

Міністерство освіти і науки України  
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»  
Південноукраїнський центр професійного розвитку  
керівників та фахівців соціальної сфери

# **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ  
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
16 грудня 2024 року**

ОДЕСА

УДК: 371.013+378(01)

**ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ КОНФЕРЕНЦІЇ:**

**Черненко Наталія Миколаївна** - доктор педагогічних наук, професор.

**Соловейчук Олена Максимівна** – фахівець Південноукраїнського центру професійного розвитку керівників та фахівців соціономічної сфери.

*Рекомендова вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
(протокол №7 від 26 грудня 2024 р.)*

**Рецензенти:**

**Фурман Анатолій Анатолійович** - доктор психологічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту гуманітарних наук Національного університету "Одеська політехніка"

**Пєнов Вадим Васильович** - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізіології здоров'я і безпеки людини та природничої освіти Одеського національного університету імені І.І.Мечникова

**Психолого-педагогічні аспекти реалізації сучасних методів навчання у закладах освіти:** збірник матеріалів всеукраїнської науково-методичної конференції. Одеса : Університет Ушинського, 2024. 208 с.

До збірника ввійшли матеріали всеукраїнської науково-методичної конференції, присвяченої різним аспектам організації освітнього процесу в умовах цифрової трансформації, сучасним методам та формам організації освітнього процесу у закладах освіти різного рівня, підготовці фахівців соціономічної сфери у закладах освіти.

Науковці висвітлюють питання щодо сучасних форм і методів організації освітнього процесу в умовах цифрової трансформації.

Відповідальність за зміст матеріалів несуть їх автори.

© Університет Ушинського

[Formation of information and communication competence of future preschool educators] : *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

**БОНДАРЕНКО Ольга Вадимівна**  
**БОНДАРЕНКО Оксана Андріївна**

## **ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ГІМНАСТОК У ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Анотація.** У статті проведено аналіз особливостей тренування гімнасток у групах початкової підготовки. Проаналізовано наявні програми тренувань для дітей, оцінено їх ефективність у розвитку основних фізичних і технічних навичок.

**Актуальність.** Сучасний спорт характеризується значним, неухильним зростанням спортивного результату. Займаючись дослідженнями, на перший погляд, наука на сучасному рівні, майже не залишила невирішених проблем. До деякого моменту потреби по створенню нових способів рішення завдань, які виникають перед нею, діють за рахунок існуючих наукових досліджень і знань. Початкова підготовка є основою для успіхів у гімнастиці, сприяючи розвитку фізичних, технічних і психологічних навичок. З огляду на зростання популярності гімнастики серед дітей і її позитивний вплив на здоров'я, питання організації безпечного й ефективного тренувального процесу стає особливо важливим. Гармонійний фізичний розвиток, індивідуалізація тренувань та створення позитивної мотивації — ключові аспекти, які забезпечують успішний старт у спорті.

Метою даного дослідження є аналіз особливостей організації тренувального процесу гімнасток у групах початкової підготовки, а також визначення ефективних методичних підходів для розвитку базових фізичних і технічних навичок, а також психологічної стійкості у дітей на ранніх етапах спортивної підготовки. Це включає вивчення фізіологічних, психологічних та соціальних аспектів тренування молодших гімнасток, а також розробку рекомендацій для оптимізації навчального процесу, враховуючи індивідуальні особливості дітей.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати наступні завдання:

1. Провести аналіз наукової літератури та методичних матеріалів, що стосуються тренування дітей у спортивній гімнастиці. Вивчити існуючі методики та підходи до підготовки гімнасток у групах початкової підготовки, а також розглянути фізіологічні та психологічні особливості дітей молодшого віку.

2. Визначити особливості фізичного розвитку дітей на початковому етапі підготовки. Дослідити основні характеристики фізичного розвитку, такі як

сила, гнучкість, координація та витривалість, які є критично важливими для успішного освоєння елементів спортивної гімнастики.

3. Оцінити ефективність тренувальних програм для початкових груп підготовки. Проаналізувати наявні програми тренувань для дітей, оцінити їх ефективність у розвитку основних фізичних і технічних навичок, а також вивчити можливості для їх вдосконалення.

4. Дослідити психологічні аспекти тренувань на початковому етапі. Вивчити вплив психологічних факторів, таких як: мотивація, емоційна стійкість і впевненість у собі, на процес підготовки гімнасток молодшого віку. Розглянути роль тренера у формуванні позитивного емоційного клімату та впевненості дітей у своїх силах.

**Виклад основного матеріалу.** Мета тренувань у групах початкової підготовки полягає у всебічному фізичному розвитку, формуванні стійкої мотивації до занять спортом і удосконалення техніки базових елементів гімнастики. Тренувальні завдання включають розвиток основних фізичних якостей: гнучкості, сили, координації та витривалості. Також опрацьовуються базові елементи, такі як шпагати, мости, оберти, що стають фундаментом для виконання складніших вправ.

