

УДК 373.3.091-027.556

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.4.28>

Л. Є. СЕВЕРІНА

*спеціаліст вищої категорії, викладач-методист,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: lseverina@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-4866-889X>*

С. П. КОЗІБРОЦЬКИЙ

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: kozibrotskyu.sergiy@vnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-9112-4396>*

В. В. КОВАЛЬЧУК

*спеціаліст вищої категорії, старший викладач,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
E-mail: vkovalchuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0003-4308-0496>*

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Сучасна система фізичного виховання потребує активних перетворень відповідно до стандартів Нової української школи. Внаслідок запровадження нових тенденцій у галузі фізичної культури й спорту, невідкладними є розв'язання завдань, які залежать від розробки й обґрунтування інноваційних технологій, механізмів їх втілення у практику роботи шкіл, а головне, початкової ланки закладів загальної середньої освіти. Мета статті – узагальнити положення науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми та проаналізувати стан використання нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури у початковій школі. Методи досліджень. Для вирішення окреслених завдань дослідження використано такі методи дослідження: вивчення й аналіз літературних джерел, офіційних документів; вивчення практичного досвіду та опитування з метою вивчення стану використання нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури. Виклад основного матеріалу. Науково-педагогічний аналіз сучасного стану використання нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури у початковій школі дозволяє стверджувати, що у методиці проведення уроків основної гімнастики в школі традиційні засоби (від загальнорозвиваючих вправ без предметів, із предметами до вправ у висах і упорах на снарядах й устаткуванні), звичайно ж, залишаються базовими. Однак, сьогодення обумовлює появу нових і нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів рухової активності. До таких видів можна віднести: гімнастику ритмічну (аеробіку), нейробіку, шейпінг, стретчинг, ушу, хатха-йогу, дихальну гімнастику гімнастику для очей, дитячий фітнес, логоаеробіку, звіроаеробіку. Висновки. Нетрадиційні види гімнастики дають нам можливість в повній мірі реалізувати різні завдання фізичного виховання в школі, не тільки зміцнювати здоров'я, підвищувати функціональні можливості організму, розвивати рухові уміння, навички й якості, а також формувати світогляд, забезпечувати моральне і етичне виховання. Виходячи з цих можливостей, нетрадиційні види рухової активності мають великий педагогічний потенціал особливо при роботі з сучасними дітьми.

Ключові слова: нетрадиційні види гімнастики, початкова школа, аеробіка, нейробіка, дитячий фітнес, звіроаеробіка.

Вступ. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів щодо виховання та соціалізації підростаючого покоління. Осо-

бливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості [Зюкова; Неведомська]. Аналіз державних документів:

Конституції України, основ законодавства України про охорону здоров'я. Закону України «Про загальну середню освіту», Концепції загальної середньої освіти (12-річна школа), програми з фізичної культури – свідчать про те, що пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності [Нова українська школа: концептуальні засади; Фізична культура. Навчальна програма].

Сучасна система фізичного виховання потребує активних перетворень відповідно до стандартів Нової української школи. Внаслідок запровадження нових тенденцій у галузі фізичної культури й спорту, невідкладними є розв'язання завдань, які залежать від розробки й обґрунтування інноваційних технологій, механізмів їх втілення у практику роботи шкіл, а головне, початкової ланки закладів загальної середньої освіти.

Отже, впровадження нових форм організації фізичної культури у початковій школі є актуальною проблемою та цілком відповідає вимогам сьогодення та програмі Нової української школи.

Мета статті – узагальнити положення науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми та проаналізувати стан використання нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури у початковій школі.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення мети статті використано такі методи дослідження: вивчення й аналіз літературних джерел, офіційних документів; вивчення практичного досвіду та опитування з метою вивчення стану використання нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури.

Природне прагнення людей до фізичної досконалості, до оздоровлення спонукає фахівців в області фізичного виховання вести розробку нових засобів і методів. Відомі і добре зарекомендували себе традиційні види спорту, безперечно залишаються в арсеналі засобів фізичної культури поряд з новими (нетрадиційними) [Аксьонова; Ареф'єв, Єдинак].

