

17. Roztoka A.V. (2018), Tehnologiya navchannya fizichnykh kulturnykh uchniv 5-6 klasiv v umovakh navchalno-vihovnoyi diyalnosti osnovnoyi shkoli: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.02. Luts'k, 20 s. [in Ukraine].
18. Rybakova E.O. (2013), Formirovaniye u karatistov 11 – 13 let osnov sportivnoy kul'turyi: avtoreferat dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. Tyumen, 22 s. [in Russian].
19. Rybakova E.O., Shutova T.N., Bodrov I.M. (2020), Razvitiye koordinatsionnykh sposobnostey karatistov 11-13 let s primeneniyem trenazhera «koordinatsionnaya lestnitsa». Uchenyie zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. No 4. S. 385-388 URL: <http://www.lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/17071>
20. Saenko V.G. (2008), Pobudova trenuval'nogo protsesu sportsmeniv riznoyi kvalifikatsiyi, yaki spetsializuyutsya z kiokushinkay karate: avtoref. dis. ...kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: 24.00.01. Kiyiv, 24 s. [in Ukraine].
21. Sergienko V.P. (2020), Osoblivosti psihofizichnogo ta sotsial'nogo rozvitku molodshikh shkolyariv v umovakh spetsialno organizovanoyi pozashkilnoyi ruhovoyi aktivnosti: avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannya i sportu: 24.00.02. Kiyiv, 24 s. [in Ukraine].
22. Sklyar M.S. (2014), Formuvannya spetsialnih umiv ta navichok starshoklasnikov u protsesi zanyat karate v pozaklasniy roboti: dis. ... kand. pedagogichnih nauk: 13.00.02. Lugansk, 297 s. [in Ukraine].
23. Shiyan O.I., Sorokolit N.S., Turchik I.H. (2013), Zdorova shkola: ruhova aktivnist: [navch. posib.]. Lviv : Kolorove nebo, 84 s. [in Ukraine].
24. Schepotin D. V. (2019), Moralno-nravstvennaya i volevaya podgotovka yunykh karatistov na trenirovochnom etape s ispolzovaniem elementov kontaktnykh vidov edinoborstv: avtoref. dis. ...kand. ped. nauk: 13.00.04. Nizhnevartovsk. 28 s. [in Russian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).15  
УДК. 796.526+796.035-053.4:159

**Кадієва М. В.,**  
**викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**  
**Благій О. Л.,**  
**кандидат педагогічних наук, професор,**  
**професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**  
**Лишевська В. М.,**  
**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,**  
**доцент кафедри загальноекономічної підготовки**  
**Херсонський державний аграрний університет, м. Херсон**

## РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СКЕЛЕПАЗІННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Мета статті полягала у теоретичному обґрунтуванні та розробці програми оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів скелелазіння для дітей з емоційно-вольовими порушеннями. Використовувалися такі методи дослідження – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, узагальнення, систематизація, абстрагування, синтез, аналогія, індукція, дедукція, логічний метод, метод порівняння та зіставлення, структурно-функціональний аналіз, фізіологічні, педагогічні методи дослідження. Розробка програми базувалася на таких принципах оздоровчо-рекреаційної діяльності: системність; доступність; добровільність; відповідність дозвілєвих послуг місцевим умовам; принцип зацікавленості. Запропонована програма дозволяє компенсувати недолік рухової активності, сприяє розвитку здорової, гармонійної особистості, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, вихованню позитивних моральних і вольових якостей, зміцненню здоров'я, залученню дітей до здорового способу життя.

При розробці програми використовували такий алгоритм: анкетування батьків щодо мотивів та інтересів дітей до видів рухової активності, оцінка вихідних показників фізичного та емоційного стану, розробка програми та її впровадження, оперативний контроль в процесі занять, корекція програми занять за необхідністю, робота над удосконаленням програми. Програма занять включала елементи скелелазіння, квести, ігри. Програма занять була складена з урахуванням рівня фізичної підготовленості дітей і їх функціональних порушень. Заняття на скеледромі проводилися малогруповим методом: склад групи – 3-5 чоловік. У кожній групі заняття проводилися 3 рази в тиждень, тривалістю 60 хвилин.

