з вису лежачи правою (лівою) перемах одною з поворотом на 270° в сід на стегні;	+	+		
—	з вису на верхній жердині обличчям назовні перемах зігнувши ноги у вис ззаду опорою підйомами стоп об нижню жердину і поворот на 270°.	+	+	+	+
XIII.3	<i>спади:</i>				
—	з упору ноги нарізно на нижній жердині — спад назад у вис зігнувшись;	+			
—	з упору на верхній жердині спад назад зігнувши ноги у вис лежачи на нижній жердині;	+			
—	з упору на верхній жердині спад назад з перемахом ноги нарізно у вис лежачи на нижній жердині;	+	+	+	+
XIII.4	<i>опускання:</i>				
—	з упору на верхній жердині (обличчям назовні) опускання вперед у вис лежачи на нижній жердині;	+	+	+	+
—	з упору на верхній жердині (обличчям назовні) опускання вперед у вис;	+			
—	з упору на верхній жердині опускання вперед з перемахом згинаючи ноги в упор;		+		
XIII.5	<i>підйоми:</i>	+	+		
—	переворотом на нижню жердину;				
—	з вису присів на нижній жердині підйом в упор на верхню жердину;	+	+	+	+
—	з вису присів на одній на нижній жердині підйом переворотом в упор;		+	+	+
XIII.6	<i>зіскоки:</i>	+			
—	з сіду на стегні без повороту і з поворотом кругом зіскок;				
—	з упору махом назад зіскок;	+			
—	з упору ззаду махом вперед зіскок;	+			
—	з упору ззаду (обличчям до верхньої жердини), хватом однією рукою за верхню жердину, другою за нижню жердину, зіскок кутом назад.		+	+	+
XIV	<b>Колода:</b>				
XIV.1	<i>вскоки:</i>				
—	вскок в упор уздовж на кінець колоди;	+			

№ з/п	Зміст	Курс			
		1	2	3	4
—	вскок в упор уздовж з опорою однією ногою в сторону;	+			
—	вскок в упор стоячи на коліні;	+			
—	вскок в упор з косого розбігу;	+			
—	вскок в упор присів на одну, другу в сторону на носок з косого розбігу;	+			
—	вскок різнойменним перемахом в упор ноги нарізно;		+	+	+
XIV.2	<i>статичні положення:</i>				
—	вертикальна рівновага, стоячи на одній попереку і уздовж;	+			
—	випади уздовж і попереку;	+	+		
—	кут в упорі сидючи;	+			
—	опускання в стійку на одне коліно;	+			
—	горизонтальна рівновага стоячи на одній нозі уздовж і попереку;	+			
XIV.3	<i>пересування:</i>				
—	крок з носка, на носках;		+		
—	кроки напівприсідаючи;		+		
—	крок галопом;		+		
—	кроки польки;		+		
—	кроки вальсу;		+		
XIV.4	<i>повороти:</i>				
—	на носках на 90° і 180°.		+		
—	кругом у присіді;		+		
—	кругом на одній нозі махом другою вперед;		+		
XIV.5	<i>стрибки:</i>				
—	з ноги на ногу в напівприсіді;		+		
—	з присіду зі зміною ніг на місці;		+		
—	на одній нозі, друга зігнута вперед;		+		
—	поштовхом обох ніг на одну;		+		
—	кроком;		+		
—	зі зміною ніг махом уперед;		+		
XIV.6	<i>зіскоки:</i>				
—	прогнувшись вперед, в сторону, назад;		+		
—	прогнувшись махом однією і поштовхом другої з середини і з кінця колоди;		+		
—	рондат.			+	+
XV	<b>Бруси паралельні:</b>				
—	вправи шкільної програми.			+	
XVI	<b>Перекладина:</b>				
—	вправи шкільної програми.			+	
XVII	<b>Кільця:</b>				
	<i>виси:</i>				
—	вис зігнувшись;			+	
—	вис прогнувшись;			+	
	<i>викрути:</i>				
—	вперед з вису стоячи поштовхом ніг;			+	
	<i>зіскоки:</i>				
—	переворотом з вису прогнувшись.			+	

## МАТЕРІАЛ ДЛЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ

№	Зміст	Курс			
		1	2	3	4
1.	Методика навчання стройовим і порядковим вправам.	+	+		
2.	Методика навчання і проведення загальнорозвиваючих вправ.	+	+	+	+
3.	Методика навчання і проведення прикладних вправ.	+	+	+	+
4.	Методика розвитку рухових здібностей:				
	Прудкість				
	— метод навантаженого руху;		+		
	— комплексний метод;		+		
	— вправи з власною вагою;		+		
	— рухливі ігри.		+		
	Координація рухів				
	— комплекс вправ на поєднання рухів руками і ногами;		+		
	— вправи на керування рухами в просторі;		+		
	— вправи на керування рухами за часом;		+		
	— вправи на керування рухами за м'язовими зусиллями.		+		
	Сила				
	— комбінований метод, 1 варіант;		+		
	— комбінований метод, 2 варіант.		+		
	Витривалість				
	— метод суворо регламентованих вправ.		+		
	Гнучкість				
	— метод пасивних рухів;		+		
	— метод активних рухів.		+		
5.	Методика навчання гімнастичним вправам:				
	метод алгоритмічних розпоряджень				
	— стійка на голові і руках силою зігнувшись;		+		
	— переверот убік;		+		
	— стрибок зігнувши ноги;		+		
	— підйом махом уперед з упору на руках на брусах;		+		
	— підйом переверотом силою на перекладині.		+		
6.	Методика проведення шкільного уроку.			+	
7.	Методика планування проходження навчального матеріалу:				
	— сітьове планування для 10—11 класів;			+	
	— документи планування для 10—11 класів.			+	
8.	Методика проведення секційних занять.				+
9.	Методика планування проходження навчального матеріалу:				
	— сітьове планування на місячний цикл;				+
	— документи планування.				+

## ТЕМАТИКА СЕМІНАРІВ ТА ЛІТЕРАТУРА

### Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання

#### Семінарське заняття

1. Місце гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Гімнастика як навчальна дисципліна.
3. Методичні особливості викладання гімнастики.
4. Види гімнастики.
5. Характеристика засобів гімнастики.

