

2. Віленський М.Я. Фізична культура і здоровий спосіб життя студента: навчальний посібник / М.Я. Віленський, А.Г. Горшков. – Видавництво : Гардарики, 2007. – 218 с.
3. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року : затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 1 березня 2017 р. № 115, режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/115-2017-p>.
4. Заневський І. Задачі оптимізації в наукових дослідженнях з проблем фізичної культури і спорту [Електронний ресурс] // Спортивна наука України. – 2008. – № 1. – С. 2 – 17. – Режим доступу : <http://archive.nbuv.gov.ua/ejournals/SNU/2008-1/Articles/08zippcs.pdf>
5. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації / Укладач : Бєлєй Т.Я. – м. Берислав, 2018 р. – 52с.
6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К. : Центр учбов. літерат., 2008. – 504 с.
7. Про організацію занять з дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ України / Інструктивний лист МОН № 1/9-582 від 31.08.09 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://ministry@mon.gov.ua>.
8. Семизорова В.В. Цікаві шашки : Програма з навчання дітей старшого шкільного віку гри в шашки / В.В. Семизорова, О.В. Романюк, Г.П. Дульська. – Тернопіль : Мандрівець, 2015. – 96 с.
9. Яців Я.М. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації / Я.М. Яців, Ю.О. Полатайко, Е.Й. Лапковський, З.В. Дума, Л.Б. Маланюк, Г.О. Пятничук, А.В. Синиця, Л.А. Хохлова. – Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2012 – 47 с.

References

1. Anikieiev D. M. (2012). Rukhova aktyvnist u sposobi zhyttia studentskoi molodi [Motor activity as the part of students' life style] : avtoref. dys. na здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / D.M.Anikieiev. – К., 2012.
2. Vilenskyi M.Ya., Gorshkov A.G. (2007). Fizychna kultura i zdorovy sposib zhyttia studenta [Physical culture and healthy life style of a student] : ucheb. posob. / M.Ya. Vilenskyi, A.G. Gorshkov – vydavnytsvo : Gaidaryky.
3. Derzhavna tsileva sotsialna programa rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2020 [Government having a special purpose social program of development of physical culture and sport on a period 2020 to] : zatverdzheno postanovoiu kabinetu Ministriv Ukrainy vid 1 bereznia 2017 r. № 115 , – rezhym dostupu : <http://archive.nbuv.gov.ua/ejournals/SNU/2008-1/Articles/08zippcs.pdf>.
4. Zanevskiy I. (2008). Zadachi optymizatsii v naukovy[doslidzhenniah z problem fizychnoi kultury I sportu [Tasks of optimization are in scientific researches from the problems of physical culture and sport]. Lviv.
5. Osoblyvosti fizychnogo vkhovannia u spetsialnykh medychnykh grupakh (2018). [Features of physical education are in special medical groups]. Beryslav.
6. Prisiazhniuk S.I. (2008). Fizychno vkhovannia [Physical education]. Kyiv.
7. Pro organizatsiiu zaniut z dystsipliny Fizychno vkhovannia u VNZ Ukrainy (2009). [About organization of employments after discipline «Physical education» in the institute of higher of Ukraine], – rezhym dostupu : <http://ministry@mon.gov.ua>.
8. Semizova V.V. Tsikavi shashky (2015). [Interesting checkers]. Ternopil.
9. Yatsiv Ya.M. Osoblyvosti fizychnogo vkhovannia u spetsialnykh medychnykh grupakh (2012). [Features of physical education are in special medical groups]. Ivano-frankivsk.

УДК 796.41:796.015.132-057.875

Ковальчук Н. М., Деделюк Н. А.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

У статті порушено проблему якісної підготовки фахівця для роботи у сучасній школі. У школах не надається належної уваги гімнастиці, але без вправ основної гімнастики не можна побудувати ні одного уроку, адже він починається із стройових, загальнорозвивальних вправ, включає елементарні вправи на приладах, варіанти ходьби та бігу, вправи на розслаблення тощо. Автори висвітлили результати дворічного дослідження динаміки формування окремих професійних здібностей, яке проводилось під час різних форм вивчення дисципліни «Гімнастика та методика її викладання». Основні засоби та методи занять на 1-2 курсах були спрямовані на формування у студентів педагогічної спостережливості, психомоторних, експресивних, мовленнєвих, академічних, дидактичних та організаційних здібностей. Динаміка професійної підготовки має позитивний характер, який супроводжується розвитком особистісних здібностей студентів.

