

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).28)  
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

## ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДИСЦИПЛІНИ "ГІМНАСТИКА" У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ ТА ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Гімнастика – один з найбільш масових видів спорту. Вона посідає одне з найголовніших місць в системі фізичного виховання різних категорій населення. Ця дисципліна входить до програм підготовки дітей шкільного та дошкільного віку, студентів вищих навчальних закладів, тому має величезне практичне значення. Така дисципліна, як «Гімнастика з методиками викладання» представлена в Державних тестах оцінки з фізичної підготовленості різних категорій населення. Тести фізичної підготовленості школярів базуються на основі легкоатлетичних вправ та вправ з гімнастики. Завдяки гімнастиці ми можемо широко і різнобічно давати навантаження з різних видів вправ, а це дає нам можливість пропонувати та використовувати гімнастичні вправи з людьми різних категорій та віку. Виконання багатьох гімнастичних вправ не потребує спеціальних споруд та можливостей. Зручності дозування навантаження та позитивний вплив на весь організм дозволили включити багато гімнастичних вправ до програми загальноосвітніх шкіл, у навчальні плани коледжів, ВНЗ, а також до програм ДЮСШ та навіть до ЛФК - занять з людьми похилого віку.

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

**Pavelko O.M., Svatiev A.V. Features of teaching the discipline "Gymnastic with teaching methods" in the secondary school and higher education institution.** *Gymnastics is one of the most popular sports. It occupies one of the most important places in the system of physical education of various categories of the population. This discipline is included in the training programs of school and preschool children, students of higher educational institutions, therefore it has great practical importance. Such a discipline as "Gymnastics with teaching methods" is presented in the State Assessment Tests for Physical Fitness of Various Categories of the Population. Physical fitness tests for schoolchildren are based on athletics exercises and gymnastics exercises. Thanks to gymnastics, we can widely and versatilely give loads from different types of exercises, and this gives us the opportunity to offer and use gymnastic exercises with people of different categories and ages. Performing many gymnastic exercises does not require special facilities and opportunities. The convenience of dosing the load and the positive effect on the entire body have allowed many gymnastic exercises to be included in the programs of secondary schools, in the curricula of colleges, universities, as well as in the programs of youth sports schools and even in exercise therapy - classes with the elderly.*

**Keywords:** *gymnastics, teacher, secondary schools, physical education facilities, higher educational institution, physical education system, discipline "Gymnastics with teaching methods", physical culture and sports.*

**Постановка проблеми.** Дисципліна "Гімнастика" має свою проблематику, яка обумовлена як специфікою гімнастики, так і викликами, пов'язаними з її викладанням у різних навчальних закладах. Наразі ми стикаємось з такими основними проблемними аспектами цієї дисципліни:

- різнорівнева фізична підготовка учнів;
- відсутність достатньої матеріально-технічної бази;
- високий рівень травматизму;
- психологічні бар'єри та низька мотивація;
- проблеми з оцінюванням;
- інтеграція сучасних методик і технологій;
- складнощі з плануванням і організацією занять;
- низький рівень зацікавленості серед молоді;
- відсутність систематичної підтримки з боку освітньої системи;
- значний обсяг теоретичних знань, які важко застосувати на практиці;

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вчені Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. зазначають, що важлива умова ефективності педагогічного процесу шкільного фізичного виховання – раціональне планування навчально-виховної роботи на уроках та в поза навчальний час. Планування навчальної роботи з фізичного виховання обумовлюється специфікою процесу навчання рухових дій, структурою програми та необхідністю вирішувати не тільки освітні і виховні, але й оздоровчі завдання з метою дії на фізичний розвиток учнів, підвищення функціонального стану їхнього організму. [1, с. 50]. Вчений Л.

Р. Айунц стверджував, що якість занять залежить від того, як чітко організовано його початок, а це в свою чергу залежить від того, як засвоєні стандартні команди в підготовчій частині занять. Тому корисно завчити схему, тобто стандартний порядок використання команд. [2, с. 13]. Аналіз наукових праць провідних учених і практиків свідчить про те, що навчальний цикл «гімнастика» повинен посісти чинне місце в загальній структурі навчального процесу з фізичного виховання. Необхідно відмовитися від традиційних форм організації на гімнастичних снарядах, коли один учень виконує навчальне завдання, а інші пасивно спостерігають. Це тягне до зниження моторної щільності й емоційного фону занять (В.М. Платонов). Вивчати гімнастичні вправи необхідно на підставі орієнтовних основ б діяльності, основних опорних точок і алгоритмічних приписань. Такий підхід до навчання вимагає нових форм організації навчального процесу. Поряд із цим, зараз стає очевидним, що розподіл навчальних завдань на кожному занятті на ті, що забезпечують виконання цільової вправи, ті, що забезпечують ідеомоторне відновлення вправи, на вправи підводять до виконання основної дії, дає змогу підвищити як загальну так і моторну щільність занять, підвищити зацікавленість школярів і студентської молоді до занять спортивною гімнастикою. [3, с. 5, 6].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Навчання дисципліни "Гімнастика" має свої особливості, які обумовлені як характером видів гімнастики, так і специфікою розвитку фізичних якостей. У рамках цієї дисципліни школярі у загальноосвітніх школах освоюють різні форми гімнастики. Основна мета цих занять завершити формування рухової навички в циклі навчання окремо взятої фізичної вправи з наступним переходом її в рухове уміння вищого порядку. На шкільних уроках учні закріплюють навички володіння технікою дії відповідно до досягнутого ступеня розвитку індивідуальних здібностей, розширюють діапазон варіативності техніки дій для ефективного використання її в різних умовах і з максимальним проявом фізичних якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань. На сьогоднішній день є такі особливості навчання цієї дисципліни:

**1. Індивідуальний підхід:** Кожна дитина має різний рівень фізичної підготовки, тому необхідно адаптувати завдання та навантаження індивідуально. Наприклад, для молодшого віку рекомендують легші вправи з меншою інтенсивністю, тоді як старші класи можуть виконувати складніші техніки.

**2. Розвиток фізичних якостей.** Гімнастика спрямована на розвиток гнучкості, швидкості, координації, спритності, дисципліни та інших якостей. У навчальних програмах передбачаються вправи для комплексного розвитку цих якостей.

**3. Етапність навчання.** Навчання гімнастики проходить у декілька етапів:

-ознайомчий етап – студенти знайомляться з правилами, технікою та основними аспектами безпеки;

-основний етап – відпрацювання техніки рухів, контроль за правильністю виконання;

-заклучний етап – вдосконалення техніки, підвищення гнучкості, координації витривалості та спритності.

Сучасні викладачі використовують такі методики навчання гімнастики:

**1. Метод прямого навчання.** Використовується для демонстрації техніки рухів. Наприклад, викладач показує техніку стрибка, після чого учні повторюють.

**2. Ігровий метод.** Використання ігор, які імітують елементи гімнастичних вправ. Наприклад, ігри з м'ячем можуть розвивати спритність та координацію.

**3. Метод поетапного навчання.** Розбиття техніки на частини. Спочатку учні вивчають окремі елементи, а потім переходять до більш комплексних завдань.

**4. Метод змагального навчання.** Проведення змагань між школярами (між класами, командами) для перевірки засвоєних навичок. Це стимулює до кращих результатів і дозволяє оцінити рівень підготовки.

**5. Індивідуальний метод.** Застосовується для корекції помилок у техніці або для покращення результатів конкретного учня.

Дисципліна є важливою для формування всебічно розвиненого фахівця, який здатен передавати свої знання і сприяти фізичному розвитку інших. Це необхідна основа для роботи в різних сферах фізичної культури та спорту. Викладання дисципліни "Гімнастика з методиками викладання" для студентів спеціальності "Середня освіта (Фізична культура)" має важливе значення для підготовки майбутніх учителів фізичної культури, адже ця дисципліна є фундаментом для всебічної фізичної підготовки та професійного розвитку. Ось основні причини, чому ця дисципліна є обов'язковою в програмі для спеціальності "Середня освіта (Фізична культура)":

**1. Формування професійних знань та навичок.** Гімнастика охоплює різноманітні фізичні вправи, які є базовими елементами в шкільній програмі фізичної культури. Студенти вчать не лише техніці виконання, але й методикам навчання цього виду спорту, що дозволяє їм надалі ефективно передавати свої знання та навички учням.

**2. Розвиток основних фізичних якостей.** Гімнастика спрямована на розвиток базових фізичних якостей, таких як гнучкість, сила, спритність, витривалість і координація. Майбутні вчителі повинні володіти знаннями про способи розвитку цих якостей та вміти адаптувати програми фізичних вправ відповідно до вікових та індивідуальних особливостей школярів.

**3. Методична підготовка для навчання учнів різного віку.** У межах дисципліни студенти оволодівають методиками викладання гімнастики для учнів різних вікових груп. Це включає розробку вікових програм, адаптацію фізичних навантажень, формування технічних навичок та підготовку до змагань. Вчитель має вміти пояснювати техніку, надавати допомогу та контролювати правильність виконання вправ для забезпечення безпеки.

**4. Формування навичок організації та проведення занять і змагань.** Гімнастика є основою багатьох шкільних спортивних заходів та змагань. Студенти навчаються планувати та організувати заняття та спортивні змагання. Це розвиває організаційні навички, які будуть корисними у педагогічній діяльності.