**Ключові слова:** скелелазіння, програма, діти молодшого шкільного віку, емоційно-вольові порушення, оздоровчо-рекреаційна рухова активність

**Kadieva M.V., Blagii O. L., Lishevska V.M. The Development of the Programme of Health-Recreating Activities for Children of Primary School Age with Emotional and Behavioural Disorders, Using Rock Climbing.** The aim of this article was to theoretically justify and develop the programme of health-recreating activities for children with emotional and behavioural disorders, using rock climbing. For the research such methods were used – theoretical analysis of vocational educational and methodical literature and documentary materials, generalization, systematization, abstraction, synthesis, analogy, induction, deduction, logical method, comparative method, structural-functional analysis, physiological, pedagogical methods of research. The development of this programme was based on such principals of health-recreating activities: systematicity; accessibility; voluntarism;

compliance of leisure services to local conditions; the principle of interest. Proposed programme allows to compensate the lack of physical activity, contributes to the development of healthy and harmonious person, organisation of healthy and active leisure, teaching positive moral and behavioural qualities, health promotion, engaging children into healthy lifestyle.

For the programme development was used such an algorithm: questionnaire of parents about motives and interests of children about the kinds of physical activities, initial evaluation of physical and emotional state, programme development and its implementation, operational control during the activities, the programme correction, if necessary, progressing the programme. The programme of activities included elements of rock climbing, quests and games. The programme was developed taking according to the level of physical readiness and functional disabilities of each child. The activities at the rock climbing wall proceeded by small group method: 3 to 5 people in the group. In each group, the activities were held 3 times a week, during 60 minutes.

**Key words:** rock climbing, programme, children of primary school age, emotional and behavioural disorders, health-recreating physical activities.

**Постановка проблеми.** Кількість дітей з емоційно-вольовими порушеннями зростає з кожним роком. Традиційно фахівців вбачають такі прояви дітей з емоційно-вольовими порушеннями, як дефіцит соціальних взаємодій, поведінкові проблеми та комунікації [8]. Роботи та висновки багатьох зарубіжних і вітчизняних вчених та дослідників емоційно-вольових порушень, показують що патологічний стан мозку таких дітей деструктивно впливає на їх соціально-емоційну, пізнавальну та рухову активність. Є докази, що великий процент дітей з емоційно-вольовими порушеннями має базові порушення тону, низьку саморегуляцію, хаотичність рухів, несформоване відчуття рівноваги, легку збудливість, одноманітність, виснажливості, неадекватну енергозатратність, відсутність рівномірної координації правої та лівої частин тіла [6, 7].

Дослідниками наголошується, що заняття з дітьми з емоційно-вольовими порушеннями суттєво вирізняються від занять з дітьми з нормотиповим розвитком, від тренера ці заняття вимагають дуже багато уваги, концентрації, терпіння та професійності. Важлива різниця дітей з емоційно-вольовими порушеннями від дітей з нормотиповим розвитком полягає у тому що у таких дітей не сформовані соціальні навички, заняття потребують врахування того, що перші дні дитина може взагалі не реагувати на тренера чи інших дітей. Часто діти з емоційно-вольовими порушеннями не радіють проявам оточуючих, можуть взагалі не спостерігати за близькими, або можуть взагалі навіть не терпіти присутності будь кого з батьків, вони можуть не звертатися за допомогою до тренера чи педагога, можуть не виявляти інтерес до дітей присутніх на заняттях [6]. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури і власні дослідження свідчать, що зміст та спрямованість оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей молодшого шкільного віку в умовах шкільних та позашкільних занять на сучасному етапі не забезпечують належного рівня здоров'я, традиційні засоби фізкультурно-спортивної роботи з дитячим контингентом не відповідають сучасним вимогам і потребують зміни [2, 4, 9]. Рекреаційно-оздоровчі технології [1, 10], які представлені в спеціальній літературі розраховані на те що діти будуть займатися в ідеальних умовах, з професійною технічною базою та кадровим складом тренерів.

Навіть після ознайомлення з багатьма літературними джерелами [3, 5, 11], залишається не до кінця вивченим питання щодо процесу оптимізації використання засобів для програм, як педагогічно та психологічно наповнити та оснастити її. Нажаль часто довільний час та відпочинок школярів молодшого шкільного віку не нормований, не регламентований, має хаотичний розклад та характер, не відповідає реальним потребам дітей, опирається тільки на ініціативу, досвід, знання місцевих фахівців [1]. Різні види спорту такі як туризм та скелелазіння зможуть урізноманітнити програму дозвілля дітей, додати емоційну складову та гарно вплинути на фізичний стан, проте недостатньо використовуються в сучасних школах.