Ключові слова: гімнастика, студенти, професійна підготовка, фізична культура, вчитель, школа, здібності.

Ковальчук Н.М., Деделюк Н.А. Гимнастика как средство профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры, спорта и здоровья. В статье поднята проблема качественной подготовки специалиста для работы в современной школе. У школах не уделяется должного внимания гимнастике, хотя без упражнений основной гимнастики не состоится ни один урок, ведь в его содержании всегда присутствуют строевые и общеразвивательные упражнения, элементы ходьбы и бега, упражнения на снарядах и с предметами. Авторы опубликовали результаты двухгодичных исследований динамики формирования отдельных профессиональных

способностей, которые проводилось во время разных форм изучения дисциплины «Гимнастика и методика ее преподавания». Основные средства и методы занятий на 1-2 курсах были направлены на формирование у студентов педагогической наблюдательности, психомоторных, экспрессивных, разговорных, академичных, дидактических а также организаторских способностей. Динамика профессиональной подготовки имеет позитивный характер, который сопровождается развитием личностных способностей студентов.

Ключевые слова: гимнастика, студенты, профессиональная подготовка, физическая культура, учитель, школа, способности.

Kovalchuk Nadiya, Dedeliuk Nina. Gymnastics as a means of professional training for students of physical culture, sports and health faculty. The article raises the problem of specialist qualitative training for further work in a modern school. Schools do not pay enough attention to gymnastics, although without basic gymnastics exercises, one can not conduct any lesson, because it starts with routine, general development exercises, includes elementary exercises, walking and running options, relaxation exercises, etc. The authors highlighted the two-year study results of the dynamics of the individual professional abilities formation, which was conducted during various forms of studying the discipline "Gymnastics and its teaching methods" at the faculty of Physical education, sports and health of Lesya Ukrainka Eastern European National University.

The questionnaire showed that the lessons of physical culture at school did not lay the foundation for studying gymnastics in higher education institution. 69,7% of the first year students had problems with the mastering of theoretical and practical material on the specified subject. After two years of studying the discipline, students mastered the skills of managing the course, selecting and conducting general development exercises in accordance with the main objectives of the lesson. 35,5% of the students were able to plan and conduct a classroom perfectly, 42,1% and 22,4% demonstrated well and satisfactory performance accordingly.

During gymnastics classes the students creative potential is developing. Due to the gradual complication of tasks one can observe the stimulation of performers activity and encouragement to make non-standard decisions.

Upon completion of the second year, 89,5% of students demonstrated excellent and good skills in exercising all-round gymnastic exercises. Thus, in the process of studying the discipline "Gymnastics and methods of its teaching" students developed the leading professional abilities: expressive, didactic, organizational, psychomotor as well as developed their pedagogical observation. Individual and independent classes contribute to the development of constructive and academic abilities. Due to this, the professional training of a specialist in physical culture begins.

Key words: gymnastics, students, professional training, physical culture, teacher, school, abilities.

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасна вища школа зобов'язана вирішувати різноманітні і складні завдання, одним із яких є активний пошук шляхів удосконалення підготовки фахівців фізичної культури, підвищення їх професійного рівня. Україна долучилася до положень та вимог Болонської декларації, запровадила нову редакцію Закону України «Про вищу освіту» та трансформує середню освіту, проте, на думку В.І. Борейка [1, с.7], ці освітянські перетворення поки що не принесли відчутних результатів, якість вищої освіти досі залишається низькою і це спричиняє для випускників проблеми з працевлаштуванням, особливо з отриманням першого робочого місця. Тому не дивно, що значна частина випускників університетів ніколи не працювала за фахом, а отже, держава та батьки дарма витратили кошти на їх навчання.

