

15. Taherkhani, S., Suzuki, K., Castell, L. A short overview of changes in inflammatory cytokines and oxidative stress in response to physical activity and antioxidant supplementation. *Antioxidants*. 2020. №9: 886.

References

1. Alaveryn A.M., & Alperovych B.R., & Horodetskyi V.V. (1987). Fyzycheskoe perenapriazhenye u sportsmenov: metod.rekom. M., 41.
2. Vdovenko N.V., & Osypenko H.A., & Rossokha H.V. (2021). Osoblyvosti funktsionuvannya ta korektsii antyoksydantnoi systemy v orhanizmi sportsmeniv pid chas napruzhenoi miazovoi diialnosti. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3K (131), 72-77.
3. Vykulov A.D. (2000). Reolohycheskye svoistva krovy u sportsmenov vysokoi kvalyfykatsyy. *Mezhdunar. konf. Fyzyolohyia myshechnoi deiatelnosti*. M., 38–40.
4. Grushin A. A. (2020). Otsenka oksidativno-antioksidantnogo statusa i aerobnoy rabotosposobnosti elitnykh lyzhnikov-gonschikov v dinamike trenirovok v usloviyah estestvennogo srednegorya. *Sportivnaya meditsina: nauka i praktika*, 94, 11-20.
5. Krasikov S.I. (1988). Aktivizatsiya POL pri maksimalnykh fizicheskikh nagruzkah. *Ukrainskiy biokhimicheskii zhurnal*, 60(1), 100-103.
6. Kharhryvs M. (Ed.). (1998). *Metabolizm v protsesse fyzycheskoi deiatelnosti*. K.: Olymp. lyt. 286.
7. Smulskiy V.L., Zemtsova I.I., Sutkovoy D.A. (1999). Povyshenie ustoychivosti organizma k napryazhennoy myshechnoy deyatelnosti putem korektsii sostoyaniya ego antioksidantnoy sistemy. *Nauka v olimpiyskom sporte*. Spets. Vyip., 87–92.
8. Stankevych L.H., Zemtsova I.I. (2004). Stan substratnoho metabolizmu ta antyoksydantnoho statusu sportsmeniv-tryatlonistiv pid vplyvom kompleksu antyoksydantiv. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 8(2), 336-340.
9. Bekus R.D.H., Banister E.U., Bushar K., Dyulak S., Grin G.Dzh., Habli-Koudi Ch.L., Mak-Dugall D.D. (1998). Fiziologicheskoe testirovanie sportsmena vysokoy kvalifikatsii. Kiev: Olimpiyskaya literatura, 431.
10. Kropta R., Khmel'nitskaya Y., Hruzevych I. et al. (2020). Realization the functional preparedness of the ski athletes under the model conditions of competitive distance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 164-169. doi:10.7752/jpes.2020.01022
11. Balakrishnan S.D. (1998). Exercise, depletion of antioxidants and antioxidant manipulation. *Cell Biochemical Function*, 16 (4), 269-275.
12. Zemtsova I., Stankevich L., Khmel'nitskaya Y., Vdovenko N., Dolgopolova V., Krasnova S., Ludvichenko O. (2020). Efficiency of using a range of biologically active additives for middle distance runners. *Journal of Physical Education and Sport*, 20 (1), 505-510. doi:10.7752/jpes.2020.s1075.
13. Ratnam, D.V., Ankola, D.D., Bhardwaj, V., Sahana, D. K. (2006). Role of antioxidants in prophylaxis and therapy: A pharmaceutical perspective. *Journal of controlled release*, 113, 189–207.
14. Stankevich L., Zemtsova I., Tomilova T. (2018). Possibilities of individual correction of the trenuvall process in athletes who are trained to show vitality. *Science journal Physical rehabilitation and recreational and health technologies*, 2, 31-38.
15. Taherkhani, S., Suzuki, K., Castell, L. (2020). A short overview of changes in inflammatory cytokines and oxidative stress in response to physical activity and antioxidant supplementation. *Antioxidants*, 9, 886.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).82

УДК 373.5.016:796.41(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

Балашов Д.І.

