

УДК 378.04:338.48

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13\(31\)-150-161](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-13(31)-150-161)

Денисенко Наталія Григорівна доктор педагогічних наук, декан факультету початкової освіти та фізичної культури, Заслужений учитель України, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, пр. Волі, 36, м. Луцьк, 43010, <https://orcid.org/0000-0001-5730-0221>

Дишко Олеся Леонідівна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, пр. Волі, 36, м. Луцьк, 43010, <https://orcid.org/0000-0002-1310-6950>

Северіна Людмила Євгенівна викладач вищої категорії циклової комісії теорії і методики фізичного виховання, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, пр. Волі, 36, м. Луцьк, 43010, <https://orcid.org/0000-0002-4866-889X>

Косинській Едуард Олександрович викладач кафедри фізичної культури, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, пр. Волі, 36, м. Луцьк, 43010, <https://orcid.org/0000-0002-4297-4087>

РОЛЬ РІЗНОВИДІВ ГІМНАСТИКИ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті порушено проблему якісної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури для роботи в Новій українській школі. Науково обґрунтовано змістове наповнення окремих модулів з освітнього компонента «Гімнастика з методикою викладання», що передбачено освітньою програмою Луцького педагогічного коледжу. Висвітлюються питання, пов'язані з завданнями, змістом, методикою викладання масових видів гімнастики як ефективних засобів формування рухової компетенції та ціннісних орієнтацій особистості. Розглядається ступінь оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури нестандартними видами масової гімнастики. У цьому контексті з'ясовано, що процес підготовки сучасного здобувача освіти для роботи в Новій українській школі полягає у спрямованій роботі викладачів фахових методик на розроблення й застосування такого змістового наповнення освітніх компонентів, які сприяють підвищенню пізнавальної активності, інтересу, творчості, самостійності в одержанні знань, формуванні в студентів фахових компетентностей та впевненого використання їх на практиці. З огляду на це підкреслено, що професійна підготовка студентів до

майбутньої педагогічної діяльності повинна бути інтегрованою та сприяти розвитку і формуванню у них спеціальних здібностей, умінь і навичок.

Підкреслено, що окремі види гімнастики під музичний супровід є одним із різновидів оздоровчо-розвиваючого напрямку в масовій гімнастиці. За своїм змістом така гімнастика – це своєрідний синтез гімнастики і йоги, класичного балету й аеробіки, народного танцю й диско, що потребує особливої підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Наголошено, що нетрадиційні види гімнастики в школі додають уроку фізичної культури нове емоційне забарвлення, сприяють його поживленню, підвищують інтерес учнів до рухової активності. З огляду на це, зауважено, що підготовка студентів КЗВО «Луцький педагогічний коледж» включає в себе методику навчання різних видів гімнастики, мета яких засвоєння здобувачами вищої освіти теоретичних знань і практичних навичок в організації та проведенні нетрадиційних уроків фізичної культури на практиці.

Зроблено висновок, що динаміка професійної підготовки студентів коледжу має позитивний характер, який супроводжується фаховим розвитком особистісних здібностей студентів. Акцентовано, що найбільш сучасним і продуктивним напрямом підготовки вчителя для Нової української школи є конверсія спортивно-оздоровчих видів гімнастики в освітньо-професійні програми закладів освіти педагогічного спрямування. Відповідно до цього спостерігається готовність майбутнього фахівця до зміни форм в організації та проведенні уроку фізичної культури з модуля «Гімнастика».

Ключові слова: Нова українська школа, здобувач вищої освіти, майбутній вчитель фізичної культури, нетрадиційна гімнастика, підготовка.

