

4. Смутьский В.Л. Фармакологическая коррекция состояния антиоксидантной системы как способ повышения устойчивости организма к напряженной мышечной деятельности: диссертация / В.Л. Смутьский – дис. д-ра пед. наук. – К.: НУФВСУ, 1997. – 306 с.
5. Осипенко Г.А. Метаболизм аргинину в тканях организма та його вплив на фізичну працездатність спортсменів / Г.А. Осипенко, Н.В. Вдовенко, Станкевич Л.Г., А. Іванова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, № 33 (1), 2015 С. 34-40.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в кн. /В.Н.Платонов.- К.:Олимп.лит., 2015.-Кн.2, С.729-948.
7. Хмельницька Ю.К. Характеристика функціональної напруженості кваліфікованих лижниць при проходженні підйомів різної складності / Ю.К. Хмельницька, М.М. Філіппов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз.вих. і спорту.- 2015. №10.- С.70-76
8. Wilmore J.H. Physiology of Sport and Exercise / J.H. Wilmore, D.L. Costill // Champaign: Human Kinetics, 1994. – 549 p.
9. Milasius K. The impact of food supplement Black Devil on athletes' organism's adaptation to physical loads (in Lithuanian) / [K. Milasius, M. Pečiukonienė, R. Dadelienė] // Sporto mokslas. –2010. – № 1 (59). – P. 47-51.

References

1. Zemtsova I. (2019), Sports Physiology [Tutorial], Olympuc literature, Kyiv, Ukraine.
2. Stankevych L.G., Zemtsova I.I., Oliynyk S.A., Osipenko G.A. (2004), Investigation of the antioxidant ability of different concentrations of vitamins C, E, selenium and lipoic acid in the model system of yolk lipoproteins [Actual problems of physical culture and sports], Scientific-theoretical journal, Vol 3, pp. 91-97, Ukraine.
3. Stankevych L.G., Zemtsova I.I. (2014), Individual indices of the transferability of training loads of highly skilled athletes-skaters (sports walking), [Actual problems of physical culture and sports], Scientific-theoretical journal, Vol.29 (1), pp.75-82, Ukraine.
4. Smulsky V.L. (1997) Pharmacological correction of the state of the antioxidant system as a way to increase the body's resistance to intense muscle activity [the dissertation], dis. Dr. ped. Sciences, NUUPES, pp. 306, Kyiv, Ukraine.
5. Osipenko G.A., Vdovenko N.V., Stankevich L.G. (2015) Arginine metabolism in the tissues of the body and its influence on the physical performance of athletes, [Actual problems of physical culture and sports], Vol. 33 (1), pp. 34-40, Ukraine.
6. Platonov V.N. (2015), The system of training sportsmen in the Olympic sports [General theory and its practical applications: a textbook [for trainers]: in the book., Olympuc literature, Kyiv, Ukraine.
7. Khmelnytsky Yu.K., Filippov M.M. (2015) Characteristics of the functional tension of skilled skiers when passing climbs of varying complexity, [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical and sports], Vol. 10, pp. 70-76, Ukraine.
8. Wilmore, J.H., Costill, D.L. (1994), Physiology of Sport and Exercise, Champaign: Human Kinetics.
9. Milasius, K., Pečiukonienė, M., and Dadelienė, R. (2010), The impact of food supplement Black Devil on athletes' organism's adaptation to physical loads (in Lithuanian), Sporto mokslas, Vol. 1 (59), pp 47-51.