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка, м. Суми
ORCID: 0000-0001-7573-6598

ПЕДАГОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

У даній статті визначається місце і завдання гімнастики у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти. Зокрема проаналізовано, що гімнастика в закладі загальної середньої освіти має багато найрізноманітніших засобів для формування таких якостей, як сміливість, рішучість, впевненість, наполегливість, а також почуття колективізму, товаришування, поваги до оточуючих, любові до праці тощо. Крім цього, в процесі занять особливого значення набуває формування в дітей естетичних смаків. За даними наукової літератури та власного практичного досвіду встановлено, що реалізація змісту навчальної програми з гімнастики сприяє залученню вихованців до здорового способу життя, всіх цінностей

фізичної культури, задовольняє їхні потреби у фізичному розвитку, забезпечує необхідний обсяг рухової активності. Розглянуто процес організації і проведення занять гімнастикою, що забезпечує належний обсяг рухової активності, потрібний для нормального функціонування організму, який розвивається. Розкривається зміст та особливості викладання шкільного модулю «Гімнастика» з учнями різних вікових груп: початкова школа (заняття спрямовані на розвиток й зміцнення організму, оволодіння руховими уміннями, формування правильної постави, виховання у дітей моральних і вольових якостей); основна школа (сприяння подальшому фізичному розвитку, загальному зміцненню організму, вивченню акробатичних вправ, прикладних вправ, висівів і упорів); старша школа (формування навичок техніки виконання гімнастичних вправ і комбінацій, розвиток швидкості, витривалості, сили, виховання наполегливості та ініціативи, прагнення до виконання складних завдань). Визначено процес організації і проведення занять гімнастикою, який повинен мати чітку гуманістичну спрямованість, сприяти гармонійному розвитку кожного школяра незалежно від віку і статті, формування усвідомленої потреби у зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні.

Ключові слова: фізична культура, учні, гімнастика, гімнастичні вправи, заклад загальної середньої освіти.

Stasenko O., Balashov D. Pedagogical characteristics of gymnastics classes in general secondary education institutions. This article defines the place and tasks of gymnastics in the physical education of students of general secondary education. In particular, it is analyzed that gymnastics in general secondary education has many different means to form such qualities as courage, determination, confidence, perseverance, as well as a sense of collectivism, camaraderie, respect for others, love of work and more. In addition, the formation of aesthetic tastes in children becomes especially important in the course of classes. According to the scientific literature and own practical experience, the implementation of the content of the gymnastics curriculum helps to involve students in a healthy lifestyle, all the values of physical culture, meets their needs for physical development, provides the necessary amount of physical activity. The process of organizing and conducting gymnastics classes is considered, which provides the appropriate amount of motor activity required for the normal functioning of the developing organism. The content and peculiarities of teaching the school module "Gymnastics" with students of different ages: primary school (classes aimed at developing and strengthening the body, mastering motor skills, forming the right posture, education of children's moral and volitional qualities); basic school (promotion of further physical development, general strengthening of the body, study of acrobatic exercises, applied exercises, hang and support); senior school (formation of skills of technique of gymnastic exercises and combinations performance, development of speed, endurance, strength, upbringing of persistence and initiative, aspiration to perform difficult tasks). The process of organizing and conducting gymnastics classes has been determined, which should have a clear humanistic orientation, promote the harmonious development of each student, regardless of age and gender, the formation of a conscious need for health and physical improvement.

Key words: physical culture, students, gymnastics, gymnastic exercises, institution of general secondary education.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з пріоритетів державної політики розвитку освіти України є формування здорового способу життя, культури здоров'я в кожній людині і, перш за все, підростаючого покоління. Фізичне виховання виступає важливим чинником, що суттєво впливає на здоров'я дітей. Заняття фізичною культурою – це перш за все виховання здорової дитини [2; 4]. Тому основна мета, яку ставлять перед собою вихователі і педагоги – збереження і зміцнення здоров'я дітей, поліпшення їх фізичного розвитку із врахуванням індивідуальних можливостей та здібностей, навчання техніці окремих видів спорту, розвиток фізичних здібностей [7, с. 513].

