

11. Oderov A., M.Korchagin, S.Romanchuk, et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. 2020; 18(2): 79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612>.
12. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O., Ripak M., Matveiko O., Lashta V., Klymovych V., Tymochko O. A Research on Functional State of Nervous System of Servicemen with Post-Concussion Syndrome with Using Screening Tests. Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2022;3(59), с. 69-76. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-69-76> [Ukrainian].

References

1. Dikova-Favorska O. (2017). Rol konstruktivnykh obmezhenniy zdorovia v kompensatsii defitsitu rozuminnia sotsialnoi suti liudyny z invalidnistiu [The role of the construct "person with functional disabilities" in compensating for the lack of understanding of the social essence of a person with a disability]. Nova paradyhma, 131, 158-167. Rezhym dostupu : <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/18316> [Ukrainian].
2. Ipatov AV., Khaniukova Ila (2015). Poniattia invalidnosti v aspekti suchasnoho mizhnarodnoho prava [The Concept of Disability in the Context of Modern International Law.]. Ukrainyskiy visnyk medyko-sotsialnoi ekspertyzy, 3, 15-21.
3. Konventsiiya OON «Pro prava osib z invalidnistiu» (2009). Zakon Ukrainy «Pro ratyfikatsiiyu Konventsii pro prava osib z invalidnistiu i Fakultatyvnoho protokolu do nei», №1767-VI. Rezhym dostupu : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1767-17>.
4. Matveiko O. Zastosuvannya zasobiv fizychnoi pidgotovky dlia pryskorennia reabilitatsii viiskovosluzhbovtziv pislia otrymannya travm [The use of physical training equipment to accelerate the rehabilitation of servicemen after injuries]. Molodizhnyi naukovi visnyk. 2017;27:161–166 [Ukrainian].
5. Oderov AM., Romanchuk SV., Olkhovyi OM. ta in. Doslidzhennia osoblyvosti fizychnoi pidgotovlenosti viiskovosluzhbovtziv, yaki maly kontuziiu [Study of the peculiarities of physical fitness of servicemen with shell shock]. Naukovi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. 2023;8(168)23: 113-118 [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).22).
6. Pervachuk O., Oderov A., Hunchenko V. ta in. Vzaiemozviazok viiskovo-profesiinoi pidgotovky ta fizychnoi pidgotovlenosti viiskovosluzhbovtziv [Interrelation of military professional training and physical fitness of servicemen]. Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. Lutsk, 2024;1(65):10-17 <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-10-17> [Ukrainian].
7. Shiyani, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012). Naukovi doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Scientific research in physical education and sports]. PE Oyum Publishing House, Kamianets-Podilskyi. p. 280 [Ukrainian].
8. Hulek A. (1984). Rewalidacja dzieci i młodzieży niepełnosprawnej w rodzinie. Warszawa : PWN [Poland].
9. Klymovych V., Oderov A., Romanchuk S., Dunets-Lesko A., Liudovyk T., Lishchuk V., Baldetskiy A. (2021) Combat army system – as a means of increasing and improving the physical fitness of servicemen of the armed forces. Bulletin of the Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health. Vol. 22 (2021). pp. 5-10. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2021-22.15-10> [Ukrainian].
10. Oderov A., Romanchuk S., Yuriev S., Babych M. et.al. Dynamics of functional state of artillery reconnaissance cadets during training and combat activities. Journal of Physical Education and Sport, 2024;24 (7);184: 1636-1646 <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.07184> [Romania].
11. Oderov A., M.Korchagin, S.Romanchuk, et.al. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. SportMont Journal. 2020; 18(2): 79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612> [Montenegro].
12. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O., Ripak M., Matveiko O., Lashta V., Klymovych V., Tymochko O. A Research on Functional State of Nervous System of Servicemen with Post-Concussion Syndrome with Using Screening Tests. Волинський національний ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2022;3(59), с. 69-76. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-03-69-76> [Ukrainian].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).30)
УДК 378.016:796:613

Павелько О.М.
викладач кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0001-5919-8662
Пономарьов В.О.
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0001-7289-1007

ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ»