Дослідження виконано згідно з Планом НДР НУФВСУ на 2016-2020 роки відповідно до теми 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630) та Планом НДР НУФВСУ на 2021-2025 роки згідно з темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

**Мета дослідження** – обґрунтувати та розробити програму оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів скелелазіння для дітей з емоційно-вольовими порушеннями.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, узагальнення, систематизація, абстрагування, синтез, аналогія, індукція, дедукція, логічний метод, метод порівняння та зіставлення, структурно-функціональний аналіз, фізіологічні, педагогічні методи дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Висока популярність серед дитячого контингенту будь-яких видів лазіння сприяла розробці програми з елементами скелелазіння для дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями. Нами була розроблена та запропонована до впровадження для позашкільних занять оздоровчо-рекреаційна програма з елементами скелелазіння. Розробка програми базувалася на основних принципах оздоровчо-рекреаційної та дозвілєвої діяльності: системність; доступність; добровільність; відповідність дозвілєвих послуг місцевим умовам; принцип зацікавленості.

Програма занять була складена з урахуванням рівня фізичної підготовленості дітей і їх функціональних порушень. Заняття на скеледромі проводилися малогруповим методом: склад групи – 3-5 чоловік. У кожній групі заняття проводилися 3 рази в тиждень, тривалістю 60 хвилин. Обсяг і інтенсивність фізичного навантаження під час заняття зі скелелазіння визначалася інструктором індивідуально для кожного з дітей. Критерієм для визначення фізичного навантаження була попередня оцінка фізичної підготовленості, функціональних можливостей і стану здоров'я дітей. Інструктор міг вносити корективи в зміст занять в залежності від рівня освоєння ними техніки окремих елементів скелелазіння. Батьки могли брати участь в ході заняття, виконувати спільно з дітьми завдання, страхувати їх в процесі проходження ними дистанції на скеледромі. Заняття зі скелелазіння проводилися з урахуванням основних педагогічних і специфічних принципів адаптивної фізичної культури, принципів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Розроблена програма дозволяє компенсувати недолік рухової активності, сприяє розвитку здорової, гармонійної особистості, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, вихованню позитивних моральних і вольових якостей,

зміцненню здоров'я, залученню дітей до здорового способу життя. При розробці програми використовували такий алгоритм: опитування батьків щодо мотивів та інтересів дітей до видів рухової активності, оцінка вихідних показників фізичного та емоційного стану, розробка програми та її впровадження, оперативний контроль в процесі занять, корекція програми занять за необхідністю, робота над удосконаленням програми. Програма занять включала елементи скелелазіння, квести, ігри. Реалізація та втілення програми залежала від професійної майстерності тренера, що визначалася умінням знаходити найбільш оптимальні, прийнятні способи впливу на особистість, задоволення її потреб і інтересів. Серед засобів використовувалася серія ігрових вправ на скеледромі: естафети, рухливі ігри, сюжетно-рольові ігри. Дані вправи доступні і цікаві дітям молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями та зрозумілі для виконання.

Включення до програми спеціальних вправ, спрямованих на знайомство з технікою скелелазіння сприяло освоєнню таких елементів початкової технічної підготовки: правильна постановка ніг на зачіпки; тримання зачіпок руками різними хватами, розташування тулуба паралельно стінці, переміщення з елементами траверсу.

Зміст та розрахунок годин програмного матеріалу, представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Зміст та розрахунок годин програмного матеріалу

Зміст	Місяці											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
<b>Теорія</b>												
Правила техніки безпеки в скелелазінні та інвентар	2		2			2					2	
Планування, візуальний графік занять	2			2								
<b>Практика</b>												
Основи техніки лазіння на скеледромі	3	2	2		2	2						
Вправи на відчуття статичної та динамічної рівноваги	3	2	2	2		2						
Вправи на розвиток дрібної моторики рук	2	4	2	2	4							
Вивчення спеціальних рухів в скелелазінні		2	2	2	4	2	6	2				
В'язання вузлів			2	2	2				2	2		
Рухові ігри та естафети з елементами скелелазіння				2		2	4	4	4	4	4	4
Квести з елементами скелелазіння						2	2	4	4	4	4	6
Спільні заняття з батьками на скеледромі		2						2	2	2	2	2
<b>Разом годин:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

При реалізації теоретичної складової оздоровчо-рекреаційної програми були проведені спільні заняття з батьками для розуміння та управління емоційною сферою дитини, спрямовані розвиток морально-вольових якостей особистості, що формуються в процесі спеціальних рухових занять, ігор. Багато уваги приділялося зміцненню фізичного та психічного здоров'я, в тому числі емоційного благополуччя.