Denysenko Nataliya Hryhorivna Doctor of pedagogical sciences, Honored teacher of Ukraine, Dean of the Faculty of Primary Education and Physical Culture, Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College», Voli Ave., 36, Lutsk, 43010, <https://orcid.org/0000-0001-5730-0221>

Dyshko Olesia Leonidivna Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College Voli Ave., 36, Lutsk, 43010, <https://orcid.org/0000-0002-1310-6950>

Severina Lyudmila Yevgenivna Teacher of the Highest Category at the Cyclic Commission of Theory and Methods of Physical Education, Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College», Voli Ave., 36, Lutsk, 43010, <https://orcid.org/0000-0002-4866-889X>

Kosynskyi Eduard Oleksandrovych Teacher of the Department of Physical Education, Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College», Voli Ave., 36, Lutsk, 43010, <https://orcid.org/0000-0002-4297-4087>

THE ROLE OF VARIETIES OF GYMNASTICS IN THE TRAINING SYSTEM OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. The article raises the issue of quality training of future Physical Education teachers for work at the New Ukrainian School. The content of individual modules from the educational component "Gymnastics with teaching methods" provided by the educational program of the Lutsk Pedagogical College has been scientifically substantiated. Issues related to the tasks, content, teaching methods of mass gymnastics as effective means of forming motor competence and value orientations of the individual are highlighted. The degree of mastery of non-standard types of mass gymnastics by future Physical Culture teachers is considered. In this context, it has been clarified that the process of training a modern student of higher education to work in the New Ukrainian School consists in the directed work of teachers of professional methods on the development and application of such content-filled educational components that contribute to increasing cognitive activity, interest, creativity, independence in acquiring knowledge, formation of students' professional competences and confident use of them in practice. In view of this, it is emphasized that the professional training of students for future pedagogical activities should be integrated and contribute to the development and formation of their special abilities and talents.

It is emphasized that certain types of gymnastics to musical accompaniment are one of the varieties of health and development direction in mass gymnastics. According to its content, such gymnastics is a kind of synthesis of gymnastics and yoga, classical ballet and aerobics, folk dance and disco, which requires special training of future teachers of Physical Culture.

It is emphasized that non-traditional types of gymnastics at school add a new emotional color to the Physical Culture lesson, contribute to its revitalization, and increase the interest of students in motor activity. With this in mind, it is noted that the training of students of the "Lutsk Pedagogical College" KZVO includes teaching methods of various types of gymnastics, the purpose of which is to acquire higher education students theoretical knowledge and practical skills in organizing and conducting non-traditional gymnastics classes in practice.

It was concluded that the dynamics of professional training of college students has a positive character, which is accompanied by the development of personal abilities of students. It is emphasized that the most modern and productive direction of teacher training for the New Ukrainian School is the conversion of sports and recreational gymnastics into educational and professional programs of pedagogical educational institutions. Accordingly, the readiness of the future teacher to change forms in the organization and conduct of the Physical Education lesson from the "Gymnastics" module is observed.

Keywords: New Ukrainian School, student of higher education, future teacher of Physical Education, non-traditional gymnastics, training

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку системи шкільної освіти гостро піднімається проблема підвищення ефективності уроків фізичної культури, що супроводжується значними змінами в структурі, організації та змісті освітнього процесу. Це пов'язане з тим, що через перевантаження дистанційним навчанням більшість учнів шкіл мають дефіцит рухової активності. Тому перед викладачами закладів вищої освіти педагогічного спрямування постала проблема активізації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

Вважаємо, що активізація процесу підготовки мобільного здобувача вищої освіти для роботи в Новій українській школі полягає у спрямованій роботі викладачів фахових методик на розроблення й застосування такого змістового наповнення освітніх компонентів, які сприяють підвищенню пізнавальної активності, інтересу, творчості, самостійності в одержанні знань, формуванні в студентів фахових компетентностей та впевненого використання їх на практиці.