#### Контрольні питання

1. Дайте характеристику гімнастичним вправам. Як за спеціальним призначенням прийнято поділяти гімнастичні вправи? Наведіть приклад.
2. Яке місце гімнастика посідає в системі фізичного виховання? Які види гімнастики викладаються в навчальних закладах?
3. Сформулюйте методичні особливості викладання гімнастики. Які завдання за допомогою них вирішуються в практиці фізичного виховання?
4. Гімнастика як наукова дисципліна є складовою частиною науки про фізичне виховання. Назвіть що є об'єктом і предметом дослідження в гімнастиці.  
Відповіді запишіть у робочий зошит.
5. Як класифікуються види гімнастики в залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням?
6. Назвіть освітньо-розвиваючі види гімнастики.
7. Які групи вправ відносяться до засобів основної гімнастики?
8. Яке загальноприкладне значення основної гімнастики?
9. Жіноча гімнастика як різновид основної гімнастики. Дайте характеристику.
10. Які основні завдання атлетичної гімнастики?
11. Дайте характеристику такому виду гімнастики як шейпінг. Які характерні риси для цього виду гімнастики?
12. Назвіть які завдання вирішуються за допомогою професійно-прикладної, спортивно-прикладної і військово-прикладної гімнастики.
13. Гігієнічна гімнастика, професійна гімнастика, ритмічна гімнастика — назвіть спільні риси.
14. Які види гімнастики відносяться до спортивних видів? Дайте характеристику спортивних видів гімнастики.
15. Які умови і перспективи розвитку спортивних видів гімнастики?

Відповіді запишіть у робочий зошит.

16. Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються у групи, які називаються засобами гімнастики. Відмітьте що не відноситься до них:
  - а) стройові і порядкові вправи;
  - б) атлетична гімнастика;
  - в) загальнорозвиваючі вправи;
  - г) прикладні вправи;
  - д) вільні вправи;
  - є) акробатичні вправи;
  - ж) стрибки;
  - з) вправи художньої гімнастики;
  - і) вправи на снарядах.Поясніть свій вибір.
17. Які вправи сприяють вихованню доброї постави?
  - а) загальнорозвиваючі;
  - б) стройові;
  - в) стрибки;
  - г) акробатичні вправи.Поясніть свій вибір.
18. Які завдання вирішуються за допомогою загальнорозвиваючих вправ?
  - а) оволодіння основами руху;
  - б) розвиток рухових здібностей;
  - в) підготовка організму до наступної роботи;
  - г) оволодіння складними спортивними програмами.Поясніть свій вибір.
19. Які вправи належать до прикладної групи?
20. Які вправи впливають на розвиток рівноваги?
  - а) прикладні;
  - б) загальнорозвиваючі.Поясніть свій вибір.
21. Які вправи спрямовані на розвиток координаційних здібностей?
  - а) вільні вправи;
  - б) акробатичні вправи;
  - в) стрибки;
  - г) прикладні вправи;
  - д) вправи на снарядах.Поясніть свій вибір.
22. Які вправи спрямовані на розвиток швидкісної сили?
  - а) загальнорозвиваючі;
  - б) акробатичні;
  - в) стрибки;
  - г) вправи художньої гімнастики.Відповіді запишіть у робочий зошит.

#### Література

1. *Гімнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гімнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.

3. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевско-го. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гимнастика и методика преподавания*: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Ляшук Р. П., Огнистий А. В.* Гимнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 1. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Майер В. І.* Профілактика зорового стомлення і розвиток зорових здібностей // Теорія та методика фізичного виховання. — № 3. — 2002. — С. 39—49.
7. *Петров П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
8. *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнастики. Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Х.: ОВС, 2004.
9. Положення гімнаста на снаряді, коли плечова вісь його нижче від вісі снаряду позначається терміном:
  - а) мах;
  - б) упор;
  - в) хват;
  - г) вис.
10. Рух навколо точок хвату визначають як:
  - а) кач;
  - б) мах;
  - в) розмахування.
11. Перехід в упор з вису або з нижчого упору в більш високий називають ...
12. Рух тіла навколо вертикальної вісі називають ...
13. Рух тіла навколо вісі снаряду або лінії, що проходить через точки хвату називають ...
14. Як записуються загальнорозвиваючі вправи?
15. Як записуються вільні вправи?
16. Як записуються вправи на снарядах?

## Тема 2. Гімнастична термінологія

### Семінарське заняття

1. Основні поняття.
2. Значення термінології.
3. Вимоги до термінології.
4. Правила гімнастичної термінології.
5. Терміни загальнорозвиваючих вправ.
6. Терміни вправ на снарядах.
7. Термінологія основних акробатичних вправ.
8. Правила і форми запису вправ.

### Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Для чого використовуються терміни?
2. Що розуміється під терміном?
3. Які вимоги пред'являються до термінології?
4. Перелічте способи утворення термінів ...
5. Які рухи описані вірно?
  - а) нахил вперед;
  - б) нахил тулуба вперед;
  - в) руки вгору, мах лівою ногою назад;
  - г) руки підняти вгору, мах лівою назад;
  - д) руки вгору, мах лівою назад.
6. Положення, в яких плечі вище точок опори називають:
  - а) стійка;
  - б) сід;
  - в) упор.
7. Для визначення яких рухів вживають термін «нахил»?
  - а) руками;
  - б) ногами;
  - в) тулубом;
  - г) головою.
8. Спосіб тримання за снаряд позначається терміном:
  - а) вис;
  - б) упор;
  - в) хват.

### Література

1. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М. Л. Украна и А. М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гимнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А. Т. Брыкина и В. М. Смолевско-го. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гимнастика и методика преподавания*: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Ляшук Р. П., Огнистий А. В.* Гимнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 1. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Петров П. К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. *Худолій О. М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2004.

## Тема 3. Класифікація гімнастичних вправ

### Семінарське заняття

1. Основні поняття.
2. Призначення і види класифікації.
3. Класифікатори.
4. Класифікація загальнорозвиваючих вправ.
5. Класифікація стройових вправ.
6. Класифікація махових вправ.
7. Класифікація силових вправ.
8. Особливості класифікації вправ на гімнастичних снарядах.

### Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Що розуміється під терміном «клас»?
2. Що розуміється під терміном «класифікатор»?
3. Що розуміється під терміном «класифікація»?
4. Як класифікуються загальнорозвиваючі вправи? Виберіть правильну відповідь:
  - а) за анатомічною характеристикою;
  - б) за характеристикою м'язових зусиль;
  - в) за структурою рухів.
5. Назвіть класифікацію загальнорозвиваючих вправ.
6. Назвіть класифікацію стройових вправ.
7. Як класифікуються махові вправи? Виберіть правильну відповідь:
  - а) за анатомічною характеристикою;
  - б) за характеристикою м'язових зусиль;
  - в) за структурою рухів.
8. Назовіть класифікацію махових вправ.
9. Як класифікуються силові вправи? Виберіть правильну відповідь:
  - а) за анатомічною характеристикою;
  - б) за характеристикою м'язових зусиль;
  - в) за структурою рухів.
10. Назовіть класифікацію силових вправ.
11. Класифікація вправ на коні.
12. Класифікація вправ на колоді.
13. Класифікація опорних стрибків.
14. Класифікація акробатичних вправ.
15. Класифікація вільних вправ.

