

## ТЕХНОЛОГІЧНЕ КОНСТРУЮВАННЯ ПРОГРАМИ З ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сергій МЕХОНОШИН

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,  
м. Тернопіль, Україна, e-mail: sergiy1949@gmail.com*

**Анотація.** Вимога сучасної освіти студентів факультетів фізичного виховання полягає у внесенні змін до навчальних програм підготовки вчителів фізичної культури, тобто доповнивши її змістом навичок педагогічної техніки та майстерності відповідно до тем і курсів навчання. На прикладі предмета «Гімнастика. Методика викладання» зроблено спробу вирішити цю проблему, запропонувавши ввести в програму технології ситуаційного моделювання, графічного конструювання, ступеневого навчання та «мозкового штурму», які доповнюють зміст попередніх програм.

**Ключові слова:** програма, гімнастика, технології навчання.

**Актуальність.** Викладання курсу «Гімнастика. Методика викладання» забезпечує базову професійну підготовку студентів факультетів фізичного виховання до роботи з фізичної культури в загальноосвітній школі, озброює їх знаннями та вміннями, що не притаманні іншим спортивно-педагогічним дисциплінам (СПД) – термінологія, біомеханіка рухів, зміст специфічних засобів розвитку фізичних якостей. Із зменшенням з року в рік кількості навчальних годин на предмет програма повинна передбачати процес інтенсифікації навчального процесу.

**Мета** – оптимальний рівень підготовки студентів до педагогічної роботи вчителя фізичної культури, тренера та інструктора зі спортивно-масової роботи, вихователя, класного керівника, а за окремими критеріями керівників ЗОШ та ДЮСШ МОН України. Упровадження наукових технологій загальної педагогіки (О. Пометун, 2005 – «ситуаційного моделювання», І. Дичківська, 2004 – «графічного конструювання», В. Ковальчук, 2004 – «науково-ступеневого навчання», А. Осборн, 1999, США «мозковий штурм») у фізичну культуру і підготовку спеціалістів суттєво можуть вплинути на рівень професійної кваліфікації студентів у процесі проведення практичних занять з спортивно – педагогічних дисциплін, проходження педагогічної практики, самостійної роботи молодих вчителів шкіл.

**Завдання** – апробація програми (теорія, техніка, методика, практика), вміти застосувати її студентами на педагогічній практиці, у діяльності вчителя фізичної культури та тренера одного із видів спорту.

**Об'єкт дослідження.** Сучасна підготовка спеціалістів із фізичного виховання, фізичної культури і спорту, **предмет** – програма з гімнастики для факультетів фізичного виховання.

Зі вступом України в європейський простір в освіті і науці та рішення Болонської угоди Європи потребуємо переходу до технологічної освіти в навчанні і вихованні студентської молоді. Перехід на нові освітні технології, на нашу думку, може сприяти подоланню однієї із значних прогалин у спортивно-фізкультурній освіті – відсутність тісного зв'язку лекційного і практичного курсу СПД. Організація технологічної освіти передбачає базові три модулі – *аудиторна, індивідуальна та самостійна* форми роботи студентів. Створення нових систем в освіті (наприклад «Moodle») у другому і третьому модулях з використанням технологій ситуаційного моделювання, графічного конструювання, науково-ступеневого навчання, «мозкового штурму» можуть значно поліпшити якісну сторону підготовки спеціалістів з фізичної культури і спорту. Насамперед можуть бути створені сприятливі умови тісного зв'язку теоретичних знань лекційного курсу предмета «Гімнастика з методикою викладання» із практичними заняттями цього ж курсу.

Структура програм навчального курсу з гімнастики передбачає опис навчального курсу, мету і завдання курсу, пояснювальну записку, залікові кредити і модулі до теоретичної і практичної підготовки, тематику ІНДЗ, заліковий кредит (зміст, шкала, методи оцінювання) та список літератури.

Ми підготували методичну монографію (С. О. Мехоношин, 2013), де розглянуто напрямки самостійного опанування студентами навчального матеріалу з предмета «Гімнастика. Методика викладання» із використанням освітніх технологій. Реалізація чинної програми подана на рис. 1, де навчальний процес студентів здійснюється в односторонньо, тобто викладачі переважно навчають вправ, а не змісту навичок педагогічної техніки і майстерності (хоча елементи цього процесу відбуваються) (Схема 1).