Як стверджує В. Володько, завдання вищої школи «...не вчити студента, а навчати його вчитись...» [4]. У цьому зв'язку стає абсолютно зрозумілим, що формування професійної мобільності здобувачів вищої освіти буде якісною та успішною, якщо створити належне навчально-методичне і матеріально-технічне забезпечення з методики навчання різним видам гімнастики. Оскільки у методиці проведення уроків основної гімнастики в школі традиційні засоби (від загальнорозвиваючих вправ без предметів, із предметами до вправ у висах і упорах на прилад й устаткуванні), звичайно ж, залишаються базовими.

Вважаємо, що використання вправ нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури в школі додасть уроку нове емоційне забарвлення. Як зауважує Н. Осадчий «...буде сприяти його поживленню, підвищить інтерес учнів до занять гімнастикою, дасть певні знання й уміння у використанні цих засобів у самостійних заняттях, профілактиці хвороб і поліпшенні здоров'я» [4].

Водночас, як засвідчують практики при проведенні заняття (модуль «Гімнастика») у вчителів виникають труднощі при організації дітей та забезпечення високої рухової активності під час вирішення конкретних завдань уроку. Аналізуючи науково-методичну літературу також було виявлено, що саме окремі види гімнастики під музичний супровід є одним із різновидів оздоровчо-розвиваючого напрямку. За своїм змістом така гімнастика – це своєрідний синтез гімнастики і йоги, класичного балету й аеробіки, народного танцю й диско.

Ми поділяємо думку О. Соколенко про те, що «свобода, природність, відсутність будь-якої напруги – ось що має бути характерно при виконанні дітьми музично-ритмічних і танцювальних рухів. Це складне завдання, але його цілком можна здійснити, якщо у своїй роботі з дітьми педагог буде

враховувати наступні принципи фізичного виховання: систематичності, поступовості, послідовності, повторюваності» [11, с. 123]. Велике розмаїття рухів, як вважає автор, що виконуються в різних площинах простору, сприяє вдосконаленню рухової пам'яті й координаційних здібностей дитини. На думку дослідника «відмінні ознаки гімнастики під музичний супровід полягають в танцювальній манері виконання вправи. Вона сприяє швидкому переходу організму від стану сну до активної дії, налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм» [11, с. 123].

Можна погодитись з думкою О. Власюк, яка вказує на ряд усе ще невирішених проблем у системі підготовки вчителя фізичної культури, в тому числі, на низьку ефективність уроків фізичної культури. На думку дослідниці «...змінюючи зміст фізичного виховання, форми і способи його організації, з часом, модернізована система фізичного виховання зможе стати ефективною для поліпшення здоров'я різних груп населення» [2, с.31-32].

Зазначена проблема набуває особливої популярності передусім у контексті формування професійно-мобільних майбутніх учителів фізичної культури, затребуваних сьогодні у Новій українській школі, здатних самостійно виконувати завдання, розв'язувати задачі й проблеми та відповідати за результати своєї діяльності.

Завдання закладу вищої освіти – вдосконалювати та оновлювати систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури відповідно до вимог сучасності. Компетентність вчителя є основним критерієм проведення якісного уроку фізичної культури. Вважаємо, що особливого значення набувають нетрадиційні види гімнастики в освітньому процесі Нової української школи. Однак варто підкреслити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні замінити програмні заняття, а тільки доповнювати їх.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значним внеском у теорію і методику організації уроку фізичної культури з елементами гімнастики в НУШ стали праці, у яких представлено різні аспекти застосування на практиці різновидів гімнастики. Заслужують на увагу науково-педагогічні дослідження, присвячені: значенню ритмічної гімнастики у процесі виховання дітей (О. Соколенко) [11]; використанню естетичної гімнастики у фізичному вихованні дівчат молодшого шкільного віку (А. Давиденко) [5]; фізичним вправам та оздоровчій гімнастиці у підвищенні показників фізичного і функціонального розвитку особистості (Т. Павленко) [10]; аналізу стану фізичної підготовленості дівчат при заняттях ритмічною гімнастикою (В. Бабій) [1]; практичним рекомендаціям щодо впровадження оздоровчих технологій для удосконалення фізичної підготовленості особистості у процесі позааудиторних занять нетрадиційними видами гімнастики (О. Фоменко) [13]; основним поняттям методології оздоровчої гімнастики (Н. Дакал) [6]; впливу занять гімнастикою на формування статодинамічної стійкості та постави як