Ознайомлення з правилами техніки безпеки в скелелазінні та з інвентарем проводилось на перших заняттях та повторювались в продовж всієї програми. Для дітей з емоційно-вольовими порушеннями на занятті важливою складовою є розуміння послідовності виконання вправ, графічний розклад, таблиці з малюнками допомагали розуміти зміст та тривалість занять.

Вправи на увагу виконувались перед кожним заняттям для адекватного реагування дітей на звернення тренера.

Практична частина програми включає основи техніки лазіння на скеледромі, вправи на відчуття статичної та динамічної рівноваги, вивчення спеціальних рухів в скелелазінні, освоєння техніки в'язання вузлів, рухові ігри, естафети, квести з елементами скелелазіння.

До основ техніки лазіння на скеледромі тренери відносять такі заняття як вивчення основних закономірностей лазіння: використання почергово обох ніг та рук під час пересування на стінці, правильну постановку ніг на носок, розташування тулуба ближче до скеледрому, правила трьох точок опори, розташування п'ятки. Під час занять, спрямованих на оволодіння основами техніки скелелазіння діти починають відчувати навантаження, але є достатньо часу, щоб планово пройти усі етапи та чітко засвоїти техніку. Для дітей з емоційно-вольовими порушеннями на перших заняттях тренери мають використовувати метод наочності та показувати усі рухи та вправи, також важливо під час показу називати вправи, щоб діти з часом могли сприймати завдання тренерів на слух.

Вправи на рівновагу значно розширюють запас навичок дітей з емоційно-вольовими порушеннями. В повсякденному житті такі діти, нажаль, часто можуть бути некоординовані. Вправи на відчуття статичної та динамічної рівноваги на скеледромі проводяться за допомогою тренера перші місяці занять, для того щоб дати дітям відчуття впевненості та заохотити їх. Важливо навчити дітей бути здатними залишати рівновагу у русі. Часто координація та рівновага дітей з емоційно-вольовими порушеннями не відповідає їх віку і тому вправи на відчуття статичної та динамічної рівноваги можуть сприяти удосконаленню саморегуляції. Різноманітність вправ на рівновагу на скеледромі дає дітям колосальний набір навичок, які вони зможуть використовувати у повсякденному житті. Ми зафіксували та отримали

ствердження батьків, що після занять по запропонованій програмі у дітей покращилися координаційні здібностей, це приводить до зниження ймовірності отримання травм.

В'язання вузлів та вправи на розвиток дрібної моторики рук сприяють гармонійному розвитку дітей як фізичному, так і ментальному. Лазіння з мотузкою на скелетромі впливає на всебічний розвиток рухових якостей. Під час в'язання вузлів діти мають бути зосередженими досить довгий час, ця вправа корисна для покращення зору, фізичного та психоемоційного стану. Тренери використовують мотузки різного кольору та діаметру, це вчить дітей розрізняти на дотик текстуру, діаметр та довжину мотузок. Важливо приділяти багато часу розвитку функцій дрібних м'язів особливо з дітьми з емоційно-вольовими порушеннями. На заняттях були вивчені та засвоєні такі вузли: вузли для утворення петлі (провідник, подвійний провідник; австрійський провідник; провідник вісімка); вузли для прив'язування до опори (удавка; карабінна удавка; булінь); допоміжні вузли (стремено; схоплюючий; вузол Бахмана).

У програмі занять широко використовувалися рухові та сенсорні ігри: зорові (колір, розмір, форма зачіпок на скелетромі), слухові (звуки, музика), тактильні (фактура матеріалу, отвори в зачіпках, шнурівки, мотузки), рухові (орієнтація в просторі, рівновага). Також використовували квести з елементами скелелазіння.

На кожному занятті застосовувалися адекватні засоби оперативного лікарсько-педагогічного контролю.