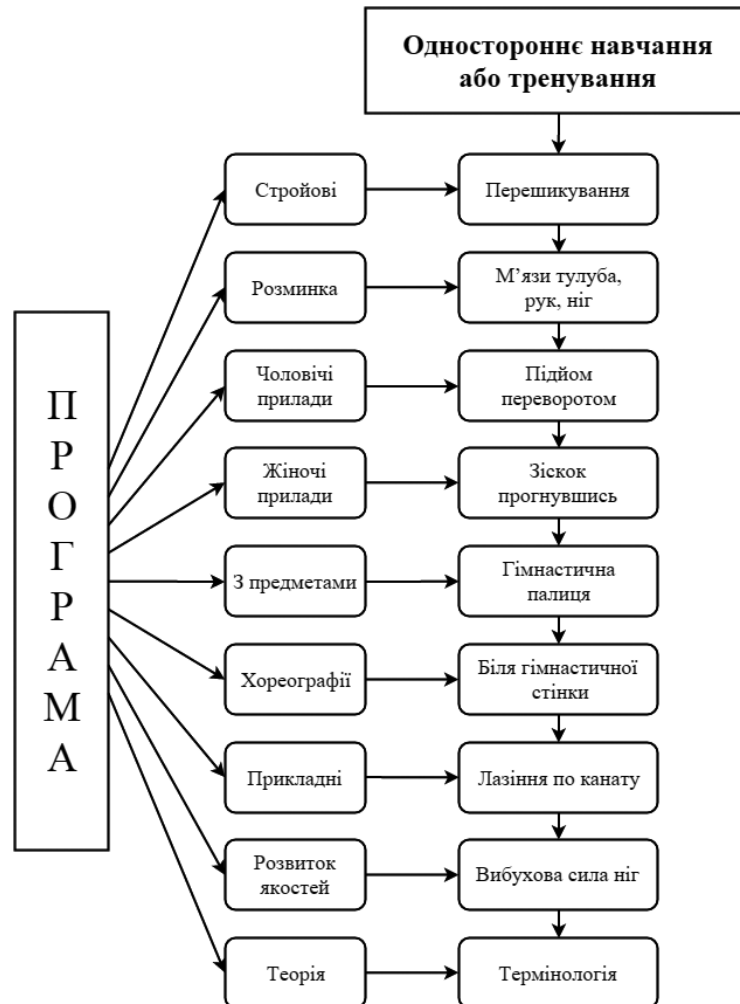


Рис. 1. Реалізація чинної програми

Зворотній процес навчання вправ, тобто «вчити – вчити», трапляється надзвичайно рідко. Наприклад, на 1 курсі треба навчати не тільки методів проведення загальнорозвивальних вправ, але й дати можливість студентам провести навчальну практику за умов урахування функціональних можливостей дітей в школі, у цей самий час пояснити студентами, обсяг, інтенсивність та умови зміни цих методів проведення (В. М. Баранов, 1984).

Серед дослідників, котрі займаються питаннями розбудови шкільних програм з фізичної культури і безпосередньо з гімнастики, слід назвати таких А. В. Чайка, Г. А. Боброва, А. А. Гугін, В. Ю. Іванов, О. В. Іваненко, І. М. Оніщенко, В. М. Єрмолова, В. М. Шерета та ін. Авторів створення програм з гімнастики для вузів України значно менша кількість, хоча кількість факультетів фізичного виховання в Україні значно збільшилася, тільки в західному регіоні вона збільшилася з трьох до семи факультетів за різними спеціальностями. Вимоги до сучасного педагогічного процесу зростають швидкими темпами і потребують інноваційних підходів до вирішення проблем освіти і підготовки спеціалістів.

На сучасному етапі розвитку педагогічної освіти ми зробили спробу розробити програму з гімнастики для факультетів фізичного виховання керуючись девізом «навчай тренуючись – тренуючись навчай» із використанням сучасних педагогічних технологій за такою схемою, яка представлена на рис. 2:

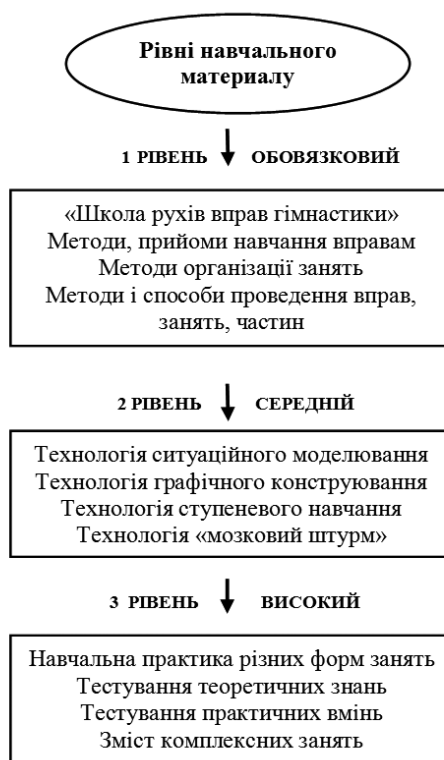


Рис. 2. Програма з гімнастики для факультетів фізичного виховання

Розглянемо схему інноваційної програми з гімнастики для факультетів фізичного виховання з *теоретичної підготовки*, наприклад тема – техніка гімнастичних вправ (модуль 2) (табл. 1):