#### Література

1. *Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.*
2. *Гимнастика. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.*
3. *Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.*
4. *Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В.М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.*
5. *Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гимнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 1. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.*
6. *Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.*
7. *Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2004.*

#### Тема 4. Техніка гімнастичних вправ

##### Семінарське заняття

1. Основні поняття.
2. Фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ.

3. Елементи кінематики гімнастичних вправ.
4. Елементи динаміки гімнастичних вправ.
5. Техніка силових вправ.
6. Техніка махових вправ.
7. Структура махових вправ.

#### Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Що розуміється під «основа техніки руху»?
2. Який вид рівноваги характерний для гімнастики? Виберіть правильну відповідь:
  - а) однакова;
  - б) стійка;
  - в) не стійка;
  - г) обмежено стійка рівновага.
3. Коли стійкість тіла максимальна? Виберіть правильну відповідь:
  - а) чим більше його маса;
  - б) чим менше його маса.
 Виберіть правильну відповідь
4. Коли стійкість тіла максимальна?
  - а) чим нижче центр ваги;
  - б) чим вище центр ваги.
5. Коли стійкість тіла максимальна?
  - а) чим більше площа опори;
  - б) чим менше площа опори.
6. Що більше: площа ефективної опори чи формальні контури опорної площі?
  - а) більше ( $1 > 2$ );
  - б) менше ( $1 < 2$ ).
7. До елементів кінематики гімнастичних вправ належать:
  - а) траєкторія руху;
  - б) швидкість руху;
  - в) прискорення руху;
  - г) сила ваги.
 Який елемент зайвий?
8. Що розуміється під елементами динаміки гімнастичних вправ?
9. Який спортсмен для утримання статичного положення прикладає більше зусиль?
  - а) з довгими руками;
  - б) короткими руками.
10. Від яких факторів залежать трудність статичних вправ?
11. Від яких факторів залежать трудність силових переміщень?
12. Махові вправи це ...
  - а) прямолінійні рухи;
  - б) обертальні рухи по колу чи його частинам.
 Виберіть правильну відповідь.
13. Якщо зменшується радіус обертання, то ...
  - а) зменшується швидкість руху;
  - б) збільшується швидкість руху.
 Виберіть правильну відповідь.
14. Якщо спортсмен почуває, що обертання надлишкове («перекрут»), то необхідно ...

- а) щільніше групуватися;  
б) розгрупуватися.  
Виберіть правильну відповідь.
15. Чи може спортсмен, що знаходиться в безопорному положенні, змінити траєкторію руху?  
а) так;  
б) ні.  
Виберіть правильну відповідь.
16. Опишіть структуру махових вправ.

#### Література

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.
2. Гимнастическое многоборье: Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 480 с.
3. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 462 с.
4. Спортивная гимнастика: Учебник / Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 327 с.
5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2004.

#### Тема 5. Теорія і методика розвитку рухових здібностей

##### Семінарське заняття

1. Біологічні закономірності рухової діяльності.
2. Прудкості.
3. Координація рухів.
4. Силові здібності.
5. Рухова витривалість.
6. Гнучкість.
7. Взаємозв'язок розвитку рухових здібностей.

##### Контрольні питання

1. Розгляньте приклади використання методичних прийомів для розвитку прудкості. Складіть за наведеною схемою комплекси вправ для розвитку:  
а) прудкості одиночного руху, б) частоти рухів.  
Упорядковані комплекси проведіть з групою і поясніть механізм впливу їх на розвиток прудкості окремої групи м'язів.
2. Розгляньте приклади використання вправ з власною вагою для розвитку прудкості. Підберіть вправи і упорядкуйте рухові завдання для розвитку прудкості у школярів молодших класів.
3. Підберіть рухливі ігри для розвитку рухової реакції. Проведіть рухливі ігри на заняттях.
4. Підготуйте реферат на тему «Методика розвитку прудкості у школярів ... класів».  
*Прочитайте розділ «Координація рухів» і дайте відповідь на такі питання:*
5. Назвіть критерії оцінки здібності до координації рухів.

6. Поясніть, як відповідно до критеріїв оцінки характеризуються координаційні здібності. Розкрийте один з критеріїв оцінки координації «уміння раціонально з точок зору цільової направленості організувати рухи і зусилля у просторі і за часом».  
Поясніть, яка сторона координації рухів оцінюється за названим критерієм?
7. Поясніть, як координаційні здібності пов'язані з моторною пам'яттю?
8. Виберіть вірну відповідь і запишіть у робочий зошит. Поясніть свій вибір.  
А. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку координації рухів різними частинами тіла?  
а) 7—13 років;  
б) 14—16 років.  
Б. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку здібності до управління рухами?  
а) 7—13 років;  
б) 14—16 років.  
В. Який метод є головним у навчанні умінням координувати рухи різними частинами тіла?  
а) цілісний;  
б) розчленований.  
Г. Який метод є головним у навчанні умінням управляти рухами?  
а) цілісний;  
б) розчленований;  
в) метод термінової інформації.
- Д. Яка термінова інформація є найефективнішою?  
а) бінарна;  
б) тернарна;  
в) числова.  
*Прочитайте розділ «Сила» і дайте пояснення на такі питання:*
9. Які фізіологічні фактори впливають на силу скорочення скелетних м'язів?
10. Якими факторами визначається прояв ізометричної сили.
11. Які ви знаєте основні види сили, що впливають на успішність навчання фізичним вправам? Дайте характеристики видів силових здібностей.
12. Виберіть вірну відповідь і запишіть у робочий зошит. Поясніть свій вибір.  
А. Який віковий період є найсприятливіший для розвитку максимальної сили?  
а) 7—12 років;  
б) 13—14 років;  
в) 16—18 років.  
Б. Який віковий період є найсприятливішим для розвитку відносної сили?  
а) 7—11 років;  
б) 14—16 років.  
В. Учні виконують вправу з невеликим обтяженням максимальну кількість раз. Який метод застосовується?

- а) повторних зусиль;  
б) максимальних зусиль.
- Г. Учні виконують вправу з максимальним напруженням 2—3 рази. Який метод застосовується?  
а) динамічних зусиль;  
б) максимальних зусиль.
- Д. Учні виконують максимальну кількість рухів за визначений час (10 с) в динамічному режимі. Який метод застосовується?  
а) максимальних зусиль;  
б) динамічних зусиль;  
в) повторних зусиль.
- Є. Учні виконують вправу в переборюючому режимі із зупинками і фіксацією суглобних кутів. Який метод застосовується?  
а) ізометричних зусиль;  
б) динамічних зусиль.
- Ж. Учні виконують вправи з чергуванням всіх методів розвитку сили для одних і тих груп м'язів по колу. Який метод застосовується?  
а) кругове тренування;  
б) комбінований метод.

