

УДК 796.41/371.214.1

ДЕЙНЕКО А. Х.

Харківська державна академія фізичної культури

## Основна гімнастика як базовий компонент інваріантної складової шкільної програми з предмету «Фізична культура»

**Анотація. Мета:** аналіз програми з дисципліни «Фізична культура» для учнів 1–9 класів у контексті використання засобів основної гімнастики. **Матеріал і методи:** засоби основної гімнастики, які вивчаються учнями 1–9 класів, було досліджено в рамках навчальної програми «Фізична культура в школі». У ході дослідження було розглянуто зміст компонентів основної гімнастики інваріантної частини уроку. **Результати:** встановлено, що формування школи культури рухів (ознайомлення з рухами, їх різноманітністю, комплексами фізичних вправ тощо) відбувається у початковій школі; завдяки введенню у навчальний матеріал учнів основної школи гімнастичних рухів підвищеної складності відбувається формування культури виконання та використання вправ основної гімнастики, що є основою загальної культури рухової діяльності. **Висновки:** основним чинником зниження загального рівня рухової культури школярів визначено відсутність у навчальних програмах для 5–11 класів чітко визначених змістових ліній щодо використання засобів основної гімнастики.

**Ключові слова:** засоби основної гімнастики, інваріантна складова шкільної програми, школа культури рухів.

**Вступ.** 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, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидко-силового якостей, які є засобами основної гімнастики [7; 11].

Основна гімнастика посідає важливе місце у програмах фізичного виховання [7; 11], а також у практичній роботі вчителів фізичної культури [8; 9]. На даний час вважається, що основна гімнастика представляє собою систему фізичних вправ, які покладено в основу державних програм фізичного виховання дітей дошкільного і шкільного віку та студентів середніх і вищих навчальних закладів [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 [1; 2; 10]. Деякі особливості їх використання у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл представлені в праці М. Верховської [3].

Навчальна програма для основної школи за своєю суттю є продовженням навчальної програми, яка реалізується в початковій школі, що відображено у відповідних державних стандартах [5; 6]. У перших-четвертих класах школярі засвоюють основні засоби рухової діяльності («школа культури рухів з елементами гімнастики», «школа пересувань», «школа розвитку фізичних якостей» та інші), і цей період дійсно можна вважати певною школою формування у них початкової культури виконання

рухів (бігу, стрибків, метань, ходьби, різних рухів кінцівками тощо) [7; 11]. В основній школі, на відміну від початкової, навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується впродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модулю [11]. Слід відмітити, що навчальна програма для п'ятих-дев'ятих класів містить також варіативний модуль «Гімнастика», який складається з декількох тем для вивчення: теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, стрибки, лазіння, рівновага, акробатика, виси та упори, які вважаються вправами основної гімнастики та поглиблюють знання й розширюють рухові уміння учнів, сформовані в початковій школі [4; 11].

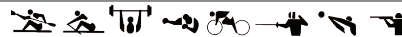
Таким чином, на сучасному етапі основна гімнастика входить до інваріантної та варіативної (модуль «Гімнастика») складових навчальної програми з фізичної культури.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, темами, планами.** Дослідження виконано у рамках Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. з теми 1.3 – «Парадигма здорового способу життя в дискурсах фізичного виховання і спорту». Номер державної реєстрації: 0111U001716, а також комплексного наукового проекту «Теоретико-методологічні засади формування особистісної фізичної культури у дітей і молоді як основи їх здоров'я» (номер державної реєстрації: 0113U001205).

**Мета дослідження:** аналіз програми з дисципліни «Фізична культура» для учнів 1–9 класів у контексті використання засобів основної гімнастики.

**Матеріал і методи дослідження.** У ході дослідження нами було розглянуто зміст компонентів основної гімнастики в шкільних навчальних програмах.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проведений аналіз програми з дисципліни «Фізична культура» для учнів 1–9 класів показав, що вправи основної гімнастики, які включені до інваріантних частин, можливо розподілити на 21 групу (табл. 1).