З метою вивчення ефективності запропонованої нами програми проведено перетворюючий педагогічний експеримент. Фізичну працездатність дітей 9 років з емоційно-вольовими порушеннями до та після педагогічного експерименту представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Порівнювальний аналіз рівня індексу Руф'є у молодших школярів 9 років з емоційно-вольовими порушеннями до і після педагогічного експерименту у (%), (n=26)

Рівень індексу Руф'є	Результати до педагогічного експерименту	Результати після педагогічного експерименту
Високий	0,0	3,8 (n=1)
Достатній	0,0	15,4 (n=4)
Середній	26,9 (n=7)	50,0 (n=13)
Задовільний	61,5 (n=16)	30,8 (n=8)
Незадовільний	11,5 (n=3)	0,0

Вірогідність відмінностей середньо групових результатів на початку та у кінці педагогічного експерименту визначалася нами за допомогою непараметричного (рангового) W-критерія Уїлкоксона для залежних вибірок. Середньо груповий результат індексу Руф'є становив 10,9 у.о. та відповідав задовільному рівню фізичної працездатності, після педагогічного експерименту 8,6 у.о. що відповідає середньому рівню. Отже, рівень фізичної працездатності у молодших школярів під впливом засобів скелелазіння достовірно ( $p < 0,001$ ) покращився на 21,1%. Значне покращення індивідуальних результатів рівня фізичної працездатності обумовлене в першу чергу використанням на практичних заняттях ігрового методу. Переважна більшість ігор були динамічного характеру і містили завдання, які передбачали різновиди ходьби і бігу.

Наступним етапом нашої наукової роботи було дослідження впливу засобів скелелазіння на емоційно-вольову сферу молодших школярів 9 років. Повторні результати тестування вказують на вірогідні зміни ( $p < 0,05$ ) досліджуваних показників. Як видно з таблиці 3 середньо групові результати на кінець педагогічного експерименту мали приріст результату від 7,7% до 25,0%. За результатами педагогічного експерименту ми можемо стверджувати про важливість та доцільність використання засобів скелелазіння для формування вольової сфери молодших школярів. І хоча середньо групові результати у молодших школярів свідчать про не сформованість такої вольової якості як ініціативність, позитивний вплив засобів скелелазіння проявився у покращенні даного показника на 25,0%.

Таблиця 3

Вольові якості молодших школярів 9 років до та після педагогічного експерименту (n=26)

Досліджувані показники	Результати до педагогічного експерименту		Результати після педагогічного експерименту		T	Z	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S			
Дисциплінованість, бал	2,1	0,56	2,4	0,50	0,0	2,52	0,05
Самостійність, бал	2,3	0,45	2,6	0,50	0,0	2,52	0,05
Наполегливість, бал	2,3	0,45	2,6	0,50	0,0	2,66	0,05
Витримка, бал	1,8	0,43	2,0	0,34	0,0	2,20	0,05
Організованість, бал	1,7	0,49	2,0	0,53	0,0	2,37	0,05
Рішучість, бал	2,6	0,50	2,8	0,43	0,0	2,02	0,05
Ініціативність, бал	1,2	0,40	1,5	0,51	0,0	2,52	0,05

Примітка: \* різниця статистично значима на рівні  $p < 0,05$  у порівнянні з результатами на початку педагогічного експерименту.

Аналіз коефіцієнтів варіації досліджуваних показників перевищує 14,6%, що вказує на неоднорідність вибірки і процес формування основних вольових якостей.

Заняття скелелазінням дають можливість дітям долаючи маршрути різної складності розвивати самостійність, рішучість. Використання на заняттях зі скелелазіння змагального методу дозволяє розвивати у молодших школярів наполегливість та цілеспрямованість, а також витримку та самовладання. Використання квестів з елементами скелелазіння вплинули на здатність працювати в команді.

Отримані в ході педагогічного експерименту результати свідчать ефективність запропонованої нами програми оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів скелелазіння для дітей з емоційно-вольовими порушеннями.

**Висновки.** На основі даних констатувального експерименту теоретично обґрунтовано та розроблено програму оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів скелелазіння для дітей з емоційно-вольовими порушеннями. Розробка програми базувалася на основних принципах оздоровчо-рекреаційної та дозвілєвої діяльності. Програма розрахована на 144 години, включала теоретичну та практичну складові.