На сучасному етапі розбудови України роль фахівця фізичної культури особлива, про це фактично зазначено у тексті Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації» [6]. Саме безпосередньо на нього покладається модернізація в навчальних закладах системи фізичного виховання та залучення дітей, молоді до активних занять фізичними вправами. Тому професійна підготовка студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності повинна бути інтегрованою та сприяти розвитку і формуванню у них спеціальних здібностей, умінь і навичок. Важливою складовою системи професійної підготовки фахівців з фізичної культури та спорту є вивчення комплексу спортивно-педагогічних дисциплін серед яких й «Гимнастика та методика її викладання».

Простежено, що з введенням у 1929 році фізичної культури у ВНЗ України основне місце належало гімнастиці [5, с.88]. Широка класифікація її вправ дає можливість позитивно впливати на здібності та функції майбутнього фахівця фізичної культури та спорту, зокрема на силу й силову витривалість, рухову реакцію, координацію, точність рухів та окомір, вестибулярну стійкість і рівновагу, емоційну стійкість та сміливість. Навчальний процес із предмету «Гимнастика та методика її викладання» сьогодні існує у всіх вищих навчальних закладах фізичної культури України і, в результаті зводиться до підготовки вчителя, який повинен знати теорію, володіти практичними навичками, уміти передавати свої знання й уміння іншим адже гімнастика незмінно входить до навчальної програми з фізичної культури закладів загальної середньої освіти. У молодших класах до вправ для формування культури рухів з елементами гімнастики увійшли вправи основної гімнастики, організуючі вправи, елементи акробатики, вправи корегувальної спрямованості та ті, що пов'язані із незвичним положенням тіла у просторі. До інших способів рухової дії ввійшли стрибки через скакалку, опорні стрибки, вправи у рівновазі, елементи лазіння та танцю [6]. У середніх та старших класах до модуля «Гимнастика» у розділ «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: на колоді, брусах та перекладині, вправи з акробатики, опорного стрибку, крім цього внесено вправи лазіння по канату та стрибки зі скакалкою [7]. Однак Л. А. Завацька, Я. А. Корнійчук [3, с.128] стверджують, що гімнастиці останнім часом приділяється недостатньо уваги, особливо у школі, можливо через те, що нове покоління вчителів фізичної культури не володіють методикою її навчання. Останнім часом можливо через те, що у школах з різних причин частково або повністю не виконується програма модуля «Гимнастика», а також не працюють гуртки та секції з означеного виду спорту великої популярності набирають різні види вуличної гімнастики. Дослідники [2, с.336] виявили, що процес навчання воркаутерів відбувається через YouTube та

стихійно через обмін досвідом. На заняттях ігноруються педагогічні принципи та методичні особливості навчання і тому їх учасники часто зазнають травм різної складності. Тому автори пропонують впровадити вуличні види гімнастики у програму підготовки вчителів фізичної культури [2, с.337]. Таким чином виникає необхідність у покращанні підготовки студентів для викладання гімнастики.

Специфіка вищих фізкультурних навчальних закладів полягає в тому, що одним із найважливіших компонентів змісту професійної підготовки фахівця із фізичної культури є інтенсивна рухова діяльність, тобто процес навчання відбувається за допомогою і через різноманітність фізичних вправ. Практики вважають, що кожен педагог, особливо молодий, повинен бездоганно виконати передбачені програмою гімнастичні вправи. Засобами професійної підготовки педагог завойовує повагу та авторитет серед учнів, внаслідок чого значно підвищується його педагогічний вплив на них [4, с.172].

Формулювання мети дослідження. Мета нашого дослідження полягає у висвітленні значення та можливостей гімнастики як засобу професійної підготовки майбутніх фахівців на прикладі студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз літературних джерел, нормативних документів, анкетування, тестування фізичних якостей, контрольного-педагогічного випробовування, педагогічне спостереження.