Загальна кількість елементів основної гімнастики становить 357 одиниць. При цьому їх змістовне наповнення включає як окремі вправи (наприклад, вправи для розвитку сили, вправа «місток»), так і цілі комплекси вправ (наприклад, для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів). Результати аналізу табл. 1

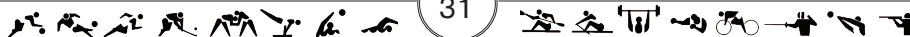
свідчать, що у шкільних програмах найбільша кількість фізичних вправ основної гімнастики спрямована на розвиток у дітей сили (10,4% від загальної кількості вправ та комплексів вправ). Наступними за значущістю вправами є виси та упори (9,2% від загальної кількості вправ та комплексів вправ). Такий великий обсяг висів

Таблиця 1

**Зміст компонентів основної гімнастики в шкільних навчальних програмах для початкової та основної школи**

Назва групи елементів	Клас										Кількість	%
	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
1	Вправи на розвиток сили	2	+6	+7	+9	+8	+1	+3	*	+1	37	10,4%
2	Виси та упори	7	+8	+9	+9	*	*	*	*	*	33	9,2%
3	Вправи на розвиток спритності	5	+6	+2	+3	+4	+2	+3	+1	*	26	7,3%
4	Вправи на розвиток гнучкості	5	+3	+4	+5	+5	*	*	+2	*	24	6,7%
5	Вправи на розвиток швидкості	3	+4	+3	+4	+3	+3	*	+4	+1	25	7,0%
6	Підготовчі та організуючі вправи	4	+2	+2	+2	+1	+7	+2	+2	+1	23	6,4%
7	Лазіння-перелазіння	4	+3	+10	+3	*	*	*	*	*	20	5,6%
8	Різновиди метань	4	+3	+6	+4	*	*	*	*	*	17	4,8%
9	Різновиди бігу	4	+6	+5	+2	*	*	*	*	*	17	4,8%
10	Різновиди стрибків	6	+5	+4	+2	*	*	*	*	+1	18	5,0%
11	Танцювальні кроки	5	+3	+4	+4	*	*	*	*	*	16	4,5%
12	Різновиди ходьби	6	+4	+4	+2	*	*	*	*	*	16	4,5%
13	Загальнорозвивальні вправи з предметами (групи м'язів)	5	+2	*	*	*	*	*	+7	+1	15	4,2%
14	Сіди	3	+3	+2	+5	*	*	*	*	*	13	3,6%
15	Загальнорозвивальні вправи без предмета (групи м'язів)	8	+4	*	*	*	*	*	*	*	12	3,4%
16	Стрибки через скакалку	2	+4	+1	+3	*	*	*	*	*	10	2,8%
17	Елементи акробатики	1	+3	+3	+3	*	*	*	*	*	10	2,8%
18	Вправи для фізкультурно-оздоровчих заходів (комплекси)	2	+7	*	*	*	*	*	*	*	9	2,5%
19	Елементи рівноваги	2	+4	+2	*	*	*	*	*	*	8	2,2%
20	Вправи на розвиток витривалості	-	-	-	+2	+2	+1	*	*	*	5	1,4%
21	Опорні стрибки	-	-	-	3	*	*	*	*	*	3	0,8%
22	<b>Усього</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>68</b>	<b>65</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>357</b>	<b>100%</b>

**Примітка.** Де: + – збільшення кількості нових вправ, елементів, комплексів вправ (у залежності від групи елементів); \* – повторення раніше вивченого матеріалу.