Гімнастика як дисципліна у сучасному вищому навчальному закладі виконує важливу роль у фізичному та всебічному розвитку студентів. Вона охоплює не лише фізичні вправи, але й має педагогічну, соціальну та виховну цінність. Гімнастика сприяє вихованню у студентів свідомого ставлення до свого здоров'я, фізичної активності та здорового способу життя. Вона також формує звички до регулярних фізичних вправ, що є важливим фактором у профілактиці різних захворювань. Інноваційні технології можуть бути впроваджені у процес навчання гімнастики для покращення якості викладання. Це включає використання відеоаналізу, цифрових засобів моніторингу фізичної підготовленості та спеціальних програм для корекції техніки виконання вправ. У ВНЗ можуть викладатися різні форми гімнастики: спортивна, художня, оздоровча, акробатична. Це дає можливість студентам обирати напрямок відповідно

до їхніх інтересів і рівня підготовки. Таким чином, гімнастика у сучасному вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною фізичного, професійного та особистісного розвитку студентів, допомагаючи їм не лише зміцнити своє здоров'я, але й отримати важливі навички для подальшого життя.

Ключові слова: інноваційні методи, гімнастика, засоби фізичного виховання, вищий навчальний заклад, система фізичного виховання, дисципліна «Гімнастика з методиками викладання», фізична культура і спорт.

Pavelko O.M., Ponomarov V.O. Innovative methods of teaching the discipline "Gymnastics with teaching methods". *Gymnastics as a discipline in a modern higher education institution plays an important role in the physical and comprehensive development of students. It covers not only physical exercises, but also has pedagogical, social and educational value. Gymnastics contributes to the education of students in a conscious attitude to their health, physical activity and a healthy lifestyle. It also forms habits of regular physical exercises, which is an important factor in the prevention of various diseases. Innovative technologies can be introduced into the process of teaching gymnastics to improve the quality of teaching. This includes the use of video analysis, digital tools for monitoring physical fitness, and special programs for correcting exercise technique. Different forms of gymnastics can be taught at universities: sports, artistic, recreational, acrobatic. This gives students the opportunity to choose a direction according to their interests and level of training. Thus, gymnastics in a modern higher education institution is an integral part of the physical, professional and personal development of students, helping them not only to strengthen their health, but also to acquire important skills for later life.*

Keywords: innovative methods, gymnastics, means of physical education, higher educational institution, system of physical education, discipline "Gymnastics with teaching methods", physical culture and sports.

Постановка проблеми. У теперішній час, система фізичного виховання не виконує повною мірою основні цілі та мету – зміцнення здоров'я населення. Сучасні програми з фізичної культури та фізичного виховання націлені на виконання нормативів фізичної підготовленості та забезпечення освітнього рівня, який сприяє підвищенню функціональних можливостей організму. Програми, які були розроблені багато років тому використовують види спорту, які в сучасному світі не користуються популярністю у молоді. Тому, як наслідок більша частина студентів незацікавлена, а це не стимулює молодь до занять фізичною культурою та спортом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В умовах інформаційної перенасиченості та інтенсифікації навчального процесу велика увага приділяється фізичному та психічному здоров'ю здобувачів освіти. Здоров'я цієї вікової групи особливо важливе тому, що, за оцінкою фахівців, приблизно 75% хвороб дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Майже 90% учнів мають відхилення здоров'я, а більше 50% -незадовільну фізичну підготовку. Україні необхідне покоління з високим рівнем освіченості, культури і здоров'я, здатне сприймати загальнолюдські цінності, творчо і продуктивно діяти в будь-якій галузі соціальної практики. Тому збереження здоров'я громадян України є винятково актуальною проблемою сьогодення [1, с.4; 5].

Ще Качан О.А. у своїй роботі відмітив, що упровадження інформаційно-комунікаційних технологій є пріоритетним напрямом розвитку педагогічної освіти. Уже сьогодні технології навчання конкретизуються в нових інформаційних, модульних і дистанційних формах навчання. Як наслідок, відбувається зміна ролі вчителя, якому, окрім високого рівня професіоналізму в своїй предметній сфері, необхідно бути готовим до діяльності в новій системі відкритої освіти. Учитель повинен уміти сам розробляти інформаційні матеріали та використовувати інші ресурси зі сфери інформаційних технологій. Навчальні заклади не стоять осторонь нових інформаційних технологій, а упроваджують їх та намагаються реалізувати всі інновації в організації навчально-виховного процесу [2, с. 8].