Виклад основних матеріалів дослідження. Дисципліна «Гімнастика та методика її викладання» на факультеті фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету ім. Лесі України вивчається на першому та другому курсах. У дослідженні, яке проводилось протягом двох років брало участь 76 студентів. Як відомо, підготовка висококваліфікованих фахівців - тривалий процес, котрий складається з трьох етапів: довузівського, вузівського, післявузівського. Перший етап починається ще зі школи, з вибору учнями майбутньої професії. Мотиви, які спонукають випускників шкіл вибрати професію фахівця фізичної культури різні, але незалежно від них абітурієнт повинен спрямуватись на вирішення різних завдань, серед яких чільне місце займає рухова підготовка. Але, як показав аналіз результатів вступних іспитів, фізичну підготовленість 50% абітурієнтів можна вважати незадовільною, а це в свою чергу створить проблеми у навчанні, особливо це стосується гімнастики. Тільки 15,8% випускників міських шкіл на уроках фізичної культури займалися за модулем «Гімнастика». Ще 23,7% студентів виконували окремі вправи гімнастики в молодших класах або на деяких гімнастичних приладах у старших класах. Уроки фізичної культури в школі не заклали бази для формування культури рухів, це проявляється в обмеженій гнучкості та рухливості у суглобах (67,1%), нерівномірному розподілі м'язових зусиль (59,2%), недостатній руховій координації (69,7%), поганій руховій пам'яті (59,2%) та слабкому відчутті ритму (47,4%). Анкетування вчителів фізичної культури, які перебували на курсах підвищення кваліфікації, показало, що 56,8% з них не використовують загальноприйнятну гімнастичну термінологію під час проведення загальнорозвивальних вправ, стройових вправ для організації класу, вправ на гімнастичних приладах. Таке недбале ставлення педагогів до професійного володіння гімнастичною термінологією, очевидно, стало причиною, що тільки 7,9% студентів першого курсу змогли правильно назвати передбачені шкільною програмою окремі гімнастичні стійки, вправи на приладах, акробатики, лазіння тощо. Тому на колектив викладачів гімнастики покладається велика відповідальність у формуванні майбутнього фахівця фізичної культури та спорту, адже без засобів основної гімнастики не проводиться ні один урок, ні одне тренування про що постійно і наголошується студентам, мотивуючи їх до сумлінного навчання.

Формування у студентів навички професійного володіння гімнастичною термінологією починається з перших занять гімнастикою. На кожному занятті студенти отримують завдання для домашнього опрацювання. Наприклад: перешикування послідовними поворотами під час руху (команда для розрахунку, зворотне перешикування, дії учнів, місце вчителя тощо). Усі завдання записуються в зошит і на кожному занятті проводиться бліц-опитування за заданою та попередніми темами. Від студентів вимагається точна назва терміну, правильна подача команд. Під час проведення загальнорозвивальних та стройових вправ викладач навмисне допускає помилки в гімнастичній термінології, в такому випадку студенти не повинні виконувати відповідні дії, тобто проводиться гра «правильно - неправильно». Під час виконання вправ на приладах студент теж спочатку озвучує елемент або всю комбінацію, а лиш потім її виконує. Заняттях з гімнастики практикується і така форма роботи, коли студенти розподіляються на пари і один з них є демонстрантом, а інший описує вправи.

Навчальна практика з проведення стройових, загальнорозвивальних, спеціальних та вправ загальної фізичної підготовки починається з другого семестру. Від студентів вимагається володіння командним голосом, дзеркальним показом, навичками проведення ЗРВ різними методами та способами організації групи, слідкувати за виконанням вправи, надавати методичні вказівки, вчасно почати та закінчити вправу, рахувати згідно з музичним супроводом, правильно вибрати місце для керування, слідкувати за своїми жестами та рухами. На таких заняттях ми використовуємо відеозапис, який аналізуємо групою або аналіз є домашнім завданням для окремих студентів. Всі ці дії сприяють формуванню дидактичних, організаційних, експресивних, мовленнєвих, гностичних та особистісних здібностей. Якщо на першому курсі 100% студентів вважали навчальну практику складною у всіх її аспектах, то в четвертому семестрі 40,8% за її проведення отримали відмінні оцінки, 42,1% виконали завдання добре і 17,1% отримали задовільні оцінки. Для останніх найскладніше було помічати допущені свої помилки, вносити корективи у свої дії та впевнено триматися перед групою. Саме спілкування віч-на-віч з групою вони вважають для себе збиваючим фактором. Таким студентам рекомендовано частіше проводити різні вправи перед групою, працювати перед дзеркалом.