та упорів, що вивчають школярі, створює передумови, у вигляді певних умінь та навичок, безпечного застосування верхніх кінцівок у різноманітних життєвих ситуаціях (виставлення рук в упор при різних падіннях, подолання вертикальних перешкод тощо). Третім за значенням є рівень розвитку спритності – 7,3%. Від рівня прояву спритності інколи залежить життя людини у небезпечній ситуації, в якій уміння швидко реагувати раціональним скоординованим рухом на дію небезпечного чинника дозволяють людині уникнути травм. Далі йдуть вправи для розвитку гнучкості. Ці вправи розвивають рухливість у суглобах, зокрема, у суглобах хребта, що важливо для профілактики викривлень постави тощо. Наступну позицію у рейтингу, представленому в табл. 1, займають вправи на розвиток швидкості – 7,0%. Далі за умовним рейтингом йдуть підготовчі та організуючі вправи (6,4%). Вони впливають на розширення у школярів рухового досвіду, на їх відчуття ритму та темпу рухів, тобто основних характеристик, які забезпечують культуру виконання учнями вправ основної гімнастики. Вивчення прикладних вправ (лазіння-перелазіння – 5,6%) є також одним з головних умінь людини. Завдяки ньому людина може долати вертикальні та горизонтальні перешкоди, підійматися та спускатися по канату та у інших випадках. Вивчення різновидів метань також є дуже важливим. Ці вправи розвивають окомір, відчуття дистанції, швидкість, швидкісно-силові якості верхніх кінцівок тощо. Крім того, метання, зокрема, у ціль, пов'язані з багатьма побутовими рухами людини. Наступне місце у своєрідному рейтингу посідають різновиди бігу (4,8%) та стрибків (5,0%). Вказані компоненти програм виконують функцію формування в учнів рухових навичок (різні варіації бігових вправ та передумова їх правильного застосування у житті) та впливають на розвиток їх фізичних якостей. Вивчення наступного елемента програми – танцювальних кроків – також є дуже важливим. Їх питома вага займає близько 4,5%. Так, танцювальні кроки розвивають в учнів відчуття ритму, темпу, формують у них відчуття правильної постави тощо. Наступні компоненти, представлені у табл. 1, дозволяють відслідковувати, зокрема, і результативний бік навчально-виховного процесу. Вони свідчать про те, що різновиди ходьби становлять 4,5% від загальної кількості елементів основної гімнастики. Наступні компоненти основної гімнастики (загальнорозвивальні вправи без предметів, загальнорозвивальні вправи з предметами, вправи для фізкультурно-оздоровчих заходів, сиди та ін.) можуть розглядатися, як відносно незалежні матриці в

процесі реалізації фізкультурно-оздоровчих заходів (ФОЗ) (ранкова гімнастика, фізкультурні хвилини, рухливі перерви тощо). Їх зміст наповнюється конкретними фізичними вправами у відповідності до віку дитини з урахуванням навантажень, які реалізуються через використання комплексів вправ (підготовка до тренування, підготовка організму до навчального або робочого дня тощо). Така значущість цих компонентів, а саме здатність забезпечувати системність та комплексність вивчення учнями навчального матеріалу, обумовлює особливе місце, яке вони займають в основній гімнастиці. Змістовим наповненням цих комплексів служать також стрибки через скакалку (2,8%). Наступну позицію у рейтингу, представленому у табл. 1, займають елементи акробатики (2,8%), які формують в учнів спеціальні рухові навички (варіації перекидів вперед-назад, містків, стійок на голові, руках тощо та передумова їх правильного застосування у житті) та впливають на розвиток у них фізичних якостей. Наступну позицію у співвідношенні кількості елементів основної гімнастики, які використовуються у процесі вивчення дисципліни «Фізична культура», посідають вправи для розвитку в учнів рівноваги (2,2%), витривалості (1,4%) та опорні стрибки (0,8%). Проведений аналіз змісту навчальних програм початкової та основної школи засвідчив, що за рахунок використання вправ основної гімнастики створюються умови щодо вирішення проблеми адаптації учнів до оточуючого середовища, розширення їх рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденному житті, а також щодо формування у них культури рухів.

Результати проведеного аналізу змісту навчальних програм з дисципліни «Фізична культура» [11] свідчать про те, що за час навчання учнів у початковій та основній школі вивчення нового матеріалу основної гімнастики є нерівномірним (рис. 1).

Так, учнями у перших-четвертих класів засвоюються 82,4% нових компонентів основної гімнастики. У той час як у п'ятих та шостих класах учні вивчають близько 10,5% нових вправ основної гімнастики, в сьомих-восьмих класах таких вправ приблизно 6,8%, а в дев'ятому класі близько 0,3%. Таке співвідношення у вивченні нового матеріалу обумовлене тим, що у процесі фізичного виховання учнів початкової школи у них формується школа рухів (ознайомлення з рухами, їх різноманітністю, комплексами фізичних вправ тощо), а в навчальний матеріал учнів основної школи, на підставі реалізації принципів

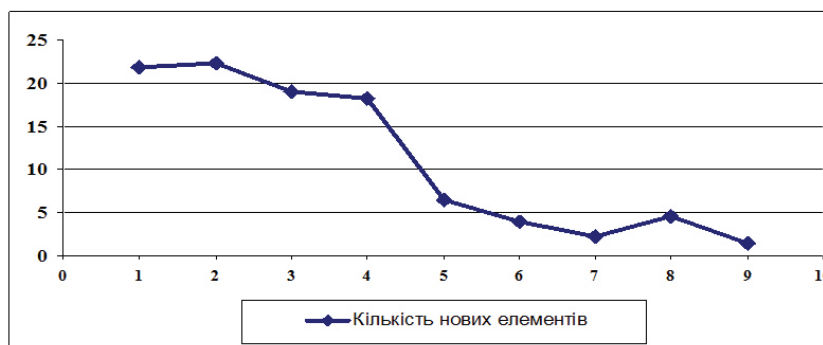


Рис. 1. Динаміка вивчення школярами нових елементів основної гімнастики у 1–9 класах

систематичності, послідовності та безперервності, вводяться гімнастичні рухи підвищеної складності або ті, що вимагають від учнів їх застосування в різних видах діяльності.