критеріїв здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку (О. Воєділова) [3]; дихальній гімнастиці на уроках фізичної культури та її впливу на показники здоров'я дітей молодшого шкільного віку (Г. Усманова) [12]; організаційно-методичним аспектам уроку (модуль «Гімнастика») в основній школі (А. Кривенко) [8]; орієнтації на особистість у фізичному вихованні (Н. Денисенко) [7] та ін. Враховуючи недостатню кількість досліджень вчених, пов'язаних з організацією уроків фізичної культури з нетрадиційних видів гімнастики, вище наведене є актуальним.

Для молодих фахівців визначним завданням є оволодіння достатнім педагогічним матеріалом та різноманітними вміннями ще на самому початку своєї практичної діяльності. У цьому загальному виховному процесі студентам значною допомогою можуть стати різноманітні засоби фізичної культури (ритмічні вправи, ігри, естафети, вправи з предметами), чітка структура занять та розподіл фізичного навантаження. З огляду на це актуальним питанням інноваційної педагогіки фізичного виховання є використання в освітньому процесі Нової української школи різновидів гімнастики як ефективних засобів формування рухової компетенції та ціннісних орієнтацій школярів. Означені проблеми не є новими. Проте вони набувають особливого значення у контексті концепції Нової української школи.

Мета статті передбачала визначення місця та ролі різновидів гімнастики в структурі підготовки майбутніх учителів фізичної культури та їх ролі у компенсації дефіциту рухової активності школярів.

Виклад основного матеріалу. Н. Москаленко, О. Алфьоров [7, с. 197–199], які вивчали організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури, вважають, що вчитель повинен реалізовувати такі вимоги до сучасного уроку: забезпечення диференційованого підходу до учнів; використовувати інноваційні методи навчання і виховання та здійснення міжпредметних зв'язків; формувати в учнів уміння і навички до самостійних занять фізичними вправами; досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку; урахувати мотиви та інтереси учнів до занять фізичними вправами.

На нашу думку, гімнастика займає одне з провідних місць з комплексного розвитку фізичних якостей, допомагаючи підвищити рівень фізичної підготовки учнів різного віку і статі, опанувати необхідними для повсякденної діяльності людини руховими вміннями та навичками. При цьому окремі види гімнастики спрямовані на досягнення та підтримання оптимального рівня фізичної та функціональної готовності школяра до фізичних і розумових навантажень.

Вважаємо, що найбільш сучасним і продуктивним напрямом підвищення фізичної підготовки та рухової активності, зміцнення здоров'я дітей є конверсія спортивно-оздоровчих видів гімнастики в освітній процес

закладів загальної середньої освіти з програм фізичної культури. Відповідно до цього відбуваються зміни форм в організації та проведенні уроку фізичної культури в НУШ з модуля «Гімнастика».

Водночас, для проведення уроків фізичної культури за різними видами з гімнастики, недостатньо розроблені та адаптовані для системи вищої освіти організаційно-педагогічні підходи, умови, програмно-методичне забезпечення, діагностичний апарат тощо.

Як зауважує Н. Дакал «відповідно до даних відправних положень загальнотеоретичні і загально-методологічні принципи оздоровчо-кондиційного напрямку фізичної культури – і, зокрема, оздоровчої гімнастики – трансформуються в певні умови, неодмінне дотримання яких може дати істотні позитивні результати [6, с. 65]. При цьому найбільш значущими виявляються такі, що подані на рис.1.