У третьому семестрі студенти вивчають зміст гімнастики у шкільній програмі з фізичної культури. На парах моделюється шкільний урок за завданням. Одну із складностей в цей період являє підготовка конспекту уроку. Студентам дається така настанова: урок – це вистава, конспект-це текст ролі вчителя, яку грає студент, учні – це глядачі. Якщо студент не знає ролі, то і урок (вистава) не матиме успіху, учні (глядачі) не будуть задоволені. Така установка дає користь і студенти за кожним разом проводять урок краще. По завершенні засвоєння навчальної дисципліни 35,5% студентів змогли навчальний урок спланувати та провести на відмінно, 42,1% - на добре, решта 22,4% з цим завданням справились

задовільно. З перших занять гімнастики студентів націлюють на творчість. Їм дається завдання наприклад створити: ЗРВ з оригінальним положенням рук; скласти комбіновану естафету з використанням гімнастичних вправ; підібрати вправи для колового тренування, мета якого розвиток гнучкості та просторової координації; розробити фігурне маршрування з десяти фрагментів; скласти комплекс вільних вправ на 64 рахунки під визначений музичний супровід. На початку навчання ці завдання були непосильні для більшої половини студентів (63,2 %). Хоча з кожним семестром завдання ускладнювались, відсоток студентів, які успішно з ними справлялись, збільшувався: другий семестр – 44,7 %, третій семестр – 61,8 %, четвертий семестр – 80,3 %. Професійний аспект студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я проявляється також у бажанні набуття гімнастичних навичок та умінь. Традиційні змагання по завершенні курсу з гімнастичного багатоборства дівчат та юнаків показали, що динаміка результатів підготовки у цьому виді спорту носить позитивний характер. Кількість відмінних результатів у гімнастичному багатоборстві зросла від 18,4 % на першому курсі до 29 % на другому курсі. Втретє зменшилась кількість незадовільних результатів (на першому курсі 32,9 %, на другому курсі – 10,5 %). За рахунок цього на другому курсі зросли задовільні результати від 17,1 % до 30,3 %. Слід відзначити покращання культури рухів у студентів другого курсу. Більшість з них намагаються дотримуватись гімнастичного стилю виконання, проявляють акуратність у зовнішньому вигляді, демонструють чіткість підходів до приладу.

Таким чином можна стверджувати, що у процесі вивчення дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» у студентів формуються провідні професійні здібності: експресивні, дидактичні, організаторські, психомоторні та розвивається педагогічна спостережливість. Їх подальше формування забезпечується не в навчальній аудиторії, а у виробничому середовищі під час педагогічної практики у школі.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Анкетування показало, що уроки фізичної культури в школі не заклали фундаменту для вивчення гімнастики у виші. У 69,7% студентів першого курсу виникли проблеми з засвоєнням теоретичного та практичного матеріалу з означеного предмету. Після двох років вивчення навчальної дисципліни студенти засвоїли навички керування стромом, підбору та проведення загальнорозвивальних вправ відповідно до основних завдань уроку, 35,5 % студентів змогли навчальний урок спланувати та провести на відмінно, 42,1 % – на добре, решта 22,4 % з цим завданням справились задовільно. Під час занять гімнастикою формується творчий потенціал студентів завдяки поступовому ускладненню завдань, що стимулюють активність виконавців та спонукають їх до прийняття нестандартних рішень. По завершенні другого курсу 89,5% студентів демонструють відмінну і хорошу вправність у виконанні вправ гімнастичного багатоборства. Отже у процесі вивчення дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» у студентів формуються провідні професійні здібності: експресивні, дидактичні, організаторські, психомоторні та розвивається педагогічна спостережливість. Індивідуальні та самостійні заняття сприяють формуванню конструктивних та академічних здібностей. На нашу думку процес професійної підготовки був більш ефективним, якби в навчальні плани з дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» були включені не тільки лекційні та лабораторні заняття, а й практичні.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на перевірку знань, умінь та навичок з гімнастики в умовах організаційної та педагогічної практики в закладів загальної середньої освіти.

