

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-17>

**DISCIPLINE “GYMNASTICS WITH TEACHING METHODS”
AS THE MAIN MEANS OF PHYSICAL EDUCATION
OF STUDENTS 18–19 YEARS OLD IN INSTITUTIONS
OF HIGHER EDUCATION**

**ДИСЦИПЛІНА «ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКАМИ
ВИКЛАДАННЯ» ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ 18–19 РОКІВ У ЗАКЛАДАХ
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Pavelko O. M. Павелько О. М.

*teacher at the Department of Theory and
Methodology of Physical Culture and Sports
Zaporizhzhya National University
Zaporizhzhya, Ukraine*

*викладач кафедри
фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Ропомаров V. O. Пономарьов В. О.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor at the Department
of Theory and Methodology of Physical
Culture and Sports
Zaporizhzhya National University
Zaporizhzhya, Ukraine*

*кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри
фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

У цілому, гімнастика – це універсальний засіб у системі фізичного виховання. Він включає в себе методичні прийоми викладання, спеціальні вправи, які сприяють оздоровленню організму, відновленню та іноді лікуванню. Вона популярна завдяки її доступності. Разом зі складними, навіть дуже складними, вправами, які є у сучасній спортивній гімнастиці, у ній є безліч найрізноманітніших простих вправ, цілком доступних будь-якій людині, незалежно від її віку і статі [3, с. 7].

Дисципліна «Гімнастика з методиками викладання» поєднує різні фізичні вправи, що спрямовані на розвиток сили, гнучкості, витривалості, координації та швидкості. Як засіб фізичного виховання, гімнастика відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя та зміцненні фізичного і психічного стану людини. Основні аспекти гімнастики у фізичному вихованні – це по-перше, розвиток основних фізичних якостей. Гімнастичні вправи спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвитку таких якостей, як сила, гнучкість, координація рухів, швидкість реакції та витривалість. По-друге, корекція постави. Гімнастика допомагає формувати правильну поставу, що особливо важливо для дітей та підлітків, у яких ще розвивається

скелетно-м'язова система. По-третє, профілактика захворювань. Регулярні гімнастичні вправи сприяють профілактиці серцево-судинних, дихальних та опорно-рухових захворювань. По-четверте, виховання дисципліни та самоконтролю. Виконання складних гімнастичних вправ вимагає високого рівня самодисципліни, концентрації та наполегливості. По-п'яте, психологічний вплив. Гімнастика допомагає знімати емоційну напругу, покращує настрій та сприяє розвитку психологічної стійкості.

Метою вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» є оволодіння та засвоєння особливостей професійної діяльності викладача фізичного виховання, популізація та спортивне виховання молоді.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» є: підготовка студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури у школі, коледжів, викладача вищої школи, формування необхідних знань, умінь і навичок, необхідних для успішної тренерської діяльності.

Відповідно до робочої програми дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» складається з п'яти змістових модулів.

дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» тісно пов'язана з такими навчальними дисциплінами, як теорія та методика фізичного виховання, фізіологія, анатомія, психологія, педагогіка та інші.

Використовуючи методичні особливості викладання гімнастики вирішуються такі задачі:

1. Освітньо-розвиваюча з метою підвищення функціонального стану організму, удосконалення рухових здібностей.

2. Оздоровча з метою підвищення життєздатності організму, відновлення працездатності, профілактики і лікування професійних і других захворювань.

3. Навчання життєво важливим руховим навичкам прикладного характеру.

4. Виховання вольових якостей людини. Ця задача виконується як спеціальним добором гімнастичних вправ, так і різноманітними методичними прийомами їх застосування.

5. Оволодіння спортивними програмами.

Гімнастика тренує витривалість, силу, координаційні рухи, почуття рівноваги. Це все має значення, як для повсякденного життя, так і для окремих видів спорту, а також використовуються на заняттях для розв'язання будь-яких задач (розминка, стретчінг, дихальні вправи, тощо).

Висновки. Дисципліна «Гімнастика та методика її викладання» є основним засобом фізичного виховання. Різноманітність видів

гімнастики допомагають зацікавити молодь, дозволяє урізноманітнити практичні заняття, форми контролю рівня засвоєння практичних навичок. Завдяки цьому викладач та студенти мають змогу на практиці випробувати базові та інноваційні методи навчання.

Література:

1. Положення про організацію освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання в Запорізькому національному університеті. 2022. 14 с. URL: <https://is.gd/O45xQJ>.
2. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. пр. / [редкол.: А.В. Сущенко (голов. ред.) та ін.]. Запоріжжя : КПУ, 2021. Вип. 74. 220 с. Т. 3.
3. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.