

Кривенко АнатолійORCID 0000-0003-4846-0885
Researcher ID AAC-7717-2020*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: an.krivenko2017@gmail.com***Черняков Володимир**ORCID 0000-0002-3344-7648
Researcher ID IQW-7788-2023*Кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет «Чернігівська політехніка»
(Чернігів, Україна) E-mail: chern-volod@ukr.net*

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ОПОРНИМ СТРИБКАМ У ОСНОВНІЙ ШКОЛІ

У статті розглядаються особливості техніки виконання опорних стрибків способами «зігнувши ноги» та «ноги нарізно» через козла, які вивчають в основній школі. Описано фази опорних стрибків, запропоновано підвідні вправи та розкрито особливості їх виконання.

Аналіз відеоматеріалів свідчить, що значна частина вчителів фізичної культури мають недостатній рівень практичної, теоретичної та методичної підготовки. Це негативно впливає на ефективність навчання учнів опорним стрибкам. Для зручності аналізу техніки опорного стрибка необхідно виділити окремі фази, що значно полегшує вивчення основ техніки та аналіз помилок, які допускають учні. Ефективність навчання опорним стрибкам значною мірою залежить від рівня попередньої фізичної підготовки учнів та від правильно підібраних підвідних вправ. Проте, дуже часто формальний підхід до якості виконання підвідних вправ не забезпечує правильного виконання учнями окремих фаз опорних стрибків.

***Мета статті.** Розкрити методичні особливості навчання опорним стрибкам в основній школі.*

***Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використано такі методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та відеоматеріалів із мережі Інтернет, педагогічне спостереження.*

***Наукова новизна** полягає в уточненні та доповненні відомостей про методичні особливості навчання опорним стрибкам в основній школі. Встановлено та обґрунтовано основні підходи щодо підвищення ефективності навчання опорним стрибкам.*

***Висновки.** Ефективність навчання опорним стрибкам в основній школі залежить від рівня фахової підготовки вчителя фізичної культури. Опорні стрибки мають складну структуру рухів, тому навчати техніці цих вправ найбільш доцільно за окремими фазами. Такий розподіл визначає основну спрямованість окремих фаз рухової дії. Вчитель, який володіє біомеханічним аналізом техніки опорних стрибків, зможе краще вибирати необхідні засоби і методи навчання для вирішення основного завдання рухової дії.*

***Ключові слова:** основна школа, учні, опорні стрибки, фази, підвідні вправи.*

Постановка проблеми. Останнім часом у загальноосвітніх школах гімнастиці приділяється все менше уваги. Рівень підготовки фахівців з фізичної культури не дозволяє ефективно проводити урок фізичної культури (варіативний модуль «Гімнастика») в основній школі. Основною причиною є недостатній рівень практичної, теоретичної та методичної підготовки вчителя.

В арсеналі гімнастики дуже багато вправ, які мають складну техніку виконання, тому для їх опанування необхідно використовувати ефективні методики навчання [11]. До складних вправ належать й опорні стрибки, які мають складну структуру рухів та вимагають застосування адекватних засобів і методів навчання. Для підвищення ефективності навчання опорним стрибкам в школі, необхідно щоб вчитель досконало знав техніку виконання вправ і володів методикою їх навчання. В навчально-методичній літературі є дуже багато імітаційних та підвідних вправ, які рекомендуються застосовувати

при навчанні опорним стрибкам, тому важливим є їх правильний вибір. Постановка конкретних завдань уcnям перед виконанням вправ підвищить ефективність їх використання.

Аналіз літературних джерел. Дослідження проблеми навчання опорних стрибків у закладах освіти здійснювали багато вчених. Худолій О. М. приділив багато уваги особливостям використання методів і засобів у фізичному вихованні школярів. Навчання вправам передбачає не тільки застосування методів і засобів, але також включає й фізичну готовність учнів до вивчення опорних стрибків. Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. рекомендують використовувати рухливі ігри для закріплення навичок у опорних стрибках. Сорока В. А., Сорока О. І. наводять класифікацію опорних стрибків, описують техніку виконання окремих фаз типових опорних стрибків, рекомендують підвідні вправи з окремими завданнями та методичними вказівками до кожної.