*Прочитайте розділ «Витривалість» і дайте пояснення на такі питання:*

13. На думку Ю.В. Верхошанського розвиток витривалості зв'язаний не лише з удосконаленням «дихальних» здібностей, але й з функціональною спеціалізацією скелетних м'язів — підвищенням їх силових і окислювальних властивостей. Звідси головним напрямком у розвитку витривалості повинно стати не «звикання» до високого рівня концентрації лактата в крові, а ліквідація невідповідності між гліколітичною і окислювальними здібностями м'язів. *Поясніть думку Ю.В. Верхошанського?*
14. Назвіть головну причину накопичення лактата в крові.
15. Назвіть віковий період який сприятливий розвитку витривалості до роботи помірної інтенсивності.
16. Назвіть віковий період в якому спостерігається найбільший річний приріст показників анаеробної продуктивності.
17. Поясніть чому методи стандартно-повторної вправи найкращим чином впливають на розвиток загальнофункціональної витривалості.
18. Назвіть існуючі підходи до розвитку витривалості в гімнастиці. Поясніть механізм їх впливу на організм як цілісну систему.  
*Прочитайте розділ «гнучкість» і дайте відповідь на такі питання:*
19. До специфічних форм прояву гнучкості в гімнастиці відносяться:  
а) пасивна гнучкість,  
б) активна гнучкість,  
в) пасивна, активна гнучкість.
20. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку гнучкості?

- а) 9—10 років;  
б) 11—14 років.
21. Учень багаторазово опускається в шпагат. Який метод застосовується?  
а) активних рухів;  
б) пасивних рухів.
22. Учень утримує високо підняту уперед ногу. Який метод застосований?  
а) активних рухів;  
б) пасивних рухів.

### Література

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 144 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — С. 98.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
4. Захаров Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос, 1998. — С. 61.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 200 с.
6. Маркосян А.А. Основы морфологии и физиологии развития организма детей и подростков. — М.: Медицина, 1969. — 571 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — С. 181.
8. Менхин Ю.В. Силовая подготовка гимнастов. — М.: Физкультура и спорт, 1969. — 88 с.
9. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 224 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Физична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. — 320 с.
11. Романенко В.А. Двигательные способности человека. — Донецк.: Новый мир, УК Центр, 1999. — С. 51.
12. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 226 с.
13. Филлин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 231 с.
14. Филлин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с.
15. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 224 с.
16. Фомин Н.А., Филлин В.П. Возрастные основы физического воспитания. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 175 с.
17. Фомин Н.А., Филлин В.П. На пути к спортивному мастерству. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 160 с.
18. Худoley О.Н., Шлемин А.М. Методика подготовки юных гимнастов. — Харьков, 1988. — С. 29.
19. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОБС», 2004.

## Тема 6. Теорія і методика навчання

### Семінарське заняття

1. Теоретичні основи навчання гімнастичним вправам.
2. Характеристика процесу навчання гімнастичним вправам.
3. Технологія навчання гімнастичним вправам.

### Контрольні питання

Прочитайте розділ і дайте відповідь на такі питання:

1. Дайте характеристику термінам: метод навчання, методичний прийом, методика навчання, технологія навчання.
2. Які загальні вимоги пред'являються до методів навчання?
3. Назвіть класифікацію методів навчання.
4. Назвіть методи навчання і охарактеризуйте їх.
5. Яка послідовність використання методів слова в процесі навчання гімнастичним вправам?
6. Особливості використання методів наочного сприйняття в гімнастиці.
7. Які методи відносяться до практичної групи методів?
8. У якому з методів можливе сполучення фізичної, спеціально-рухової і технічної підготовки?
  - а) у методі підвідних вправ;
  - б) у методі розпоряджень алгоритмічного типу;
  - в) у методі вирішення приватних рухових завдань;
  - г) у цілісному методі.
9. У якій послідовності повинні вивчатися зазначені серії навчальних завдань у методі розпоряджень алгоритмічного типу?
  - підвідні вправи, і частини рухів, які вивчають ...
  - виконання вправ у цілому ...
  - навчання диференціровкам ...
  - вихідні і кінцеві положення ...
  - дії, що забезпечують умови для виконання вправ ...
  - розвиток рухових здібностей ...Укажіть номери серій.
10. Які з раніше вивчених методів реалізуються в серіях навчальних завдань у методі розпоряджень алгоритмічного типу?
  - Метод вирішення приватних рухових задач ...
  - Метод розчленовування ...
  - Цілісний метод ...
  - Метод поєднання ...
  - Метод термінової і поточної інформації ...
  - Метод підвідних вправ ...Укажіть номери серій.
11. Підготуйте програми навчання для таких гімнастичних вправ, як: переворот убік, стійка си-

- люю зігнувшись на голові і руках, стрибок ноги нарізно через коня в довжину, підйом переворотом силою на перекладині, підйом махом уперед на паралельних брусах.
12. Упорядкуйте для підібраних вправ фрагмент комплексу уроку фізичної культури, спрямованого на ...
13. Проведіть за упорядкованими вами програмами фрагмент заняття з групою.
14. Підготуйте реферат на тему: «Методика навчання гімнастичним вправам».

### Література

1. *Белинович В.В.* Обучение в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — 262 с.
2. *Берг А.И., Тихонов И.И.* Проблемы программированного обучения // Программированное обучение. — Л.: Знание, 1968. — С. 3—22.
3. *Беспалько В.П.* Программированное обучение: дидактические основы. — М.: Высшая школа, 1970. — 300 с.
5. *Боген М.М.* Обучение двигательным действиям. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 192 с.
8. *Данилина Л.Н.* Влияние занятий спортивной гимнастикой на точность воспроизведения движений школьниками // Теория и практика физической культуры. — 1968. — № 5. — С. 47—50.
9. *Дикун А.М.* Активизация учебно-познавательной деятельности спортсменов // Теория и практика физической культуры. — 1981. — № 6. — С. 37—39.
10. *Мазниченко В.Д.* Двигательные навыки в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1959. — 136 с.
11. *Мазниченко В.Д.* Обучение движениям // Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1976, — Т 1. — Гл VII. — С 166—167.
12. *Мазниченко В.Д.* Двигательные навыки в спорте: Методические разработки к спецкурсу для студентов спортивных факультетов. — Малаховка, МО-ГИФК, 1981. — 43 с.
13. *Мазниченко В.Д.* Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков // Теория и практика физ. культуры. — 1984 — № 7 — С. 49—51.
14. *Менхин А.В., Шлемин А.М.* Методика обучения гимнастическим упражнениям // Гимнастика: Учебник для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — Гл. 4. — С. 45—47.
16. *Фарфель В.С.* Управление движениями в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1975. — 226 с.
18. *Фарфель В.С., Ядовкер Г.М.* Двигательные способности юных гимнастов // Гимнастика: Сб. статей. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — Вып. 1 — С. 48—50.
19. *Худолей О.Н.* Эффективность обучения движениям гимнастов 8—10 лет при различном чередовании нагрузок // Теория и практика физ. культуры. — 1985 — № 1 — С. 25.
20. *Худолей О.Н., Шлемин А.М.* Исследование эффективности обучения гимнастическим упражнениям юных гимнастов 8—10 лет на фоне больших и средних нагрузок // Теория и практика физ. культуры. — 1981 — № 2 — С. 33—35.

