

ОСНОВНА ГІМНАСТИКА – БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ СКЛАДОВОЇ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Дейнеко Альфія, к.фіз.вих., Красова Інна, Марченков Михайло

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. Дане теоретичне дослідження присвячене аналізу поняття основна гімнастика. Показано, що основна гімнастика посідає важливе місце у програмах фізичного виховання, а також у практичній роботі вчителів фізичної культури. У роботі розкрито особливості використання гімнастики в системі фізичного виховання. Проаналізовано й узагальнено теоретичні дослідження щодо тенденцій використання основної гімнастики в системі фізичного виховання учнів закладів повної загальної середньої освіти.

Ключові слова: основна гімнастика, шкільна програма, предмет «Фізична культура».

Вступ. Державною програмою з дисципліни «Фізична культура» [11] передбачено, що основною метою навчального предмету є розвиток в учнів основної школи ключової здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття ними навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього. У результаті досягнення цієї мети учні повинні усвідомлювати значення занять фізичними вправами та спортом для підтримання їх розумової працездатності, виконувати стройові та організуючі вправи, різновиди ходьби та бігу, стрибки, загальнорозвивальні вправи, вправи для розвитку швидкості, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, які є засобами основної гімнастики [4; 5].

Основна гімнастика посідає важливе місце у програмах фізичного виховання [5; 11], а також у практичній роботі вчителів фізичної культури [8;9]. На даний час вважається, що основна гімнастика представляє собою систему фізичних вправ, які положено в основу державних програм з фізичного

виховання дітей дошкільного і шкільного віку та студентів середніх і вищих закладів освіти [1; 2]. Засобами основної гімнастики є: стройові вправи, ходьба, біг у різних поєднаннях; загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами; вільні вправи; прості вправи на гімнастичному обладнанні (виси, упори); акробатичні вправи; елементи художньої гімнастики, хореографії, ігри, естафети, стрибки тощо [2; 3; 10]. Одже, на сучасному етапі основна гімнастика входить до інваріантної та варіативної (модуль «Гімнастика») складових навчальної програми з фізичної культури.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020–2025 рр., номер державної реєстрації 0120U101215».

Мета дослідження: з'ясувати і узагальнити місце основної гімнастики у програмах з фізичного виховання учнів закладів повної загальної середньої освіти.

Завдання дослідження: теоретичний аналіз поняття основна гімнастика як системи фізичних вправ, які положено в основу державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку; розкриття сутності гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань дослідження були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів, тощо).

Результати дослідження та їх обговорення. Гімнастика – одна з найдавніших систем фізичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток людини. Гімнастика постійно розвивається і є найбагатшим та універсальним засобом впливу на рухову діяльність людини за рахунок великої кількості

різноманітних фізичних вправ. Різноманітність гімнастичних вправ відповідно до її специфічної спрямованості об'єднана в самостійні види гімнастики: освітньо-розвивальні, оздоровчі та спортивні (табл. 1) [2; 3].

Як видно з представленої таблиці, основна гімнастика належить до освітньо-розвивального виду гімнастики. Основна гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичного виховання у закладах освіти, а також у групах загальної фізичної підготовки.

Таблиця 1

Різновиди гімнастики

Види	Спрямованість	Різновиди	Основні засоби
1	2	3	4
Освітньо-розвиваюча	Базова	Основна гімнастика (в дошкільних, середніх і вищих закладах освіти).	Загальнорозвивальні вправи; вправи з обтяженнями, тренажерами і на снарядах; прикладні вправи; хореографічні, акробатичні і вільні вправи.
	Прикладна	Професійно-прикладна. Військово-прикладна. Спортивно-прикладна	
Оздоровча	Гігієнічна	Ранкова гігієнічна гімнастика. Виробнича. Ритмічна.	Загальнорозвивальні вправи. Хореографічні вправи.
	Лікувальна	Коригуюча. Реабілітаційно-відновлювальна. Функціональна.	Загальнорозвивальні вправи. Вправи на тренажерах.
Спортивна	Спеціалізована	Спортивна гімнастика. Художня гімнастика. Спортивна акробатика.	Вправи у видах багатоборства за класифікаційною програмою «А», програмою ФІЖ і МФСА.

