

**Ганна Парфенова,**  
студентка 3 курсу  
Факультету фізичного виховання  
Науковий керівник: **Н. М. Самсутіна,**  
к.п.н., доцент (БДПУ)

### **УРОК ЯК ОСНОВНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ГІМНАСТИКИ У ШКОЛІ**

**Актуальність.** Протягом всієї історії розвитку теорії гімнастики існувала тенденція так викласти основні питання побудови уроку, щоб їх могли використати широкі кола викладачів з різним ступенем теоретичної підготовки, і щоб вони одночасно віддзеркалювали наукові закономірності процесу навчання і фізичної діяльності учнів.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Науковцями визначено, що урок фізичної культури з гімнастики відрізняється від уроків з інших розділів (модулів) навчальної програми особливою чіткістю, організованістю, суворою регламентацією часу і певним розподілом навчального матеріалу.

**Мета дослідження** – охарактеризувати урок як основну форму організації навчально-виховного процесу з гімнастики у школі.

Для досягнення мети були використані такі методи, як: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та педагогічне спостереження.

**Сутність дослідження.** Урок є основною формою організації занять з гімнастики в школі. Перевага урочної форми проведення занять полягає в тому, що керівна роль тут належить вчителю, який забезпечує ефективність навчально-виховного процесу шляхом планової роботи відповідно зі стабільним розкладом, правильного визначення цілей і завдань кожного заняття, підбору засобів для вирішення поставлених завдань, надання кваліфікованої допомоги учням (показ, пояснення вправ, виправлення допущених помилок, забезпечення страховки), організації учнів для оволодіння спеціальними руховими навичками на тлі підвищення емоційного стану.

Урок повинен містити певні спільні завдання, виконання яких забезпечується всім процесом навчання і складається з послідовно розв'язуваних конкретних завдань: освітніх, оздоровчих та виховних.

Освітні завдання полягають в навчанні дітей виконанню гімнастичних вправ, передбачених програмою, отриманні учнями знань про гімнастичну термінологію, самоконтролі при виконанні загальнорозвиваючих вправ, правил безпеки, страховки і допомоги при виконанні вправ на гімнастичних снарядах.

Паралельно з освітніми вчитель ставить і оздоровчі завдання, вирішення яких в останні роки становить одну з основних цілей у фізичному вихованні дітей і підлітків. Одним з найважливіших оздоровчих завдань на заняттях гімнастикою є завдання з формування у дітей правильної постави. Важливе значення для вирішення оздоровчих завдань набуває дотримання гігієнічних умов проведення занять та заходів запобігання травматизму. На досягнення цієї мети спрямовані зусилля

вчителя по дозуванню фізичних вправ, на навчання правильному диханню при їх виконанні.

Вирішення виховних завдань повинно забезпечити позитивний вплив занять фізичними вправами на розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості учня.

Уроки гімнастики в школі в залежності від педагогічних завдань можуть бути: вступні (на початку проходження розділу), на яких учитель ставить завдання навчальної роботи, повідомляє тему до учнів, розкриває зміст програмного матеріалу, може перевірити рівень фізичної підготовленості і якість виконання основних вправ, уроки вивчення нового матеріалу, уроки повторення, спрямовані на закріплення і вдосконалення раніше освоєних вправ або комбінацій, вони можуть відповідати контрольним, комбіновані (змішані), уроки, вивчення, повторення і вдосконалення раніше освоєних вправ (мають найбільше поширення в школі). Контрольні уроки проводяться або після проходження розділу програмного матеріалу, або в кінці розділу і спрямовані на виявлення успішності і підготовці учнів. На таких уроках оцінюється техніка виконання гімнастичних вправ або комбінацій. Контрольний урок, що проводиться в кінці розділу гімнастики, потрібно організовувати у вигляді змагань з гімнастики.

**Основні висновки.** Урок є основною формою організації занять з гімнастики в школі. Урок повинен містити певні спільні завдання, виконання яких забезпечується всім процесом навчання і складається з послідовно розв'язуваних конкретних завдань.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 2012. – 207 с.
2. Козенков В. Розвиток і контроль гнучкості школярів / Козенков В., Новикова Г. // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 12. – С. 26-28.

**Тетяна Перекусихіна,**  
студентка III курсу  
Факультету фізичного виховання  
Науковий керівник: **С. М. Данило,**  
ст. викладач (БДПУ)

#### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ УЧНІВ 6-Х КЛАСІВ ЗАСОБАМИ СТРЕТЧИНГУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ГІМНАСТИКИ**

**Актуальність.** Гнучкість – є одним із найважливіших показників здоров'я. Вона служить базою для розвитку інших фізичних якостей, і є основою успішного оволодіння будь-якою фізичною вправою. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню рухової координації, ефективному оволодінню фізичними вправами.

Актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з