21. Худoley О.Н. Эффективность обучения движениям гимнастов 8—10 лет при различном чередовании нагрузок // Теория и практика физ. культуры. — 1985 — № 1 — С. 25.
25. Шлемин А.М. К вопросу обучения и тренировки юных гимнастов // Обучение и тренировка гимнастов. — М.: Физкультура и спорт, 1958. — С. 26—47.
26. Шлемин А.М. Изменение функциональных и двигательных возможностей юных гимнастов в зависимости от степени интенсивности тренировочных нагрузок // Тренировка юных спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1965. — С. 119—133.
27. Шлемин А.М. Исследование зависимости формирования двигательных навыков от развития физических качеств у юных гимнастов // Теория и практика физ. культуры. — 1965 — №. 2 — С. 28—34.
28. Шлемин А.М. Секретов нет, есть закономерности // Физическая культура в школе. — 1967 — № 3 — С. 4—5.
29. Шлемин А.М. О способности восприятия длительности движений при обучении юных гимнастов // Теория и практика физ. культуры. — 1967 — № 8 — С. 29—32.
3. Круцевич Т.Ю. Научные исследования в массовой физической культуре. — К.: Здоров'я, 1985. — 120 с.
4. Крушельницька О.В. Методологія і організація наукових досліджень. — К.: Кондор, 2003. — 192 с.
5. Лакин Г.Ф. Биометрия: Учебное пособие. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Высшая школа, 1990. — 352 с.
6. Методы исследования в спорте: Учебное пособие / Под общей редакцией В.П. Филина, А.С. Ровного. — Х.: Основа, 1992. — 149 с.
7. Основы математической статистики. Учебное пособие для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. — М.: Физкультура и спорт, 1990. — 176 с.
8. Рудницька О.П., Болгарський А.Г., Свистельнікова Т.Ю. Основи педагогічних досліджень. — К., 1998. — 144 с.
9. Спортивна метрологія. Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией проф. В.М. Задиорского. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 256 с.
10. Филь С.Н., Пешков В.П. Учебно-исследовательская работа студентов в физкультурном вузе. — К.: Вища школа, 1983. — 64 с.
11. Цехмістрова Г.С. Основи наукових досліджень: Навчальний посібник. — К.: Видавничий Дім «Слово», 2003. — 240 с.
12. Шейко В.М., Кушнарєнко Н.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник. — 2-ге вид., перероб. і доп. — К.: Знання-Прес, 2002. — 295 с.
13. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности. — М.: «Добросвет», 1999. — 596 с.

### Тема 7. Методика науково-дослідної роботи

#### Семінарське заняття

1. Програма дослідження.
2. Характеристика методів наукового дослідження.
3. Методи і методики дослідження техніки гімнастичних вправ.
4. Методи і методики дослідження процесу навчання гімнастичним вправам.
5. Методи і методики дослідження процесу тренування в гімнастиці.

#### Контрольні питання

- Дайте відповідь на питання:
1. Назвіть структурні елементи програми дослідження.
  2. Дайте характеристику поняттям «проблема», «об'єкт» і «предмет» дослідження.
  3. Які вимоги пред'являються до висунення робочих гіпотез?
  4. Охарактеризуйте педагогічні і медико-біологічні методи дослідження.
  5. Назвіть методи збору даних, які використовуються в гімнастиці.
  6. Назвіть методи аналізу даних.
  7. Підготуйте програму дослідження ефективності навчання підйому махом уперед учнів старших класів.

#### Література

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.
2. Баскаков А.Я., Туленков Н.В. Методология научного исследования: Учебное пособие. — К.: МАУП, 2002. — 216 с.

### Тема 8. Методика занять гімнастикою в школі

#### Семінарське заняття

1. Місце, завдання та зміст гімнастики в школі.
2. Основні форми організації занять гімнастикою в школі.
3. Структура і методика проведення уроку гімнастики.
4. Регулювання фізичного навантаження на уроці, щільність уроку.
5. Підготовка вчителя до уроку.

#### Контрольні питання

- Дайте відповідь на питання:
1. Зміст занять гімнастикою в школі визначається:
    - а) державною програмою;
    - б) регіональною програмою.
  2. Назвіть три групи завдань шкільної гімнастики.
  3. Які специфічні завдання гімнастики в школі ви знаєте?
  4. Починаючи з якого класу для хлопчиків і дівчаток пропонуються різні вправи у висах і упорах?
    - а) з 5-го класу;
    - б) з 6-го класу;
    - в) з 7-го класу.

5. Починаючи з якого класу використовується ритмічна гімнастика?
  - а) з 3-го класу;
  - б) з 5-го класу;
  - в) з 10-го класу.
6. У якому класі учні навчаються підйому махом уперед у сід ноги нарізно?
  - а) у 7 класі,
  - б) у 9 класі,
  - в) у 11 класі.
7. У якому класі учні навчаються перевороту убік в акробатичних вправах?
  - а) у 9 класі;
  - б) у 10 класі,
  - в) у 11 класі.
8. Назвіть основні форми організації занять з гімнастики в школі.
9. З яких частин складається урок?
10. Які методи організації діяльності учнів використовують у підготовчій частині уроку?
  - а) фронтальний;
  - б) груповий;
  - в) індивідуальний,
  - г) круговий.
11. Найбільш ефективним методом навчання рухам є:
  - а) метод алгоритмічних розпоряджень;
  - б) метод цілісного навчання;
  - в) метод розчленованого навчання.Укажіть який?
12. Вправи, що вимагають точної координації варто виконувати:
  - а) на початку уроку;
  - б) наприкінці уроку.
13. Вправи на розвиток сили варто виконувати:
  - а) у першій половині уроку;
  - б) у другій половині уроку.
14. Розвивати витривалість необхідно:
  - а) у першій половині уроку;
  - б) у другій половині уроку.
15. На початку чверті, під час вивчення нового розділу програми проводиться урок такого типу:
  - а) вивчення нового матеріалу;
  - б) повторення;
  - в) вступний.Який саме?
16. Якого типу уроки найбільш поширені?
  - а) повторень;
  - б) облікові;
  - в) комбіновані.
17. Назвіть методичні прийоми керування навантаженням.
18. Відношення часу, необхідного для активної роботи учнів, до всього часу уроку це ...
  - а) загальна щільність уроку;
  - б) моторна щільність уроку.Виберіть правильну відповідь.