УДК 373.5.016:796.4

Стасенко О.А.
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання*
Сундукова І.В.
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Центральноукраїнський державний педагогічний
університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький*

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається проблема фізичного виховання сучасних закладів середньої освіти – навчання учнів гімнастичним вправам. Автори вказують, що вивчення гімнастичних вправ – це процес, який потребує планомірної й методично правильної організації дій вчителя й учня. Одним з ключових завдань в процесі вивчення теми гімнастика є формування рухових умінь та навичок; розвиток фізичних якостей; виховання морально-вольових якостей учнів. Проаналізовано шкільну програму з фізичного виховання модуль «Гімнастика». Визначено вимоги до уроку гімнастики, які полягають у чіткій постановці мети і завдань, вибору засобів, методів та способів його організації. Запропоновано і обґрунтовано навчальний процес на уроках гімнастики із застосуванням методів алгоритмічного типу, що включають в себе врахування індивідуальних особливостей учнів та їхньої підготовленості до вивчення нових вправ; обов'язковий контроль за правильністю виконання поставлених завдань; визначення логічного порядку переходу від одного навчального завдання до іншого. В процесі виконання всіх серій навчальних завдань слід враховувати завдання фізичної підготовки, навчання учнів вміню керувати своїми рухами та розвивати фізичні якості.

Ключові слова: гімнастика, гімнастичні вправи, урок, методи навчання, учні.

Стасенко А.А., Сундукова І.В. Методические особенности обучения гимнастическим упражнениям

учащихся учреждений среднего образования. В статье рассматривается проблема физического воспитания современных учреждений среднего образования – обучение гимнастическим упражнениям. Авторы указывают, что изучение гимнастических упражнений – это процесс, требующий планомерной и методично правильной организации действий учителя и ученика. Одной из ключевых задач в процессе изучения темы гимнастика является формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; воспитание морально-волевых качеств учащихся. Проанализированы школьную программу по физическому воспитанию модуль «Гимнастика». Определены требования к уроку гимнастики, которые заключаются в четкой постановке целей и задач, выбора средств, методов и способов его организации. Предложено и обосновано учебный процесс на уроках гимнастики с применением методов алгоритмического типа, включающих в себя учета индивидуальных особенностей учащихся и их подготовленность к изучению новых упражнений; обязательный контроль за правильностью выполнения поставленных задач; определение логического порядка перехода от одного учебного задания к другому. В процессе выполнения всех серий учебных заданий следует учитывать задачи физической подготовки, обучения учащихся умению управлять своими движениями и развивать физические качества.

Ключевые слова: гимнастика, гимнастические упражнения, урок, методы обучения, ученики.

Stasenko O.A., Sundukova I.V. Methodical peculiarities of teaching gymnastic exercises to secondary school students.

The article deals with the problem of physical education of modern secondary education institutions – teaching students gymnastic exercises. The authors point out that the study of gymnastic exercises is a process that requires a systematic and methodically correct organization of the actions of the teacher and the student. One of the key tasks in the process of studying the topic of gymnastics is the formation of motor skills; development of physical qualities; education of moral and strong-willed qualities of students. It is emphasized that the methods of teaching gymnastics discuss the basics of training and education, methods and techniques of organizing classes with a different groups of students. Gymnastics lessons are aimed at solving the problems of comprehensive and harmonious development, improvement of special physical qualities. The teacher's task is to develop the necessary system of knowledge, skills and abilities, to achieve the planned sports result and, at the same time, in the learning process, to develop the ability to master more complex skills, based on the students' abilities. The school programme in physical education module "Gymnastics" is analyzed. The requirements for a gymnastics lesson are defined, which consist in a clear statement of the purpose and tasks, the choice of means, methods and ways of its organization. The educational process during gymnastics lessons with the use of algorithmic type methods, which include taking into account the individual characteristics of students and their readiness to learn new exercises; mandatory control over the correctness of the tasks; determining the logical order of transition from one training task to another are proposed and substantiated. In the course of completing all series of training tasks, one should take into account the tasks of physical training, teaching students the ability to manage their movements and develop physical qualities.

Key words: gymnastics, gymnastic exercises, lesson, teaching methods, students.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Основним завданням вчителя фізичної культури в його повсякденній роботі з дітьми є виховання всебічно розвиненої особистості, активного члена суспільства, будівника своєї держави. Величезні можливості для вирішення поставлених завдань має один із захоплюючих видів рухової активності – гімнастика [5, с. 5].