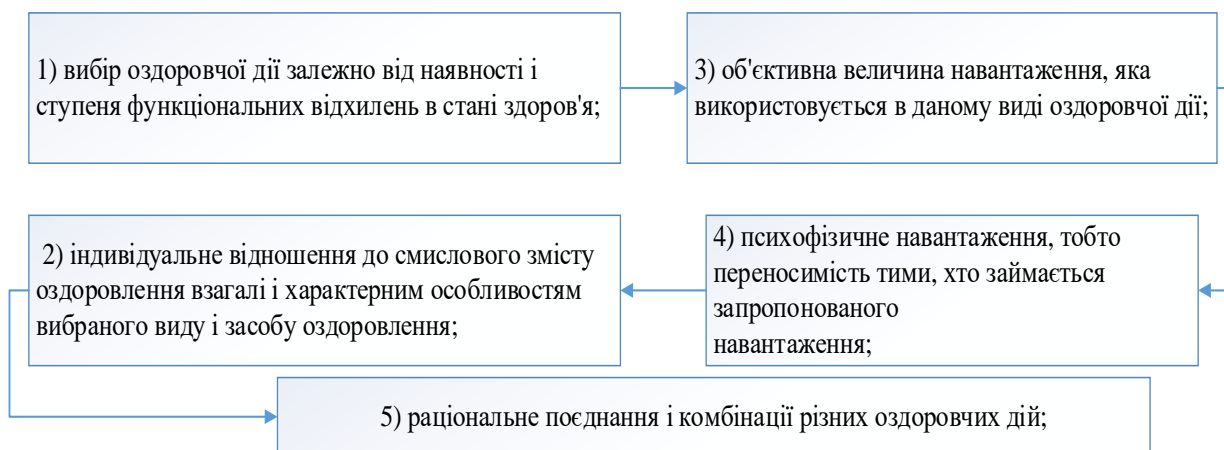


Рис.1. Відправні положення загальнотеоретичних і загально-методологічних принципів оздоровчо-кондиційного напрямку гімнастики

Підготовка студентів КЗВО «Луцький педагогічний коледж» включає в себе методику навчання різних видів гімнастики, мета яких засвоєння студентами теоретичних знань і практичних навичок в організації та проведенні різних форм занять гімнастикою, використання засобів гімнастики в спортивних, оздоровчих і мотиваційних цілях.

Передумови для вивчення дисципліни – оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення анатомії та фізіології, основ медичних знань, гігієни, теорії і методики фізичного виховання, спортивних ігор та нових видів спорту. Очікувані результати подано у рис.2.



Рис.2. Передумови для вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» та очікувані результати навчання

Розглянемо окремі види гімнастики та їх особливості в методиці навчання у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури (з досвіду роботи кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»).

Оздоровчий фітнес. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати: особливості організації і методики проведення занять різних видів фітнесу (аеробіка, памп-фітнес, фітбол, степ-фітнес, йога-фітнес, стретчинг). При вивченні цього модуля студента орієнтують на уміння складати, записувати і проводити оздоровчо-тренувальну програму (урок) базової аеробіки у відповідності до музичного супроводу; складати і виконувати під музичний супровід силову частину оздоровчо-тренувальної програми (урок) з фітнесу; виконувати під музичний супровід оздоровчо-тренувальну програму (урок) танцювальної-аеробіки; складати, записувати та виконувати комплекс вправ стретчингу.

Базова класична аеробіка сьогодні виступає як форма занять фізичного виховання в Новій українській школі. Її основу складають загально-розвивальні гімнастичні вправи, елементи танцю, гармонійно поєднані емоційно-ритмічною музикою, що сприяє формуванню рухової культури. Програма модуля передбачає: вивчення термінології сучасної оздоровчої аеробіки; базові кроки зі зміною спрямування під час переміщення; базові кроки аеробіки у поєднанні з різноманітними рухами руками. Інтегровані

завдання: поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. Пошукові завдання: передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки.