### Література

1. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гимнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гимнастика и методика преподавания*: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В.М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Лящук Р.П., Огнистий А.В.* Гимнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 2. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2004. — Ч 1. — 414 с.
8. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2008. — Ч 2. — 480 с.

### Тема 9. Планування і облік роботи з гімнастики в школі

#### Семинарське заняття

1. Значення і завдання планування навчальної роботи.
2. Принципові установки до планування навчальної роботи з гімнастики в школі.
3. Методика планування навчальної роботи з гімнастики.
4. Основні документи планування.

#### Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Назвіть основні документи планування.
2. Назвіть види обліку навчальної роботи.
3. Дайте характеристику сітьовому плануванню і управлінню навчальним процесом в школі.
4. Які вимоги пред'являються до упорядкування тематичного плану проходження навчального матеріалу?
5. Упорядкуйте навчальну документацію для учнів старших класів.

### Література

1. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гимнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.

4. *Гимнастика и методика преподавания*: Учебник для институтов физической культуры / Под ред В.М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: ФиС, 1987.
5. *Ляцук Р.П., Огнистий А.В.* Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 2. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
7. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2004. — Ч 1. — 414 с.
8. *Худолій О.М.* Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2008. — Ч 2. — 480 с.
15. Положення про змагання розсилається:
  - а) за 3 місяці;
  - б) за 6 місяців.
16. Комбінації на снарядах не відповідають класифікаційній програмі. За результатами таких змагань суддівська колегія присвоїла розряди. Дайте відповідь: допущена помилка чи ні?
  - а) так;
  - б) ні.
17. Яку суму балів досить набрати для присвоєння масових розрядів?
18. Чи існує віковий ценз у допуску до змагань масових розрядів?
  - а) так;
  - б) ні.
19. Спортсмен набрав суму 47,5 б. по III розряду. Чи достатня ця сума для присвоєння розряду?
  - а) так;
  - б) ні.
20. Мандатна комісія недопустила команду до змагань тому, що лікар не вказав кількість допущених спортсменів за станом здоров'я. Чи правильно прийняла рішення комісія?
  - а) так;
  - б) ні.
21. Спортсмен виконав один раз розряд на змаганнях у групі. Чи можна йому присвоїти розряд?
  - а) так;
  - б) ні.
22. Учасник після першого дня змагань набрав 25 б. Чи може головний суддя зняти його за невідповідність?
  - а) так;
  - б) ні.
23. У процесі виконання вправи зламався снаряд. Чи має право учасник на повторне виконання вправи?
  - а) так;
  - б) ні.
24. У процесі виконання вправи в гімнаста порвалася накладка. Чи має право учасник на повторне виконання вправи?
  - а) так;
  - б) ні.
25. Розбіжності між оцінками суддів неприпустимі, судді не визнають допущену помилку. Дії головного судді:
  - а) змінити оцінку;
  - б) відсторонити від суддівства суддів;
  - в) не звертати уваги.
26. Вік учасника командних змагань не відповідає вимогам положення. Головний суддя зобов'язаний:
  - а) зняти учасника;
  - б) дозволити змагатися.
27. За графіком змагань друга зміна учасників починає працювати о 15 год. 30 хв., але перша змі-

### Тема 10. Правила змагань і методика суддівства

#### Семінарське заняття

1. Спортивні змагання.
2. Судді змагань.
3. Секретаріат.
4. Характеристика правил змагань.
5. Методика підготовки суддів змагань.

#### Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Чи має право суддя на змаганнях вести розмову з тренерами, гімнастами, а також з іншими суддями?
  - а) так;
  - б) ні.
2. Визначте знижку за вихід другого страхуючого у вправах на перекладині, брусах, кільцях і опорному стрибку.
3. Визначте знижку за надання допомоги гімнасту.
4. Визначте знижку за додавання елемента в обов'язковій програмі.
5. Визначте знижку за невиконання елемента обов'язкової програми.
6. Обов'язкова вправа перервана через падіння. Чи варто оцінювати повторне виконання елемента?
  - а) так;
  - б) ні.
7. Які знижки здійснюються за дрібні помилки?
8. Які знижки здійснюються за середні помилки?
9. Які знижки здійснюються за грубі помилки?
10. Які знижки здійснюються за неспортивну поведінку спортсмена?
11. Який документ визначає умови змагання?
12. Підсумкова оцінка 9,5 б. Яка припустима розбіжність між середньою й оцінками суддів?
13. Підсумкова оцінка 9,1 б. Яка припустима розбіжність між середньою й оцінками суддів?
14. Який час виділяється гімнастам для розминки в кожному виді багатоборства?

на закінчилася о 14 год. 15 хв. і головний суддя почав змагання о 15 год. Чи правильне рішення головного судді?

- а) так;
- б) ні.

- 28. Гімнаст виконує кут в упорі на брусах, відхилення від правильного виконання склало 30°. Визначте знижку.
- 30. Судді виставили оцінки: 9,1; 9,2; 9,2; 9,3. Визначте підсумкову оцінку.
- 31. Гімнаст виконує стійку на плечах на брусах. Кут у кульшовому суглобі при цьому складає до 45°. Визначте знижку.
- 32. Чи може обов'язкова програма групи «Б» частково чи цілком бути виконана в іншу сторону?
  - а) так;
  - б) ні.
- 33. Якщо гімнаст виступав на чотирьох снарядах, то яку суму балів необхідно набрати для виконання розряду по групі «Б»?
- 34. Гімнаст виконує вільні вправи третього розряду і припускається помилки — падає зі стійки на голову. Визначте знижки.
- 35. Гімнаст у вільних вправах третього розряду не виконав два перевороти убік. Визначте знижки.
- 36. Гімнаст на кільцях у вправі третього розряду не виконав підйом силою. Визначте знижки.
- 37. На колоді спортсменка у вправі № 1 третього розряду не виконала кроки польки. Визначте знижку.
- 38. На брусах спортсменка у вправі № 1 третього розряду не виконала підйом переворотом. Визначте знижку.
- 39. На брусах спортсменка у вправі № 2 третього розряду не виконала поштовхом двома підйом ривком в упор на в.ж. Визначте знижку.