Гімнастика є педагогічною дисципліною. Як навчальний предмет вона викладається в школах, середніх спеціальних навчальних закладах і закладах вищої освіти. Теорія гімнастики розробляє питання, пов'язані з сутністю і змістом предмету гімнастики, її цілями та завданнями, місцем й значенням гімнастики в системі фізичного виховання. У структурі методики викладання гімнастики розглядаються основи навчання і виховання, методи та прийоми організації занять з різним контингентом школярів. Уроки гімнастики направлені на вирішення завдань всебічного й гармонійного розвитку, вдосконалення спеціальних фізичних якостей.

Гімнастична вправа являє собою складну динамічну структуру усвідомлено виконуваних рухів для досягнення заздалегідь поставленої мети, а саме: підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових, психічних, особистісних якостей (здібностей); збагачення учнів досвідом (руховим, естетичним, емоційним, вольовим, комунікативним, спортивним і т. п.). Для того щоб вміти підбирати найбільш ефективні вправи для вирішення поставленої мети, потрібно мати про них достатньо високий рівень знань [1, с. 125].

Л. А. Завацька і Я. А. Корнійчук у своїй роботі зазначають, що гімнастиці в останній час приділяється недостатньо уваги, особливо у школі, можливо через те, що нове покоління вчителів фізичної культури не володіють методикою її навчання [3, с. 128].

Однією з основних сторін фізичного виховання, як і будь-якого іншого педагогічного процесу, є навчання. У дидактиці навчання розглядають як процес взаємопов'язаної діяльності педагога та учня, спрямований на набуття нових знань, умінь і навичок, а також розвиток розумових й духовних здібностей учнів.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під дією багатьох факторів, і процес їхнього формування може набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціональної побудови навчання. Внутрішню логіку процесу формування і вдосконалення рухової дії прийнято схематично подавати як послідовний перехід від знань та уявлень про дії до вміння виконувати їх, а потім від вміння до навички [9 с. 151].

Завдання вчителя полягає в тому, щоб на основі наявних в учнів задатків і здібностей сформувати в них необхідну

систему знань, умінь та навичок, домогтися запланованого спортивного результату й одночасно, у процесі навчання, розвинути здатності до оволодіння більш складними уміньми й навичками, пізнати самого себе, власні здібності та стимулювати їх подальший розвиток. Процес навчання спрямовано на розвиток особистості учня, його розумові й рухові здібності, а також психологічні та функціональні можливості організму [7, с.45].

Навчальні завдання полягають в навчанні учнів виконання гімнастичних вправ передбачених програмою, ознайомленні з гімнастичною термінологією, самоконтролі та виконанні загальнорозвивальних вправ, правилах безпеки, а також допомоги при виконанні вправ на гімнастичних приладах. Повне вивчення навчального матеріалу залежить від послідовності виконання навчальних завдань і формулювання кінцевого результату уроку [2, с.103].

Мета роботи – проаналізувати навчальну програму з фізичної культури варіативний модуль «Гімнастика», визначити та обґрунтувати відповідну методику навчання гімнастичним вправам учнів середніх закладів освіти.

Виклад основних матеріалів роботи. Вихідною позицією, визначальною діяльністю на уроці є мета. Правильне визначення мети навчання служить гарантією його успішного проведення і завершення. Від постановки мети і завдань залежить вибір засобів, методів та способів організації уроку.

Кожна дія вчителя на уроці (рухове завдання учням, метод проведення, призначення вправ тощо) повинно бути вмотивованим. Слід враховувати, що чітке поставлення мети і завдань уроку підвищує активність школярів на уроці, мобілізуючи їхні зусилля в потрібному напрямку.

Під організацією уроку слід розуміти певну послідовність вирішення педагогічних завдань і відповідний цьому порядок чергування в ньому фізичних вправ. У кожному окремо взятому уроці гімнастики вирішується не одне, а декілька завдань. Кінцевий результат уроку багато в чому залежить від того, в якій послідовності будуть вирішуватись ці завдання. У результаті проведення уроків гімнастики в учнів розвиваються фізичні якості, формуються спеціальні рухові уміньми та навички.