Фізичні навантаження підбираються відповідно до вікових особливостей дітей. Основний акцент робиться на гнучкості та координації, які найкраще розвиваються саме в молодшому віці. Тренування включають спеціальні вправи, адаптовані для розвитку фізичних якостей у дітей 4-7 років: динамічні та статичні вправи на розтяжку, роботу з власною вагою, вправи на рівновагу і початкові елементи акробатики.

Окрім фізичних навичок, важливу роль відіграє технічна підготовка. Діти освоюють основні рухи і пози, які надалі стануть частиною більш складних вправ. Тренування спрямовані на розвиток правильної постави, стабілізації корпусу та координації рухів, що допомагає виконувати базові гімнастичні елементи з точністю та легкістю.

Зважаючи на вік дітей, тренувальний процес часто містить ігрові методики, які стимулюють мотивацію та роблять тренування цікавими. Гра допомагає знизити емоційне навантаження і полегшує освоєння рухових навичок, а також сприяє соціалізації та розвитку комунікативних навичок. Ігровий підхід допомагає зберігати інтерес до занять, що є критично важливим для підтримки регулярності тренувань і поступового прогресу.

Психологічна підготовка спрямована на формування у дітей впевненості у своїх силах, здатності до концентрації та дисциплінованості. Тренер виступає як наставник, підтримує позитивний емоційний фон та розвиває мотивацію до регулярних тренувань. Важливим є створення доброзичливої атмосфери, де діти почуваються комфортно і впевнено, що допомагає знижувати рівень стресу і страху перед помилками.

Особливу увагу приділено індивідуальному підходу до кожної дитини, враховуючи її фізичні можливості, рівень підготовки та психоемоційні особливості. Це дозволяє адаптувати навантаження і складність вправ відповідно до індивідуального рівня розвитку, уникаючи травм і перевантажень.

Важливим чинником є залученість батьків, які сприяють підтримці дитини у її тренувальному процесі. Вони забезпечують дотримання режиму, підтримують позитивний настрій і допомагають формувати здорові звички. Співпраця тренера з батьками дозволяє підтримувати стійкий інтерес дитини до занять.

Ефективна підготовка гімнасток у групах початкової підготовки є результатом комплексного підходу, який охоплює фізичні, технічні, психологічні та соціальні аспекти розвитку. Використання ігрових методик і надання психологічної підтримки сприяє гармонійному розвитку юних спортсменок, допомагаючи їм закласти основу для успіхів у майбутньому. Також робота підкреслює важливість індивідуального підходу і співпраці з батьками.

| Аспект аналізу                    | Опис                                                                   | Методи збору даних                      | Отримані результати                                                                     |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Мета дослідження</b>           | Визначення особливостей і ефективності тренувань на початковому етапі  | Аналіз літератури, опитування тренерів  | Виявлено основні вимоги до тренувань для новачків у гімнастиці                          |
| <b>Вікові особливості</b>         | Врахування фізичних і психологічних особливостей вікової групи         | Спостереження, опитування               | Дітям 6-9 років притаманні гнучкість, рухливість та швидка стомлюваність                |
| <b>Основні напрямки тренувань</b> | Розвиток гнучкості, координації, сили, витривалості                    | Аналіз тренувальних програм, опитування | Найбільш пріоритетними є вправи на гнучкість і баланс, поступове збільшення навантажень |
| <b>Технічні навички</b>           | Формування базових технічних навичок (стрибки, повороти, балансування) | Відеоаналіз, спостереження              | Основні навички повинні засвоюватися з особливою увагою до правильності виконання       |

|                                                    |                                                                       |                                                |                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Методи мотивації та психологічної підтримки</b> | Створення позитивного середовища, підтримка мотивації                 | Анкетування тренерів, опитування гімнасток     | Виявлено потребу в позитивному підході та індивідуальній підтримці кожної гімнастки                |
| <b>Методика оцінювання прогресу</b>                | Відстеження досягнень і розвитку фізичних якостей                     | Тестування, контрольні нормативи               | Прогрес оцінювався через регулярні тести на гнучкість, силу, координацію                           |
| <b>Рекомендації для тренерів</b>                   | Рекомендації щодо покращення ефективності тренувань                   | Експертне опитування, аналіз даних дослідження | Зроблено акцент на важливості поєднання фізичної підготовки з психологічною підтримкою             |
| <b>Висновки дослідження</b>                        | Узагальнення основних висновків, ефективність підходів                | Систематизація даних                           | Підтверджено важливість індивідуального підходу та поступовості у тренуваннях на початковому етапі |
| <b>Пропозиції для подальших досліджень</b>         | Вивчення додаткових аспектів, таких як вплив харчування та відпочинку | Аналіз актуальних публікацій та досліджень     | Запропоновано більш детальне вивчення факторів, що впливають на результативність юних спортсменок  |

Ця таблиця надає комплексний огляд аспектів, важливих для дослідження тренувань гімнасток початкової підготовки, та може бути основою для розробки рекомендацій тренерам.

**Висновки.** Отже, дослідження підтвердило, що початковий етап підготовки є критично важливим для формування базових технічних навичок, фізичних якостей і морально-вольових характеристик, які закладають основу для подальшого спортивного зростання. Виявлено, що ефективність тренувального процесу на цьому етапі значною мірою залежить від індивідуального підходу, врахування вікових особливостей та поступового збільшення навантажень.