Мета сатті. Проаналізувати та знайти інноваційні методи викладання дисципліни «Гімнастика з методиками викладання».

Виклад основного матеріалу дослідження. Дисципліна «Гімнастика з методиками викладання» – один з універсальних засобів фізичного виховання. Це система специфічних вправ і методичних прийомів, що використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, оздоровлення, відновлення, набуття життєво важливих рухових навичок.

Гімнастика від інших видів фізичної діяльності і видів спорту відрізняється тим, що вона поєднує природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки і інше) з рухами, які видумані, створені фантазією людини /стійки на голові і руках, різні гімнастичні елементи на приладах - оберти, підйоми, сальто і інше/ в унікальну систему вправ, методів, прийомів, що є незамінним для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: рухової координації, спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх сполучень, доведення рухової діяльності до ступеня високого мистецтва. З другого боку гімнастика цілеспрямована на розвиток і задоволення естетичних здібностей і потреб людини, - того, що притаманне тільки людині. Різноманітність гімнастичних вправ, вибірковий характер їх дії на окремі групи м'язів, можливість чіткого дозування фізичного навантаження і різнобічність впливів - це незамінний засіб фізичного виховання [3, с. 7].

На жаль, ефективність фізичного виховання знаходиться в незадовільному стані і не в змоззі задовольнити інтереси й потреби населення. Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів. Важливою особливістю сучасності є стрімке зростання кількості та зміна співвідношення факторів ризику, що впливають на гомеостатичні, імунологічні показники, розвиток і стан здоров'я дитини [2, с.7; 8].

Як нам відомо, в підлітковому віці спостерігається руховий голод та зниження рухової активності. У молоді зникає інтерес до занять з фізичної культури у цілому в навчальному закладі та з'являється досить негативне ставлення до

фізичної культури у всіх її проявах. Зробивши аналіз викладання фізичного виховання в Україні свідчить про те, що в сучасній теорії і методиці фізичного виховання є недоліки щодо наукових засад оптимізації використання сучасних високоефективних фізкультурно-оздоровчих технологій (степ-аеробіка, атлетична гімнастика, шейпінг, фітбол, пілатес, тощо). Усі ці напрямки є модифікацією дисципліни «Гімнастика з методикою викладання». Вони не змінюють навчально-виховний процес, а усувають тверду нормативність навчальних програм, сприяють оздоровчому ефекту, формують позитивну мотивацію до системи фізичного виховання, корегують стан фізичного та психічного здоров'я учасників процесу.

Тенденції у сучасному фізкультурно-оздоровчому світі супроводжуються появою нових понять та термінів. Одним поняттям з таких є «фізкультурно-оздоровчі технології». За останні роки воно набуло розвитку та значного поширення у нашому повсякденному житті, у спеціалізованих сферах та напрямках. Але це поняття має різноманітне використання і тлумачення, що іноді призводить до плутанини.

Аналіз науково-методичної літератури виявив, що до найбільш важливих напрямків використання інформаційних технологій у гімнастиці можна віднести: - експрес-аналіз параметрів гімнастичного руху з метою як оперативного, так і відстроченого їх використання в практичній роботі; - комп'ютерне моделювання основних технічних форм рухів з метою уточнення їх техніки і пошуку найбільш перспективних варіантів побудови рухової дії гімнаста; - створення тренажерів, навчальних пристроїв, що діють за заздалегідь заданою програмою з урахуванням реальної (індивідуалізованої) динаміки рухової навички; - вдосконалення існуючих гімнастичних приладів з урахуванням нових потреб у підвищенні ефективності навчання і тренування, ресурсозбереження, безпеки роботи; - модернізація системи базової (перспективної) технічної підготовки гімнастів і гімнасток з урахуванням сучасних тенденцій розвитку світового спорту, включаючи його професіоналізацію; - розробка адаптивних технічних форм гімнастичних вправ, актуальних для широкого аматорського спорту та фізичного виховання. Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії, 18 квітня 2019 року 248 - створення і використання програм контролю і самоконтролю знань з гімнастики для учнів загальноосвітніх навчальних закладів та студентів закладів вищої освіти; - навчальні мультимедіа-системи з гімнастики; - використання інформаційних технологій для обслуговування змагань; - використання інформаційних технологій в організації наукових досліджень з гімнастики; - автоматизовані методи психодіагностики гімнастів високої кваліфікації; - автоматизовані методи функціональної діагностики гімнастів на різних етапах підготовки; - організація дистанційного навчання з гімнастики у закладах вищої освіти, які готують фахівців відповідного профілю [4, с. 7].