У навчальній програмі з фізичної культури пропонується таке визначення мети цього предмета – набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної, формування в них стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [3, с. 2].

Оцінюючи значення фізичної культури у шкільному віці, важливо враховувати її необхідність у вирішенні завдань загальної фізичної освіти і фізичного розвитку. Необхідно виходити з того, що рухова активність – природна потреба організму, який росте, неодмінна умова фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підвищення опору організму несприятливим умовам. Проте спеціальні дослідження змісту загальної фізкультурної освіти, рухового режиму школярів переконливо свідчать про недостатнє задоволення цих потреб [5, с. 75].

На заняттях з гімнастики в школі досить ефективно формуються моральні і вольові якості. Характерною особливістю гімнастики є можливість вибіркового впливу на окремі м'язові групи і суглоби, а також різні частини тіла та системи організму. Гімнастика має широкі можливості варіації рухів за їх характером, інтенсивністю й тривалістю відповідно до виховної, оздоровчої та дидактичної спрямованості конкретних видів вправ.

Мета роботи – визначити й охарактеризувати шкільний модуль «Гімнастика» в закладах середньої освіти.

Виклад основних матеріалів роботи. У системі засобів фізичного виховання в загальноосвітній школі одне з провідних місць належить гімнастиці. Гімнастичні вправи входять до змісту всіх основних форм занять фізичною культурою в навчальному закладі. Вони є найважливішою частиною змісту уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня, позакласної роботи, спортивних свят і змагань, масових спортивно-гімнастичних виступів [1; 6].

Гімнастика в закладах загальної середньої освіти є одним з основних засобів фізичного виховання підростаючого покоління. Гімнастичні вправи набувають виняткового значення у вирішенні завдань всебічного фізичного розвитку школярів. Це зумовлюється тим, що до складу гімнастичних вправ модулю «Гімнастика» входить велика кількість найрізноманітніших рухових структур, дібраних відповідно до педагогічних завдань з урахуванням вікових і статевих особливостей дітей. За допомогою гімнастичних вправ забезпечується різносторонній вплив на особистість школяра, на його рухову діяльність, створюються можливості раціонального вирішення завдань загального фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, удосконалення загальної рухової координації.

Основними завданнями, що стоять перед гімнастикою в школі є: формування у дітей спеціальних знань, рухових навичок і умінь, потрібних для того, щоб забезпечити досить повне та глибоке пізнання власної рухової діяльності; гармонійний фізичний розвиток дитячого організму, зміцнення здоров'я, виховання позитивних якостей особистості сучасного школяра; прищеплення необхідних прикладних і спортивних навичок, а також навичок особистої та суспільної гігієни і т. п.

Ефективне вирішення цих завдань вимагає раціонального й грамотного процесу викладання шкільного модулю «Гімнастика», чіткого визначення виховного значення, оздоровчого впливу і дидактичної спрямованості гімнастичних вправ.

Вправи основної гімнастики мають велике значення у всіх видах навчальної роботи з фізичної культури в закладі середньої освіти. Їх використовують як на уроках фізичної культури, так і секційних заняттях з обраних видів спорту. Вони є основним матеріалом ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилинок та ряду інших фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.

Зміст і характер навчального матеріалу з гімнастики в школі визначається виходячи із загальних вимог щодо формування гармонійно розвиненої особистості сучасного школяра та перебуває у прямій залежності від конкретних завдань фізичного виховання, які стоять перед учнями певних класів.

У початковій школі закладається основа всебічного фізичного розвитку дітей, створюються умови гармонійного розвитку особистості дитини. Для цього на заняттях з гімнастики для учнів молодшого шкільного віку пропонується початковий (базовий) матеріал для правильного виконання основних життєво важливих рухових дій, формуються основи спеціальних знань, рухових умінь і навичок, проводиться загальна фізична підготовка дітей до оволодіння більш складнішим навчальним матеріалом в наступних класах.