Впровадження засобів скелелазіння в дозвілєву діяльність дітей сприяло суттєвому покращенню фізичної працездатності та вольових якостей. У переважній більшості 50,0% дітей 9 років з емоційно-вольовими порушеннями після педагогічного експерименту індивідуальні результати відповідали середньому рівню фізичної працездатності, у 30,8% молодших школярів індивідуальні результати відповідали задовільному рівню, достатній рівень мали 15,4% дітей, високий рівень виявили у 3,8%. Такі вольові якості як дисциплінованість, самостійність і наполегливість мали позитивну динаміку на рівні 14,3% та 13,0% відповідно, а витримка та організованість зросли на 11,1% та 17,6% відповідно, а ініціативність на 25,0%.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на вивчення впливу розробленої програми оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів скелелазіння на фізичну підготовленість та фізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку з емоційно-вольовими порушеннями.

#### Література

1. Андрєєва О., Чернявський М. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2005;4:34–7.
2. Андрєєва О. В., Благий О. Л. Сучасні підходи до проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ЛДУФК; 2018.13–6.
3. Благий О. Л., Андрєєва О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції Запоріжжя КПУ, 2011. 27-28.
4. Благий О. Л., Кадієва М. В. Аналіз підходів до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей молодшого шкільного віку. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ЛДУФК; 2018. 38-40.
5. Круцевич Т. Ю., Андрєєва О. В. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;1:5-13.
6. Орничук В. А. Курникова М. В., Бахарев Ю. А., Кавинов М. А. Методические рекомендации по организации занятий адаптивным скалолазанием: учебно-методическое пособие – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2019.–111 с.
7. Попова О. С., Абрамова Д. М. Влияние занятий адаптивным скалолазанием на детей с аутистическим расстройством. Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (г. Краснодар, февраль-март 2020г.). - Краснодар: КГУФКСТ, 2020. -Часть I -С. 51.
8. Порождько М. І. Корекція психомоторного розвитку дітей з розладами аутистичного спектру засобами фізичного виховання дис. к-да пед. наук: 13.00.03. Київ, 2021.–201 с.
9. Andrieieva O.V, Sainchuk O.M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014;2:3-8. doi:10.6084/m9.figshare.923507
10. Galan Y., Yarmak O., Andrieieva O., ...Vaskan I., Bohdanyuk A. (2021). Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(2), 803–812, 100 <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.02100>
11. Yaroslav Galan, Andrii Koshura, Yuriy Moseychuk, Yurii Paliichuk, Olena Moroz, Oleksandra Tsybanyuk, Olena Yarmak. (2018) Characteristics of physical conditions of 7-9-year-old schoolchildren within the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplement issue 5, 1999 – 2007. doi:10.7752/Jpes.2018.S5297

#### References

1. Andrieieva O., Cherniavskiy M. Problemy ta perspektyvy vprovadzhennia rekreatsiino-ozdorovchikh zaniat v zahalnoosvitnikh shkolakh. Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. 2005;4:34–7. [In Ukrainian]
2. Andrieieva O. V., Blahii O. L., Suchasni pidkhody do proektuvannia ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia. Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia : materialy Khl Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Lviv : LDUFK; 2018.13–6. [In Ukrainian]
3. Blahii O. L., Andrieieva O. V. Rukhova aktyvnist yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi molodi Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, reabilitatsii, sportu ta turyzmu: tezy dopovidei III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii Zaporizhzhia KPU, 2011. 27-28. [In Ukrainian]
4. Blahii O. L., Kadiieva M. V. Analiz pidkhodiv do orhanizatsii ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti ditei molodshoho shkilnoho viku. Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naselennia : materialy XI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Lviv : LDUFK; 2018. 38-40. [In Ukrainian]
5. Krutsevych T. Yu., Andrieieva O. V. Teoretychni osnovy doslidzhennia fizychnoi rekreatsii yak naukova problema. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2013;1:5-13. [In Ukrainian]
6. Ornichuk V. A. Kurnykova M. V., Bakharev Yu. A., Kavinov M.A. Metodicheskie rekomendatsii po orhanizatsii zaniatii adaptivnym skalolazaniem: uchebno-metodicheskoe posobie – Nizhniy Novgorod: Nizhegorodskiy gosuniversitet, 2019.–111 s. [In Russian]

