References

1. Artıklar, T., & Erden, S. (2024). The Effect of Breathing and Coughing Exercises and Oxygen Therapy on Shoulder Pain and Analgesic Consumption After Laparoscopic Cholecystectomy: A Randomized Controlled Study. Journal of perianesthesia nursing : official journal of the American Society of PeriAnesthesia Nurses, 39(4), 540–546. https://doi.org/10.1016/j.jopan.2023.10.008
2. Bastamizad, N., Abbasi, P., Salari, N., & Jalali, R. (2023). Comparing the Effect of Incentive Spirometry and Deep Breathing Exercises on the Level of Shoulder Pain and Nausea Following Laparoscopic Cholecystectomy Surgery: A Clinical Trial Study. Gastroenterology nursing : the official journal of the Society of Gastroenterology Nurses and Associates, 46(1), 14–22. https://doi.org/10.1097/SGA.0000000000000720
3. Brauer D.G., Hawkins W.G., Strasberg S.M. Cost variation in a laparoscopic cholecystectomy and the association with outcomes across a single health system: implications for standardization and improved resource utilization. HPB (Oxford). 2015. Vol. 17, No 12. P. 1113–1118. URL: http://dx.doi.org/10.1111/hpb.12500
4. Bulut, G., & Karabulut, N. (2023). The Effects of Breathing Exercises on Patients Having Laparoscopic Cholecystectomy Surgery. Clinical nursing research, 32(4), 805–814. https://doi.org/10.1177/10547738231154130
5. Chen, J., Liu, Z. T., Lyu, J. T., & Jiang, G. P. (2024). Impact of metabolic disorders on gallstone disease and perioperative recovery after laparoscopic cholecystectomy. Hepatobiliary & pancreatic diseases international : HBPD INT, S1499-3872(24)00106-1. Advance online publication. https://doi.org/10.1016/j.hbpd.2024.08.001
6. Gutt, C., Schläfer, S., & Lammert, F. (2020). The Treatment of Gallstone Disease. Deutsches Arzteblatt international, 117(9), 148–158. https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0148
7. Huang Y., Chen F., Li H. Effect of rapid rehabilitation nursing on inflammation and liver function after laparoscopic radical resection of primary liver cancer. Am J Transl Res. 2022. Vol. 14, No 11. P. 8156-65.
8. Isherwood J., Oakland K., Khanna A. A systematic review of the aetiology and management of postcholecystectomy syndrome. Surgeon. 2019. № 17. P. 33-42.
9. Kim S.S., Donahue T.R. Laparoscopic Cholecystectomy. Jama. 2018. Vol. 319, No 17. Article ID 1834.
10. Maleknia, S. A., & Ebrahimi, N. (2020). Evaluation of Liver Function Tests and Serum Bilirubin Levels After Laparoscopic Cholecystectomy. Medical archives (Sarajevo, Bosnia and Herzegovina), 74(1), 24–27. https://doi.org/10.5455/medarh.2020.74.24-27
11. Saleem S., Weissman S., Gonzalez H., Rojas G.P., Inayat F., Alshati A., Gaduputi V. Post-cholecystectomy syndrome: a retrospective study analysing the associated demographics, aetiology, and healthcare utilizransl. Gastroenterol Hepatol. 2021. Vol. 6. Article ID 58. URL: http://dx.doi.org/10.21037/tgh.2019.11/08.
12. Wang X., Li Y., Yang W. Rapid Rehabilitation Program Can Promote the Recovery of Gastrointestinal Function, Speed Up the Postoperative Rehabilitation Process, and Reduce the Incidence of Complications in Patients Undergoing Radical Gastrectomy. J Oncol. Vol. 2022. Article ID 1386382.
13. Xiang Y., Kong X., Zhang C. Free fatty acids and triglyceride change in the gallbladder bile of gallstone patients with pancreaticobiliary reflux. Lipids Health Dis. 2021. Vol. 20. Article ID 97. URL: https://doi.org/10.1186/s12944-021-01527-4
14. Xu, F., Yu, Z., Liu, Y., Du, T., Yu, L., Tian, F., Chen, W., & Zhai, Q. (2023). A High-Fat, High-Cholesterol Diet Promotes Intestinal Inflammation by Exacerbating Gut Microbiome Dysbiosis and Bile Acid Disorders in Cholecystectomy. Nutrients, 15(17), 3829. https://doi.org/10.3390/nu15173829