Правильно організований урок гімнастики слід вважати таким, в якому найкращим чином будуть вирішені наступні завдання, а саме: досягнення максимальних результатів з мінімальною затратою часу учнів; збереження високої працездатності протягом всього уроку; забезпечення сприятливих для зміцнення здоров'я умов проведення уроку та режиму дня [8, с. 18].

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Рівень засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів, а саме: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: колоді, брусах та перекладині, вправи з акробатики, опорних стрибків, крім цього внесено вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

У змісті навчального матеріалу з акробатики подано лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів акробатичних вправ при цьому включено елементи, що вивчалися в попередні роки.

Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), учитель може використовувати запропоновані комбінації, а може складати комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання контрольних нормативів з цих видів програми оцінюється техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3-5 елементів), ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на місток, якісне виконання стрибка та приземлення), засвоєння комбінацій для рівноваги, висів та упорів, подолання довжини канату.

Під час навчання акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків обов'язково слід забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій [6, с. 53].

Головними критеріями оцінки результатів навчальних досягнень є комплексна оцінка знань, техніки виконання й нормативного показника, що достатньо обґрунтовано в навчальній програмі. Специфіка 12-бальної системи полягає в тому, що за нормативним показником визначається рівень навчальних досягнень, а потім за технічними показниками виконання рухової дії й теоретичних знань, і виставляється кінцевий бал. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень досягнень визначається за структурою техніки її виконання.

При оцінюванні навчальних досягнень учнів із фізичної культури також враховуються: особисті досягнення протягом навчального року; ступінь активності; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі

можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1-2 бали вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Більшість гімнастичних вправ мають складну структуру як за змістом, так і формою, й досить складну техніку виконання. Навчання гімнастичним вправам ґрунтується на практичному використанні змістовних і операційних знань про техніку виконання вправ й загальних дидактичних принципах формування рухових умінь та навичок.

Методика навчання гімнастичним вправам в практичній роботі охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які характеризують в цілому шлях реалізації освітніх або виховних завдань. Досконало оволодіти великою кількістю різноманітних вправ, що входять в арсенал гімнастики, можливо лише за умови достатньо швидкого формування і закріплення рухових навичок. Тому успіх в гімнастиці багато в чому залежить від раціональної методики навчання.

В процесі розробки методики навчання гімнастичним вправам ми вважаємо, що найбільш ефективною вона буде, якщо враховуватиметься попередня фізична підготовка учнів, їхні вікові особливості та рухові можливості. Перспективним напрямком у підвищенні ефективності навчання є програмування.

До методів програмованого навчання ми відносимо метод розпоряджень алгоритмічного типу. Під розпорядженням алгоритмічного типу в навчанні руховим діям варто розуміти точні, суворо визначені і доступні розпорядження про порядок та характер дій кожного учня для оволодіння тією або іншою руховою дією чи групою подібних за структурою вправ [4, с. 4].

При складанні розпоряджень алгоритмічного типу необхідно враховувати наступні вимоги, а саме:

1. Розпорядження повинні вказувати на характер кожної дії, виключати випадковість у їх виборі і бути доступними усім, для кого вони призначені.

2. Розпорядження алгоритмічного типу можуть бути складені як для однієї рухової дії, так й для серії таких дій, що мають структурну подібність, але обов'язково доступних на даному етапі навчання.

3. Усі навчальні завдання повинні бути взаємоузгодженими різними варіантами взаємозалежності і мати послідовне наростання складності. Розпорядження алгоритмічного типу передбачає розподіл навчального матеріалу на частини. Навчання учнів цим частинам повинно відбуватися у суворо визначеній послідовності. При цьому тільки оволодіння першою серією навчальних завдань надає право переходити до другого. Порядок вивчення частин навчального матеріалу визначається наявністю зв'язку між ними. Відомо, що на фоні розвинених фізичних якостей швидше й більш якісніше формуються рухові навички. Отже, **у першу серію навчальних завдань** слід включати вправи на розвиток тих фізичних якостей, котрі необхідні для успішного виконання досліджуваного руху.