Аналіз літературних джерел показав, що нетрадиційні види гімнастики дають нам можливість в повній мірі реалізувати різні завдання фізичного виховання в школі, не тільки зміц-

нювати здоров'я, підвищувати функціональні можливості організму, розвивати рухові уміння, навички й якості, а також формувати світогляд, забезпечувати моральне і етичне виховання. Виходячи з цих можливостей, нетрадиційні види рухової активності мають великий педагогічний потенціал особливо при роботі з сучасними дітьми [Аксьонова; Зюкова; Носко, Єдинак].

Провівши науково-педагогічний аналіз сучасного стану використання нетрадиційних видів гімнастики у початковій школі слід відзначити, що у методиці проведення уроків основної гімнастики в школі традиційні засоби (від загальнорозвиваючих вправ без предметів, із предметами до вправ у висах і упорах на снарядах й устаткуванні), звичайно ж, залишаються базовими. Однак, сьогодення обумовлює появу нових і нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів рухової активності. До таких видів можна віднести: гімнастику ритмічну (аеробіку), нейробіку, шейпінг, стретчинг, ушу, хатха-йогу, дихальну гімнастику гімнастику для очей, дитячий фітнес, логоаеробіку, звіроаеробіку [Аксьонова; Фізична культура. Навчальна програма].

В результаті аналізу програми з фізкультурної освітньої галузі для 1–4 класів Нової української школи закладів загальної середньої освіти (2019 р.) можна зазначити, що вона побудована на нових принципах та охоплює такі змістові лінії: «Базова рухова активність», «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)», «Турбота про стан здоров'я та безпеку». Для реалізації мети у ній є місце щоб впроваджувати нові нетрадиційні види гімнастики про що чітко вказують очікувані результати навчання [Фізична культура. Навчальна програма].

Програмовий матеріал Нової української школи передбачає впроваджувати на уроках фізичної культури дитячий фітнес. Дитячий фітнес в першу чергу, це комплекс ігрових занять, гармонійно з'єднують в собі елементи хореографії і аеробіки, а також гімнастики та ін. Основна мета фітнесу для учнів молодших класів – розвиток артистичності та силових якостей, почуття ритму, гнучкості та витривалості, координації [Фізична культура. Навчальна програма].

Нетрадиційні види гімнастики дають нам можливість реалізувати різні завдання фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Вони не лише зміцнюють здоров'я, а підвищують функціональні можливості організму, розвивають рухові уміння, також формують світогляд, забезпечують моральне і етичне виховання. Виходячи з цих можливостей, нетрадиційні види рухової активності мають великий педагогічний потенціал [Аксьонова].

Під час планування роботи на уроках фізичної культури вчителям варто враховувати не тільки стан здоров'я, а й всебічний розвиток учнів, їх здатність сприймати інформацію та реагувати на неї. Адже фізичне здоров'я має прямий зв'язок із способом життя, правильним харчуванням, розумними навантаженнями, режимом [Неведомська]. Тому важливим компонентом для залучення абсолютно кожної дитини до системи оздоровлення на уроках є використання нетрадиційних методик, спрямованих і на головний мозок як найбільш значущий елемент людського організму, виконання незвичних завдань, а саме: нейробіки, вправ для розвитку міжпівкульної взаємодії, віброгімнастики, ходьби по-даоськи, фітнес за комп'ютером – спеціальної гімнастики для рук.

Фітнес та аеробіка для дітей, тренує серцево-судинну систему, координацію, виховує у дитини впевненість в собі, розвиває сприйняття і формує правильну поставу. Через фізичні вправи аеробіка і діти стають єдиним цілим, при цьому дитина краще протистоїть стресам і регулює свій психоемоційний баланс. Для таких занять досить приділяти 30 хвилин в день, адже вони цілком можуть замінити ранкову гімнастику.

Фізичні вправи при правильному психологопедагогічному підході є потужним оптимізуючим чинником, а також засобом оздоровлення і всебічного гармонійного розвитку дитини [Аксьонова; Неведомська].