На заняттях з гімнастики молодші школярі набувають елементарних знань про свою рухову діяльність, оволодівають найпростішими руховими вміннями і навичками. Озброєння дітей елементарними знаннями, руховими вміннями і навичками поєднується з використанням усього набутого ними на практиці досвіду, особливо під час проведення спеціально дібраних рухливих ігор, що дає найбільший ефект.

У початкових класах на уроках гімнастики дітям слід прищеплювати інтерес та любов до систематичних занять фізичними вправами, у них формуються гігієнічні навички, розширюються функціональні можливості організму, який росте і розвивається, закладаються основи фізичної досконалості. Вся ця робота виконується в органічній єдності з розв'язанням завдань трудового, розумового, морального та естетичного виховання.

У конкретних умовах організації рухової діяльності на заняттях з гімнастики діти набувають навичок культурної поведінки. У них виховуються організованість, дисциплінованість, колективізм, почуття дружби і товарищескості, формуються позитивні якості особистості сучасного школяра. У цих же умовах на базі оволодіння найбільш раціональними формами гімнастичних рухів і дій закладаються основи трудового виховання. Активна, правильно й раціонально організована різноманітна рухова діяльність молодших школярів на заняттях з гімнастики сприяє розвитку їх розумових здібностей і є важливою умовою виховання стійкої уваги, логічного мислення тощо.

Уроки гімнастики з молодшими школярами слід організовувати так, щоб провідним було вирішення оздоровчих і виховних завдань, яким повинні бути підпорядковані освітні. Урок гімнастики повинен мати чітку дидактичну спрямованість, яка має бути обмежена конкретними діями (засвоїти певні вихідні положення, рухи руками, ногами, тулубом).

Ефективне проведення уроків гімнастики в початковій школі вимагає від учителя великої педагогічної майстерності. Адже молодші школярі зі значними труднощами пізнають власну рухову діяльність. У них переважає чуттєве відображення рухів і дій, вони швидко засвоюють тільки зовнішні ознаки рухового акту. Щодо засвоєння внутрішньої суті рухів, то її розкриває дітям лише

вчитель своїми вмiлими прийомами. Саме тому на уроках гiмнастики в початкових класах доцiльно широко використовувати iмiтацiйнi способи виконання вправ.

Змiст гiмнастики значно розширюється для учнiв основної школи. На цьому перiодi навчання вiдповiдно до рiвня досягнутого фiзичного i розумового розвитку дiти переходять до вивчення систематичного курсу гiмнастики й готуються до завершального його етапу в старших класах. Основна робота по засвоєнню навчального матерiалу проводиться диференцiйовано, маючи своїм завданням навчити школярiв оволодiння конкретними смисловими руховимi дiями з доступних роздiлiв гiмнастичних вправ. Вивчення гiмнастики має тут на метi ознайомити учнiв з технiкою виконання цiлiсних комплексiв гiмнастичних рухiв на базi набутого в початкових класах досвiду, доступних вправ на гiмнастичних приладах, акробатичних вправ i вправ художньої гiмнастики.

На уроках учнi основної школи повиннi оволодiти елементами найпростiших вправ на гiмнастичних приладах (виси, упори, пiдйоми зiскоки тощо). Пiд час їх вивчення особливу увагу слiд придiляти технiцi виконання цiлiсних дiй, а також формувати у пiдлiткiв певний стиль роботи на приладах. На уроках необхідно суворо дотримуватись правил страхування i забезпечувати своєчасну допомогу при вивченнi нових гiмнастичних вправ, щоб забезпечити повноцiнне засвоєння навчального матерiалу i запобiгти травматичним ушкодженням. Необхiдно використовувати руховi дiї, спрямованi на подолання диспропорцiї у фiзичному розвитку пiдлiткiв. Крім цього, на уроках гiмнастики слiд систематично готувати їхнiй органiзм до бiльш тривалих напружень. На конкретному фактичному матерiалi треба вчити дiтей вмiло оцiнювати власнi сили.

