

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).80  
УДК 796:613(045)

**Стасенко О.А.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнського державного педагогічного університету  
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький  
ORCID: 0000-0001-6112-4363

**Мишин С.В.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання та рекреаційно-оздоровчої роботи  
Центральноукраїнського державного педагогічного університету  
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький  
ORCID: 0000-0003-4715-9468

### ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЗАСОБУ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

У статті розглядається проблема організації занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти. На даний час вона обумовлена тим, що саме під час навчання важливо спрямувати дітей самим піклуватися про власне здоров'я, сформувати у них установку до систематичних занять фізичними вправами, і відповідно підвищення рівня добової рухової активності. Аналіз наукових досліджень свідчить, що сьогоденний спосіб життя не забезпечує повноцінної біологічної норми рухової активності, фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Цю проблему не вирішує навіть запровадження третього уроку фізичної культури. Встановлено, що невід'ємною частиною для природнього розвитку, формування способу життя та поведінки організму дитини є рухова активність. Рівень рухової активності в роки навчання в школі залежить від організації процесу фізичного виховання, а також від організації спеціальних та самостійних занять фізичною культурою поза межами школи, тобто у позаурочний та позашкільний час.

Встановлено, що важливу роль у формуванні рухової активності серед підлітків відіграє впровадження певних форм фізкультурно-рекреаційної роботи, а саме: туристичні прогулянки вихідного дня, туристичні походи, рухливі і спортивні ігри рекреаційного типу, спортивні розваги рекреаційного типу, різноманітні сучасні фітнес-програми. Відповідні форми занять дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати достатній рівень рухової активності, розвиватися фізично, а також активно відпочивати.

Теоретичні та практичні дослідження доводять, що фізкультурно-рекреаційна діяльність дітей сьогодні базується на використанні сучасних засобів фізичної культури, ідеалах і цінностях здорового способу життя, передових досягненнях науковців сфери фізичного виховання і спорту.

**Ключові слова:** фізкультурно-рекреаційна діяльність, школярі, фізичні вправи.

**Stasenko O., Mishyn S. Forms of organization of physical education and recreational activities as a means of strengthening pupils' health.** The paper views the problem of organizing physical education classes in institutions of general secondary education. At the moment, it is conditioned by the importance to direct children to take care of their own health in the process of education, to form in them an attitude to systematic physical exercises, and accordingly to increase the level of daily physical activity. Analysis of scientific research shows that today's lifestyle does not provide a full-fledged biological norm of motor activity, physical development and health promotion. This problem is not solved even by the introduction of the third class of physical education. It has been established that motor activity is an integral part of the natural development, formation of a child's lifestyle and behaviour. The level of motor activity during school years depends on the organization of the physical education process, as well as on the organization of special and independent physical education classes outside the school, i.e. during extracurricular and after-school activities.

It has been established that an important role in the formation of motor activity among teenagers is played by the introduction of certain forms of physical education and recreational work, namely: tourist walks on the weekend, hiking, outdoor games and sports games of a recreational type, sports entertainment of a recreational type, various modern fitness programmes. Appropriate forms of classes provide an opportunity to actively communicate with peers, obtain a sufficient level of motor activity, physically develop, and also actively rest. Theoretical and practical studies prove that the physical and recreational activities of children today are based on the use of modern means of physical culture, ideals and values of a healthy lifestyle, advanced achievements of scientists in the field of physical education and sports.

**Key words:** physical education and recreational activities, pupils, physical exercises.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Демократизація освіти, надання їй державно-національної спрямованості вимагають пошуку нових шляхів якісного

вдосконалення фізичного виховання підростаючого покоління. Педагог має бути озброєний системою закономірностей, які відображають реальні об'єктивні процеси особистісного розвитку вихованців.

Оскільки в сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я учнівської молоді. Майже 90% дітей мають відхилення у стані здоров'я, низький рівень теоретико-методичних знань. Різне погіршення опірності організму, фізичного й психічного стану учнів закладів загальної середньої освіти призвело до значного зростання хронічних захворювань [10, с. 6].

Під впливом фізичних вправ вдається у повному обсязі відновити фізичну працездатність і підготовленість, що сприяє омолодженню організму. Це повинні бути вправи, які формують адаптаційні і компенсаторні механізми пристосування організму до змін внутрішнього та зовнішнього середовища, засоби, пов'язані з релаксацією (розслабленням м'язів), зниженню чутливості до стресів та вправи, що підвищують стійкість організму до стресового середовища [9, с. 108].