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).31
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

ДИСЦИПЛІНА «ГІМНАСТИКА З МЕТОДИКАМИ ВИКЛАДАННЯ» У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Сучасні реалії життя, а саме всесвітня пандемія COVID-19 та військовий стан в Україні сьогодні є однією з найбільш актуальних проблем у галузі освіти студентів та майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. У статті наведено, як у теперішній час організовуються заняття у вищих закладах освіти нашої країни, які є специфічні проблеми дистанційного навчання з цієї навчальної дисципліни.

У сучасній системі освіти дисципліна «Гімнастика з методиками викладання» - це одна з основних дисциплін, яка є обов'язковою для вивчення у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Важливим є засвоїти теоретичні знання, які у свою чергу забезпечать практичні навички та уміння майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. У статті виявлено значення дисципліни «Гімнастика з методиками

викладання» у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Вона викладається для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностям 017 Фізична культура і спорт, а також 014.11 Середня освіта (Фізична культура), галузі знань 01 Освіта / Педагогіка. У зв'язку зі складними політичними та соціально-економічними умовами життя нашого нашої країни, а саме воєнний стан, який є і зараз, а також світова пандемія COVID-19, дисципліна та методи її викладання потребують змін та удосконалення змісту навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання». До змісту статті ввійшли вимоги, які відповідають навчальному плану, зроблений його аналіз, були опитані студенти, які підтвердили недостатню кількість годин на вивчення теоретичних основ дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» та специфічні проблеми, з якими вони стикаються у ході вивчення цієї дисципліни заумов дистанційної форми навчання. Мета цієї статті полягає в пошуку можливих рішень проблем вивчення дисципліни «Гімнастика з методиками викладання», а також визначення завдання та мети, а також методологічних особливостей цієї дисципліни. Досліджувана нами дисципліна «Гімнастика з методиками викладання» відповідає організації навчального процесу на сучасному рівні в закладах вищої освіти. Нами доведено, що сучасна система фізичного виховання закладів вищої освіти потребує модифікації відповідно до сучасних умов та проблеми організації дистанційного навчання здобувачів вищої освіти.

***Ключові слова**: студенти, фізична культура і спорт, дистанційна форма навчання, навчальний рік, навчальна дисципліна, методики викладання.*

***Pavelko O.M., Ponomarov V.O. Discipline "gymnastics with teaching methods" in higher education institutions in modern conditions.**. The modern realities of life, namely the global pandemic of COVID-19 and the state of war in Ukraine today are one of the most urgent problems in the field of education of students and future specialists in physical culture and sports. The article shows how classes are currently organized in higher education institutions of our country, what are the specific problems of distance learning in this educational discipline.*