Проведений аналіз літературних джерел показує, що при вивченні опорних стрибків фахівці пропонують десятки підвідних вправ, але недостатньо уваги приділяється техніці та якості їх виконання. Тому вчителю фізичної культури, запропоновані методики навчання, дуже важко застосовувати в основній школі. Вивчення техніки опорних стрибків за окремими фазами надає можливість вчителю не тільки краще підібрати підвідні вправи, але і значно зменшити їх кількість.

Мета статті (постановка завдань). Розкрити методичні особливості навчання опорним стрибкам в основній школі.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано такі методи: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та відеоматеріалів із мережі Інтернет, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчальною програмою з фізичної культури для 6-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів представлені майже всі види спорту у вигляді варіативних модулів [9]. Варіативним модулем «Гімнастика» передбачається вивчення акробатичних комбінацій, вправ на рівновагу, висів та упорів, лазіння по канату та опорних стрибків. Учні 6-9 класів вивчають опорні стрибки через козла способами «зігнувши ноги» та «ноги нарізно».

При виконанні опорних стрибків учні концентрують великі м'язові зусилля, проявляють рішучість та сміливість. Це дуже складні за координацією рухи, які використовуються не тільки, як засіб фізичної підготовки, але й для формування прикладних умінь та навичок. Вони сприяють розвитку швидкісної сили, спритності та вольових якостей [13].

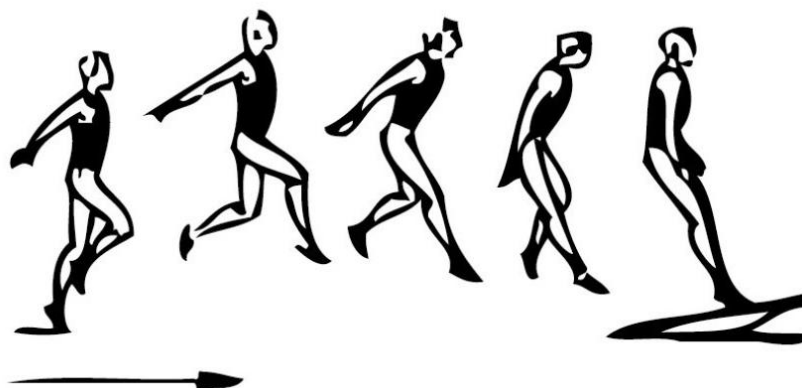


Рис. 1. Наскок на місток при виконанні опорних стрибків

Аналіз літературних джерел [1; 6] свідчить, що фахівці виділяють такі фази опорного стрибка: розбіг, наскок на гімнастичний місток, поштовх ногами, політ до поштовху руками, політ після поштовху руками та приземлення. Графічні зображення поз, які розподіляють на окремі фази рухової дії, показані на рисунках 1-3 [3].

На думку О. В. Бондаренка [5], під час навчання техніці опорних стрибків, способами «зігнувши ноги» та «ноги нарізно» через козла, розподіл на окремі фази значно полегшує вивчення основ техніки та аналізу помилок, які допускають учні. Допущення помилок, у будь-якій із фаз, негативно впливає у цілому на якість виконання опорного стрибка.

Навчання техніки опорних стрибків потрібно починати зі стійкого приземлення. Після цього вивчають розбіг, наскок на місток та відштовхування від нього двома ногами. Також необхідно відпрацювати політ та відштовхування руками від приладу. Для навчання окремим фазам опорного стрибка рекомендуються серії навчальних завдань, в залежності від етапу навчання [13]. Дуже важливе значення для успішного засвоєння учнями опорних стрибків має попередня підготовка, яка спрямована на зміцнення м'язів, що безпосередньо задіяні під час виконання цієї вправи [2; 10].