Отже, аналіз літературних джерел засвідчив значний науковий інтерес до нетрадиційних видів гімнастики як засобу, способу, методу реалізації завдань фізичного виховання молодших школярів і вагому оцінку її ролі у розвитку в них рухових умінь та навичок. Рухова діяльність з нетрадиційних видів гімнастики

й викликані нею позитивні емоції посилюють фізіологічні процеси в організмі та покращують роботу всіх його органів і систем. Також результативно впливають на розвиток психічних процесів, мобілізують волю, наполегливість у виконанні різноманітних рухових завдань. Окрім цього розвивають артистичність та силові якості, почуття ритму, гнучкість, витривалість та координації. Цінність нетрадиційних видів гімнастики полягає й у тому, що набуті якості, уміння, навички повторюються та удосконалюються в нових, швидкозмінних умовах.

З метою вивчення стану використання нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури у початковій школі нами був вивчений практичний досвід роботи вчителів фізичної культури, проведені бесіди з вчителями фізичної культури та опитування учнів.

Проаналізувавши практичний досвід роботи вчителів фізичної культури можемо констатувати, що вчителі на практиці використовують різні види гімнастики, які передбачені програмою з фізичної культури, оцінюють свій рівень готовності викладання нових видів гімнастики як високий, інформацію про нетрадиційні види гімнастики отримують на курсах підвищення кваліфікації, що не є достатнім в умовах сьогодення. Водночас, вчителі фізичної культури відзначають недостатнє навчально-методичне забезпечення з проведення занять з використанням нетрадиційних засобів гімнастики.

Під час опитування учнів, ми з'ясували, що подобається займатись фізичною культурою 78% від всіх опитаних. За результатами відповіді на питання: «Які вправи вам подобається виконувати більше?» ми одержали такі результати: 34% учнів надають перевагу вправам з м'ячем, 27% учнів подобається звіроаеробіка, 23% опитаних подобається виконувати танцювальні вправи, 9% учнів зацікавили вправи з йоги, а 7% учнів вважають корисними дихальні вправи.

Отже, з впевненістю можна сказати що сучасний вчитель має використовувати всі можливі джерела інформації щоб впроваджувати нові форми організації фізичного виховання, що передбачено програмою Нової української школи. Закладам загальної середньої освіти необхідно забезпечувати постійно необхідну матеріально-технічну базу для реалізації осно-

вної мети фізкультурно освітньої галузі початкової школи формувати в учнів стійку мотивацію до занять фізичною культурою і спортом та життєвонеобхідні рухові уміння і навички для збереження власного здоров'я, розширення функціональних можливостей організму.

Висновки. Наше дослідження дає підстави стверджувати що, застосування нетрадиційних видів гімнастики у розвитку рухових умінь і навичок має значні перспективи. Їх позитив полягає в тому, що через зацікавленість, емоційне задоволення посилюється інтерес до складних рухових завдань; знижується тривожність молодших школярів за результати реалізації необхідних рухових дій; модельовані труднощі викликають у дітей азарт, бажання продемонструвати всі свої можливості.

Узагальнення результатів вивчення практичного досвіду вчителів фізичної культури дає підставу стверджувати про ефективність

використання нетрадиційних видів гімнастики на уроках фізичної культури, про що засвідчує високий інтерес учнів до них.

Таким чином, поряд із традиційними видами гімнастики сьогодення обумовлює появу нових і нетрадиційних: гімнастику ритмічну (аеробіку), нейробіку, шейпінг, стретчинг, ушу, хатхайогу, дихальну гімнастику гімнастику для очей, дитячий фітнес, логоаеробіку, звіроаеробіку. Нетрадиційні види гімнастики дають нам можливість в повній мірі реалізувати різні завдання фізичного виховання в школі, не тільки зміцнювати здоров'я, підвищувати функціональні можливості організму, розвивати рухові уміння, навички й якості, а також формувати світогляд, забезпечувати моральне і етичне виховання. Виходячи з цих можливостей, нетрадиційні види рухової активності мають великий педагогічний потенціал особливо при роботі з сучасними дітьми.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху. *Теорія та методика фізичного виховання: наук.-метод. журн.* 2010. №12 (74). С. 29–34.
2. Ареф'єв В. Г. Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. 248 с.
3. Зюкова Г.І. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі. 1–4 класи. Х. : Вид. «Ранок», 2009. 224 с.
4. Неведомська, Є. Формула здоров'я : сторінка методиста. *Основи здоров'я та фізич. культура.* 2007. № 5. С. 20–23.
5. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. Рішення колегії МОН України 27 жовтня 2016 року. 40 с.
6. Носко М., Єдинак Г. Передумови персоналізації в розвитку координації учнів початкової школи. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини:* Випуск 14, 2019. С. 36–40 doi: 10.32626/2227-6246.2019-14.36-40.
7. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи.