Таблиця 1

Схема інноваційної програми з гімнастики для факультетів фізичного виховання з теоретичної підготовки

Тема	КРОКИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНІКИ ТА МАЙСТЕРНОСТІ		
	1 КРОК	2 КРОК	3 КРОК
Техніка гімнастичних вправ	<p>Технологія «Мозковий штурм» – Основа руху, основна ланка, деталі техніки, фази рухової дії.</p> <p>Технологія «Ситуаційного моделювання»: Рухи в просторі (положення, напрямок, амплітуда, траєкторія, інерція); за часом (тривалість, прискорення, сповільнення, темп, ритм), просторово-часові (повільне опускання, швидке розгинання ногами і т. і.). Площини (фронтальна, бокова, горизонтальна) та вісі (фронтальна, вертикальна, сагітальна) виконання рухів.</p> <p>Технологія «Графічного конструювання»: вказати стрілкою на довільному малюнку напрямок, вісь та площину виконання вправи</p>	<p>Технологія «Ситуаційного моделювання»: із довільно обраних кінограм гімнастичних вправ вказати: основу руху, основну ланку, деталі техніки, фази рухової дії.</p> <p>Технологія «Графічного конструювання»: із довільно обраних кінограм гімнастичних вправ вказати: напрямок переміщення, площину та вісь виконання або після назви вправи. Створити малюнок фази виконання вправи, якої не вистачає.</p> <p>Технологія «Ступеневого навчання» – основа техніка підйомів (і інших вправ); основна ланка руху перекидів (інших вправ); деталі техніки обертів (інших вправ); фази виконання опорних стрибків (і інших вправ)</p>	<p>Технологія «Ступеневого навчання»: на кінограмах вказати почергово (назвати) основу руху, основну ланку, деталі техніки, фази рухової дії. Технологія «Ситуаційного моделювання»: створити програму виправлення помилки вправ в акробатиці, на приладах, в опорних стрибках; за назвою комбінації на приладі вказати вісь та площину вправ. Технологія «Графічного конструювання»: за назвою вправи гімнастичного багатоборства створити малюнок за фазами виконання та вказати вертикальними лініями початок і кінець кожної фази виконання</p>

Розглянемо схему програми з гімнастики для факультетів фізичного виховання з *практичної підготовки* (модуль 3, табл. 2), яка дещо відрізняється від схеми теоретичної підготовки і містить обов'язковий, середній і високий (відмінний) рівень рухової підготовки (табл. 2).