Друга серія навчальних завдань включає вправи на освоєння вихідних й кінцевих положень, якими починаються і закінчуються досліджувані рухові дії (перша і друга серія навчальних завдань можуть освоюватися одночасно).

Третя серія завдань передбачає дії, без яких неможливе виконання досліджуваних вправ (розмахування у висі або упорі, махові рухи ногами та ін.). **Четверта серія** навчальних завдань включає дії, що пов'язані з навчанням умінню оцінювати виконання руху в просторі, часі і за ступенем м'язових зусиль. Кількість і ступінь точності диференціювань залежать від координаційної складності досліджуваної вправи. Іноді досить вміти оцінювати тільки амплітуду маху або ступінь м'язових зусиль, а при навчанні складним вправам необхідно вміти оцінювати комплекс диференціювань, що забезпечують технічну основу вправи. **П'ята серія** навчальних завдань – підвідні вправи, і частини досліджуваної рухової дії. В останню чергу вивчаються **рухи в цілому**, в полегшених умовах з допомогою тренажерів та інших засобів.

При виконанні кожного навчального завдання обов'язково потрібно враховувати індивідуальні особливості учнів та їхню підготовленість до вивчення нових рухів, здійснювати контроль за правильністю виконання поставлених завдань, визначати порядок переходу від одного навчального завдання до іншого, тобто здійснювати керування навчальним процесом. В процесі виконання всіх серій навчальних завдань необхідно враховувати завдання фізичної підготовки, навчання дітей вміти керувати своїми рухами та розвиток рухових якостей. Отже, у методі розпоряджень алгоритмічного типу поєднувалося використання засобів фізичної і власне технічної підготовки. Метод розпоряджень алгоритмічного типу не може розглядатися у відриві від існуючих у гімнастиці методів та прийомів навчання, він спирається на них і в той же час доповнює й вирішує їх. Наприклад, при проведенні вправ першої серії навчальних завдань, пов'язаних зі спеціальною фізичною підготовкою, застосовується метод поєднання, тобто єдності фізичної підготовки і навчання руховим діям; у другій – метод розчленування та прийом фіксації окремих положень; у третій – метод вирішення окремих рухових завдань; у четвертій – метод термінової і поточної інформації про точність виконуваних рухів; у п'ятій – метод підвідних вправ і розчленування. При виконанні досліджуваної вправи в цілому – цілісний метод. Складати розпорядження алгоритмічного типу потрібно в наступній послідовності: вказати назву досліджуваної вправи; пояснити техніку та її деталі або фази; вказати, що повинні знати і вміти учні перш ніж почати виконувати вправу; чітко визначити серії навчальних завдань.

Висновки. Отже, особливістю методу алгоритмічного типу є врахування індивідуальних особливостей учнів та їхньої рухової підготовленості до виконання гімнастичних вправ. Здійснювати контроль за правильністю виконання поставлених завдань, визначати порядок переходу від одного навчального завдання до іншого, тобто має відбуватися керування навчанням. В процесі виконання всіх серій навчальних завдань слід формувати в учнів вміння керувати своїми рухами та розвивати їхні фізичні якості. **Перспективи подальших досліджень** вбачаємо у розробці методики індивідуалізації фізичних навантажень для учнів різних вікових груп і підготовленості.

Література

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. М. Л. Журавина. – [4-е изд., испр.]. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.

2. Гімнастика / А. В. Чайка, укладання. – Х. : Вид-во «Ранок», 2010. – 128 с.
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 МГЕУ ім. Степана Дем'янука, 2010. – С. 127-132.
4. Костін О. І. Методика навчання гімнастичним вправам школярів 1–11-х класів: навч. посіб. / О. І. Костін, Ю. К. Макурін, А. Я. Муллагільдін. – Харків: ХДІФК, 2-е вид., доп., 2000. – 86 с.
5. Ляшук Р. П. Гімнастика. Начальний посібник (у двох частинах) / Р. П. Ляшук, А. В. Огнистий. – Ч.1. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – 357 с.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи (варіативний модуль) «Гімнастика» / С. М. Чешейко, Н. С. Кравченко, Л. А. Галенко. – Київ, 2018. – 303 с.
7. Савченко М. І. Гімнастика та методика її викладання : навч. метод. посіб. / М. І. Савченко. – Херсон, 2005. – 200 с.
8. Савченко М. І. Урок гімнастики в загальноосвітній школі / М. І. Савченко. – Херсон, 2001. – 83 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.