7. Popova O. S., Abramova D.M. Vliianie zaniaty adaptivnym skalolazaniem na detey s autisticheskim rasstroystvom. Tezisy dokladov XLVII nauchnoy konferentsii studentov s molodykh uchionykh vuzov Yuzhnogo federalnogo okruga (g. Krasnodar, fevral-mart 2020g.). - Krasnodar: KHUFKST, 2020. -Chast I -S. 51. [In Russian]
8. Porodko M.I. Korokciya phsihomototnogo rozvytku ditey z rozladamy autychnogo spektru zasobamy fizychnogo vyhovannya: dys k-da ped nauk: 13.00.03 Kyiv 2021 .-201 s. [In Ukrainian]
9. Andriieva O.V, Sainchuk O.M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014;2:3-8. doi:10.6084/m9.figshare.923507
10. Galan Y., Yarmak O., Andriieva O., ...Vaskan, I., Bohdanyuk, A. (2021). Impact of football clubs on the recreational activities of preschoolers. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(2), 803–812, 100 <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.02100>
11. Yaroslav Galan, Andrii Koshura, Yuriy Moseychuk, Yurii Paliichuk, Olena Moroz, Oleksandra Tsybanyuk, Olena Yarmak. (2018) Characteristics of physical conditions of 7-9-year-old schoolchildren within the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 Supplement issue 5, 1999 – 2007. doi:10.7752/Jpes.2018.S5297

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).16

УДК: 796.41.015

**Лаверентьев О.М.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
В.о. завідувача кафедри хортингу та реабілітації навчально-наукового  
інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки  
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь  
Сергієнко Ю.П.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
заступник директора з навчально-методичної роботи навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і  
бойової підготовки Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь  
Головащенко Р.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
В.о. завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я  
людини навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки  
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь  
Крупеня С.В.**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації  
Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь  
Пристінський О.В.**

**начальник фізичної підготовки і спорту родів військ і служб військової частини 3018 Національної гвардії**

### ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ УРОКУ З ГІМНАСТИКИ

У даній статті розглядаються питання організації, структури та впливу фізичних вправ на організм учнів в закладах освіти на прикладі занять з гімнастики. Проаналізовано й узагальнено практичний досвід вчителя з фізичної культури на організацію уроків з гімнастики. Так як урок з гімнастики включає в себе зміцнення здоров'я, закаливання, формування правильної постави, самоорганізацію учнів, взаємодопомогу та інше. Завдяки широким можливостям гімнастики в розв'язуванні різних педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань вона застосовується в усіх ланках загальної системи фізичного виховання та може мати лікувальний засіб від багатьох захворювань. Нею займаються в дошкільних дитячих закладах, школах, середніх і вищих навчальних закладах, ліцейях, армії і на флоті, у системі спортивних товариств тощо.

**Ключові слова:** урок, гімнастика, викладач, фізичні якості, прикладні вправи, фізичний розвиток.

**Lavrentiev Oleksandr, Sergienko Yuri, Golovashchenko Roman, Krupenya Svitlana, Pristiniskij Oleksandr «The main aspects of building a lesson in gymnastics».** This article discusses the organization, structure and impact of exercise on the body of students in educational institutions on the example of gymnastics classes. The practical experience of a physical education teacher in organizing gymnastics lessons is analyzed and generalized. Because the gymnastics lesson includes health promotion, hardening, forming the right posture, self-organization of students, mutual aid and more. Due to the wide possibilities of gymnastics in solving various pedagogical and health-hygienic tasks, it is used in all parts of the general system of physical education and can have a cure for many diseases. It is practiced in preschool institutions, schools, secondary and higher educational institutions, lyceums, the army and the navy, in the system of sports clubs, etc.

A physical education teacher must be well acquainted with the basic tools and methods of developing various motor skills, as well as ways to organize classes. In this case, he will be able to more accurately select the optimal combination of tools, forms and methods of improvement in relation to the specific conditions of the training session. The above criteria provide him with information about the level of development of motor skills and the ability to adjust them, make changes in the formation of loads, the intensity of training, taking into account gender and age. The main gymnastic means are exercises, namely: general development, military, applied, acrobatic, choreographic, on gymnastic shells, jumping, etc.

It is a known fact that the structure of any lesson (gymnastics) is a single pedagogical process. The main parts of it are: