2.Kovalova, N. et al. (2019) Effectiveness of recreational and health classes with elements of sports games for women of the first period of adulthood / N. Kovalova, N. Yeremenko, V. Kovalov, L. Nazarenko, N. Konstantinovska // Youth scientific bulletin of Lesya Ukrainka East European National University. *Physical education and sports*. Issue 36. P. 52-56.

3. Eremenko, N.P., Kovaleva, N.V., Kovalev, V. (2020) Approaches of a fitness trainer to the formation of client motivation. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15. *Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport*), 2(122), 55-61.

4.Eremenko, N. (2019) Modern approaches to the formation of students' health culture in the process of physical education / N. Eremenko, N. Kovalova, S. Bobrenko // *Physical culture, sport and health of the nation: collection. of science prc.* - Issue 7(26). - Vinnytsia: "Planer" LLC, P. 57-63.

5.Imas, E. et al. (2019) Formation of the motivation of adults to engage in health and recreational physical activity // Imas Yevhenii, Olena Andreeva, Iryna Kensytska, Inna Khrypko. P. 64-73.

6.Kovalova, N.V., Ieremenko, N.P., Uzhvenko, V.A. (2022) Modern problems of the formation of women's motivation to engage in health-recreational physical activity in the conditions of quarantine restrictions. *Scientific journal of the M. P. Drahomanov State University Issue 7* (152) 2022 P. 66-69

7.Kovalyova, N. V. (2022) Modern problems of the formation of women's motivation to engage in health and recreational physical activity in conditions of quarantine restrictions / N. V. Kovalyova, N. P. Eremenko, V. A. Uzhvenko // *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova:* collection of scientific papers. Kyiv: Publishing House of M. P. Drahomanov NPU, Issue 7 (152) 22. P. 66-70.

8. Kovalova, N. (2019) Effectiveness of recreational and health classes with elements of sports games for women of the first period of adulthood / N. Kovalova, N. Ieremenko, V. Kovalev, L. Nazarenko, N. Konstantinovska // *Youth scientific bulletin of the East European National University named after Lesya Ukrainka*. Vol. 36. Physical education and sports. Lutsk, 20P. 52-58.

9. Rud, V.V. (2021) Analysis and correction of the diets of mature women who are engaged in fitness for the purpose of reducing body weight: qualifying work for obtaining a master's degree: spec. 091 *"Biology", educational program "Sports dietetics"* / Valery Volodymyrovych Rud. Kyiv; NUFVSU, 64 p.

10. Tkachuk V. et al. (2019) Strengthening the health of women of mature age by means of wellness technologies // *Herald of the Carpathian University. Series: Physical culture.* (32). P. 129-134.

11. Fedorova I.V. (2022) The effectiveness of the application of variability in load planning for the development of the relief of the muscles of girls in the nomination of wellness: qualifying work of the master's specialty 017 *"Physical culture and sports"* / Sci. manager O. I. Veritov. Zaporizhzhia: ZNU, 63 p.

12. Kovalova, N. et al. (2021) Formation of motivation of women of the first period of mature age to engage in sports games / N. Kovalova, N. Yeremenko, V. Kovalov, N. Konstantinovska, L. Nazarenko // Mater. All-Ukrainian of the scientific and practical internet conference "Native science at the turn of the epochs: problems and prospects for development": coll. of science Proceedings [Internet], February 12, 2021 - Pereyaslav: *Grigory Skovoroda University in Pereyaslav*, P. 127-130.

13. Wallace, J.E., Lemaire, J.B., Ghali, W.A. (2019) Physician wellness: a missing quality indicator // The lancet. Vol. 374. (9702). P. 1714-1721.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).19
УДК 796.41:796.015.132-057.875

Кравчук Я. І.
кандидат педагогічних наук, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Сотник Ж. Г.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Романова В. І.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне

ЗМІСТ І СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ» ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

У статті розглядаються особливості викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня. Актуальність полягає в тому, що гімнастика займає одне з провідних місць, як засіб всебічної фізичної підготовки, є основою початкової підготовки спортсменів, засобом корекційного впливу. Подано аналіз літературних джерел з означеної проблеми, визначені мета, методи дослідження. Розкрито зміст та елементи структури навчального курсу. Висвітлені завдання, компетентності та результати навчання; програма навчальної дисципліни з зазначенням

кількості лекційних, практичних годин і самостійної роботи. Зміст курсу відображає особливості програми та умови підготовки; проведення спортивно-оздоровчих занять з гімнастики для людей з інвалідністю.

Ключові слова: *гімнастика, зміст, здобувачі вищої освіти, освітньо-професійна програма.*

Kravchuk Y. I., Sotnyk Z. G., Romanova V. I. Content and structure of the educational discipline "Gymnastics with teaching methods" for the preparation of applicants 017 "Physical culture and sports. *The educational discipline "Gymnastics with teaching methods" is a mandatory component in most educational programs for bachelors in the specialty "Physical Culture and Sports". Its study involves solving the tasks of fundamental professional training of specialists in the field. Future trainer's master theoretical and practical material, skills of the future profession, learn to properly organize and conduct educational and training sessions.*

The article states that gymnastics is one of the basic sports, the basis of the initial training of athletes, the most accessible and popular sport, an effective means of corrective influence.

Highlighted tasks, competencies and learning outcomes; the program of the academic discipline indicating the number of lectures, practical hours and independent work.

Tasks of the training course: familiarization with the history of the development of gymnastics and the methodology of its teaching; mastering the content, forms, methods and means of education by the students; formation of knowledge, abilities and skills in basic gymnastic exercises; formation of knowledge on the methodology of teaching gymnastic exercises, organization and conduct of gymnastics classes.

The content of the working curriculum reflects the features of the educational and professional training program for those seeking higher education, the availability of the appropriate material and technical base and gymnastic equipment; innovative learning technologies; popularization of gymnastics sports. The availability of qualified specialists in gymnastics, a sports base, the demand for conducting sports and health classes in gymnastics according to new formats for the population requires improvement of the content of the training of physical culture and sports specialists.

Keywords: *gymnastics, content, students of higher education, educational and professional program.*

Постановка проблеми. Вища освіта ставить перед собою завдання активного пошуку шляхів удосконалення підготовки фахівців фізичної культури і спорту, підвищення їх професійного рівня [2; 6; 7]. Навчальний процес із предмету «Гімнастика та методика її викладання» сьогодні існує у всіх вищих навчальних закладах України, де готують фахівців фізичної культури і спорту починаючи ще з 1929 року [2].

«Гімнастика» є складовою частиною дисциплін циклу професійної-практичної підготовки. Її вивчення передбачає розв'язання завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців галузі. Окремі автори вказують, що увага до гімнастики та включення її до обов'язкових компонентів освітніх професійних програм спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» є не випадковою, так як майбутні фахівці оволодівають теоретичним і практичним матеріалом, навичками майбутньої професії, навчаються правильно організовувати й проводити навчально-тренувальні заняття та спортивно-оздоровчі заходи [1; 3].

Викладання спортивно-педагогічної дисципліни «Гімнастика» залежить від професійної підготовки і майстерності викладача з предмету; матеріально-технічної бази та оснащення; навчально-методичних розробок з врахуванням особливостей підготовки здобувачів відповідно до освітньо-професійних програм.

Слід зазначити, що є заклади, які вбачають за доцільне включити навчальний курс з гімнастики у вибірковий блок програми підготовки здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», і виключити як обов'язковий компонент програми. Після 2010 року кількість годин на викладання курсу гімнастики в навчальних планах підготовки суттєво зменшується у багатьох вузах. Тому постає питання вивчення змістової структури наповнення спортивно-педагогічної дисципліни і з'ясування важливості її викладання у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, зокрема тренерів з виду спорту.

Аналіз літературних джерел.

У системі фізичного виховання спортивна гімнастика займає одне з провідних місць, як засіб всебічної фізичної підготовки: розвитку рухових навичок, здібностей і якостей. В навчальних планах закладів вищої освіти, які готують фахівців з фізичної культури, предмет гімнастики є однією з профілюючих дисциплін [1].

Автори Ковальчук Н. М., Деделюк Н. А. вказують на те, що під час вивчення дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» у студентів формуються провідні професійні здібності: експресивні, дидактичні, організаторські, психомоторні та розвивається педагогічна спостережливість. Індивідуальні та самостійні заняття сприяють формуванню конструктивних та академічних здібностей [2].

В навчальних робочих програмах, публікаціях, методичних розробках зазначено, що навчальний курс «Гімнастика та методика її викладання» сприяє формуванню комплексних знань та вмінь, навичок з гімнастики; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення різноманітних гімнастичних вправ; набуттю умінь та навичок науково-методичної діяльності, розвитку та удосконаленню фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності майбутнього фахівця з фізичної культури; опануванню практичними навичками з організації та проведення спортивно-масових заходів з гімнастики, занять з різними віковими категоріями та змагань з видів гімнастики [2; 3; 7].

Гімнастика є одним з базових видів спорту, основою початкової підготовки спортсменів, найбільш доступним і масовим видом спорту, результативним засобом корекційного впливу [1].

Мета дослідження – представити зміст та елементи структури навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для підготовки здобувачів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

В статті використані такі методи дослідження: теоретичні – аналіз навчально-методичної літератури; вивчення наукових публікацій за тематикою дослідження; систематизація та узагальнення інформації; вивчення нормативної документації щодо організації освітнього процесу в закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчальна дисципліна «Гімнастика з методикою викладання» є обов'язковим компонентом освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука».

Розроблений нами навчально-методичний комплекс дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» містить робочу навчальну програму, в якій відображено зміст навчального матеріалу, компетентності, результати навчання і структуру [4; 5].

Навчальний курс «Гімнастика з методикою викладання» розрахований для опанування здобувачами у I-II семестрах з формами контролю – залік у кожному семестрі.

Робоча програма навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» містить такі складові:

1) *Опис навчальної дисципліни* (кількість кредитів – 6, змістових модулів – 2, загальна кількість годин – 180 годин, аудиторних годин – 70 годин, з них: 8 годин – лекційні заняття, 62 години – практичні заняття, самостійна робота здобувачів – 110 годин);

2) *Мета та завдання навчальної дисципліни*.

Мета навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» полягає у формуванні у здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт знань, вмінь і навичок, які необхідні для використання форм, методів і засобів гімнастики у своїй майбутній професійній діяльності.

Завдання навчального курсу:

1. Ознайомити з історією розвитку гімнастики та методикою її викладання.
2. Забезпечити ґрунтовне оволодіння здобувачами змістом, формами, методами і засобами навчання.
3. Сформувати у здобувачів необхідні знання, вміння і навички з основних гімнастичних вправ для ефективного використання у своїй майбутній професійній діяльності.
4. Сформувати відповідні знання з методики навчання гімнастичним вправам, організації та проведення занять з гімнастики.

Навчальна дисципліна спрямована на формування відповідних компетентностей до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів. Загальна компетентність полягає у здатності застосовувати знання, вміння і навички у практичних ситуаціях. До фахових компетентностей належать: здатність до застосовування знань про будову та функціонування організму людини; здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів; здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; здатність організовувати спортивно-оздоровчі заняття для осіб з інвалідністю.

Опанувавши дисципліну «Гімнастика з методикою викладання», здобувачі повинні мати такі програмні результати навчання:

– спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

– здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

– застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;

– знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини;

– застосовувати знання, вміння та навички для проведення спортивно-оздоровчих занять з різними верстами населення, зокрема, з особами з інвалідністю.

Після проходження навчального курсу зі спортивно-педагогічних дисциплін студенти повинні знати: значення та місце гімнастики в системі фізичного виховання і спорту; методичні особливості викладання гімнастики; завдання і зміст гімнастики; гімнастичну термінологію; характеристику основних засобів гімнастики; основні запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики; особливості організації та проведення занять з гімнастики для людей з інклюзією; організацію і проведення різних форм змагань; оснащення місць для змагань. Здобувачі повинні вміти: .проводити заняття з гімнастики, враховуючи вік та фізичну підготовленість людей; запобігати травматизму на заняттях з гімнастики; застосовувати основні засоби проти травматизму на практиці; здійснювати функціональний контроль; організовувати та проводити занять з гімнастики, зокрема для людей з інвалідністю.

Програма навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» представлено таблиці 1.

Таблиця 1

Структура навчальної дисципліни
«Гімнастика з методикою викладання»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин	
	денна форма	
	усього	у тому числі

		лекції	практичні	самостійна робота
1	2	3	4	5
Змістовний модуль 1. Гімнастика в системі фізичного виховання				
Тема 1. *Історичний огляд зародження гімнастики*	**7**	1		6
Тема 2 *Основи гімнастичної термінології*	**13**	1	4	8
Тема 3. *Попередження травматизму на заняттях з гімнастики*	**7**	1	2	4
Тема 4. *Гімнастичні зали, майданчики та їх обладнання*	**7**	1	2	4
Змістовний модуль 2. Теорія і методика проведення занять з гімнастики				
Тема 5*. Основи техніки гімнастичних вправ*	**17**	1	6	10
Тема 6. *Основи методики навчання гімнастичним вправам*	**17**	1	6	10
Тема 7. *Стройові та прикладні вправи*	**12**		4	8
Тема 8. *Загальнорозвиваючі та вільні вправи*	**12**		4	8
Тема 9. *Прикладні вправи*	**14**		6	8
Тема 10*. Вправи на гімнастичних приладах*	**18**		8	10
Тема 11. *Стрибки*	**12**		4	8
Тема 12. *Акробатичні вправи*	**16**		6	10
Тема 13. *Організація і проведення змагань з гімнастики*	**12**		4	8
Тема 14. *Проведення занять з гімнастики для осіб, які мають інвалідність*	**16**	2	6	8
Всього годин	**180**	**8**	**62**	**110**

Тема 1. Історичний огляд зародження гімнастики. Національні системи гімнастики: німецька, французька, швецька, сокольська. Система гімнастики Жоржа Демені. Система гімнастики Ніка Бука. Система гімнастики України. Місце гімнастики у системі фізичного виховання. Задачі гімнастики. Характеристика видів гімнастики. Засоби гімнастики.

Тема 2. Основи гімнастичної термінології. Гімнастична термінологія як компонент системи спортивної термінології, її значення і короткий історичний огляд її розвитку. Вимоги, що ставляться перед термінологією. Способи утворення термінів і правила їх застосування. Правила уточнення назви і запису вправ. Правила скорочення опису вправ. Форми запису вправ: узагальнений, конкретний, скорочений, графічний. Термінологія і правила запису ЗРВ, вільних вправ і вправ на гімнастичних приладах. Особливості застосування термінології під час занять гімнастикою з різними групами населення.

Тема 3. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики. Причини виникнення травм: порушення основних принципів навчання, спортивного тренування та правил організації занять, недостатній медичний контроль за фізичним станом тих, що займаються, незадовільний стан місць занять, невідповідність форми одягу, відсутність належної дисципліни і недоліки у виховній роботі з учнями (з тими, хто займається). Страхування і допомога, як засіб попередження травм і метод навчання. Види страхування і допомоги. Основні вимоги до того, хто надає страховку. Особливості страхування і допомоги при виконанні вправ в окремих видах багатоборства чоловічої та жіночої гімнастики.

Тема 4. Гімнастичні зали, майданчики та їх обладнання. Вимоги до залів. Гімнастичні прилади та інвентар. Прилади: гімнастична стінка, сходинка гімнастична, гімнастична лавка, кінь (для махів, для стрибків), козел, кільця, бруси, колода гімнастична, бум, канат, перекладина, ковбик для вільних вправ, мостик, трамплін, плінт, стійки для стрибків, гімнастичні мати. Інвентар: гімнастичні палки, набивні м'ячі, скакалки, гантелі. Розміщення приладів в залі. Правила експлуатації залів та обладнання. Гімнастичний майданчик.

Тема 5. Основи техніки гімнастичних вправ. Техніка гімнастичних вправ. Специфічні особливості роботи рухового апарату, аналізаторних систем, систем енергозабезпечення, психічних і особистих якостей гімнаста при виконанні гімнастичних вправ. Статичні вправи. Стійка, нестійка і байдужа рівновага. Плече і момент сили тяжіння. Динамічні вправи. Інерція і момент інерції. Кількість руху і момент кількості руху. Реактивний рух, реактивна сила. Хльостові рухи. Обертові рухи в умовах опорного і без опорного положення тіла. Відштовхування. Приземлення. Силові і махові вправи. Динамічна рівновага. Послідовність аналізу техніки гімнастичних вправ.

Тема 6. Основи методики навчання гімнастичним вправам. Реалізація основних принципів навчання в гімнастиці. Фізіологчні основи формування рухових навиків. Методи і прийоми навчання гімнастичним вправам. Структура процесу навчання гімнастичним вправам.

Тема 7. Стройові та прикладні вправи. Характеристика стройових впав. Методика проведення стройових вправ. Стройові вправи. Шикування і перешикування. Пересування. Розмикання і змикання.

