

УДК 796.41:[378.011.3-051:796

DOI <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2024.1.308705>

ОКСАНА КОРНОСЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

Email: kornosenko@ukr.net

ОКСАНА ДАНИСКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4040-562X>

(Полтава)

Place of work: Poltava V.G. Korolenko National Pedagogical University

Country: Ukraine

E-mail: oksana.danisko76@gmail.com

КАТЕРИНА ГОРБЕНКО

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3747-3285>

(Полтава)

Place of work: COMMUNAL INSTITUTION "DONETSK REGIONAL SPECIALIZED PROFESSIONAL COLLEGE OF SPORTS PROFILE NAMED AFTER S. BUBKA"

Country: Ukraine

Email: kate1709gorbenko@gmail.com

БОТМЕРІВСЬКА ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ

Анотація. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних систем фізичного та інтелектуального розвитку школярів. Мета статті полягає у висвітленні оздоровчого й освітньо-розвивального значення ботмерівської гімнастики в системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти, обґрунтуванні важливості оволодіння технологіями ботмерівської гімнастики майбутніми учителями фізичної культури у процесі професійної підготовки в закладах вищої освіти. Ботмерівська гімнастика може використовуватися в педагогічній практиці закладів загальної середньої освіти, оскільки ґрунтується на базових методологічних підходах до навчання – диференційованому та індивідуальному. Ця гімнастична система сприяє формуванню важливих фізичних якостей: гнучкості, сили, витривалості, координації, відповідає принципам комплексного підходу до навчання, дозволяє адаптувати вправи до різних рівнів фізичної підготовленості та можливостей школярів. Реалізація системи ботмерівської гімнастики у закладах загальної середньої освіти можлива за умови вивчення техніки її елементів, принципів і технологій навчання майбутніми учителями фізичної культури. Змістом оздоровчих й освітньо-розвивальних видів гімнастики, у тому числі і ботмерівської, студенти оволодівають завдяки вивченню таких освітніх компонентів як: «Теорія і методика викладання гімнастики», «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології», «Нетрадиційні види рухової активності», а також навчальна та виробнича практики.

Ключові слова: ботмерівська гімнастика, професійна підготовка, майбутні учителі фізичної культури, школярі.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Метою фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти є гармонійний фізичний розвиток, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементів фізкультурно-спортивної діяльності.

Невисокий рівень координації рухів та витривалості, відсутність умінь чергувати напруження і розслаблення м'язів під час виконання фізичних вправ, неузгоджувати дихання – це основні прояви рухової некомпетентності сучасних школярів, які позбавлені додаткових занять спортом, часто хворіють, виявляють низький рівень зацікавленості до уроків фізичної культури. Зважаючи на це, педагоги повинні використовувати весь арсенал освітніх технологій, закладений типовими програмами «Фізична культура» для учнів різного віку, а також володіти змістом оздоровчо-розвивальних систем неklasичного характеру, що в сукупності сприятиме гармонійному розвитку учнівської молоді.

Аналіз основних досліджень та публікацій. Розвивальний потенціал оздоровчих систем, що, як правило, має гімнастичне спрямування, представлений об'ємним масивом наукової літератури. Утім її узагальнення дозволило нам виокремити декілька базових напрямів. Фітнес-технології стали предметом вивчення таких учених: В. Ареф'єв, В. Білецька, М. Василенко, Н. Воловик, Н. Гоглювата, О. Кібальник, О. Корносенко, Н. Пугач та ін.; оздоровчі види гімнастики, що використовуються в системі підготовки школярів: А. Волков, І. Гасюк, Г. Глоба, Т. Круцевич, Ю. Менхін та ін.; реабілітаційні гімнастичні системи, спрямовані на корекцію постави, стопи, відновлення після травм та захворювань: Н. Богдановська, О. Бондар, О. Даниско, Я. Демус, І. Жарова, С. Єгорова, С. Кирєєв, Л. Корнійчук, Н. Носова та ін.

У своїх численних працях учена Т. Круцевич акцентує увагу на тому, що у ході реалізації урочних форм фізичної культури необхідно дотримуватися реалізації принципу оздоровчої спрямованості, що конкретизується в фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині успішно розвиваються. На її думку поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, що розробляє й удосконалює основи методики побудови оздоровчого процесу (Круцевич (Ed.), 2003, с. 235).

На думку учених Ю. Менхіна та А. Волкова (1980), оздоровча гімнастика має бути представлена у вигляді чотирьох основних груп, для кожної з яких характерні відповідна спрямованість впливу на учнів і особливості під час розв'язання оздоровчих завдань. При цьому зберігається специфіка кожного виду оздоровчої гімнастики, що проявляється в особливій організації занять, змістом та методикою їх проведення. Перша група – традиційно-базові види гімнастики загальнорозвивальної спрямованості: основна, гігієнічна, атлетична, ритмічна гімнастика. Друга – види оздоровчої гімнастики, для яких характерна комплексна дія на різні якості й системи організму: силовий / функціональний фітнес, аквааеробіка, види гімнастики, що є комбінацією різних видів тренування. Третя – функціонально орієнтовані, що впливають на енергозабезпечувальні системи організму: дихальна, коригуюча, східна, аеробічна гімнастики. Четверта група передбачає оригінальні авторські системи, засновані на локально-диференційованому підході й розвивають окремі аналізатори та мають вузьку функціональну спрямованість: каланетика, пілатес, ботмерівська гімнастика тощо.