Література

- 1.Борейко В. І. Шляхи підвищення якості вищої освіти / В.І. Борейко // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: збірник наук. праць. – № 2 (18). – Рівне: РВЦ МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2017. – С. 6-12.
- 2.Гнітецька Т. В. Аспекти впровадження вуличних видів гімнастики у програму підготовки вчителів фізичної культури / Т. В. Гнітецька, Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк, В. У. Кренделєва // Проблеми та перспективи розвитку вищої школи та економіки в ХХІ столітті : збірник тез виступів Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 25-річчю Міжнародного економіко-гуманітарного університету ім. академіка Степана Дем'янчука. – Рівне : РВЦ МЕНУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2018. – С. 336-338.
- 3.Завацька Л. А. Особливості викладання гімнастики на факультеті ЗФКС / Л. А. Завацька, Я. А. Корнійчук // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. Вип. VII. – Рівне : РВЦ МЕНУ ім. Степана Дем'янчука, 2010. – С. 127-132.
- 4.Ковальчук Н. М. Рівень координаційно-рухових здібностей студентів I курсу інституту фізичної культури та здоров'я / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк // Науковий вісник ВДУ ім. Лесі Українки. – №4. – Луцьк : РВВ ВЕЖА, 2004. – С. 172-176.
- 5.Ковальчук Н. М. Готовність студентів I курсу до опанування гімнастичних навичок / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк, О. І. Козловський // Молодіжний науковий вісник Волинського нац. універ. ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В.Цьось, В. П. Романюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – Вип. 6 – С. 87-91.
- 6.Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров'я нації». [Електронний ресурс]. Режим доступу: zakon.rada.gov.ua/laus/show/42/2016.
- 7.Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи [Текст] : (затверджено Колегією Міністерства освіти і науки України від 04. 08. 2016 року) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osvita.ua/school/program/8793/>
- 8.Навчальна програма з фізичної культури [для загальноосвітніх навчальних закладів, 5-9 класи] [Текст] : (затверджена наказом МОН від 23 листопада 2017 р. № 1407). [Електронний ресурс – Режим доступу: http://old.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational_programs/134986908

References

- 1.Boreiko V. I. Shliakhy pidvyshchennia yakosti vyshchoi osvity / V.I. Boreiko // Psykholoho-pedahohichni osnovy humanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu v shkoli ta VNZ: zbirnyk nauk. prats. – № 2 (18). – Rivne: RVTs MEHU im. akad. S. Demianchuka, 2017. – S. 6-12.

2.Hnitska T. V. Aspekty vprovadzhennia vulychnykh vydiv himnastyky u prohramu pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury / T. V. Hnitska, N. M. Kovalchuk, V. I. Saniuk, V. U. Krendelieva // Problemy ta perspektyvy rozvytku vyshchoi shchkoly ta ekonomiky v KhKh1 stolitti : zbirnyk tez vystupiv Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, prysviachenoj 25-richchiu Mizhnarodnogo ekonomiko-humanitarnoho universytetu im. akademika Stepana Demianchuka. – Rivne : RVTs MEHU im. akad. S. Demianchuka, 2018. – S. 336-338.

3.Zavatska L. A. Osoblyvosti vykladannia himnastyky na fakulteti ZFKS / L. A. Zavatska, Ya. A. Korniichuk // Kontsepsiia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu v Ukraini: zb. nauk. prats. Vyp. VII. – Rivne : RVTs MHEU im. Stepana Demianchuka, 2010. – S. 127-132.

4.Kovalchuk N. M. Riven koordynatsiino-rukhovyykh zdibnostei studentiv I kursu instytutu fizychnoi kultury ta zdorovia / N. M. Kovalchuk, V. I. Saniuk // Naukovyi visnyk VDU im. Lesi Ukrainky. – №4. – Lutsk : RVV VEZhA, 2004. – S. 172-176.