На сьогодні поняття «новітні гімнастичні технології» – це спосіб використання фізичних вправ різної спрямованості з метою відновлення або підвищення рівня здоров'я, профілактики захворювань або ліквідації недоліків у фізичному розвитку, збільшення активної тривалості життя. Це поняття, як основа, на якій ґрунтується фізкультурно-оздоровча робота. Ці технології використовуються в сучасному світі за різними напрямками: різні види гімнастики (ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика), оздоровчі види спорту, вправи інноваційного характеру.

Інноваційні методи викладання дисципліни «Гімнастики з методикою викладання» включають сучасні підходи, що підвищують ефективність навчання, інтерактивність та залучення студентів. На основі новітніх технологій та зовнішнього опитування ми виділили такі методи:

1. Використання цифрових технологій. Відеоуроки. Викладачі можуть використовувати відео з вправами або техніками, що дозволяє студентам краще засвоїти теоретичний матеріал та наочно бачити виконання вправ. Доповнена реальність (AR). AR-інструменти можуть демонструвати правильне виконання гімнастичних елементів, що полегшує їх вивчення та коригування помилок у реальному часі. Онлайн-платформи для зворотного зв'язку. Студенти можуть завантажувати свої відео з виконанням вправ для отримання зворотного зв'язку від викладача.
2. Проектний підхід. Командні проекти. Студенти можуть об'єднуватися у групи для розробки власних тренувальних програм з гімнастики, які вони презентують перед аудиторією. Аналіз спортивних подій. Використання відеозаписів спортивних змагань для аналізу технік, розбору помилок та вдосконалення методики навчання.
3. Інтерактивні методи. Моделювання ситуацій. Створення умов, коли студенти повинні вирішувати проблеми в реальних ситуаціях (наприклад, навчання дітей або новачків). Групові дискусії. Обговорення різних методів викладання або виконання певних вправ, що допомагає студентам краще засвоїти матеріал через взаємний обмін досвідом.
4. Методика "перевернутого класу". Студенти вивчають теоретичний матеріал самостійно, а під час занять більше часу присвячується практиці, обговоренню та відпрацюванню технік.
5. Використання ігрових методик. Гейміфікація. Використання елементів гри у навчальному процесі (змагання між студентами, нарахування балів за правильно виконані вправи), що підвищує мотивацію. Рольові ігри. Студенти виконують роль викладачів, навчаючи своїх однокурсників.
6. Міждисциплінарний підхід. Інтеграція елементів інших дисциплін, таких як психологія або педагогіка, допомагає краще зрозуміти підходи до навчання гімнастики з урахуванням індивідуальних особливостей учнів.
7. Застосування інтерактивних тестів та тренажерів. Використання спеціальних програм для тренування координації, точності виконання рухів, що допомагає студентам удосконалити свої навички без ризику травм.

У студентів, спостерігається покращення психічного здоров'я, настрою, підвищення емоційного стану, позитивні емоції під час навчальних занять з елементами степ-аеробіки, аеробіки з фітболом, шейпінгу, стрейчингу, танцювальної аеробіки, пілатесу та ін. Це все сприяє тому, що студенти приходять на заняття з дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» із задоволенням.

Також важливим є формування зацікавленості на заняттях фізичним вихованням та пізнавального інтересу, що є важливою умовою успішного навчання дисципліни «Гімнастика з методиками викладання». Тільки при дотриманні усього сказаного можна досягти успіху в різнобічному розвитку студентів, а саме підтримувати їх психічні та фізичні можливості на високому рівні.