In the modern education system, the discipline "Gymnastics with teaching methods" is one of the main disciplines, which is mandatory for study in the process of professional training of future specialists in the field of physical culture and sports. It is important to acquire theoretical knowledge, which in turn will provide practical skills and abilities of a future specialist in physical culture and sports. The article reveals the importance of the discipline "Gymnastics with teaching methods" in the training of future physical culture and sports specialists. It is taught to students of the first (bachelor) level of higher education, majors 017 Physical culture and sports, as well as 014.11 Secondary education (Physical culture), fields of knowledge 01 Education / Pedagogy. In connection with the difficult political and socio-economic conditions of life in our country, namely the state of war, which is still present, as well as the global pandemic of COVID-19, the discipline and methods of its teaching require changes and improvement of the content of the educational discipline "Gymnastics with teaching methods". The content of the article included the requirements that correspond to the curriculum, its analysis was made, students were interviewed who confirmed the insufficient number of hours to study the theoretical foundations of the discipline "Gymnastics with teaching methods" and the specific problems they face in the course of studying this discipline under the conditions distance education. The purpose of this article is to find possible solutions to the problems of studying the discipline "Gymnastics with teaching methods", as well as to determine the task and purpose of this discipline. The discipline we are studying "Gymnastics with teaching methods" corresponds to the organization of the educational process at the modern level in institutions of higher education. We have proven that the modern system of physical education in institutions of higher education needs to be modified in accordance with modern conditions and the problem of organizing distance education for students of higher education.

***Key words:** students, physical education and sports, distance education, academic year, academic discipline, teaching methods.*

Постановка проблеми. Викладання даної навчальної дисципліни у теперішній час за умов дистанційного навчання у багатьої вищах України стикається з низкою специфічних проблем, а саме:

1. Обмежений простір. Багатьом студентам може не вистачати місця для виконання гімнастичних вправ, особливо тих, які вимагають великих амплітуд рухів.

2. Відсутність обладнання. Не всі студенти мають доступ до гімнастичного обладнання спеціального характеру.

3. Контроль техніки виконання. Викладачеві складно контролювати правильність виконання вправ через екран. Важливо стежити за технікою виконання, щоб уникнути травмування.

4. Мотивація та дисципліна. У дистанційному форматі важче підтримувати мотивацію студентів до регулярних занять та дотримання дисципліни.

5. Безпека. Під час виконання складних гімнастичних елементів зростає ризик травмування. У домашніх умовах не завжди є можливість забезпечити необхідну страховку та першу допомогу.

6. Якість відео та інтернет-з'єднання. Погана якість відео або нестабільне підключення до Інтернету можуть заважати проведенню занять і розбору помилок.

7. Адаптація навчальних матеріалів. Навчальні матеріали та програми, розроблені для очного навчання, не завжди підходять для дистанційного формату та потребують адаптації.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вчені В.В. Черняков, М.М. Желізний зазначають, що гімнастика в наш час є одним з найбільш популярних народних засобів фізичного виховання. В Україні гімнастика використовується мільйонами людей щодня. Вона посідає важливе місце у програмах фізичного виховання вищих і середніх навчальних закладів, різної форми колективах фізичної культури, у яких молодь регулярно виконує вправи спортивної акробатики, спортивної і художньої гімнастики, різноманітні фізичні вправи. Дисципліна «Гімнастика з методиками викладання» – один із основних предметів, який вивчають у навчальних закладах, що готують викладачів фізичної культури і тренерів з різних

видів спорту. На високому рівні оволодіти усім курсом гімнастики необхідно кожному викладачу фізичного виховання, кожному тренеру незалежно від виду спорту, якому він навчає своїх учнів. Немає, мабуть, жодного виду спорту де б не застосовувалися гімнастичні вправи як засіб загальної і спеціальної фізичної підготовки, або як вправи, що допомагають освоїти техніку основних рухів даного виду спорту [1, с. 6; 5].

Мета статті. Визначення методів та рішень для ефективного проведення занять з навчальної дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» для майбутніх кваліфікаційних фахівців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчальна дисципліна «Гімнастика з методиками викладання» вивчає місце її у всій системі фізичного виховання. На заняттях вивчається гімнастична термінологія, яка використовується у процесі занять з цієї дисципліни. Підіймаються найважливіші питання щодо запобігання травматизму на заняттях. Майбутні фахівці вивчають основні техніки гімнастичних вправ. Також викладачі ознайомлюють студентів з основними положеннями цієї дисципліни. У процесі викладання дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» освітлюються також теми викладання гімнастики у загальноосвітних школах, що є неодмінною допомогою майбутнім вчителям.

Основними завданнями дисципліни «Гімнастика з методиками викладання» є:

1.Загальні завдання гімнастики:

1) Всебічний гармонійний розвиток особистості, організму людини в цілому і окремих його систем, зміцнення здоров'я, формування постави, досягнення високого рівня фізичного розвитку.

2) Виховання моральних, вольових і естетичних якостей людини: дисциплінованості, акуратності, наполегливості у подоланні труднощів.

3) Озброєння спеціальними знаннями, навичками і вміннями, які необхідні у повсякденному житті, на виробництві та для захисту Батьківщини.

2.Спеціальні завдання гімнастики:

1) Збагачення спеціальними знаннями і практичними прийомами в гімнастики, навчання новим складним руховим діям, оволодіння специфічним досвідом емоційного і естетичного сприймання, вдосконалення рухової діяльності до рівня мистецтва.

2) Розвиток рухових здібностей, якостей та їх сполучень і поєднань із психічними відчуттями, уявленнями, сприйманням, необхідних для рухової координації у різноманітних умовах.

3) Формування організаторських та професійно-прикладних вмінь та навичок для успішної педагогічної діяльності.

4) В спортивних видах гімнастики це оволодіння певною формою складних рухів, вдосконалення рухового-функціонального апарату до високого рівня, підготовка висококваліфікованого спортсмена [3, с.5 ;4].

Ще у своїй роботі Р.П. Лящук та А.В. Огнистий «Гімнастика» (навчальний посібник) відзначили методичні особливості гімнастики, що маються на увазі, як сукупність методичних прийомів, якими користуються для розв'язання поставлених завдань під час організації педагогічного процесу. До методичних особливостей гімнастики належать: - дія на окремі органи людини - вибірковий вплив; - вплив гімнастичних вправ на поліпшення функцій всіх органів людини; - вид рухової діяльності, який діє комплексно, що, в свою чергу, сприяє всебічному фізичному розвиткові, удосконаленню техніки виконання основних рухових навичок; - широке використання різноманітних вправ, що приводить до гармонійного розвитку, - один вид діяльності приводить до односторонності розвитку; - точне регулювання навантаження та сувора регламентація педагогічного процесу, що реалізується через:

1) можливість логічно обгрунтувати, розділити складні вправи на окремі дії, а потім вивчити в цілому;

2) аналітичний характер вправ, що дозволяє застосувати їх для конкретно визначених педагогічних чи оздоровчих завдань;

3) багатофункціональність кожної вправи в залежності від методу застосування, що пов'язане з різноманітністю структури та способів виконання,

4) визначення пульсової ціни кожної вправи; знаючи криву її фізіологічного навантаження, керувати її величиною в ході уроку;

5) можливість посилювати вправи за рахунок зміни вихідних положень, комбінацій, виконання в умовах втоми, емоціонального збудження;

6) можливість виконання вправи під музику, з підбором музичного супроводу; - відносно вибіркова дія на різноманітні системи та різні частини тіла (наприклад, вправи на одну групу, на силу, розтягування , що через ЦНС відбивається на цілому організмі; - різне методичне оформлення фізичних вправ (одна і та сама вправа може вирішувати різні завдання) [2, с.7; 8].

Усі згадані гімнастичні методичні особливості ми використовуємо на заняттях та це нам дає змогу гармонійно та покроково розвивати рухові здібності, розв'язувати освітні, оздоровчі, а також виховні завдання фізичного виховання.

Але повернемося до проблематики статті. У ході нашого дослідження був проведений аналіз та виявлені такі можливі рішення для поліпшення методик навчання, а саме:

1. Використання віртуальних тренажерів. Такі технології можуть допомогти поповнити нестачу обладнання та покращити техніку виконання вправ.

2. Доступність занять полягає у наданні записів, які можуть допомогти підтримувати мотивацію. Детальні відеокерівництва та інструкції, запис якісних відеопосібників з виконання вправ з поясненням техніки та типових помилок.

3. Віртуальні змагання. Організація віртуальних змагань для підтримки змагального духу та мотивації.

4. Розробка безпечних вправ для дому. Адаптація програми з урахуванням доступних умов та можливостей студентів для виконання вправ вдома.

Застосування цих та інших методів може допомогти пом'якшити проблеми, пов'язані з дистанційним навчанням та підвищити ефективність занять.

Висновки. Проаналізувавши навчальний план та опитавши студентів, які висловилися стосовно недостатньої кількості годин на вивчення теоретичних основ дисципліни «Гімнастика з методиками викладання», про що свідчили дані нашого вхідного опитування студентів. Анкетування студентів показало, що тільки 30,25 % студентів володіють спеціальною термінологією, володіють частково – 51,45 %, не володіють– 15,30 %; утруднювалися з відповіддю – 3%. Слід відзначити, що є велика необхідність виділити години для засвоєння теоретичного матеріалу під час формування знань. Якщо це не враховувати, то у студентів та майбутніх фахівців буде формуватися низький початковий рівень підготовки, а також буде відсутня мотивація та розуміння змісту підготовки. Також у роботі можна брати за увагу побажання студентів, які хотіли би приділяти увагу зарубіжному досвіду використання новітніх дистанційних форм навчання, інноваційних технологій, залучення студентів до реальних проєктів.

Якщо внести всі зміни до змісту та структури навчальної дисципліни, ми можемо стверджувати про підвищення якості підготовки студентів, формування в них цілей, шляхів професійного зростання та перспектив у майбутньому.

Завдяки змінам навчальна дисципліна «Гімнастика з методиками викладання» буде відповідати сучасному світовому рівню організації навчального процесу в закладах вищої освіти.

Література

1.. Черняков В.В, Желізний М.М. «Гімнастика та методики її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання./ Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

2.Лящук Р. П., Огнистий А. В. «Гімнастика. Навчальний посібник» (у двох частинах). /4.1. /Тернопіль: ТДГТУ, 2000. 164 с.

3.Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне). Методичні матеріали до теортичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. /Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.

4. Кириченко, В. І., Єжова, О. О., & Масол, В. Ціннісне ставлення старшокласників до здоров'я: аналіз результатів опитування. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*,2024 (8(181), 109-116. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).21

5. Харченко, Н., Скирда, Т., & Масол, В. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у діяльності дитячих громадських об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2024. 3К(176), 489-493.

References

1. Cherniakov V.V., Zheliznyi M.M. (2017). «Himnastyka ta metodyky yii vykladannia» (kurs lektsii z navchalnoi dystsypliny): navchalnyi posibnyk dlia studentiv fakultetiv fizychnoho vykhovannia. Chernihiv: ChNPU imeni T.H. Shevchenka, 2017. 264 s.

2.Liashchuk R. P., Ohnystyi A. V.(2000). «Himnastyka. Navchalnyi posibnyk» (u dvokh chastynakh). 4.1..Ternopil: TDHTU, 164 s.

3.Aiunts L.R. Himnastyka.(2008). (Korotko pro holovne). Metodychni materialy do teortychnoi pidhotovky studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannia i sportu. /Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU, 62 s.

4. Kyrychenko, V. I., Yezhova, O. O., & Masol, V. Tsinnisne stavlennia starshoklasnykiv do zdorovia: analiz rezultativ opytuvannia. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova,2024 (8(181), 109-116. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).21

5. Kharchenko, N., Skyrda, T., & Masol, V. Vykorystannia informatsiino-komunikatsiinykh tekhnolohii u diialnosti dytiachykh hromadskykh obiednan fizkulturno-sportyvnoi spriamovanosti. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 2024. 3K(176), 489-493.