Таблиця 2

**Схема інноваційної програми з гімнастики для факультетів фізичного виховання з практичної підготовки**

Зміст	Педагогічна майстерність, рівень засвоєння		
	1 рівень (обов'язковий)	2 рівень (середній)	3 рівень (високий)
	<b>Методи:</b> навчання, організації, проведення		
	Частини підвідних вправ в цілому. Фронтально-прохідний. Одночасний (статичні). Потоково-почерговий. Організація групи з 1-им відділенням	Примусово полегшеного навчання (ПШН), перемінної вправи. Фронтально-прохідний груповий. Потоково-почерговий. Організація групи з 2 – ма відділеннями	Ігровий, змагальний. Фронтально-прохідний, груповий, коловий (КТ), комбінований. Потоково-почерговий. Організація групи з 3-ма відділеннями, комбінований
	<b>Прийоми:</b> навчання, проведення, виконання завдань		
<b>Вправи з акробатики</b>	Види фізичної допомоги: проводка, підштовхування. Орієнтири: зоровий. Полегшені умови. Види страхування. Організація: одне відділення (до 6–8 студентів). Почергове виконання завдань	Види фізичної допомоги: фіксація. Орієнтири: тактильний. Самострахування. Організація – два відділення (одне відділення почергово, друге – одночасно в шерензі, середня кількість студентів)	Види фізичної допомоги: підтримка, «підкрутка», комбіновано. Орієнтири: звуковий (комбіновано). Організація – три відділення (одне відділення почергово, друге – одночасно і фронтально, третє – індивідуальні завдання)
<i>Статичні положення</i> (види: стійки, сіди, «міст», рівноваги, упори, шпагати, напів-шпагати)	<b>Прийоми активізація заняття</b>		
<i>Динамічні переміщення:</i> кроки, підскоки, стрибки, підскоки, переكاتи, перекиди, підйоми, перевороти, сальто	Назва міні-комбінації за показом (2–3 вправи). Виконання міні-комбінації за назвою (2–3 вправи). Оцінювання за 5-ти бальною шкалою	Назва міні-комбінації за показом (4–5 вправ). Виконання міні-комбінації за назвою (4–5 вправ). Оцінювання за 10-ти бальною шкалою	Назва міні-комбінації за показом (6–8 вправ). Виконання міні-комбінації за назвою (6–8 вправ). Оцінювання за 10-ти бальною шкалою бригадою суддів (арбітр, судді)
	<b>Виправлення помилок</b>		
	Фізична допомога (1–2 види). Полегшені умови виконання	Фізична допомога (3–5 видів). Полегшені умови виконання (метод примусово-полегшеного навчання)	Фізична допомога та страхівка (комплексно, комбіновано). Усний звіт про техніку виконання вправи. Виконання вправи в інший бік, з іншої кінцівки, з закритими очима
	<b>Навчальна практика</b>		
	Фізична допомога (1–2 види). Урок (види, типи): вступний, предметний Організація: одне відділення	Фізична допомога (3–5 видів). Урок (види, типи): тренувальний, комбінований Організація: два відділення	Комплексні види фізичної допомога. Урок (види, типи): предметний (три відділення), комплексний, контрольного оцінювання. Організація-три відділення
	<b>Технології навчання</b>		
	«Мозковий штурм». Графічного конструювання	«Мозковий штурм». Графічного конструювання. Ситуаційного моделювання	«Мозковий штурм». Графічного конструювання. Ситуаційного моделювання. Ступеневого навчання

Інтерактивна програма передбачає зміст сучасних засобів розвитку фізичних якостей, які передбачають *базові* (повторний, інтервальний, рівномірний, перемінний, максимальних зусиль, ізометричних зусиль, примусово полегшений, колове тренування, комбінований) та *елективні* (чітінг, пріоритету, протилежного скорочення, концентрації напруги, роздільного тренування, зупинок, вимушеного повтору, скороченої амплітуди, ізоляції, поступального руху, статичної напруги, найбільшого скорочення, втримування найбільшого скорочення, понад швидкі скорочення) методи розвитку.

Запропоновано різноманітні методичні прийоми розвитку фізичних якостей – обтяження, орієнтири, комбіновані прилади, тренажери із зміною стандартів, фізична допомога («тяга», вимушений повтор), просторові обмеження.

Тематика індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ) здебільшого має характер науковості (розвивального навчання, спортивно-діалогові інтерв'ю, ділові ігри, розвиток концептуально творчих здібностей).

Контрольне оцінювання рекомендується програмою у двох напрямках – теоретичний і практичний: теоретичний має характер більш пошуковий, а практичний – творчо індивідуальний (студенти самостійно складають зв'язки і комбінації і за правилами термінології описують їх).

**Висновки.** Підготовка спеціалістів фізичного виховання і спорту безперечно потребує новітніх технологічних підходів у вирішенні проблем цього напрямку. Перша спроба була зроблена одеським вченим М. Єфіменком, 2003 (технології «Горизонтальний пластичний балет», «Театр фізичного розвитку», «Еротична культура дошкільнят»), який спрямував напрямок наукових спостережень на школярів і дошкільнят. Розроблена нами монографія і програма з гімнастики для факультетів фізичного виховання одні із перших інноваційних підходів розвитку фізичного виховання в Україні.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямку полягатимуть в пошуку новостворених педагогічних технологій або у використанні технологій педагогічної освіти, які можна спрямувати у фізичному вихованню школярів і студентів.