REFERENCES

1. Aksyonova O. New physical culture or the school of intelligent movement. Theory and methodology of physical education: science and method. journal 2010. No. 12 (74). P. 29–34.
2. Arefiev V.G. Edinak G.A. Physical education at school (for young specialists): a study guide. Kamianets-Podilskiy: PP Buynytskyi O.A., 2007. 248 p.
3. Zyukova G.I. Physical culture and health work in primary school. 1–4 classes. H.: Ed. «Morning», 2009. 224 p.
4. Navedomska, E. Formula of health: a methodist's page. Basics of health and physics. culture. 2007. No. 5. P. 20–23.
5. New Ukrainian school: conceptual foundations of secondary school reform. Decision of the board of the Ministry of Education and Culture of Ukraine on October 27, 2016. 40 p.
6. Nosko M., Yedinak G. Prerequisites of personalization in the development of coordination of elementary school students. Bulletin of the Kamianets-Podilskiy National University named after Ivan Ohienko. Physical education, sports and human health: Issue 14, 2019. P. 36-40 doi: 10.32626/2227-6246.2019-14.36-40.
7. Physical culture. Curriculum for general educational institutions. 1–4 classes.

L. E. SEVERINA

*Specialist of the Highest Category, Methodist Lecturer,
Municipal Higher Educational Institution “Lutsk Pedagogical College”
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: lseverina@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-4866-889X>*

S. P. KOZIBROTSKYI

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Theory of Physical Education and Recreation,
Volyn National University named after Lesia Ukrainka, Lutsk, Ukraine
E-mail: kozibrotskyy.sergiy@vnu.edu.ua
<https://orcid.org/0000-0002-9112-4396>*

V. V. KOVALCHUK

*Specialist of the Highest Category, Senior Lecturer,
Municipal Higher Educational Institution “Lutsk Pedagogical College”
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: vkovalchuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0003-4308-0496>*

**USE OF NON-TRADITIONAL TYPES OF GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION
LESSONS IN PRIMARY SCHOOL**

The modern system of Physical Education needs active transformations in accordance with the standards of the New Ukrainian School. As a result of the introduction of new trends in the field of Physical Culture and Sports, it is urgent to solve tasks that depend on the development and justification of innovative technologies, the mechanisms of their implementation in the practice of school work, and most importantly, the initial link of general secondary education institutions. The purpose of the article is to summarize the provisions of the scientific and methodological literature on the researched problem and to analyze the state of use of non-traditional types of gymnastics in Physical Education lessons in primary school. Research methods. The following research methods were used to solve the outlined research tasks: study and analysis of literary sources, official documents; study of practical experience and survey with the aim of studying the state of use of non-traditional types of Gymnastics in Physical Education lessons. Presenting main material. Scientific-pedagogical analysis of the current state of the use of non-traditional types of Gymnastics in Physical Education lessons in primary school allows us to assert that the methods of conducting basic Gymnastics lessons in school include traditional means (from general developmental exercises without objects, with objects to exercises in hangings and rests on projectiles and equipment), of course, remain basic. However, the present causes the appearance of new and unconventional types of motor activity in the mass Physical Culture movement. These types include: Rhythmic Gymnastics (Aerobics), Neurobics, Shaping, Stretching, Wushu, Hatha Yoga, Breathing Gymnastics, Gymnastics for the eyes, Children's Fitness, Logoaerobics, Animal Aerobics. Conclusions. Non-traditional types of Gymnastics give us the opportunity to fully realize various tasks of Physical Education at school, not only to strengthen health, increase the functional capabilities of the body, develop motor skills, skills and qualities, as well as to form a worldview, to provide moral and ethical education. Based on these possibilities, non-traditional types of motor activity have great pedagogical potential, especially when working with modern children.

Key words: non-traditional types of gymnastics, elementary school, aerobics, neurobics, children's fitness, animal aerobics.