**5. Розвиток педагогічних та комунікативних навичок.** Викладання дисципліни включає практику передачі знань, розробку методів мотивації, розвиток лідерських якостей і навичок комунікації. Майбутні вчителі вчать як мотивувати учнів, створювати дружню атмосферу під час занять і підтримувати інтерес до занять фізичною культурою.

**6. Формування знань про безпеку та профілактику травматизму.** Гімнастика має низку вправ, які потребують дотримання техніки безпеки. Майбутні вчителі вивчають, як проводити розминку, забезпечувати належне виконання вправ та запобігати травмам під час занять. Вони також повинні вміти проводити першу допомогу у разі травми.

**7. Популяризація здорового способу життя.** Вчителі фізичної культури часто є першими, хто впливає на формування в учнів звички до здорового способу життя. Вивчення методик викладання гімнастики дозволяє майбутнім вчителям мотивувати учнів до регулярних занять спортом, правильної фізичної активності, що є основою для зміцнення здоров'я.

**8. Інтеграція інноваційних підходів до навчання фізичної культури.** Вивчаючи дисципліну "Гімнастика з методиками викладання", студенти знайомляться з інноваційними підходами, як-от використання технічних засобів, цифрових технологій для аналізу рухів, сучасних тренажерів і систем контролю навантаження. Це допомагає майбутнім вчителям ефективно використовувати нові технології у своїй роботі.

**9. Формування стійкості та самодисципліни.** Гімнастика вимагає фізичної витривалості, дисципліни, наполегливості та відповідальності. Студенти формують ці якості, що є важливими для педагогічної діяльності, адже вчителі фізичної культури мають показувати приклад своїм учням, бути організованими і зосередженими на своєму розвитку.

"Гімнастика з методиками викладання" – це навчальна дисципліна, яка є частиною програми підготовки майбутніх учителів фізичної культури, тренерів і спеціалістів у галузі спорту. Її мета – дати студентам знання, навички й методи, необхідні для викладання основ гімнастики та розвитку фізичних якостей у різних вікових групах. **Основні складові дисципліни:**

1. Теоретичні основи гімнастики:
  - історія та розвиток гімнастики як виду спорту;
  - правила змагань, техніка виконання різних вправ;
  - фізіологічні особливості та вплив лгімнастичних вправ на організм.
2. Техніка і методика легкоатлетичних видів:
  - вивчення техніки основних вправ;
  - відпрацювання технічних елементів, покрокове вивчення й корекція помилок.
3. Методика викладання легкої атлетики:
  - розробка уроків і тренувальних програм для різних вікових груп, зокрема школярів і підлітків;
  - підбір вправ та методів навчання відповідно до рівня фізичної підготовки;
  - принципи навчання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів та їхнього фізичного розвитку.
4. Розвиток фізичних якостей:
  - методи розвитку гнучкості, сили, витривалості, координації через гімнастичні вправи;
  - планування навантажень, періодизація тренувань і відпочинку для досягнення результатів.
5. Організація та проведення змагань:
  - підготовка та проведення шкільних змагань, спортивних свят;
  - оцінювання результатів учнів, розробка системи мотивації та заохочення.
6. Безпека та профілактика травматизму:
  - техніка безпеки під час занять гімнастикою.
  - правила проведення розминки та заминки, які запобігають травмам.

**Висновок.** Навчання дисципліни "Гімнастика" у загальноосвітніх школах сприяє комплексному розвитку фізичних якостей, формує навички правильної техніки виконання вправ і покращує загальний рівень фізичної підготовки школярів. Що стосується вищих навчальних закладів, то дисципліна "Гімнастика з методиками викладання" готує майбутніх вчителів фізичної культури до ефективного викладання, професійного розвитку та виховання активного, здорового покоління. Також ця дисципліна формує фахові компетенції, що дозволяють ефективно викладати фізичну культуру у школах та секціях; розвиває особисті фізичні якості, необхідні для прикладу та мотивації учнів; дозволяє оволодіти методами роботи з дітьми та підлітками, виховувати інтерес до спорту та активного способу життя та забезпечує навички організації спортивних заходів.