У таких умовах зростають соціальні запити на висококваліфікованих спеціалістів, які володіють достатнім обсягом знань в галузі медицини, психології, фізичної культури, економіки, а також арсеналом організаторських, методичних умінь, які сприяли б проведенню фізкультурно-оздоровчої і рекреаційної роботи з різними віковими групами [3; 4].

Відносно самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби учнів в активному відпочинку й принести задоволення від рухової активності та спілкування, є фізична рекреація. У час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміцнення соціальних орієнтирів вона набуває особливої актуальності.

**Метою статті** є визначення й обґрунтування найбільш оптимальних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності як засобу зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності та залучення учнів закладів загальної середньої освіти до систематичних занять фізичними вправами.

**Виклад основних матеріалів роботи.** Рекреаційні заняття є складовою частиною фізичного виховання у закладі освіти, і в їх процесі вирішуються оздоровчі, виховні та освітні завдання. Проводяться вони як правило у формі позаурочних занять. Найбільш розповсюдженими серед них є: ранкова гімнастика, гімнастика до навчальних занять, фізкультуни хвилинки і паузи, розваги, ігри, туристичні походи, змагання і т. п. Ці заняття можуть бути епізодичними (наприклад, туристичні походи, спортивні розваги, змагання) і систематичними (ранкова й ввільна гімнастика, фізкультурні хвилинки й паузи, прогулянки та ін.) [2; 3; 8].

Для рекреаційних позаурочних форм занять характерна самодіяльність і самостійність тих, хто займається ними. Найчастіше вони характеризується відносно обмеженим змістом і спрощеною структурою (оздоровчий біг, гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та ін.), але потребують прояву особистої ініціативи й самостійності дітей. На нашу думку, слід більше надавати перевагу груповим формам занять змішаного типу, які дають змогу залучити до занять якомога більшу кількість дітей, і в яких є загально-гігієнічні та навчально-виховні елементи (туристичні прогулянки вихідного дня, туристичні походи, рухливі і спортивні ігри рекреаційного типу, спортивні розваги рекреаційного типу, різноманітні сучасні фітнес-програми).

В нинішніх умовах роботи закладів загальної середньої освіти потрібно організовувати й проводити наступні форми фізкультурно-рекреаційної діяльності, а саме:

Туристичні походи. Туристично-краєзнавча робота в школі завжди розглядалась як важливий чинник пізнання минулого й сучасного держави, нації, народу, формування патріотизму, національної самосвідомості, бережливого ставлення до природи. Найкращим засобом вдосконалення енергопотенціалу підростаючого організму є аеробні вправи. Ефективність туристичних мандрівок в значній мірі обумовлена правильністю дозування інтенсивності фізичних навантажень, які залежать від довжини маршруту, темпу ходьби та інших способів пересування, величини заплечного вантажу, тривалості зупинок і привалів, перепаду висот. На жаль, сьогодні відсутні, будь-які науково-обґрунтовані підходи щодо дозування фізичних навантажень для школярів різного віку під час туристичних походів. У таких походах діти здобувають перші враження про похідне життя, удосконалюють технічні туристичні вміння, підвищують загальну і спеціальну фізичну підготовку, розвивають фізичні якості, вчать долати складні ділянки маршруту, виробляють певний туристичний крок і темп руху тощо.

В процесі організації туристичних походів вихідного дня необхідно враховувати наступні умови, а саме: складність маршруту повинна відповідати фізичній підготовленості дітей. Не потрібно одразу включати до маршруту місцевості з крутими підйомами, значними водними перешкодами. Фізичні навантаження треба збільшувати відповідно до рівня вдосконалення фізичної підготовленості дітей. Вибирати маршрути потрібно ті, які пролягають місцями із красивим краєвидом. Складний маршрут з непривабливими місцями не сприяє прагненню учнів брати участь в наступному поході. Вчителі повинні знати, що маршрут прокладений мальовничою місцевістю, можна використовувати як засіб зняття втоми у дітей після трудового тижня. Емоційне піднесення, яке викликає цікавий туристичний маршрут, є одним із природних засобів підвищення працездатності.

Розробляти маршрути походів слід таким чином, що вони носили навчально-виховний характер. Потрібно передбачили все, що може розширити знання школярів, сприяти їхньому вихованню (розмаїття, тваринного і рослинного світу, місця слави, життя та діяльності видатних людей, історичні пам'ятки природи тощо).