### Список літератури

1. *Брыкин А. Т.* Принципы образования терминов в построении терминологии в гимнастике / Брыкин А. Т. – Москва : Физкультура и спорт, 1962.
2. *Брыкин А. Т.* Гимнастическая терминология / Брыкин А. Т. – Москва : Физкультура и спорт, 1969. – 190 с.
3. *Бубела О. Ю.* Стройові та загальнорозвиваючі вправи / Бубела О. Ю., Афонін В. М. – Львів : ЛДІФК, 1990. – 29 с.
4. *Бубела О. Ю.* 700 вправ для формування правильної постави : навч.–метод. посіб. / Бубела О. Ю. – Львів : Українські технології, 2002. – 215 с.
5. *Вондрачек О.* Терминология сокольской гимнастики / Вондрачек О. – Москва, 1921.
6. *Гавердовский Ю. К.* Техника гимнастических упражнений / Гавердовский Ю. Київ–Москва : Terra – Спорт, 2002. – 512 с.
7. *Гайдучок С.* Вправи вільноруч / Гайдучок С. – Львів : Сокіл – Батько, 1027. – 42 с.
8. Гімнастика / за ред. А. П. Жалія і В. Д. Палиги. – Київ : Вища школа, 1975. – 356 с.
9. Гімнастика : учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. М. Л. Украна и А. М. Шлемина. – Москва : Физкультура и спорт, 1977.
10. Гімнастика : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 215 с.
11. Гімнастика : справочник / [под ред. Ю. А. Сабирова, Я. И. Фрадкова]. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 85 с.
12. Гімнастика и методика преподавания : учебник для институтов физ. культуры / [под ред. В. М. Смоленского. – Москва : Физкультура и спорт, 1987.
13. *Гогиашвили Т.* Тематический словарь гимнастики / Гогиашвили Т., Банеблидзе К. – Москва, 1965.

14. Дюперрон Г. А. Шведская педагогическая гимнастика / Дюперрон Г. А. – Санкт-Петербург, 1911.
15. Иващенко В. О. Загальнорозвиваючі вправи : метод. посіб. / Иващенко В. О., Худолій О. М., Карпунець Т. В. – Харків : ХДПУ, 2000. – 60 с.
16. Ифантопуло Н. Терминология гимнастических упражнений / Ифантопуло Н., Колбаковский А. – Москва : Физкультура и спорт, 1955.
17. Коркин В. П. Акробатика. Каноны терминологии / Коркин В. П., Аракчеев В. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 144 с.
18. Константинова Е. А. Строевые упражнения в школьной программе / Константинова Е. А. – Запорожье : ЗГПИ, 1976.
19. Мартовский А. Н. Гимнастика в школе / Мартовский А. Н. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 168 с.
20. Менхин Ю. В. Начала гимнастики / Менхин Ю. В., Волков А. В. – Київ : Здоров'я, 1980. – 272 с.
21. Мехоношин С. О. Гимнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів (на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання) : монографія / С. О. Мехоношин. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. – 216 с.
22. Навчальні програми (фізична культура). – Київ : Освіта, 2013. – 240 с.
23. Палыга В. Д. Гимнастика / Палыга В. Д. – Москва : Просвещение, 1982. – 288 с.
24. Петрина Р. Л. Основна гімнастика / Петрина Р. Л., Бубела О. Ю. – Львів : Українські технології, 2002. – 114 с.
25. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе / Петров П. К. – Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
26. Франко П. І. Підручник шведської руханки / Франко П. І. – Львів : Сокіл – Батько, 1924. – 142 с.
27. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики / Худолій О. М. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.
28. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики / Худолій О. М. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 2. – 464 с.
29. Чайка А. В. Гимнастика / Чайка А. В. – Харків : Ранок, 2009. – 128 с.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСТРУИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Сергей МЕХОНОШИН

*Тернопольский национальный педагогический университет имени Владимира Гнатюка,  
г. Тернополь, Украина, e-mail: sergiy1949@gmail.com*

**Аннотация.** Требуемое современное образование студентов факультетов физического воспитания состоит из внесения изменений в учебные программы подготовки учителей физической культуры, необходимо только дополнить ее содержанием навыков педагогической техники и мастерства в соответствии к темам и курсам обучения. На примере предмета «Гимнастика: Методика преподавания» сделана попытка решить эту проблему, предложивши включить в программу технологии ситуационного моделирования, графического конструирования, степенями обучения и «мозгового штурма» и которые дополняют содержание предыдущих программ.

**Ключевые слова:** программа, гимнастика, технологии обучения.

**TECHNOLOGICAL CONSTRUCTION OF GYMNASTICS PROGRAM  
FOR PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENTS**

**Serhii MEKHONOSHYN**

*Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University,  
Ternopil, Ukraine, e-mail: sergiy1949@gmail.com*

**Abstract.** The demand of modern education of the students of physical education department consists in introducing changes to curricula of training teachers of physical education, i. e. in including skills of pedagogical technique and excellence according to the topics and courses of training. On the example of the subject “Gymnastics. Methodology of teaching” an attempt is made to solve this problem, and it is proposed to include into the curriculum the techniques of situational modelling, graphic construction, step-by-step learning, and brainstorming, which will complete the contents of the previous syllabuses.

**Keywords:** curriculum, gymnastics, teaching techniques.