Тобто у них формується певна культура виконання та використання вправ основної гімнастики, що є основою загальної культури рухової діяльності. Проведений вище аналіз свідчить про те, що результатом реалізації програми дисципліни «Фізична культура» у початковій школі та інваріантної складової відповідної програми, яка розрахована для середньої школи, є певний рівень фізичної досконалості учнів та відповідний рівень сформованості у них культури рухової діяльності з виконанням вправ основної гімнастики. Для його контролю програмами передбачені орієнтовні навчальні нормативи і вимоги, за допомогою яких оцінюється рівень навчальних досягнень учнів. Вони, окрім теоретичних знань, включають ряд показників для оцінки

рівня фізичної підготовленості учнів. Для учнів, як початкової (четвертий клас), так і основної школи, вони передбачають вправи для визначення рівня розвитку у них фізичних якостей: швидкості, витривалості, гнучкості, сили, спритності.

**Висновки.** На підставі проведеного аналізу можна зробити висновок, що відсутність у навчальних програмах для п'ятих-одинадцятих класів чітко визначених змістових ліній щодо використання засобів основної гімнастики, які б були логічним продовженням програми для перших-четвертих класів, а також скорочення суцільного її обсягу у змісті програм є однією з головних причин зниження загального рівня рухової культури школярів (як частки фізичної культури особистості).

**Перспективи подальших досліджень.** У подальших розвідках планується розробити методіку формування культури рухової діяльності засобами основної гімнастики для учнів п'ятих-шостих класів.

#### Список використаної літератури:

1. Баршай В. М. Гимнастика / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. В. Павлов. – Ростов н/Дону: Феникс, 2009. – 296 с.
2. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – [2-е изд.]. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
3. Верховська М. В. Основи програмування занять з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. В. Верховська // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 17–24.
4. Дейнеко А. Х. Формування культури рухової діяльності учнів 5–6 класів засобами основної гімнастики / А. Х. Дейнеко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2015. – № 1. – С. 24–28.
5. Державний стандарт базової і повної середньої освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392 // Збірник уряд. актів Укр. – 2011.
6. Державний стандарт початкової загальної освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 20.04.2011 р. № 462 // Офіційний вісник України. – 2011.
7. Ермолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посіб. [для вчителів фізич. культури загальноосвіт. навч. закл.] / В. М. Ермолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянок. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
8. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури у загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2012. – № 2 (78). – С. 8–9.
9. Поваляева В. В. Об уроках гимнастики / В. В. Поваляева, А. Н. Поваляев // Физическая культура в школе. – 2014. – № 1. – С. 24–26.
10. Сутула В. О. Основна гімнастика в школі (5–6 класи) : [навч.-метод. посіб.] / В. О. Сутула, А. Х. Дейнеко – Х.: ХДАФК, 2015. – 108 с.
11. Фізична культура в школі : навч. прог. для 1–4, 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Літера ЛТД, 2013. – 352 с.

Стаття надійшла до редакції: 20.05.2015 р.  
Опубліковано: 30.06.2015 р.

**Аннотация.** Дейнеко А. Х. **Основная гимнастика как базовый компонент инвариантной составляющей школьной программы по предмету «Физическая культура».** **Цель:** анализ программы по дисциплине «Физическая культура» для учащихся 1–9 классов в контексте использования средств основной гимнастики. **Материал и методы:** средства основной гимнастики, которые изучаются учащимися 1–9 классов, были исследованы в рамках учебной программы «Физическая культура в школе». В ходе исследования было рассмотрено содержание компонентов основной гимнастики инвариантной части урока. **Результаты:** установлено, что формирование школы культуры движений (ознакомление с движениями, их разнообразием, комплексами физических упражнений и т. д.) происходит в начальной школе; благодаря введению в учебный материал учащихся основной школы гимнастических движений повышенной сложности происходит формирование культуры исполнения и использования упражнений основной гимнастики, что является основой общей культуры двигательной деятельности. **Выводы:** установлено, что основным фактором снижения общего уровня двигательной культуры школьников является отсутствие в учебных программах для 5–11 классов четко определенных содержательных линий по использованию средств основной гимнастики.