#### Література

- 1. Андреев В.Г., Ипполитов Ю.А. Семинар судей для спортивной гимнастики // Физическая культура в школе. — 1965. — № 8. — С. 34—36.
- 2. Калогомонос В.И., Ипполитов Ю.А. По простейшим правилам // Физическая культура в школе. — 1974. — № 7. — С. 44—48.
- 3. Митина Н.Ф., Ипполитов Ю.А. Соревнуются юные гимнасты // Физическая культура в школе. — 1982. — № 10. — С. 42—45.
- 4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2008. — Ч 2. — 480 с.

#### Тема 11. Основні засоби і методика тренування в гімнастиці

##### Семінарське заняття

- 1. Теоретичні основи тренування в гімнастиці.
- 2. Загальна характеристика окремих груп вправ.
- 3. Методи тренування.
- 4. Тренувальні навантаження.

#### Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

- 1. Назвіть принципи тренування і охарактеризуйте їх.
- 2. Дайте характеристику етапам багаторічної підготовки гімнастів.
- 3. Назвіть складові річного тренувального циклу підготовки гімнастів.
- 4. Дайте характеристику мікроциклу як структурної одиниці етапу тренування.
- 5. Дайте характеристику мезоциклу підготовки як базовому циклу спортивного тренування в спортивній гімнастиці.
- 6. Назвіть засоби підготовки в спортивній гімнастиці.
- 7. Визначте поняття «тренувальні навантаження».
- 8. Дайте характеристику впливу тренувальних навантажень на підвищення спортивної майстерності гімнастів.
- 9. Назвіть методи контролю за тренувальними навантаженнями в період підготовки до змагань.

#### Література

- 1. Афонин В.Н., Кривенко А.Б. Педагогическая оценка интенсивности тренировочной нагрузки гимнастов // Гимнастика. — М.: Физкультура и спорт, 1976. — Вып. 1. — С. 13—15.
- 2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.
- 3. Гимнастическое многоборье: Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 480 с.
- 4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 462 с.
- 5. Спортивная гимнастика: Учебник / Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 327 с.

#### Тема 12. Особливості підготовки юних гімнастів

##### Семінарське заняття

- 1. Система підготовки юних гімнастів.
- 2. Етапи, мета і завдання підготовки юних гімнастів.
- 3. Вікові особливості динаміки функціонального стану і рухової підготовленості юних гімнастів.
- 4. Засоби і методи підготовки юних гімнастів.
- 5. Структура тренувального процесу юних гімнастів.
- 6. Планування й організація навчально-тренувального процесу юних гімнастів.

#### Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

- 1. Що прийнято розуміти під системою підготовки юних гімнастів:
  - а) визначений порядок, послідовність роботи;
  - б) сукупність елементів, взаємозв'язаних між собою, наявність яких забезпечує ефективність підготовки;

- в) комплекс елементів, необхідних для підготовки.
2. Перелічте основні елементи системи підготовки юних гімнастів.
3. Як реалізується перший елемент системи підготовки юних гімнастів:
  - а) через визначення мети і завдань за розрядними ступенями підготовки;
  - б) через визначення загальної мети з орієнтуванням на кінцевий результат;
  - в) через визначення мети і завдань для етапів підготовки.
4. Яка мета початкового етапу підготовки:
  - а) визначення здібностей дітей;
  - б) відбір і комплектація груп;
  - в) оволодіння технікою гімнастичних вправ.
5. Яке повинно бути співвідношення засобів у підготовчому періоді на етапах початкової і спеціалізованої підготовки юних гімнастів (у %):
  - фізична підготовка ...
  - спеціально-рухова підготовка ...
  - технічна підготовка ...
6. Як реалізується принцип поступового і максимального підвищення тренувальних навантажень у заняттях з юними гімнастами:
  - а) навантаження підвищується поступово і максимально;
  - б) навантаження підвищується ступенеподібно з перемінною інтенсивністю;
  - в) навантаження підвищується поступово і рівномірно.

#### Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 294 с.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 128 с.
3. Худолей О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов: Монография. — Харьков: «ОВС», 2005. — 336 с.
4. Худолей О.М. Основы методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2008. — Ч 2. — 480 с.
5. Худолей О.Н., Шлемин А.М. Методика подготовки юных гимнастов: Учебное пособие. — Х.: ХГПИ, 1988. — 122 с.
6. Шлемин А.М., Петров П.К. Система подготовки юных гимнастов: Метод. пособие для студентов ГЦОЛИФКа. — М.: 1977. — 97 с.
7. Юный гимнаст / Под ред. А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.

#### Тема 13. Позакласна секційна робота з гімнастики в школі

##### Семинарське заняття

1. Мета, завдання та організація підготовки учнів у секціях спортивної гімнастики в школі.

2. Морфо-функціональні особливості учнів молодших, середніх і старших класів, які займаються гімнастикою.
3. Засоби і методи підготовки.
4. Форми побудови навчально-тренувального процесу в секціях.
5. Документи планування та обліку навчально-тренувальної роботи у секціях спортивної гімнастики.

#### Контрольні питання

Дайте відповідь на питання:

1. Як організуються секції спортивної гімнастики в школі?
2. Як впливають морфо-функціональні особливості учнів на відбір засобів і методів підготовки?
3. Назвіть засоби підготовки.
4. Які методи підготовки в секціях спортивної гімнастики ви знаєте?
5. Дайте характеристику тренувальному заняттю.
6. Назвіть особливості будови навчально-тренувального процесу в секціях спортивної гімнастики.

#### Література

1. Гугин А.А. Гимнастика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1962. — 209 с.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
3. Юный гимнаст / Под ред. А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.
4. Худолей О.М. Основы методики викладання гімнастики: Навчальний посібник. У 2-х частинах. — Харків: «ОВС», 2008. — Ч 2. — 480 с.

#### ПИТАННЯ ДО ІСПИТУ

1. Характеристика груп гімнастичних вправ. Методичні особливості гімнастики.
2. Види гімнастики, характеристика їх як специфічних засобів різнобічного педагогічного впливу на учнів.
3. Гімнастика в дошкільних установах, школах, піонерських таборах, училищах, технікумах, вищих навчальних закладах і самодіяльному фізкультурному русі.
4. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна.
5. Значення історичного підходу до вивчення гімнастики.
6. Походження гімнастики й основні закономірності її розвитку.
7. Система фізичної освіти дітей шкільного віку П.Ф. Лесгафта.
8. Уведення юнацьких класифікаційних програм і їхнє значення в розвитку юнацької гімнастики.
9. Вітчизняна система спортивної гімнастики і її відмінність від закордонних систем.