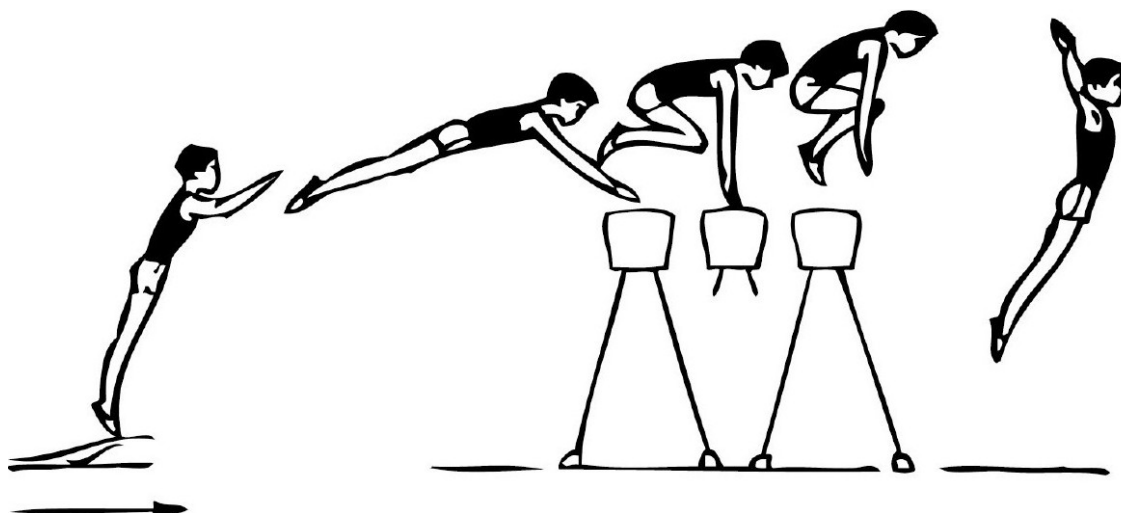


Рис. 2. Опорний стрибок способом «зігнувши ноги» через козла в ширину

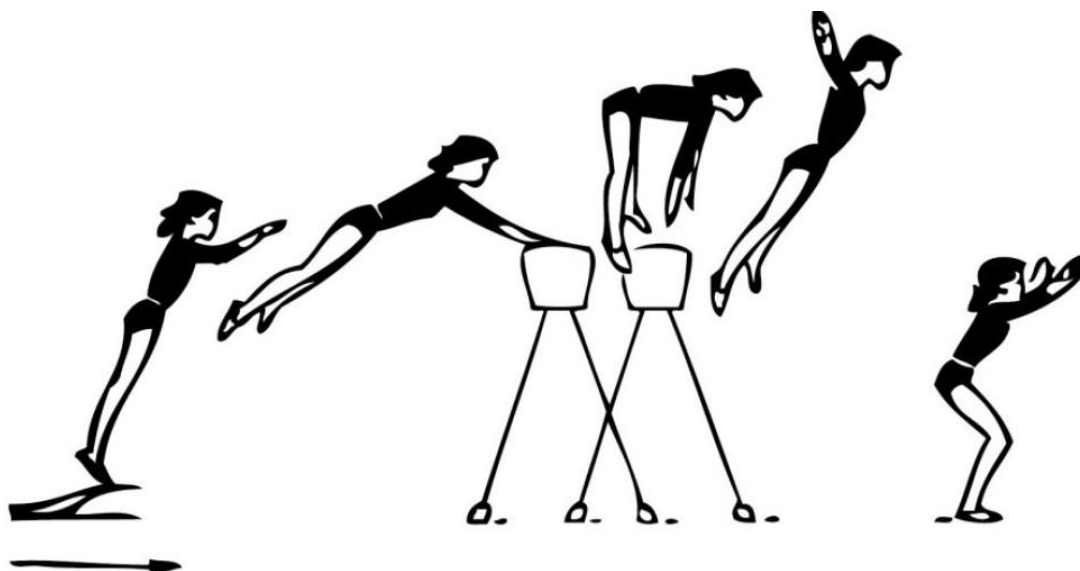


Рис. 3. Опорний стрибок способом «ноги нарізно» через козла в ширину

При виконанні стрибка способом «ноги нарізно» через козла, учні можуть допускати такі помилки:

1. Відсутній або недостатній політ після відштовхування ногами від містка до поштовху руками від приладу.
2. Несвоєчасне (раннє) розведення ніг.
3. Відсутній або недостатній поштовх руками від приладу.
4. Не стійке приземлення.
5. Відсутність амортизації під час приземлення.

В техніці виконання стрибків способами «ноги нарізно» та «зігнувши ноги» через козла великої різниці немає, є лише деякі відмінності у положенні ніг у фазі польоту після поштовху руками від приладу. Тому й помилки, які учні допускають під час виконання опорних стрибків через козла, майже однакові. Технічні відмінності цих опорних стрибків проявляються лише у другій фазі польоту. А тому при виконанні стрибків способом «ноги нарізно», в учнів часто спостерігається раннє розведення ніг, а під час виконання стрибка «зігнувши ноги» – їх раннє згинання.