#### Література

1. Айунц Л.Р., Твердохліб Ж.О., Крук А. З. та ін. Практичні матеріали до комплексної програми з фізичного виховання у 1 – 4 класах (студентам – практикантам, вчителям початкових класів, вчителям фізичної культури) : Методичні рекомендації – Житомир : Вид - во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. - 120 с.
2. Лящук Р. П., Огністий А. В. «Гімнастика. Навчальний посібник» (у двох частинах). /4.1. /Тернопіль : ТДГТУ, 2000. 164 с.
3. Сорока В.А., Сорока О.І. Методика навчання гімнастичним вправам Методичні рекомендації для організації навчальних занять курсу «ТМС (спортивна гімнастика)» зі студентами інститутів фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ, 2013. – 45с.
4. Товт В.А., Гузак О.Ю., Щербань М.І., Пишка О.П. Гімнастика та методика викладання : методична розробка для самостійної роботи студентів за напрямом підготовки «здоров'я людини». // - Ужгород, 2013. – 123 с.
5. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Методика організації уроку гімнастики у загальноосвітній школі : навчальний посібник – Ужгород, «Бест-Принт». 2021. – 112 с.
6. Черняков В.В., Желізняк М.М. «Гімнастика та методики її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни) : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. / Чернівці : ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

#### References

1. 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.
2. Lyashchuk R. P., Ognisty A. V. "Gymnastics. Study guide" (in two parts). /4.1. / Ternopil : TDGTU, 2000. 164 p.
3. Soroka V.A., Soroka O.I. *Methodology of teaching gymnastic exercises Methodological recommendations for the organization of training classes of the course "TMS (sports gymnastics)" with students of institutes of physical culture and sports.* Dnipropetrovsk, 2013. 45p.
4. Tovt V.A., Guzak O.Yu., Shcherba M.I., Pyshka O.P. *Gymnastics and teaching methods: methodical development for independent work of students in the direction of "human health" training.* // - Uzhhorod, 2013. 123 p.
5. Tulaidan V.G., Shelekhova T.V. *Methodology for organizing a gymnastics lesson at a secondary school : initial textbook - Uzhgorod, "Best-Print". 2021. 112 p.*
6. Chernyakov V.V., Zelizny M.M. "Gymnastics and its teaching methods" (a course of lectures on the academic discipline) : a study guide for students of the faculties of physical education. / Chernihiv : ChNPU named after T.G. Shevchenko, 2017. 264 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).29)  
УДК: 373.2:159.922.7:796.015:81-13

**Петренко Наталія**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання  
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», Буча  
ORCID:0000-0001-9574-8211  
**Петренко Сергій**  
аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ  
ORCID: 0009-0006-6156-7029  
**Корженко Ірина**  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання  
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», Буча  
ORCID: 0000-0003-3182-3846  
**Стешиц Андрій**  
ст. викл. кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання  
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут», Буча  
ORCID: 0000-0002-2598-4259

## РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕННЯ МОВИ У ДІТЕЙ 5–6 РОКІВ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ФІТНЕСОМ

**Анотація.** В умовах сучасних стресових факторів створення програм, які поєднують фізичні й когнітивні вправи, є надзвичайно актуальним. Мета – виявити мовні особливості розвитку дітей, скласти характеристику їхнього фізичного виховання для визначення подальшої стратегії проведення занять фітнесом, що забезпечують корекцію мовних порушень та, на цій основі, подолання симптомів стрес асоційованих станів. Учасники: 62 дітини 5–6 років. На початку навчального року було виявлено, що у дітей з мовленнєвими відхиленнями стан структурних компонентів мовлення відповідав середньому рівню (5-6,9 балів) мовленнєвого розвитку. Спостерігалися статистично значущі відмінності рівня показників фізичного розвитку у дітей з мовленнєвими відхиленнями порівняно зі здоровими ( $p < 0,001$ ). Визначено головну стратегію використання засобів фізичного виховання для дітей 5–6 років, що базується на фітнес заняттях.

**Ключові слова:** діти, мовленнєві відхилення, фізичні якості, стрес.

**Nataliia Petrenko, Serhiy Petrenko, Iryna Korzhenko, Andrii Steshyts. Development of language awareness children in 5–6 years old during fitness classes.** In the context of martial law in Ukraine, the physical development of preschool children remains a pressing issue. A positive trend in the preschool education system is the creation of new physical education programs by educators aimed at improving health and fostering comprehensive intellectual development. Given modern stress factors, it is essential to develop programs combining physical and cognitive exercises. Phonological awareness plays a key role in shaping children's speech and cognitive skills, reducing anxiety during learning. A critical task is developing methodological approaches to address speech defects and, based on these, foster cognitive functions. The goal is to identify linguistic characteristics in children's development, assess their physical education practices, and determine strategies for fitness activities that correct speech impairments and mitigate stress-related symptoms. The study involved 62 children aged 5–6 years. Speech components and physical qualities were assessed using a 10-point scale. Statistical analysis was performed with the «StatSoft STATISTICA 13.3» software. An analysis of speech assessment results showed that children with speech impairments demonstrated average speech development (5–6.9 points). In terms of physical qualities, these children significantly lagged behind their healthy peers. The results shows us statistically significant differences in physical development indicators between children with speech impairments and healthy counterparts ( $p < 0.001$ ). This analysis allowed us to establish a strategy for using physical