Рухливі ігри рекреаційного типу. Рухливі ігри є однією з важливих форм фізкультурно-рекреаційної діяльності. Традиційно ігри розрізняють за наявністю (відсутністю) інвентарю, за кількістю учасників, за ступенем інтенсивності і специфіки фізичної підготовленості, наявності (відсутності) ведучого, місця проведення (на вулиці, приміщенні, водоймищі), за елементами розмітки простору, системою підрахунку очок, загальним сюжетом.

Велика роль рухливих ігор в оздоровчому, освітньому і виховному процесах. Для рухливих ігор характерною є різноманітність рухів і дій тих, хто грає. При правильному підборі вони чинять сприятливий вплив на серцево-судинну, м'язову, дихальну та інші системи організму.

Спрямовуючи ігрову діяльність, педагог повинен домогтися активності, самостійності й творчості гравців. виправляти помилки слід безпосередньо в процесі гри або під час спеціальної перерви, коли всі гравці мають залишитися на місцях. Пояснювати в чому помилка треба стисло, а потім продемонструвати правильну дію. Іноді корисно педагогові самому включатися в гру, щоб показати, як правильно діяти в тих чи інших ситуаціях. Якщо цих прийомів недостатньо, використовують спеціальні вправи, розбирають ігри з поясненням дій на дошці, макеті.

Встановлено, що ефективність гри суттєво залежить від того, наскільки вона подобається дітям. Бажано щоб у виборі та проведенні вони самі брали участь. Це значною мірою активізує вивчення правил гри, а саму гру зробить цікавою, змістовною та захоплюючою [1; 7].

Інтерес дітей до гри залежав від того, як були сформовані групи гравців. При проведенні некомандних ігор краще за все, якщо гравці самі виберуть собі ведучих. Це можна зробити методом жеребкування. Однак необхідно вчасно змінювати ведучих, регулюючи таким чином те навантаження, яке отримують діти. Важливо під час гри правильно розподіляти фізичне навантаження між усіма учасниками. Навантаження можна регулювати методом зменшення або збільшення тривалості ігор і перерв між ними, кількістю проведенень, періодично змінюючи правила.

Спортивні ігри та розваги рекреаційного типу. Оздоровчі заняття спортивними іграми повинні проводитися в екологічно чистих зонах. Дотримання правил безпеки оздоровчих занять вимагає проведення їх на м'якому ґрунті, покритті. Асфальтовані майданчики для проведення занять не придатні. Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу та після нього на майданчику, покритому водою, при температурі нижче  $-14^{\circ}\text{C}$  та вище  $+25^{\circ}\text{C}$ . Тільки дотримання правил безпеки зумовить або підсилить оздоровчий вплив занять.

Відповідні заняття слід проводити із врахуванням віку й підготовленості учнів, за єдиними або спрощеними правилами. Підібрані ігри не повинні потребувати особливої попередньої технічної і тактичної підготовки, що значно полегшить організацію змагань в умовах діяльності закладу загальної середньої освіти.

**Баскетбол.** Змагання можуть проводитися у підгрупах за коловою системою. Склад команди – 10 гравців. Тривалість гри – 5 хв., 4 чверті. Місця команд визначаються сумою очок, набраних командою в результаті зіграних зустрічей. За перемогу нараховуються 2 очки, за поразку – 1 очко, неявку – 0 очко. При однаковій кількості очок у двох або більше команд місця розподіляються згідно з офіційними правилами баскетболу: за більшою кількістю перемог у зустрічах між ними; за кращим співвідношенням (діленням) забитих та пропущених очок у зустрічах між ними; за кращим співвідношенням (діленням) забитих та пропущених очок у всіх зустрічах.

**Волейбол.** Змагання проводяться у підгрупах за коловою системою. Склад команди – 12 гравців. Тривалість – 3 партії до 15 очок. Місця команд визначаються сумою очок, набраних командою у результаті зіграних зустрічей. За перемогу – 2 очки, поразку – 1 очко, неявку – 0 очок. При однаковій кількості очок у двох або більше команд перемагає та, яка має більшу кількість перемог в особистих зустрічах; кращу різницю виграних та програних партій; кращу різницю виграних та програних м'ячів команді-претенденту на кращу різницю виграних та програних партій між усіма командами.