10. Перспективи розвитку гімнастики.
11. Гімнастична термінологія як компонент системи спортивної термінології.
12. Вимоги, пропоновані до термінології.
13. Способи утворення термінів і правила їхнього застосування.
14. Форми запису вправ.
15. Термінологія і правила запису загальрозвиваючих, вільних вправ і вправ на гімнастичних снарядах.
16. Причини виникнення травм.
17. Страхівка і допомога як засіб попередження травм.
18. Види страхівки і допомоги.
19. Особливості страхівки і допомоги при виконанні гімнастичних вправ на снарядах.
20. Місце, завдання і зміст гімнастики в шкільних програмах з фізичного виховання.
21. Урок гімнастики, його різновиди за педагогічними завданнями і структурою. Вимоги до уроку.
22. Завдання, засоби і вимоги до проведення окремих частин уроку.
23. Методи і прийоми регуляції фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
24. Особливості методики проведення уроків гімнастики з дітьми молодшого, середнього і старшого шкільного віку.
25. Оцінка й облік успішності учнів.
26. Організація, зміст і методика проведення гімнастики в режимі навчального дня: гімнастика до заняття, фізкультхвилинка.
27. Особливості організації, зміст і методика проведення секційних занять.
28. Планування навчальної роботи з гімнастики в школі.
29. Види планування.
30. Особливості планування роботи в гімнастичних секціях і відділеннях ДЮСШ.
31. Основні документи планування.
32. Облік навчальної роботи, його значення і завдання.
33. Положення про змагання. Заявки.
34. Правила змагань.
35. Особливості суддівства обов'язкових і довільних вправ у чоловіків і жінок.
36. Методика і техніка суддівства.
37. Звітна документація.
38. Особливості проведення змагань у школі.
39. Підготовка суддів з гімнастики.
40. Техніка гімнастичних вправ.
41. Основні фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ.
42. Статика й елементи стійкості рухів у гімнастиці.
43. Елементи кінематики гімнастичних вправ.
44. Аналіз техніки підйому махом уперед на брусах.
45. Аналіз техніки підйому переворотом в упор на перекладині.
46. Призначення і види класифікації гімнастичних вправ.
47. Структура гімнастичних вправ: стадія підготовчих дій, стадія основних дій, стадія реалізації, стадія завершальних дій.
48. Теорія навчання руховим діям.
49. Зміст і методи навчання гімнастичним вправам.
50. Прийоми навчання гімнастичним вправам.
51. Основні фактори, що визначають ефективність процесу навчання.
52. Фізіологічні і психологічні особливості освоєння гімнастичних вправ.
53. Реалізація дидактичних принципів у спортивній гімнастиці.
54. Етапи навчання гімнастичній вправі.
55. Методи навчання гімнастичним вправам на різних етапах.
56. Навчання гімнастичним вправам як керований процес.
57. Структура професійно-педагогічних умінь і навичок навчання гімнастичним вправам.
58. Методика навчання гімнастичним вправам.
59. Характеристика програмованого навчання.
60. Методика навчання підйому махом вперед в упор на брусах.
61. Характеристика рухових здібностей у гімнастиці.
62. Енергозабезпечення рухової діяльності.
63. Методика розвитку швидкості.
64. Методика розвитку координаційних здібностей.
65. Методи розвитку сили.
66. Комбінована методика розвитку сили, I варіант.
67. Комбінована методика розвитку сили, II варіант.
68. Методика розвитку витривалості.
69. Методика розвитку гнучкості.
70. Завдання і зміст гімнастичних виступів у школах і піонерських таборах.
71. Сценарій і план гімнастичних виступів.
72. Художнє оформлення і музичний супровід виступів.
73. Теоретичні основи тренування в гімнастиці.
74. Загальна характеристика окремих груп вправ.
75. Методи тренування.
76. Тренувальні навантаження.
77. Система підготовки юних гімнастів.
78. Етапи, мета і завдання підготовки юних гімнастів.
79. Вікові особливості динаміки функціонального стану і рухової підготовленості юних гімнастів.
80. Засоби і методи підготовки юних гімнастів.
81. Структура тренувального процесу юних гімнастів.
82. Планування й організація навчально-тренувального процесу юних гімнастів.
83. Мета, завдання та організація підготовки учнів в секціях спортивної гімнастики в школі.

84. Морфо-функціональні особливості учнів молодших, середніх і старших класів, які займаються гімнастикою.
  85. Засоби і методи підготовки в секціях зі спортивної гімнастики.
  86. Форми побудови навчально-тренувального процесу в секціях.
  87. Документи планування та обліку навчально-тренувальної роботи у секціях спортивної гімнастики.
  88. Програма дослідження.
  89. Характеристика методів наукового дослідження.
  90. Методи і методики дослідження техніки гімнастичних вправ.
  91. Методи і методики дослідження процесу навчання гімнастичним вправам.
  92. Методи і методики дослідження процесу тренування в гімнастиці.
2. Зроблено розподіл навчальних годин за модулями і видами занять з курсу «Теорія і методики викладання гімнастики».

#### Список літератури

1. *Забора А.В.* Формування знань і навичок майбутніх вчителів фізичної культури в процесі вивчення дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання» і «Гімнастика з методикою викладання»: Автореферат дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. — Харків: ХаДАФК, 2004. — 21 с.
2. *Худолій О.М., Забора А.В.* Стан і шляхи удосконалення викладання спеціальних дисциплін в системі базової освіти на факультетах фізичної культури педагогічних вузів // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — 2002. — № 2, 3. — С. 4—10, 2—5.
3. *Худолій О.М., Іващенко О.В., Забора А.В.* Актуальні проблеми викладання спортивно-педагогічних дисциплін у фізкультурних закладах освіти // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали II електронної наукової конференції (18 травня 2006 р. м. Харків) / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Харків: ОВС, 2006. — С. 16—18.

Надійшла до редакції 20.03.2008

#### Висновки

1. Сформована концепція і зміст навчальної дисципліни «Теорія і методики викладання гімнастики».

*Худолей О.М., Иващенко О.В., Карпунец Т.В.* Дисциплина «Теория и методика преподавания гимнастики» в процессе подготовки учителя физической культуры.

В статье раскрыты проблемы организации курса «Теория и методика преподавания гимнастики» в процессе подготовки учителя физической культуры в педагогических университетах. Сформулированные основные подходы к упорядочению программы.

Ключевые слова: программа, теория и методика преподавания гимнастики.

*Hudoley O.M., Ivashenko O.V., Karpunets T.V.* Discipline «Theory and method of teaching of gymnastics» in the process of preparation of teacher of physical culture.

In article exposed problems of organization of course «Theory and method of teaching of gymnastics» in the process of preparation of teacher of physical culture in the pedagogical universities. Formulated basic approaches to organization of the program.

**Keywords:** program, theory and method of teaching of gymnastics.