Аналіз спеціальної літератури показує, що основна гімнастика спрямована на всебічний розвиток і зміцнення організму людини, на оволодіння нею загальними основами рухів (формування школи рухів), на

виховання фізичних, моральних і вольових якостей, необхідних у всіх областях її діяльності [2; 3; 12]. Основна гімнастика виникла як продовження шведського (загальнорозвивального) напрямку у розвитку гімнастики. Її засновником був датчанин Нільс Бук, який вважав, що «...она создана для здорових, но неловких деревенских парней, с тем, чтобы они стали ловкими и подвижными...» [6]. Свою гімнастику Н. Бук назвав «основною», оскільки він вважав, що вона покращує людську тілесність. Усі вправи, які використовувалися ним в системі основної гімнастики, поділялись на дев'ять груп: порядкові вправи, вправи для розвитку м'язів ніг, вправи для розвитку м'язів рук, вправи для розвитку м'язів шиї, вправи для бокових м'язів тулуба, вправи для пресу, вправи для спини, ходьба, біг, стрибки та вправи для розвитку спритності. Основна гімнастика пройшла складний шлях історичного розвитку. Сьогодні основна гімнастика являє собою систему фізичних вправ, покладених в основу Державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку та студентів середніх і вищих закладів освіти. Очевидно, що правильно підібрані доступні вправи основної гімнастики ефективно забезпечують різнобічний розвиток тих, хто займається. Вони виконуються різними частинами тіла, зі змінною швидкістю і амплітудою, в різних напрямках і з різними м'язовими зусиллями. Арсенал засобів гімнастики формувався поступово, у міру накопичення наукових знань, що розширювали уявлення про будову і функції організму, про можливості управління процесом розвитку рухових здібностей людини. Власне уроки шкільного фізичного виховання розпочиналися з гімнастики. На сучасному етапі основна гімнастика входить до інваріантної складової навчальної програми з фізичної культури.

Питання викладання гімнастики висвітлюються в роботах багатьох науковців. Так, наприклад, у праці М. Журавіна [2] розглядаються основи техніки і навчання гімнастичним вправам, попередження травматизму при вивченні гімнастичних вправ, основні засоби гімнастики та форми організації занять. У праці О. Худолія [12] розкриваються особливості використання гімнастики в системі фізичного виховання, висвітлюють питання щодо

характеристики видів гімнастики, розкривається сутність гімнастичних вправ як засобу фізичного виховання. Характеризуються стройові, загальнорозвивальні та прикладні вправи; програми навчання прикладним вправам, комплекси загальнорозвивальних вправ без предметів, з предметами та в русі, визначається процес навчання руховим діям, технологія навчання гімнастичним вправам тощо. Отже, відзначені тенденції використання основної гімнастики обумовлюють необхідність пошуку нових технологічних форм її використання в системі фізичного виховання учнів закладів повної загальної середньої освіти, які зможуть зберегти її головні переваги – різноманіття вправ, різносторонність і гармонійність впливу на формування фізичних кондицій дітей, виховання соціально прийнятних форм міжособистих відносин, побудованих на стратегії партнерства і співпраці, тощо. До таких видів гімнастики, зокрема, належать види рухової активності, побудовані на загальній гімнастиці (фітнес, аеробіка, футбол-гімнастика, пілатес тощо). Їм властива доступність, динамічність, ритмічність, музичність, виражена рухово-освітня спрямованість, низький рівень травмонебезпечності, обумовлений оптимальною складністю вправ і підвищеними вимогами до забезпечення безпеки при їх виконанні [7; 13].

Висновки. Таким чином, не дивлячись на вивченість окремих питань використання гімнастики у шкільному навчальному процесі та на велику суспільну значущість загальної гімнастики, у тому числі для розвитку дітей шкільного віку, особливості її використання у загальноосвітніх навчальних закладах, добір інваріантних та варіативних компонентів сучасної шкільної гімнастики та змістово-методичні умови ефективного використання гімнастичних вправ у процесі формування культури рухової діяльності учнів майже не вивчається, зокрема у контексті сучасних педагогічних технологій, а також в умовах дії сучасних програм з фізичної культури та соціального освітнього стандарту.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають у вивченні впливу використання засобів основної гімнастики на фізичну підготовленість учнів закладів повної загальної середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. В. Гимнастика. Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. 296 с.
2. Журавин М. Л., Загрядская О. В., Казакевич Н. В. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. Москва: Академия, 2002. 448 с.
3. Дейнеко А. Х. Загальні основи теорії і методики гімнастики. [навчальний посібник]. Харків, 2017. 203 с.
4. Дейнеко А. Х. Основна гімнастика як базовий компонент інваріантної складової шкільної програми з предмету «Фізична культура». Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 3(47). С. 30–34.
5. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: [метод. посіб.]. Київ: Літера ЛТД, 2012. 208 с.
6. Краткая история физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sportgaus.com/fiskultura/kratkaya-istoriya-fizicheskoy-kulturyi-i-sporta-6>
7. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2007. №4. С. 63–66.
8. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі. Фізичне виховання в сучасній школі. 2012. № 2(78). С. 8–9.
9. Поваляева В. В. Об уроках гимнастики. Физическая культура в школе. 2014. № 1. С. 24–26.
10. Сутула В. О., Дейнеко А.Х. Основна гімнастика в школі (5-6 класи): [навч.-метод. посіб.]. Харків: ХДАФК, 2015. 108 с.
11. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с.

12. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посіб.]. Харків: ОВС, 2008. Т. 1. 408 с.
13. Шандригось В. Аналіз змісту програм з фізичної культури в загальноосвітніх школах та можливості його удосконалення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2. С. 28–32.