Фітнес-аеробіка передбачає: засвоєння базової аеробіки; вправи для ознайомлення з фітнес обладнанням (степ платформи, фітболи, гантелі); складання комплексів вправ з елементами як аеробіки так і степ-аеробіки; вправи з аеробної хореографії під музичний супровід; виконання комплексів вправ з аеробіки та фітнес-аеробіки; виконання вправ на гнучкість та силу м'язів. Рівень оцінювання залежить від: рівня росту майстерності порівняно з вихідним; систематичності відвідування занять; досягнення в змаганнях; участь у заходах на всіх рівнях; застосування базових знань на практиці.

Традиційна гімнастика передбачає: комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів, в парах, під музичний супровід та з предметами: скакалки, гімнастичні палиці, еспандери, м'ячі, гантелі. Вправи з обертанням скакалки. Комбіновані стрибки для розвитку координації. Стрибки через довгу скакалку. Опорні стрибки. Вправи з рівноваги. Акробатичні вправи. Вправи у висах і упорах.

Фітнес-йога передбачає: вивчення асанів у положенні стоячи, сидячи та лежачи. Практичне виконання вправ на різних етапах навчання. Складання комплексів вправ фітнес-йоги різної спрямованості. Використання засобів фітнес-йоги під час проведення уроків з інших навчальних предметів та у побуті. Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив засобів фітнес-йоги на організм людини, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання на уроках фізичної культури та під час самостійних занять.

Основи хореографії передбачають вивчення: класичного танцю – основи хореографічної освіти. Методику вивчення та викладання рухів екзерсису класичного танцю біля станка і на середині залу: Демі-пліє по першій, другій, п'ятій позиціях ніг, гран пліє по першій, другій, п'ятій позиціях ніг з пор де бра (Demi and grand plie and portdebras). Батман тандю (в комбінаціях) (Battement tendu). Батман жете (в комбінаціях) (Battement tendu jete). Батман жете піке (Battement tendu jete pique). Рон де жамб партер ан деор, рон де жамб партер ан дедан, та гран рон де жамб партер (Rond dejamb parterre an dehors, and an dedans). Пті батман сюр ле ку-де-пе з пліє-релеве на всій ступні та на пів пальцях (Petits battements sur le cou-de-pied and plie-releve). Препарасьон до туру ан деор, ан дедан з п'ятої та другої позиції ніг (preparation pastour an dehors, and an dedans). Гран батман жете по п'ятій позиції ніг, (Grand battement jete). Релеве по першій, другій, п'ятій позиціях ніг (Releve). Пор де бра (Port de bras).

Степ-аеробіка. Зорієнтована на підготовку майбутніх учителів фізичної культури до проведення різних типів уроків. Step-Basic – нескладна динамічна гімнастика, яка являє собою урок низько-ударної аеробіки (без стрибків) для починаючих, з використанням степ-платформи, яка дозволяє виконувати різні кроки та підстрибування на платформі або через неї. Step I – рекомендується для осіб із середнім рівнем підготовки або після проходження курсу Step-Basic. Тут використовується більш складна хореографія, вивчаються нові зв'язки та комбінації. Step II – урок високого рівня інтенсивності. Тренує серцево-судинну та дихальну системи, розвиває витривалість та спеціальну координацію. Протягом аеробної частини, яка триває 40-45 хв у швидкому темпі виконуються складні зв'язки та блоки, які чергуються з бігом та стрибками на степ-платформі.

Опитування студентів показало, що вони задоволені переліком освітніх компонентів з професійно-орієнтованих методик передбачених освітньою програмою коледжу (81,7% респондентів). 93,5% опитаних здобувачів вищої освіти самостійно обирають освітні компоненти з акцентом на різновиди гімнастики. Переважна більшість студентів вважають, що у них є можливість вивчати у коледжі як традиційні, так і масові види гімнастики (86,1 % опитаних). 56,9% здобувачів освіти вважають, що в коледжі створені умови для удосконалення власних хореографічних здібностей у процесі гурткової та секційної роботи. 67,9% респондентів переконливо стверджують, що вони будуть застосовувати на практиці різні види масової гімнастики.