5.Kovalchuk N. M. Hotovnist studentiv I kursu do opanuvannia himnastychnykh navychok / N. M. Kovalchuk, V. I. Saniuk, O. I. Kozlovskiy // Molodizhnyi naukovyi visnyk Volynskoho nats. univer. im. Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport: zhurnal / uklad. A V.Tsos, V. P. Romaniuk. – Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2012. – Vyp. 6 – S. 87-91.

6.Natsionalna stratehiia z ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti v Ukraini na period do 2025 roku»Rukhova aktyvnist – zdorovy sposib zhyttia – zdorovia natsii». [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu: zakon.rada.gov.ua/laus/show/42/2016.

7.Fizychna kultura. Navchalna prohrama dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv. 1-4 klasy [Tekst] : (zatverdzheno Kolehiieiu Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 04. 08. 2016 roku) [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: <http://osvita.ua/school/program/8793/>

8.Navchalna prohrama z fizychnoi kultury [dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv, 5-9 klasy] [Tekst] : (zatverdzhena nakazom MON vid 23 lystopada 2017 r. № 1407). [Elektronnyi resurs – Rezhym dostupu: http://old.mon.gov.ua/ua/activity/education/56/692/educational_programs/134986908.

УДК 796.412:615.851.4-05.87

Козицька А. П., Пшенична Л. П.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ГНУЧКОСТІ ТА ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті розглядається ритмічна гімнастика як ефективний засіб формування гнучкості та оптимізації загального психологічного самопочуття студентів спеціальної медичної групи. Особливості організації та регулярного використання планових (декілька разів на тиждень) фізичних вправ під музику. Розкривається важливість комплексного впливу вправ ритмічної гімнастики на тілесний та психологічний стан студентів: 1) позитивний вплив на самопочуття та розумову діяльність; 2) збалансування психологічного здоров'я; 3) формування правильної постави, ходи та гнучкості, що сприяє розвитку різних рухових навичкам і розширює функціональні можливості студента; 4) підтримання та стимулювання цілісного розвитку фізичних якостей. Акцентується увага на перевагах використання ритмічної гімнастики у вищих навчальних закладах для студентів спеціальних медичних груп. Подаються результати соціологічного опитування серед студентів спеціальної медичної групи НПУ імені М.П. Драгоманова, та підтверджується зацікавленість сучасного молодого покоління у виконанні різноманітних вправ ритмічної гімнастики.

Ключові слова: ритмічна гімнастика, фізичні якості, гнучкість, музичний ритм, психологічне благополуччя, психологічне самопочуття.

Козицькая А. П. Пшеничная Л. П. Ритмическая гимнастика как средство формирования гибкости и оптимизации психологического благополучия студентов специальной медицинской группы. В статье рассматривается ритмическая гимнастика как эффективное средство формирования гибкости и оптимизации общего психологического самочувствия студентов специальной медицинской группы. Особенности организации и регулярного использования плановых (несколько раз в неделю) физических упражнений под музыку. Раскрывается важность комплексного воздействия упражнений ритмической гимнастики на телесное и психологическое состояние студентов: 1) положительное влияние на самочувствие и умственную деятельность; 2) сбалансирования психологического здоровья; 3) формирование правильной осанки, походки и гибкости, что способствует развитию разным двигательным навыкам и расширяет функциональные возможности студента; 4) поддержание и стимулирование целостного развития физических качеств. Акцентируется внимание на преимуществах использования ритмической гимнастики в высших учебных заведениях для студентов специальных медицинских групп. Представлены результаты социологического опроса среди студентов специальной медицинской группы НПУ имени М.П. Драгоманова, и подтверждается заинтересованность современного молодого поколения в выполнении различных упражнений ритмической гимнастики.

Ключевые слова: ритмическая гимнастика, физические качества, гибкость, музыкальный ритм, психологическое благополучие, психологическое самочувствие.

Kozytska Alla, Pshenychna Larisa. Rhythmic gymnastics as a means of forming the flexibility and optimizing the psychological well-being of students of a special medical group. The article deals with rhythmic gymnastics as an effective way of forming flexibility and optimizing the general psychological well-being of students of a special medical group. Features of the organization and regular use of scheduled (several times a week) physical exercises while listening to music. The importance of the