**Ключевые слова:** средства основной гимнастики, инвариантная составляющая школьной программы, школа культуры движений.

**Abstract.** Deyneko A. **Basic gymnastics as a basic component invariant component of the curriculum subject «Physical culture».** **Purpose:** the analysis of the program discipline «Physical education» for grades 1–9 students in the context of the use of basic gymnastics. **Material and Methods:** the primary means of gymnastics, studied by pupils of 1–9 forms, was investigated as a part of the curriculum «Physical education in school». The study examined the content of primary invariant of gymnastics lesson. **Results:** it is found that the formation of school culture movements (movements exploring their diversity, physical exercises, etc.) is in elementary school; due to the introduction of the learning material secondary school pupils gymnastic movements increased complexity is creating a culture of performance and use of basic gymnastics exercises that are the basis of the general culture of motor activity. **Conclusions:** the main factor reducing the general level of motor culture of pupils identified as a lack of training pro-



grams for grades 5–11 clearly defined lines of content on the use of basic gymnastics.

**Keywords:** means of gymnastics, invariant component of the curriculum, school of culture movements.

**References:**

1. Barshay V. M., Kurys V. N., Pavlov I. V. *Gimnastika [Gymnastics]*, Rostov n/Donu, 2009, 296 p. (rus)
2. Zhuravin M. L., Zagryadskaya O. V., Kazakevich N. V. *Gimnastika [Gymnastics]*, Moscow, 2002, 448 p. (ukr)
3. Verkhovska M. V. *Pedagogika psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy psychology and medical-biological problems of physical education and sport]*, 2015, vol. 1, p. 17–24. (ukr)
4. Deyneko A. Kh. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya ta sportu [Pedagogy psychology and medical-biological problems of physical education and sport]*, 2015, vol. 1, p. 24–28. (ukr)
5. *Derzhavnyi standart bazovoi i povnoi serednoi osviti : postanova Kabinetu Ministriv Ukraini vid 23.11.2011 r. № 1392, Zbirnik uryad. aktiv Ukr. [State Standard for basic and secondary education, the Cabinet of Ministers of Ukraine of 23.11.2011 p. № 1392, Ukraine government acts Collection]*, 2011. (ukr)
6. *Derzhavnyi standart pochatkovoї zagalnoi osviti : postanova Kabinetu Ministriv Ukraini vid 20.04.2011 r. № 462, Ofitsiyniy visnik Ukraini [State standard of primary education, the Cabinet of Ministers of Ukraine of 20.04.2011 p. № 462, Official Bulletin of Ukraine]*, 2011. (ukr)
7. Ermolova V. M., Ivanova L. I., Derevyanko V. V. *Navchaemo grayuchis [Teach playing]*, Kyiv, 2012, 208 p. (ukr)
8. Krutsevich T. Yu. *Fizichne vikhovannya v suchasniy shkoli [Physical education in modern school]*, 2012, vol.2 (78), p. 8–9. (ukr)
9. Povalyayeva V. V., Povalyayev A. N. *Fizicheskaya kultura v shkole [Physical Culture in Schools]*, 2014, vol. 1, p. 24–26. (rus)
10. Sutula V. O., Deyneko A. Kh. *Osnovna gimnastika v shkoli (5–6 klasi) [Basic gymnastics at school (5-6 grades)]*, 2015, 108 p. (ukr)
11. *Fizichna kultura v shkoli [Physical education in school]*, Kyiv, 2013, 352 p. (ukr)

Received: 20.05.2015.

Published: 30.06.2015.

**Дейнеко Альфія Хамзіївна:** Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська 99, Харків, 61058, Україна.

**Дейнеко Альфия Хамзиевна:** Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

**Alfiya Deyneko:** Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska str. 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0001-7990-7999**

**E-mail: ulija\_d@mail.ru**

**Бібліографічний опис статті:**

Дейнеко А. Х. Основна гімнастика як базовий компонент інваріантної складової шкільної програми з предмету «фізична культура» / А. Х. Дейнеко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 3(47). – С. 30–34. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-3.005