Для учнiв основної школи особливого значення набуває поєднання гiмнастики з прикладними видами фiзичних вправ, вивчення яких спрямоване на формування спецiальних знань, рухових умiнь i навичок, що конче потрiбнi в повсякденному життi. Цi вправи учнi вивчають на уроках легкої атлетики, спортивних iгор, плавання.

Поряд з розширенням рухового досвiду на заняттях гiмнастикою у пiдлiткiв закладаються основи розвитку провiдних фiзичних якостей, а саме: сили, спритностi, швидкостi, гнучкостi й витривалостi. Набутий руховий досвiд i фiзичнi якостi з найбільшим ефектом реалiзуються в процесi гри. Для пiдлiткiв дуже кориснi такi спортивнi iгри, а саме: баскетбол, волейбол, ручний м'яч. Залучення пiдлiткiв до спортивних iгор закладає основи доцiльної практичної рухової дiяльностi i значно розширює руховий досвiд учнiв конкретним змiстом кожної гри. Все це органiчно пов'язується з навчальним матерiалом з гiмнастики.

Для даного вiкового контингенту дiтей систематичнi заняття гiмнастикою створюють значнi можливостi для формування позитивних рис особистостi пiдлiтка, розвитку моральних якостей i мiцної волi, а все це сприяє кращому формуванню в учнiв почуттiв колективiзму, патрiотизму, любовi до працi, дружби, товаришування тощо. Вольовi якостi на заняттях з гiмнастики розвиваються в двох напрямках: з одного боку, забезпечується загальний розвиток мiцної волi, з iншого – розвиток спецiальних вольових якостей, що вiдповiдають об'єктивним умовам рухової дiяльностi в конкретних видах гiмнастики. Це особливо чiтко проявляється пiд час вивчення акробатичних вправ, а також на гiмнастичних приладах.

В усюму процесi навчальної роботи з гiмнастики в основнiй школi у дiтей закладається мiцний фундамент їх фiзичної досконалостi, створюється належний перехiд до успiшної рухової дiяльностi в старших класах.

У старшiй школi – робота з гiмнастики конкретизується вимогами забезпечення високого рiвня фiзичної досконалостi. Вiдповiдно цього старшокласникам рекомендується повний курс гiмнастики, що поєднує в собi досить складний практичний матерiал i найважлившi теоретико-методичнi вiдомостi. В конкретних умовах навчання учнi старших класiв опановують систему спецiальних знань, рухових умiнь i навичок, з достатньою повнотою пiзнають власну рухову дiяльнiсть. Разом з тим вони оволодiвають основами технiки виконання гiмнастичних вправ спортивними способами, набувають навичок оцiнювання виконання гiмнастичних комбiнацiй, засвоюють гiмнастичну термiнологiю. Все це спрямовано на створення системи наукового пiзнання основ рухової дiяльностi сучасного школяра.

Наприкинцi старшого шкiльного вiку абсолютнi показники фiзичних якостей юнакiв i дiвчат наближаються до рiвня дорослої людини. Старшокласники досягають досить високого розвитку рiвня рухової чутливостi – у них значно пiдвищуються координацинi здiбностi. Рухи дiвчат набувають бiльш плавного, нiж у юнакiв, характеру. Все це необхідно враховувати при визначеннi змiсту i характеру урокiв гiмнастики з учнями старшої школи. Високий рiвень розвитку рухової дiяльностi та фiзичної працездатностi юнакiв i дiвчат дає змогу включати в уроки гiмнастики досить складнi вправи, зокрема на гiмнастичних приладах, а також основнi акробатичнi вправи.

Ефективнiсть оволодiння навчальним матерiалом з гiмнастики в старших класах залежить не тiльки вiд набутого рухового досвiду, а й вiд набуття глибоких спецiальних знань. З практики вiдомо, що досить повне i правильне засвоєння гiмнастичних понять позитивно впливає на ефективнiсть оволодiння технiкою рухiв та запам'ятовування комбiнацiй вправ. Засвоєння певних понять допомагає швидше зрозумiти структуру нових гiмнастичних вправ. Цього досягають на уроках

гімнастики насамперед за рахунок створювання уявлень про вправу в цілому, а також про її окремі частини. На базі широких теоретичних узагальнень під час вивчення гімнастичних вправ в старшокласників формуються поняття про основні властивості рухових дій. На заняттях гімнастикою учні з достатньою повнотою усвідомлюють єдність формування розумових і фізичних здібностей.