Тема 8. Загальнорозвиваючі та вільні вправи. Загальнорозвиваючі вправи: на силу, гнучкість, Вправи на розслаблення. Методика застосування загально розвиваючих вправ. Вправи для рук і плечового поясу. Вправи для шиї та тулуба. Вправи для ніг. Вільні вправи та їх класифікація: елементарні рухи, поєднання, стійки, упори, повороти, стрибки, акробатичні вправи, вправи з художньої гімнастики. Методика навчання вільним вправам.

Тема 9. Прикладні вправи. Ходьба і біг (методика навчання). Вправи на рівновагу та методика їх навчання. Вправи на метання і ловлю предметів (методика навчання). Лазіння: перелази, лазіння у висі, переповзання. Вправи у підніманні і перенесення вантажу. Проведення вправ ігровим методом.

Тема 10. Вправи на гімнастичних приладах. Вправи у висях і упорах. Вправи у змішаних висях. Вправи в змішаних упорах. Вправи у простих висах і упорах. Вправи на коні: маятникоподібні, різнойменні махи і схрещування, колові рухи. Вправи на кільцях. Вправи на брусах. Вправи на перекладині. Вправи на брусах різної висоти. Вправи на колоді.

Тема 11. Стрибки. Стрибки: неупорні та упорні; прямі стрибки, бокові стрибки; стрибки через комбіновані прилади. Методика навчання.

Тема 12. Акробатичні вправи. Основні вправи: стійкі на лопатках, голові, руках, на плечах з упором на руки лежачого партнера. Перекати. Перекид. Перевороти. Методика навчання.

Тема 13. Організація і проведення змагань з гімнастики. Зміст змагань. Підготовка змагань з гімнастики. Проведення змагань. Склад і робота суддівської колегії змагань. Суддівство змагань. Документи, які необхідні для проведення змагань. Особливості проведення масових змагань з гімнастики.

Тема 14. Проведення занять з гімнастики для осіб, які мають інвалідність. Методика навчання руховим діям з гімнастики осіб з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту. Методика проведення навчально-тренувальних занять з різними верстами населення з вадами слуху, зору, опорно-рухового апарату, з порушенням інтелекту.

Висновки. Вважаємо, що навчальний курс «Гімнастика з методикою викладання» є однією з базовою дисципліною, яка формує у здобувачів теоретичні і практичні основи з гімнастики, що у подальшому знадобляться у професійній спортивній діяльності, організації і проведенні навчально-тренувальних занять з різними групами населення, зокрема з людьми, які мають інвалідність. Зміст робочої навчальної програми повинен відображати особливості освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти, наявності відповідної матеріально-технічної бази та гімнастичного оснащення; інноваційні технології навчання. Наявність кваліфікованих фахівців з гімнастики, спортивної бази, попит проведення спортивно-оздоровчих занять з гімнастики за новими форматами серед населення вимагає перегляду змісту підготовки фахівців фізичної культури і спорту, удосконалення наукового та навчально-методичного забезпечення.

Література

10. Зеніна І. В., Шишацька В. І. Спортивна гімнастика, як базовий засіб фізичної підготовленості студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 2 (130) 2021. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. С. 59-62.

11. Ковальчук Н. М., Деделюк Н. А. Гімнастика як засіб професійної підготовки студентів факультету фізичної культури, спорту і здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 3 (110) 2019. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. С. 264-268.

12. Ковальчук Н. М., Ніколаєв Ю. М., Санюк В. І. Гімнастика та методика її викладання. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 324 с.

13. Кравчук Я. І. Робоча навчальна програма з дисципліни «Гімнастика з методикою викладання» для здобувачів освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня. Рівне: ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». 2023. 19 с.

14. Кравчук Я. І. Силабус навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою викладання». Рівне: ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». 2023. 6 с.

15. Liang Chao. The Innovative Method of Improving the Teaching Quality on gymnastics in colleges and universities. Frontiers in Sport Research (2020). Vol. 2 Issue 1: 33-36. URL: https://francis-press.com/uploads/papers/xjEjojhfqn12xgTXWgXkTMel9sjndO7DgCp9xc1h.pdf (дата звернення: 18.01.2024).

16. Teaching tumbling and Gymnastics. URL: https://courses.uww.edu/2237/Undergraduate/PEPROF/173 (дата звернення: 18.01.2024).