Основна увага в тренуванні має бути зосереджена на розвитку гнучкості, координації, витривалості та сили, а також на вдосконаленні базових елементів техніки. Особливий акцент зроблено на важливості психологічної підтримки юних гімнасток, що допомагає зберегти їхню мотивацію та позитивне ставлення до тренувань. Важливим висновком стало визначення необхідності комплексного підходу, який включає гармонійне поєднання фізичної підготовки з емоційним комфортом, що сприяє максимальному розкриттю потенціалу юних спортсменок.

#### **Список використаних джерел:**

1. Блохін, В. А. Спортивна гімнастика: теорія та методика тренування. Київ: Видавництво «Спорт», 2018. С.118.
2. Григор'єва, О. В. Психологічні аспекти тренування спортсменів молодшого віку. Журнал спорту та фізичного виховання, 3(1), 2020. С.45-50.
3. Єфімова, Т. М. Особливості фізичного розвитку дітей в процесі занять гімнастикою. Науковий вісник НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Фізична культура і спорт, 1, 2017. С. 22-27.
4. Лисенко, І. І. Тренування дітей в гімнастиці: наукові аспекти. Вісник спортивної науки, 2(1), 2016. С.12-16.
5. Мельник, О. С. Системний підхід до тренування молодих спортсменів. Сучасні тенденції фізичного виховання, 4(2), 2021. С.34-39.
6. Яковенко, Т. В. Здоров'я дітей та молоді: роль фізичної активності.

***БУЗДУГАН Олена Анатоліївна***

### **ДО ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ СХІДНИХ МОВ**

Глобалізаційні процеси у світі та посилення економічних зв'язків України та країн сходу значно підвищили практичне значення оволодіння східними мовами. Азіатські країни, зокрема Китай, Японія та Південна Корея є лідерами у сфері технологій та наукових досягнень, тому знання їхніх мов відкриває двері до нових бізнес-можливостей, співпраці та культурного обміну. Кожна мова несе в собі багату культуру та історію, долучитися до яких можливо через вивчення східних мов, що відкриє нові перспективи і розширить світогляд. Нині країни Сходу прагнуть популяризувати свої мови та культури у світі, у такий спосіб вирішуючи питання міжнародної комунікації, та поширити власний вплив на міжнародній арені, у т. ч. й засобами освіти. Разом з тим характер міжнародного спілкування на сучасному етапі диктує нові вимоги до фахівця-сходознавця як «медіатора культур». У цих умовах проблема якісної підготовки майбутніх учителів східних мов набуває важливого значення.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>АНДРУШКО Алла Володимирівна</b> Конституційні аспекти основоположних засад трудового права України                                                                            | 3  |
| <b>БАБЧУК Олена Григоріївна</b> Distance learning as one of the innovative approaches                                                                                            | 5  |
| <b>БАЛАКІРЄВА Вікторія Анатоліївна</b> Особливості формування медіаграмотності майбутніх учителів початкової школи                                                               | 8  |
| <b>БАРТЄНЄВА Ірина Олександрівна</b> Використання інтерактивних методів навчання у процесі підготовки майбутніх учителів у закладах вищої освіти                                 | 10 |
| <b>БЕРЕЖНИЙ Сергій Дмитрович</b> Особливості санкції ч. 2 ст. 115 КК України                                                                                                     | 15 |
| <b>БЕРЕЗОВСЬКА Людмила Іванівна</b> Formation of information and communication competence of future educators in pre-school educational institution                              | 17 |
| <b>БОНДАРЕНКО Ольга Вадимівна, БОНДАРЕНКО Оксана Андріївна</b> Особливості тренування гімнасток у групах початкової підготовки                                                   | 21 |
| <b>БУЗДУГАН Олена Анатоліївна</b> До проблеми підготовки майбутніх учителів східних мов                                                                                          | 25 |
| <b>БУЛГАКОВА Олена Юріївна</b> Factors of successful implantation of innovative teaching approaches in higher education                                                          | 28 |
| <b>ГРАМАТОВИЧ Юлія Василівна, ШАПІНКО Віктор Олександрович</b> Практичні інструменти формування команди як запорука успіху                                                       | 31 |
| <b>ГРЕЧАНИК Олена Євгенівна</b> Управління розвитком педагогічної культури класного керівника                                                                                    | 34 |
| <b>ГУСАР Мальвіна Вікторівна</b> Використання платформи Microsoft Teams як інструменту навчання англійської мови у вищому навчальному закладі                                    | 38 |
| <b>ДІХТЯРЕНКО Станіслава Вадимівна</b> Освітні технології як провідний чинник у підготовці майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти до дослідно-експериментальної роботи | 41 |
| <b>ЗАДОРІНА Ольга Миколаївна</b> Автоматичне створення тестів та завдань з методики навчання математики за допомогою штучного інтелекту                                          | 46 |
| <b>ІВАНОВА Світлана Володимирівна</b> Використання технології                                                                                                                    | 50 |