Висновки. Отже, вся навчальна робота з гімнастики в закладах середньої освіти спрямована перш за все на зміцнення здоров'я, різнобічного гармонійного фізичного розвитку учнів, загартування, виховання санітарно-гігієнічних навичок. Також в процесі проведення занять необхідно вирішувати виховні завдання, виховувати навички культурної поведінки, вольові якості (наполегливість, витримку, рішучість і т. п.). Спеціальний розвиток волі на заняттях з гімнастики стає можливим лише завдяки загальному розвитку позитивних вольових якостей. Систематичні заняття з гімнастики в школі сприяють формуванню у дітей міцних і сталих інтересів до цього важливого виду рухової діяльності, розвивають активність та викликають постійне відчуття бадьорості й впевненості. Велика увага приділяється прищепленню дітям навичок особистої і суспільної гігієни, необхідних у повсякденному побуті, навчанні та праці. При цьому учні засвоюють гігієнічні норми і вимоги у виконанні доступних гімнастичних вправ, навчаються правильно їх застосовувати під час самостійних занять.

Список використаних джерел

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. Лещенко М.П. Щастя дитини – єдине щастя на землі : до проблеми педагогічної майстерності : навч. метод. посіб. у 2 ч. Київ : АСМІ, 2003. Ч. 1. 212 с.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / С. М. Чешейко та ін. Київ, 2018. 303 с.
4. Нісімчук А.С., Падалка О.С., Шпак О.Т. Сучасні педагогічні технології : навч. посіб. Київ, 2000. 368 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. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. Харків : «ОВС», у 2-х томах. 3-є вид., випр. і доп. 2008. Т.2. 464 с.
7. Школа О.М., Ємець Є.В. Використання ефективних оздоровчих методик в системі виховно-оздоровчої роботи з дошкільниками. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. С. 513–516.

References

1. Zhuravin, M. L. (Ed.) (2006). *Gymnastika* [Gymnastics]. Moskva : Izdatel'skij centr «Akademija» [in Russian].
2. Leshchenko, M. P. (2003). *Shchastia dytyny – yedyne shchastia na zemli : do problemy pedahohichnoi maisternosti* [The happiness of the child – the only true happiness on earth: To the problem of pedagogical skills]. (Part 1). Kyiv : ASMI [in Ukrainian].
3. Chesheiko, S. M. (2018). *Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 5-9 klasy* [Curriculum in physical culture for secondary schools 5-9 grades]. Kyiv [in Ukrainian].
4. Nisimchuk, A. S., Padalka, O. S., Shpak O. T. (2000). *Suchasni pedahohichni tekhnolohii* [Modern pedagogical technologies]. Kyiv [in Ukrainian].
5. Krutsevych, T. Yu. (2019). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methods of physical education]. (Vol. 2). *Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleennia* [Methods of physical education of different groups of the population]. Kyiv : Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
6. Khudolii, O. M. (2008). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky* [Fundamentals of theory and methodology of gymnastics education]. (Vol. 2). Kharkiv : «OVS» [in Ukrainian].
7. Shkola, O. M., Yemets, Ye. V. (2013). *Vykorystannia efektyvnykh ozdorovchykh metodyk v systemi vykhovno-ozdorovchoi roboty z doshkilnykamy* [The use of effective health techniques in the system of educational and health work with preschoolers.]. *Scientific journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 13 (40) (2013), 513–516 [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).83
УДК 378.091-057.21:615.825

Страшко С.В.

професор, кандидат біологічних наук,
НПУ ім. М.П. Драгоманова, м. Київ
ORCID: 0000-0003-4039-7981

Білик В.Г.

професор, доктор педагогічних наук
НПУ ім. М.П. Драгоманова, м. Київ