Reference

1.Zenina I. V., Shyshatska V. I. Sportyvna himnastyka, yak bazovyi zasib fizychnoi pidhotovlenosti studentok zakladiv vyshchoi osvity. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vypusk 2 (130) 2021. K.: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2019. S. 59-62.

2.Kovalchuk N. M., Dedeliuk N. A. Himnastyka yak zasib profesiinoi pidhotovky studentiv fakultetu fizychnoi kultury, sportu i zdorovia. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-

pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Vypusk 3 (110) 2019. K.: Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2019. S. 264-268.

3.Kovalchuk N. M., Nikolaiev Yu. M., Saniuk V. I. Himnastyka ta metodyka yii vykladannia. Lutsk: Vezha-Druk, 2021. 324 s.

4.Kravchuk Ya. I. Robocha navchalna prohrama z dystsypliny «Himnastyka z metodykoiu vykladannia» dlia zdobuvachiv osvitno-profesiinoi prohramy «Fizychna kultura i sport» spetsialnosti 017 «Fizychna kultura i sport» pershoho (bakalavrskoho) rivnia. Rivne: PVNZ «Mizhnarodnyi ekonomiko-humanitarnyi universytet imeni akademika Stepana Dem'ianchuka». 2023. 19 s.

5.Kravchuk Ya. I. Sylabus navchalnoi dystsypliny «Himnastyka z metodykoiu vykladannia». Rivne: PVNZ «Mizhnarodnyi ekonomiko-humanitarnyi universytet imeni akademika Stepana Dem'ianchuka». 2023. 6 s.

6.Liang Chao. The Innovative Method of Improving the Teaching Quality on gymnastics in colleges and universities. Frontiers in Sport Research (2020). Vol. 2 Issue 1: 33-36. URL: https://francis-press.com/uploads/papers/xjEjojhfqn12xgTXWgXkTMel9sjndO7DgCp9xc1h.pdf (data zvernennia: 18.01.2024).

7.Teaching tumbling and Gymnastics. URL: https://courses.uww.edu/2237/Undergraduate/PEPROF/173 (data zvernennia: 18.01.2024).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).20
УДК 797.21:572.7

Крук М.З.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Державний університет «Житомирська політехніка»
Одноворченко І.В.,
завідувач кафедри фізичного виховання і спорту,
Державний університет «Житомирська політехніка»
Курилло Т.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Державний університет «Житомирська політехніка»
Цуд І.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Державний університет «Житомирська політехніка»
Острогляд А.Є.,
викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Державний університет «Житомирська політехніка»
Іщенко С.М.,
викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Державний університет «Житомирська політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ

У статті проаналізовано особливості морфофунціональних показників спортсменів-плавців, оскільки структура спортивної діяльності та її реалізація першочергово визначаються, саме морфофункціональними особливостями організму спортсмена, тому розглядаються і компоненти функціональної підготовленості організму до такої діяльності.

Плавці високої кваліфікації за своєю антропометрією і морфофункціональними показниками суттєво відрізняються не тільки від представників інших видів спорту і циклічних, зокрема, а й мають розбіжності, відповідно до плавальної спеціалізації, тобто відповідно до тих дистанцій, і тих способів спортивного плавання на яких змагаються спортсмени, а це, врешті-решт, впливає на їх результати у плаванні.

Окрім того, представлено різні аспекти динаміки змін у антропометричних і морфофунціональних показниках як юних плавців, так дорослих спортсменів відповідно до вікових періодів і етапів їх підготовки.

Ключові слова: *спортивне плавання, морфофунціональні показники, антропометрія, функціональна підготовленість, серцево-судинна система, дихальна система.*

Mykola Kruk, Ihor Odnovorchenko, Tetyana Kuryllo, Inna Tsud, Andriy Ostroglyad, Sergiy Ishchenko. Characteristics of morphofunctional indicators of athletes-swimmers.

The article analyzes the peculiarities of the morphofunctional indicators of athletes-swimmers, since the structure of sports activity and its implementation are primarily determined by the morphofunctional characteristics of the athlete's body, therefore the components of the body's functional readiness for such activities are also considered.

Morpho-functional indicators are indicators used to assess the physical development of an athlete, such as parameters of body length and weight, proportions of the development of individual parts of the athlete and the level of development of the functional abilities of the athlete's body, namely, vital capacity of the lungs, muscle strength of the hands, development