З раннього дитинства в людей закладений потяг до фізичного розвитку та потреба в руховій діяльності. Організм людини у будь-якому році дуже рухливий. Якщо є дефіцит рухової діяльності, це призводить до атрофії м'язів, головного мозку, а також недостатнього розвитку внутрішніх органів людини. Тільки завдяки фізичним навантаженням можна розвивати функції, які вимагають цього. Усе це забезпечує функціональний розвиток організму людини.

У надважких сучасних умовах суспільного життя більшого значення набуває масова фізична культура і спорт. Тому проблема підтримки рівня фізичної активності, формування його, пропаганда спортивно-оздоровчої діяльності, ведення здорового способу життя є дуже актуальною, тому що здоров'я - це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружної родини, народження й виховання дітей, оволодіння досягненнями культури.

Висновки. Аналіз та спостереження протягом тривалого часу дозволяють зробити висновки щодо впровадження нових комплексних програм, вправ та елементів інноваційних засобів та методів фізичного виховання у дисципліні «Гімнастика з методикою викладання». Усе це сприяє більш продуктивному провадженню занять з цієї дисципліни, а також зацікавленню студентів заняттями, що дозволяє більш ефективно їх проводити, розвивати аналітичне мислення та творчий підхід до викладання дисципліни «Гімнастика з методикою викладання». Завдяки цьому навчальний процес стає динамічним та цікавим для студентів.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень в обраному напрямі передбачають розширення переліку інноваційних методів, які можливо використовувати у програмі дистанційних занять з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» серед студентів закладу вищої освіти.

Література

1. Семко Л.М. «Впровадження та ефективне використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання» / Київ, 2020 р. 46с.
2. Качан О.А. «Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник» / Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.
3. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) «Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту». / Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
4. Огністий Андрій. «Сучасні інформаційні технології у гімнастиці». / Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 18 квітня 2019 р.) / ред. О.А. Шинкарук. / К.: НУФВСУ, 2019. 285 с.

References

- 1.Semko L.M. "Implementation and effective use of the latest information technologies in the process of physical education" / Kyiv, 2020. 46p.
- 2.Kachan O.A. "Introduction of innovative technologies in physical culture, health and sports activities of educational institutions: educational and methodological manual" / Sloviansk: Vytoky, 2017. 138 p.
- 3.Ayunts L.R. Gymnastics. (Briefly about the main thing) "Methodical materials for theoretical training of students of the Faculty of Physical Education and Sports". / Zhytomyr: ZhDU Publishing House, 2008. 62 p.
- 4.Fiery Andrew. "Modern information technologies in gymnastics." / Innovative and information technologies in physical culture, sports, physical therapy and occupational therapy: Materials of the II All-Ukrainian electronic scientific and practical conference with international participation (Kyiv, April 18, 2019) / ed. O.A. Shinkaruk / K.: NUFVUSU, 2019. 285 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).31)
УДК: 378.147:[351.743:796](477)(045)

Підлетейчук Р.В.

*доктор філософії з фізичної культури, доцент кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту Військової академії м. Одеса
<https://orcid.org/0000-0002-9176-8570>*

ОСОБЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЖІНОК

Анотація. В результаті теоретичного дослідження, проведення аналізу нормативних рівнів фізичної підготовки в ЗСУ, були сформовані вихідні дані щодо особливостей визначення оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців жінок.

Досліджено програму фізичної підготовки за кількістю вправ які передбачені для жінок військовослужбовців як контрольньо-перевірочні у порівнянні з програмами які застосовуються при оціненні фізичної підготовленості військовослужбовців чоловіків.

Констатовано наявність залікових вправ для військовослужбовців жінок, що мають спрощені умови виконання у порівнянні з аналогічними вправами для чоловіків.

Підтверджено не одноманітність вимог фізичної підготовленості військовослужбовців жінок у порівнянні з вимогами які висуваються для військовослужбовців чоловіків.

Проаналізовано досвід країн НАТО з організації фізичної підготовки і визначення оцінки фізичної готовності військовослужбовців жінок.

Загострено увагу на можливих передумовах для неналежного виконання посадових обов'язків та травмуваннях при виконанні обов'язків по службі.