

– найбільш дієвим засобом покращення стану впровадження в побут молодших школярів ранкової гігієнічної гімнастики опитані вважають виконання вправ під музику та підбір цікавих вправ.

## АНАЛІЗ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ (РОЗДІЛ ГІМНАСТИКА – АКРОБАТИЧНІ ВПРАВИ)

Огністий А.В.

*Тернопільський державний педагогічний університет ім. В.Гнатюка*

Перехід сучасної школи на демократичний шлях перебудови навчально-виховного процесу вимагає, щоб у програмі знайшли місце демократизація, гуманізація, науковість, диференціація, оптимізація та інші принципи концепції фізичного виховання молоді.

Враховуючи вище зазначені вимоги матеріал базової програми повинен бути спрямований, так як і завдання фізичного виховання, на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, що знаходять своє вирішення на уроках фізичної культури. Учитель за допомогою всіх форм навчальної і позакласної роботи повинен закласти фундамент фізичної культури та вказати учневі шляхи оволодіння необхідними знаннями, навичками й уміннями, методикою розвитку фізичних якостей, потрібних для зміцнення здоров'я, забезпечення здорового способу життя, активної праці, а юнакам – підготовки до служби в армії.

Акробатичні вправи, як вид рухової діяльності мають вичерпні можливості для реалізації завдань поставлених у програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Емоційність і відносна доступність акробатичних вправ викликає у дітей велику зацікавленість до цього виду рухової діяльності. Виконання акробатичних вправ сприяє покращенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості школярів – розвиває силу, швидкість, точність рухів, орієнтацію в просторі, зміцнює кістково-м'язову систему, особливо таранно-гомільковий, променево-зап'ястковий та кульшовий суглоби, кістки та суглоби стають масивнішими, міцнішими, стійкішими до травматичних пошкоджень, виховує відчуття рівноваги, і що досить важливо різносторонньо впливає на руховий апарат тих, хто займаються.

Тому закономірним є те, що акробатичні вправи представлені у шкільній програмі з фізичного виховання з першого по одинадцятий клас. Але для успішного засвоєння акробатичних вправ учнями необхідно, щоб вони вивчались у такій послідовності, яка б забезпечила виконання одного з найголовніших дидактичних принципів навчання – від простого до складного. Тобто прості вправи допомагали учневі засвоїти більш складніші.

На превеликий жаль, як показує аналіз проходження навчального матеріалу з акробатики (табл. 1.), укладачі програми з фізичної культури грубо порушили логічну послідовність вивчення акробатичних вправ.

*Акробатичні вправи у програмі з фізичної культури  
для загальноосвітніх закладів [1]*

Клас	Години на розділ гімнастики	Акробатика
1 клас	16	Групування Переكاتи у групуванні Переكات у бік
2 клас	18	Перекид вперед Перекид назад Стійка на лопатках зігнувши ноги Міст з положення лежачи Переكاتи в різні сторони з різних положень групувань
3 клас	16	2 перекиди вперед і назад Стійка на лопатках Міст із положення лежачи і поворот в упор на одному коліні Напівшпагат Вправа "лотос"
4 клас	16	Перекид вперед, стрибок вгору - о.с., перекид назад ноги схресно з поворотом кругом, 2 перекиди вперед, стійка на лопатках, міст з положення стоячи з допомогою, стійка на голові і руках з допомогою (хл.), напівшпагат та шпагат (дівч). Зв'язки елементів(дів): О.с.-упор присівши - перекид вперед, переكات назад стійка на лопатках (тримати), групування і переكات вперед у сід з нахилом вперед, перекид назад в упор присівши, стрибком о.с.
5 клас	12	Стійка на голові з допомогою Перекид назад Стійка плавця, довгий перекид вперед Стійка на руках з опорою ніг об стінку Зв'язка елементів (хл.): Довгий перекид вперед з кроку в упор присівши, переكات назад – стійка на лопатках, міст, перехід в упор присівши, перекид назад в упор стоячи ноги нарізно, стрибок в о.с. Зв'язка елементів(дів): Перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, міст, перехід в упор присівши, шпагат, два перекиди злито упор присівши, перекид назад у напівшпагат, встати, рівновага на одній нозі ("ласточка"), о.с.
6 клас	8 повторення	Два довгих перекиди вперед Стійка на руках з опорою ногами об стіну (хл.) Зв'язки акробатичних елементів 4-5 клас
7 клас	8 повторення	Акробатичні вправи не вивчаються
8 клас	8 повторення	Стійка на голові і руках Рівновага на одній Перекид вперед-стійка на лопатках
9 клас	8 повторення	Стійка на руках з допомогою Переворот у сторону Міст
10 клас	10	Зв'язка елементів для хлопців З декількох кроків довгий перекид вперед – упор присівши – перекид назад о.с.: кроком лівою чи правою переворот боком у стійку ноги нарізно – стрибком о.с.: стійка на руках з опорою ногами та без опори – групування і перекид – о.с. (з допомогою). Міст з положення лежачи чи стоячи (з допомогою та страховкою). Зв'язка елементів для дівчат Рівновага на одній – з кроку два перекиди вперед – упор присівши – перекид назад – переكات у стійку на лопатках – опускання в положення лежачи на спині – переворот на живіт – упор на колінах – нахил назад з махом лівої та правої руки – стрибком упор присівши – перекид уперед – о.с.
11 клас	10 повторення	Напівшпагат, шпагат Зв'язки елементів за 10 клас

Так наприклад, у п'ятому класі програмою пропонується вивчення двох взаємопов'язаних акробатичних вправ – стійки на голові і руках та стійки на руках. Ще більшим абсурдом є те, що ці дві вправи вивчаються в полегшених умовах. Неузгодженість проходження навчального матеріалу проявляється у тому, що стійка на голові і руках є базовою вправою для виконання стійки на руках. Тобто, перед тим як приступити до вивчення стійки на руках потрібно перевірити рівень рухової підготовленості учня. Такий рівень перевіряється за допомогою виконання стійки на голові і руках, як такої вправи, що найбільш схожа за структурою. Тому ці дві вправи одночасно не можуть вивчатись особливо на етапі початкового розучування.