Висновок. Отже, нетрадиційні види гімнастики мають великий педагогічний потенціал. Вони дають можливість вчителю фізичної культури реалізувати основні завдання фізичного виховання з учнями різного віку і статі. Експериментально доведено, що динаміка професійної підготовки студентів коледжу має позитивний характер, який супроводжується розвитком особистісних здібностей студентів. Вважаємо, що найбільш сучасним і продуктивним напрямом підготовки вчителя для Нової української школи є конверсія спортивно-оздоровчих видів гімнастики в освітньо-професійні програми закладів освіти педагогічного спрямування. Відповідно до цього спостерігається готовність майбутнього вчителя до зміни форм в організації та проведенні уроку фізичної культури з модуля «Гімнастика». Завдання закладу вищої освіти – вдосконалювати та оновлювати систему підготовки майбутніх учителів фізичної культури відповідно до вимог сучасності.

Література:

1. Бабій В. Г. Аналіз стану фізичної підготовленості студенток при заняттях ритмічною гімнастикою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 2. С. 24–26.
2. Власюк О. Деякі проблеми фізичного виховання школярів і сучасні шляхи їх розв'язання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 30–33.
3. Воеділова О. М. Вплив занять художньою гімнастикою на формування статодинамічної стійкості та постави як критеріїв здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118(3). С. 46-49.

4. Володько В. М., Солдатенко М. М. Індивідуальність навчання студентів. *Педагогіка і психологія*. 1994. № 3. С. 94–98.
5. Давиденко А. А., Литвин Т. С. Використання естетичної гімнастики у фізичному вихованні дівчаток молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. Вип. 112(3). С. 167-170.
6. Дакал Н. А. Основні поняття методології оздоровчої гімнастики студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2014. Вип. 9. С. 63-66.
7. Денисенко Н. Г. Орієнтація на особистість у фізичному вихованні : навчально-методичний посібник для вчителів-практиків. Луцьк, 2009. 176 с.
8. Кривенко А. П., Желізний М. М. Організаційно-методичні аспекти уроку (модуль "Гімнастика") в основній школі. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2021. Вип. 12. С. 117-121.
9. Москаленко Н., Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. № 1. С. 196–200.
10. Павленко Т. В. Фізичні вправи оздоровчої гімнастики у підвищенні показників фізичного і функціонального розвитку студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 4. С. 40-44.
11. Соколенко О. І. Значення й місце ритмічної гімнастики у процесі виховання дітей дошкільного віку з порушенням слуху. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2013. № 8(1). С. 122-128.
12. Усманова Г. О., Шевцова А. Є. Дихальна гімнастика на уроках фізичної культури та її вплив на показники здоров'я дітей молодшого шкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118(3). С. 283-286.
13. Фоменко О. В. Практичні рекомендації щодо впровадження оздоровчих технологій удосконалення фізичної підготовленості студенток у процесі позааудиторних занять нетрадиційними видами гімнастики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 7. С. 31-37.

References:

1. Babiy, V. H. (2014). Analiz stanu fizychnoyi pidhotovlenosti studentok pry zanyattiyakh rytmichnoyu himnastykoju [Analysis of the state of physical fitness of female students during rhythmic gymnastics classes]. *Slobozhans'kyu naukovu-sportyvnyy visnyk*. № 2. S. 24–26. [in Ukrainian].
2. Vlasjuk, O. (2016). Deyaki problemi fizichnogo vihovannya shkolnyariv i suchasni shlyahi yih rozv'yazannya [Some problems of physical education of schoolchildren and modern ways of their solution]. *Sportivnyy visnyk Prydniprov'ya – Sportyvnyy visnyk Prydniprovia*. 3, 30–33 [in Ukrainian].
3. Voyedilova, O. M. (2014). Vplyv zanyat' khudozhn'oyu himnastykoju na formuvannya statodynamichnoyi stiykosti ta postavy yak kryteriyiv zdorov'ya divchatok molodshoho shkil'noho viku [The influence of rhythmic gymnastics classes on the formation of statodynamic stability and posture as criteria for the health of girls of primary school age]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu*. Vyp. 118(3). S. 46-49. [in Ukrainian].
4. Volod'ko, V. M., Soldatenko, M. M. (1994). Indyvidual'nist' navchannya studentiv [Individuality of student learning]. *Pedahohika i psykholohiya*. № 3. S. 94–98. [in Ukrainian].
5. Davydenko, A. A., Lytvyn, T. S. (2013). Vykorystannya estetychnoyi himnastyky u fizychnomu vykhovanni divchatok molodshoho shkil'noho viku [The use of aesthetic gymnastics in the physical education of girls of primary school age]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu*. Vyp. 112(3). S. 167-170. [in Ukrainian].
6. Dakal, N. A. (2014). Osnovni ponyattya metodolohiyi ozdorovchoyi himnastyky studentiv [Basic concepts of the methodology of health gymnastics for students]. *Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. Vyp. 9. S. 63-66. [in Ukrainian].

7. Denysenko, N. H. (2009). Oriyentatsiya na osobystist' u fizychnomu vykhovanni [Personality orientation in physical education]: navchal'no-metodychnyy posibnyk dlya vchyteliv-praktykiv. Luts'k. 176 s. [in Ukrainian].
8. Kryvenko, A. P., Zheliznyy, M. M. (2021). Orhanizatsiyno-metodychni aspekty uroku (modul' "Himnastyka") v osnovniy shkoli [Organizational and methodical aspects of the lesson ("Gymnastics" module) in primary school]. *Visnyk Natsional'noho universytetu «Chernihivs'kyu kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. Vyp. 12. S. 117-121. [in Ukrainian].
9. Moskalenko, N., Al'orov, O. (2016). Orhanizatsiyno-metodychni aspekty suchasnoho uroku fizychnoyi kul'tury [Organizational and methodical aspects of a modern physical education lesson]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*. № 1. S. 196–200. [in Ukrainian].
10. Pavlenko, T. V. (2014). Fizychni vpravy ozdorovchoyi himnastyky u pidvyshchenni pokaznykiv fizychnoho i funktsional'noho rozvytku studentiv [Physical exercises of recreational gymnastics in increasing indicators of physical and functional development of students]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. № 4. S. 40-44. [in Ukrainian].
11. Sokolenko, O. I. (2013). Znachennya y mistse rytmichnoyi himnastyky u protsesi vykhovannya ditey doshkil'noho viku z porushennyam slukhu [The value and place of rhythmic gymnastics in the process of education of preschool children with hearing impairment]. *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka*. № 8(1). S. 122-128. [in Ukrainian].
12. Usmanova, H. O., Shevtsova, A. YE. (2014). Dykhal'na himnastyka na urokakh fizychnoyi kul'tury ta yiyi vplyv na pokaznyky zdorov'ya ditey molodshoho shkil'noho viku [Breathing gymnastics in physical education classes and its effect on health indicators of children of primary school age]. *Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu*. Vyp. 118(3). S. 283-286. [in Ukrainian].
13. Fomenko, O. V. (2014). Praktychni rekomendatsiyi shchodo vprovadzhennya ozdorovchykh tekhnolohiy udoskonalennya fizychnoyi pidhotovlenosti studentok u protsesi pozaaudytornykh zanyat' netradytsiynymy vydamy himnastyky [Practical recommendations for the implementation of health technologies for improving the physical fitness of female students in the process of extracurricular classes with non-traditional types of gymnastics]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. № 7. S. 31-37. [in Ukrainian].