**Футбол.** Змагання проводяться в підгрупах за коловою системою. Склад команди – 10 гравців. Тривалість 2 тайми по 10 хвилин. За перемогу – 3 очки, нічию – 1, поразку – 0 очок. Місця команд визначаються за підсумками очок, набраних в усіх зустрічах першості. При однаковій кількості очок у двох або більше команд місця визначаються за такими показниками: за більшою кількістю очок в іграх між собою; кращою різницею забитих і пропущених м'ячів в іграх між собою; кращою різницею забитих і пропущених м'ячів в усіх іграх; найбільшою кількістю забитих м'ячів в усіх іграх; найменшою кількістю порушень тощо.

**Фітнес-програми.** Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і ставити цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових та

спортивних завдань на достатньо високому рівні. У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на мету оздоровчого фітнесу, у другому – спортивно-орієнтованого або рухового.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання і т. п.); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка й бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання і біг й т. п.); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка й загартування; атлетична гімнастика і масаж; оздоровче плавання та комплекс водолікувальних відновних процедур і т. п.) [5; 6].

Оздоровчий напрям фітнесу є розгорненою, збалансованою програмою рухової активності індивідуального характеру, побудованою з урахуванням фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів школярів. Комплекс спеціалізованих вправ вибіркової спрямованості застосовується в оздоровчому фітнесі для формування гарної, пропорційної статури, розвитку рухових якостей і підвищення рівня основних функціональних можливостей організму.

**Фітбол-аеробіка** є комплексом різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням тіла діаметром від 45 до 85 см. У технології виготовлення цього інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'яча, які створюють стійкий овальний рол; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»), а також враховані такі особливості, як оптимальна пружність та еластичність матеріалу, перловий колір, аромат, що дезодорує, входить до складу матеріалу, і т. д.

Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидючи на поверхні м'яча діє позитивно на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи й вестибулярний апарат, уможливаючи значно тим самим розширити контингент займаючихся аеробними вправами. У заняттях фітболом застосовувався спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Наступний вид аеробіки, який ми можна застосовувати – **тераробіка**, що містить танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі, у поєднанні із силовою гімнастикою і стретчингом. При цьому як амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка, що має різний опір і фіксується на кисті й гоміліці. Можливе застосування також звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок роблять заняття тераробікою привабливою й дають змогу здійснювати індивідуальний підхід у процесі їхнього виконання. Такими видами займаються переважно дівчата.

Для хлопців окремо слід організувати й проводити заняття силового спрямування. Методичні особливості побудови занять оздоровчим фітнесом полягають у послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості.

Силове тренування передбачає використання різних рухів (жимми, тяги, розведення тощо) не тільки з вільними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі), але й на спеціальних тренажерах, а також із власною вагою. Це уможливить виконувати рухи в різних режимах роботи м'язів, з різною амплітудою й диференціювати величину навантаження.

**Висновки.** Отже, проблема організації занять фізичною культурою у закладах загальної середньої освіти обумовлена тим, що саме під час навчання важливо спрямувати дітей самим піклуватися про власне здоров'я, сформувати у них установку до систематичних занять фізичними вправами, і відповідно підвищення рівня рухової активності та фізичної підготовленості. Встановлено, що ефективною формою занять фізичною культурою і спортом, яка може задовольнити потреби дітей в руховій активності та принести задоволення від активного відпочинку, спілкування, є фізична рекреація. Рекреацію ми розглядаємо як добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці, або навчання, зняттям емоційної напруги та ін.; форма розваги та задоволення, засіб вільного проведення часу; відпочинок, відновлення сил; будь-які види діяльності на дозвіллі, в яких діти беруть участь добровільно, отримуючи задоволення.

Вагому роль у зміцненні здоров'я дітей відіграє впровадження певних форм фізкультурно-рекреаційної діяльності, а саме: туристичних походів, рухливих і спортивних ігор, спортивних розваг рекреаційного типу, різноманітних сучасних фітнес-програм. Відповідні форми занять дають можливість активно спілкуватися з однолітками, отримувати достатній рівень рухової активності, розвиватися фізично, а також активно відпочивати.

#### **Список використаних джерел**

1. Данилко М. Т. Педагогічні основи практики студентів у літніх дитячих оздоровчих закладах. Луцьк, 2003. 374 с.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелова С. Б. Історія фізичної рекреації : навч. посіб. Київ : 2013. 160 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2019. 248 с.

4. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної діяльності : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / Т. Ю. Круцевич та ін., 2-ге вид., переробл. та доп. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», Київ, 2019. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.
6. Хоулі Е. Т., Френкс Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса : Пер. с англ. К. : Олимпийская литература, 2004. 376 с.
7. Шевченко О. В. Рухливі ігри і забави : навч.-метод. посіб. Кропивницький : ФОРМ Пискова М. А., 2022. 150 с.
8. Язловецький В. С. Рекреаційний аспект фізичного виховання : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2006. 164 с.
9. Язловецька О. В., Шевченко О. В. Педагогіка фізичного виховання та спортивної діяльності : навч. посіб. Харків : Мачулін, 2018. 404 с.
10. Язловецький В. С., Турчак А. Л. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2010. 312 с.

#### References

1. Danylo, M. T. (2003). Pedagogichni osnovy praktyky studentiv u litnikh dytiachykh ozdorovchykh zakladakh [Pedagogical fundamentals of students' practice in summer children's health facilities]. Lutsk, Ukraine.
2. Krutsevych, T. Yu., Panhelova, N. Ye. & Panhelova S. B. (2013). Istoriia fizychnoi rekreatsii : navch. posib. [History of physical recreation]. Kyiv, Ukraine.
3. Krutsevych, T. Yu. & Bezverkhnia, H. V. (2019). Rekreatsiia u fizychnii kulturi riznykh hrup naseleння : navch. posib. [Recreation in physical education of different groups of the population] Kyiv : Olimpiiska literature, Ukraine.
4. Olexiienko, Ya. I., & Hunko, P. M. (2018). Teoriia, vydy ta tekhnologii ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti : navch.-metod. posib. [Theory, types and technologies of health and recreational activities]. Cherkasy : ChNU imeni B. Khmelnytskoho, Ukraine.
5. Krutsevych, T. Yu. (2019). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]. (Vol. 2). Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleння [Methods of physical education of different groups of the population]. Kyiv : Olimpiiska literature, Ukraine.
6. Howley, Ed. T., & Franks, B. D. (2004). Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa [Health/fitness instructor's handbook]. (Trans. from English). Kiev : Olimpijskaja literature, Ukraine.
7. Shevchenko, O. V. (2022). Rukhlyvi ihry i zabavy [Active games and fun]. Kropyvnytskyi : FOP Piskova M. A., Ukraine.
8. Yazlovetskyi, V. S. (2006). Rekreatsiinyi aspekt fizychnoho vykhovannia [Recreational aspect of physical education]. Kirovohrad : RVV KDPU imeni Volodymyra Vynnychenka, Ukraine.
9. Iazlovetska, O. V. & Shevchenko, O. V. (2018). Pedagogika fizychnoho vykhovannia ta sportyvnoi diialnosti [Pedagogy of physical education and sports activities] Kharkiv : Machulin, Ukraine.
10. Iazlovetskyi, V. S. & Turchak, A. L. (2010). Orhanizatsiia ta metodyka ozdorovchoi fizychnoi kultury [Organization and methodology of health-improving physical culture]. Kirovohrad : Polihrafichne pidpriemstvo "Eksklyuziv-System", Ukraine.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).81

УДК 796.015.41

**Сундукова І.В.**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання  
Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький  
ORCID: 0000-0002-0130-0318*

### ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ В ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

*В статті охарактеризовано гімнастику спортивну, як провідного засобу фізичного виховання студентської молоді, що охоплює багато різноманітних вправ, кожна з яких складається із сотень за формою і змістом рухів. До сучасної спортивної гімнастики входять вправами зі складною координаційною структурою рухів, спортсмену доводиться багаторазово повторювати вправи, виконувати їх інтенсивно, нерідко в умовах почуття страху від виконання складної вправи, що призводить до різних негативних наслідків в умовах навчально-тренувальних занять. Зазначено, що навчання гімнастичним вправам ґрунтується на практичному використанні змістовних та операційних знань, на загальних дидактичних принципах формування рухових умінь та навичок. Обґрунтовано спеціальні здібності, якими мають володіти студенти в процесі навчання гімнастичним вправам: координація рухів, м'язова сила, гнучкість, швидкість рухових дій, швидкісна та силова витривалість, орієнтування у просторі, увага, пам'ять на рухи, емоційна стійкість, рішучість та сміливість. Висвітлено стадії процесу навчання гімнастичних*