Аналіз відеоматеріалів [4; 12; 7; 8] свідчить, що багато вчителів, які працюють з учнями 6-9 класів за варіативним модулем «Гімнастика», мають певні труднощі при організації навчання опорним стрибкам. Вони тісно пов'язані з технікою безпеки на уроці:

- 1) невідповідність місця заняття, а саме: недостатня кількість гімнастичних матів або вони не правильно покладені, прилад для виконання опорних стрибків не закріплений;
- 2) неправильна страхівка або вона відсутня взагалі;
- 3) невідповідність спортивної форми, що може також бути однією з причин травматизму.

Викликає занепокоєння й те, що дуже часто вчителі мають обмежений вибір підвідних вправ – всього дві-три вправи, які пропонують учням. Найчастіше, це такі вправи:

- 1) розбіг та наскок на місток с наступним відштовхуванням та приземленням;
- 2) стоячи на містку та спираючись руками на прилад, стрибки згинаючись у кульшових суглобах й високо піднімаючи таз.

Ефективність навчання опорним стрибкам в основній школі значною мірою залежить від кваліфікації вчителя. Дуже часто вчитель не має глибоких знань про техніку виконання цих вправ. Формальний підхід до якості виконання підвідних вправ не забезпечує правильного виконання учнями окремих фаз опорних стрибків. Так, при вивченні відштовхування від містка, необхідно звертати особливу увагу на те, щоб діти приймали правильну позу тіла у момент поштовху ногами. При цьому м'язи ніг повинні бути напруженими, а сам поштовх потрібно виконувати швидко (рис. 1).

Дуже важливу роль в структурі опорних стрибків відіграє політ до поштовху руками від приладу. Для цього краще починати з такої вправи: стоячи на містку та спираючись руками на козла, стрибки високо піднімаючи таз з одночасним згинанням у кульшових суглобах. Проте, часто цю вправу учні виконують неправильно, з прямим тілом та не піднімаючи таз [7]. Під час виконання цієї вправи необхідно піднімати таз на рівень голови, при цьому місток потрібно ставити близько до приладу. Після цього учням можна запропонувати такі вправи:

- 1) стоячи на містку та спираючись руками на козла, стрибки високо піднімаючи таз з переходом в упор присівши на прилад;
- 2) з двох-трьох кроків розбігу наскок на місток та стрибок в упор присівши (в момент постановки рук на прилад, таз повинен бути на рівні голови);
- 3) те саме, але місток потрібно поступово ставити далі від приладу, щоб був «політ».

Політ після поштовху руками від приладу до приземлення – це одна з найбільш важливих фаз в опорному стрибку. Стрибок отримує свою назву, в залежності від положення тіла та рухів, які виконує учень у цій фазі [10]. Також це важка частина стрибка для учнів, тому що після відштовхування руками від приладу потрібно підняти плечі й руки вгору та прогнутись. Важливе значення має попередня фізична підготовка, а саме розвиток швидкісної сили м'язів рук та плечового поясу. Для навчання цій фазі стрибка можна використовувати такі вправи:

- 1) із упору присівши на гімнастичному козлі, стрибок вперед-вгору прогнувшись та приземлення;
- 2) те саме після виконання стрибка способом «зігнувши ноги» у повній координації;
- 3) те саме з приземленням на «гору» матів. При відсутності достатньої кількості гімнастичних матів можна використовувати мотузку, натягнену між двома стойками за приладом. Один кінець мотузки закріплюють на одній зі стоек, а інший не фіксують.

Висновки. Ефективність навчання опорним стрибкам в основній школі значною мірою залежить від рівня фахової підготовки вчителя фізичної культури. Опорні стрибки мають складну структуру рухів, тому при навчанні цим вправам необхідно використовувати ілюстративний матеріал із зображенням поз, які розділяють на окремі фази рухової дії. Такий розподіл визначає основну спрямованість окремих фаз рухової дії. Вчитель, який володіє біомеханічним аналізом техніки опорних стрибків, зможе краще добирати необхідні засоби й методи навчання для вирішення основного. Ефективність навчання опорним стрибкам буде вищою, якщо вчитель буде вчасно робити вказівки й зауваження під час виконання підвідних вправ. У закладах вищої освіти, в яких готують майбутніх фахівців у сфері фізичного виховання та спорту, необхідно більше уваги приділяти базовим дисциплінам. Однією з таких дисциплін є гімнастика.

Перспективами подальших досліджень з даного питання можуть бути визначення шляхів вирішення цієї проблеми та розробка методичних рекомендацій для студентів й вчителів фізичної культури щодо навчання учнів опорним стрибкам у основній школі.

References

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. С. 46-47.
Aiunts V. I., Melnychuk D. R. (2010). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky* [Basics of the method of teaching gymnastics]: navch. posib. Zhytomyr: Vydavnytstvo Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka.
2. Арефьев В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Кам'янець-Подільський: ПП «Видавництво «ОІЮМ», 2012. С. 147-153.
Arefiev V. H., Shehimaha V. F., Tereshchenko I. A. (2012). *Teoriia ta metodyka vykladannia himnastyky* [Theory and method of teaching gymnastics]: pidruchnyk. Kamianets-Podilskyi: PP «Vydavnytstvo «OIIUM».
3. Бабюк С. М., Марчук Д. В., Марчук В. М. Теорія і методика гімнастичного багатоборства: навч.-метод. посіб. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Богуня, 2021. С. 186, 196, 200. URL: <http://surl.li/mqgyh> (дата звернення: 31.10.2023).

- Babiuk S. M., Marchuk D. V., Marchuk V. M. (2021). Teoriia i metodyka himnastychnoho bahatorborstva [Theory and technique of gymnastic all-around]: navch.-metod. posib. [Elektronnyi resurs]. Kamianets-Podilskyi natsionalnyi universytet imeni Ivana Bohuna. URL: <http://surl.li/mqgyh> [in Ukrainian]
4. Белякова С. В. Навчання стрибка через гімнастичного козла. URL: <http://surl.li/gauhv> (дата звернення: 31.10.2023).
Beliakova S. V. Navchannia strybka cherez himnastychnoho kozla [Learning to jump over a goat]. Retrieved from: <http://surl.li/gauhv> [in Ukrainian].
 5. Бондаренко О. В. Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 (Фізична культура і спорт) «Гімнастика, музично-ритмічне виховання і методика викладання»: методичні рекомендації. Одеса: Університет Ушинського, 2021. С. 24-26.
Bondarenko O. V. (2021). Metodichni rekomendatsii dlia zdobuvachiv vyshchoi osvity pershoho (bakalavrskoho) rivnia spetsialnosti 017 (Fizychna kultura and sport) «Himnastyka, muzychno-rytmichne vykhovannia i metodyka vykladannia»: metodichni rekomendatsii [Methodological recommendations for students of higher education of the first (bachelor) level of specialty 017 (Physical culture and sports) «Gymnastics, musical and rhythmic education and teaching methods»] Odesa, Ukraine: Universitet Ushinskogo.
 6. Малинський І. Й., Крупеня С. В., Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М. Гімнастика: навч. посіб. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. С. 36-37.
Malynskiy I. Y., Krupenia S. V., Serhiienko Yu. P., Lavrentiev O. M. (2021). Himnastyka [Gymnastics] navchalnyi posibnyk. Irpin: Universytet DFS Ukr.
 7. Дубовик О. Вивчення опорного стрибка. URL: <http://surl.li/gaqqm> (дата звернення: 31.10.2023).
Dubovyk O. Vyvchennia opornoho strybka [Learn to jump over the device]. Retrieved from: <http://surl.li/gaqqm> [in Ukrainian].
 8. Мовчан Л. В. Стрибки через гімнастичного козла (5 клас). URL: <http://surl.li/gapwa> (дата звернення: 31.10.2023).
Movchan L. V. Strybky cherez himnastychnoho kozla (5 klas) [Jumping over a gymnastic table (5th grade)]. Retrieved from: <http://surl.li/gapwa> [in Ukrainian].
 9. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти (6-9 класи), затверджена наказом МОН України від 03 серпня 2022 року № 698. URL: <https://is.gd/qdUs3n> (дата звернення: 31.10.2023).
Navchalna prohrama dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity (6-9 klasy), zatverdzhena nakazom MON Ukrainy vid 03 serpnia 2022 roku № 698 [Curriculum for general secondary education institutions (grades 6-9) (2022)]. Retrieved from: <https://is.gd/qdUs3n> [in Ukrainian].
 10. Сорока В. А., Сорока О. І. Методика навчання гімнастичним вправам. Методичні рекомендації для організації навчальних занять курсу «ТМС (спортивна гімнастика)» зі студентами інститутів фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2013. С. 25-30.
Soroka V. A., Soroka O. I. (2013). Metodyka navchannia himnastychnym vpravam. Metodichni rekomendatsii dlia orhanizatsii navchalnykh zaniat kursu «TMS (sportyvna himnastyka)» zi studentamy instytutiv fizychnoi kultury i sportu [Methods of teaching gymnastic exercises]. Dnipropetrovsk, Ukraine.
 11. Стасенко О. А., Сундукова І. В. Методичні особливості навчання гімнастичним вправам учнів закладів середньої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123). С. 428-432.*
Stasenko O. A., Sundukova I. V. (2020). Metodichni osoblyvosti navchannia himnastychnym vpravam uchniv zakladiv serednoi osvity. [Methodological features of teaching gymnastic exercises to students of secondary education institutions]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. Vypusk 3 K (123), 428-432.*
 12. Урок гімнастики. Опорний стрибок. URL: <http://surl.li/gaqxx> (дата звернення: 31.10.2023).
Urok himnastyky. Opornyi strybok [Gymnastics lesson. Base jump]. Retrieved from: <http://surl.li/gaqxx> [in Ukrainian].
 13. Худолій О. М. Технологія навчання гімнастичним вправам. *Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 9. С. 22-25.* URL: <http://surl.li/fgksx> (дата звернення 31. 10. 2023).
Khudolii O. M. (2009). Tekhnolohiia navchannia himnastychnym vpravam [Technology for teaching gymnastic exercises]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 9, 22-25.* Retrieved from: <http://surl.li/fgksx> [in Ukrainian].