References

1. Gimnastika: ucheb. dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij. (2006). [Gymnastics: a textbook for university students institutions of higher education] (4th ed., rev.). In M. L. Zhuravina (Eds.). M. : Izdatelskij centr "Akademiya". (in Russ.).
2. Himnastyka. (2010). [Gymnastics]. In / A. V. Chaika (Eds.). Kh. : Vyd-vo "Ranok". (in Ukr.).
3. Zavatska, L. A. (2010). Osoblyvosti vykladannia himnastyky na fakulteti ZFKS [Peculiarities of gymnastics teaching at the faculty of health, physical education and sports]. In L. A. Zavatska, Ya. A. Korniichuk (Eds.), Kontsepsiia rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannia i sportu v Ukraini : zb. nauk. prats, VII, 127–132. (in Ukr.).
4. Kostin, O. I. (2000). Metodyka navchannia himnastychnym vpravam shkolariv 1–11-kl klasiv: navch. posib. [Methods of teaching gymnastic exercises to students of 1–11 grades: a manual] (2nd ed., supplemented). In O. I. Kostin, Yu. K. Makurin, A. Ya. Mullahildina (Eds.). Kharkiv : KhDIFK. (in Ukr.).
5. Liashuk, R. P. (2001). Himnastyka. Nachalniy posibnyk (u dvokh chastynakh) [Gymnastics. A Manual (in two parts)]. In R. P. Liashuk, A. V. Ohnystyi (Eds.), Part 1. Ternopil : TDPU. (in Ukr.).
6. Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5-9 klasy (variativnyi modul) "Himnastyka". (2018). [Physical Education Curriculum for Secondary Schools in Grades 5-9 (variable module)] "Gymnastics". In S. M. Chesheiko, N. S. Kravchenko, L. A. Halenko (Eds.). Kyiv. (in Ukr.).
7. Savchenko, M. I. (2005). Himnastyka ta metodyka yii vykladannia : navch. metod. posib. [Gymnastics and methods of teaching: a manual]. Kherson. (in Ukr.).
8. Savchenko, M. I. (2001). Urok himnastyky v zahalnoosvitnikh shkoli [Gymnastics lesson in a comprehensive school]. Kherson. (in Ukr.).
9. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu : u 2 t. (2017). [Theory and methodology of physical education: a textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports: in 2 vol.] (2nd ed., rev. and supplemented). In T. Yu. Krutsevych (Eds.), T. 1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia (384 p.). K. : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo "Olimp. l-ra". (in Ukr.).

УДК 376-056.262-053.4/5

В. П. Стельмахівська
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова,
В. І. Цимбал
Магістрант,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м.Київ

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ВАГІТНИХ У ІІ ТРИМЕСТРІ В УМОВАХ САНАТОРІЮ

У статті обґрунтовано комплексну фізичну терапію вагітних у ІІ триместрі в умовах санаторію. Сьогодні різні засоби фізичної культури застосовуються під час вагітності, у пологах і післяпологовому періоді, при запальних захворюваннях і опущенні внутрішніх статевих органів, порушеннях менструального циклу, функціональному нетриманні сечі, аномальних положеннях матки, у післяопераційному періоді.

Ключові слова: комплексна фізична терапія, вагітні у ІІ триместрі, умови санаторію.

Стельмаховская В. П., Цимбал В. И. Физическая терапия беременных во ІІ триместре в условиях санатория. В статье обосновано комплексную физическую терапию беременных в ІІ триместре в условиях санатория. Сегодня различные средства физической культуры применяются во время беременности, в родах и послеродовом периоде, при воспалительных заболеваниях и опущении внутренних половых органов, нарушениях менструального цикла, функциональном недержании мочи, аномальных положениях матки, в послеоперационном периоде.