Окрім порушення логічної послідовності навчання, порушуються і часові вимоги до вивчення вправи. Так стійка на голові і руках з допомогою, згідно програми, повинна вивчатись у п'ятому і шостому класах, що на нашу думку є невиправданим. Цю вправу можливо вивчити протягом об'єму часу відведеного на гімнастику у п'ятому класі, а у шостому і наступних класах проводити удосконалення. Теж стосується і інших акробатичних вправ.

Досить незрозумілим і не виправданим є відсутність акробатичних вправ у програмі з гімнастики для сьомого класу. За рік у дітей може зовсім зникнути динамічний стереотип, вироблений при навчанні акробатичним вправам в попередніх класах.

Іншою неузгодженістю вивчення акробатичних вправ є те, що у дев'ятому класі продовжується вивчення стійки на руках з допомогою (тобто в полегшених умовах) і розпочинається вивчення перевороту в сторону, базовою вправою для виконання якого є стійка на руках, звісно у самостійному виконанні. І зовсім недопустимим є те, що у 10 класі переворот у сторону, так як і стійка на руках пропонується виконувати у зв'язці акробатичних вправ, що є процесом удосконалення. Стійку на руках пропонується виконати в поєднанні з перекидом вперед у групуванні, що на нашу думку є грубим порушенням структури навчання. Виконання цієї вправи вимагає від учня у положенні стійки на руках опустити голову на груди, щоб виконати перекид вперед, це приведе до того, що учні які не володіють стійкою на руках на належному рівні свідомо завчають помилку, якою є опускання голови на груди при виконання стійки. Іншою грубою помилкою так званого “випереджаючого навчання” є те, що при виконанні стійки на руках і перекиду вперед учень повинен у положенні стійки зупинитись, і вже після цього виконати перекид вперед. Більшість учнів починають виконувати перекид вперед без фіксації стійки на руках, різко згинаючи руки і тим самим наражаючи себе на небезпеку отримання травми. Про яке вдосконалення може йти мова, коли не пройшло належного вивчення. Відповідно до аналізу техніки виконання і методики навчання перевороту в сторону і стійки на руках потрібно відповідно 14 і 9 уроків, а у дев'ятому класі на весь розділ гімнастики заплановано лише 8 годин, і то на повторення.

Зауважимо, що при розучуванні акробатичних вправ не існує чіткої загальновизнаної схеми, за якою визначається послідовність вивчення цих вправ. Це пояснюється тим, що порядок вивчення залежить від цілого ряду

факторів: статі; віку; рухової і фізичної підготовленості; індивідуальних особливостей та ін.

У процесі навчання акробатичним вправам потрібно говорити лише про загальні засади, які зводяться до наступного:

а) потрібно говорити не про послідовність вивчення в загальному всіх акробатичних вправ, а про порядок вивчення вправ кожної окремої структурної групи;

б) потрібно визначити, яка із структурних груп простіша (в цілому), а яка складніша.

Може скластись так, що деякі вправи більш простої структурної групи будуть складнішими ніж, прості вправи більш складнішої групи. Наприклад, стійка на лопатках простіша у виконанні ніж довгий перекид вперед.

На основі вище викладеного ми можемо зробити наступні висновки:

- при складанні програми навчання руховим діям, в тому числі акробатичним вправам, потрібно враховувати всі чинники, які впливають на цей процес;
- вивчення акробатичної вправи повинно проходити в узгодженні з логічною послідовністю навчання, та з обов'язковим врахуванням складності вправи, що вивчається, підготовленості учнів, а в деяких випадках і підготовленості окремого учня;
- найбільш доцільним при складанні програми навчання буде впровадження в практику методу алгоритмічного припису який передбачає комплексне використання методів та методичних прийомів навчання гімнастичним вправам незалежно від того вважаються вони традиційними чи інноваційними.

### Література

1. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів – Фізична культура, 1-11 класи. – К.: "Перун", 1998. – 63 с.

## ВИХОВАННЯ МУЗИЧНО – РИТМІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ТАНЦЮРИСТІВ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Осадців Т.П., Петренко К.Г., Петрина Р.Л.

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Сучасні спортивні танці є одним з ефективних засобів фізичного виховання різних верств населення (Т.Т.Ротерс, 1983; О.В.Сермеєва та ін., 1988; Ж.А.Білокопитова та ін., 1991).

Теорія і практика підготовки спортсменів – танцюристів високого рівня передбачає включення в навчально-тренувальний процес елементів з багатьох видів спорту, що мають відношення до оздоровчих та спортивних видів гімнастики. Не є виключенням з цього елементи ритмічної гімнастики, яка займає в останні роки важливе місце в системі засобів підготовки танцюристів. Особливостями цих засобів є те, що вони проводяться під сучасну ритмічну