Anatoly Kryvenko

ORCID 0000-0003-4846-0885
Researcher ID AAC-7717-2020

PhD in Physical Education and Sports, Assistant professor
Associated professor of the Sports Department,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: an.kryvenko2017@gmail.com

Volodymyr Chernyakov

ORCID 0000-0002-3344-7648
Researcher ID IQW-7788-2023

PhD in Pedagogical Sciences, Assistant professor
Associate Professor of the Department of Physical Rehabilitation,
Chernihiv Polytechnic National University
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: chern-volod@ukr.net

METHODOLOGICAL FEATURES OF TRAINING THE BASE JUMPS IN PRIMARY SCHOOL

The article considers the peculiarities of the technique of performing jumps using the methods of «bent legs» and «legs apart», as they are studying in the primary school. The phases of the base jumps are described, auxiliary exercises and features of their execution are proposed.

Analysis of video materials shows, that a significant part of physical education teachers has insufficient level of practical, theoretical and methodical training. This has a negative effect on the effectiveness of training children's in the primary school. For the convenience of analysis of the support jump technique, it is necessary to distinguish separate phases, which greatly facilitates the study of the basics of the technique and the analysis of mistakes made by schoolchildren. Effectiveness of learning to base jumps, to a large extent, depends on the previous physical training of the children's and on correctly selected exercises. However, very often a formal approach to the quality of exercise performance does not ensure the correct execution of individual phases of the base jumps by schoolchildren.

The purpose of the article. *To reveal the methodical features of learning base gymnastic jumps in primary school.*

Research methods. *To achieve the goal, the following methods were used: analysis of scientific and methodical literature and video materials from the Internet, pedagogical observation.*

Scientific novelty *consists in clarifying and supplementing information about methodical features of learning the base jumps in primary school. The main approaches to increasing the effectiveness of training gymnastic jumps are substantiated.*

Conclusions. *Effectiveness of learning gymnastic the base jumps in primary school depends on the level of professional training of the physical education teacher. The base jumps have a complex structure of movements, therefore, it is necessary to teach the technique of these exercises in separate phases. This distribution determines the main orientation of individual phases of motor action. A teacher who knows the biomechanical analysis of the technique of gymnastic jumps, will be able to better choose the necessary means and methods of learning to solve the main task of motor action.*

Keywords: *primary school, schoolchildren, base jumps, auxiliary exercises.*

Стаття надійшла до редакції 19.01.2024

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Носко М.О.**