Віддаючи належне науковому наробку учених, поза увагою залишилися теоретичні й методичні аспекти проведення оздоровчих видів гімнастики, що передбачають оригінальні авторські системи, до яких належить ботмерівська гімнастика.

З точки зору формування прикладних навичок, достатнього рівня фізичних якостей, знань, необхідних для самостійного виконання фізичних вправ, оздоровчі види гімнастики для дітей мають надзвичайну важливість. Освітнє значення цих видів фізичної активності не може бути переоцінене, оскільки оздоровчі види гімнастики допомагають зміцнити м'язи, поліпшити гнучкість, координацію рухів, сприяють гармонійному фізичному розвитку дитини, запобігають формуванню неправильної постави, зміцнюють серцево-судинну систему тощо.

Мета дослідження – розкрити оздоровче й освітньо-розвивальне значення ботмерівської гімнастики в системі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти, обґрунтувати важливість оволодіння технологіями ботмерівської гімнастики майбутніми учителями фізичної культури у процесі професійної підготовки в закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гімнастика Ботмера (Bothmer Gymnastics) – система фізичних вправ, розроблена німецьким лікарем та педіатром графом Фрідріхом Максиміліаном Едуардом фон Ботмером в 1922–1938 рр. Ця система була створена з метою покращення фізичного розвитку дітей, особливо тих, які мали порушення розвитку або фізичні вади. В основі ботмерівської гімнастики лежить вчення про гармонійний розвиток особистості, що є утіленням єдності фізичного, духовного, психічного, соціального здоров'я. Ботмерівську гімнастику називають архітектурою тіла. Вона допомагає сформувати людський образ, здатний нести людську індивідуальність. Ставши архітектором і скульптором свого тіла та душі, людина стає вільною, цілеспрямованою, творчої особистістю.

Ботмерівська гімнастика використовується в педагогічній практиці закладів загальної середньої освіти, а також в лікувальній педагогіці, терапії, мистецтві, підготовці акторів, психологічних тренінгах, оскільки ґрунтується на базових методологічних підходах до навчання, зокрема диференційованому та індивідуальному. Диференційований підхід полягає в тому, щоб організувати процес навчання, враховуючи вікові особливості учнів та створюючи оптимальні умови для успішної реалізації їх потенціалу. Такий підхід дозволяє розділити учнів на групи, в яких навчальний матеріал, методи та організаційні форми адаптуються й варіюються відповідно до індивідуальних потреб кожного учня і змінюються в залежності від поставлених педагогічних завдань.

Сутність ботмерівської гімнастики полягає у виконанні вправ, що підтримують фізичні та психічні процеси дитини, що проходять на кожному етапі її розвитку. На думку Фрідріха Ботмера «...якщо на певному з цих етапів дитина відчуває труднощі у своєму фізичному розвитку та особистісному становленні, то можна допомогти їм подолати ці невідповідності спеціально підібраними вправами» (Ботмер, 2022, с. 7). До засобів ботмерівської гімнастики належать вправи з м'ячами (малими і великими), дерев'яними палками, природним матеріалом (каштанами, камінчиками, грецькими горіхами тощо); ритмопластичні завдання; вправи в парах і групах; ігри на розвиток уваги та

координації, що сприяють соціалізації особистості. Вправи з використанням простих предметів не мають протипоказань і можуть бути рекомендовані дітям незалежно від їх віку, статі, розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я.

На думку автора системи заняття гімнастикою доцільно починати з 9 років, саме в цьому віці у дитини формується здатність свідомо ставитися до навколишнього світу. Утім сприйняття дитиною цього світу залишається образним, тому навчання повинно будуватися на образах. Вправи для дітей цього віку Ботмер рекомендує виконувати у формі хороводу, що проводиться під ритмічний текст.

З 11 років навчання гімнастиці набуває форм вправ. Діти цього віку можуть вправно чергувати ритмічні вправи з просторовими рухами, напругу і розслаблення; виконувати стрибки із зміною напрямку (наприклад, в сторону-вгору, вгору-вперед) та вправи з яскраво вираженим геометричним характером; демонструвати навички тримати рівновагу та відчувати рух. У дванадцять років починається фаза активного росту дитини. У цей період діти завоюють і свідомо «вписують» своє тіло в новий масштаб простору. Тут на допомогу приходить виконання вправи «трикутник», що допомагає налагодити зв'язок між верхнім (головним) і нижнім (система обміну речовин) полюсами зростаючого організму. На думку Ботмера, «трикутник» допомагає одній дитині, «притиснутій до землі», витягнутися, а іншій, – «літаючій високо», опуститися на землю, що й створить гармонію. Використання палиці також допомагає відчутти невидимий простір за спиною. Щоб спіймати палку за своєю спиною, дитина вчиться концентруватися, спостерігати, спокійно чекати.

У 12-13 років стрибки і махи набувають свідомого виконання, що дозволяє в динаміці володіти почуттями простору і навчитися підтримувати в рівновазі центр ваги тіла. Під час виконання вправ використовують гімнастичну палку, що допомагає краще відчувати геометричні форми і положення власного тіла в просторі, відчуття межі свого тіла і особистого простору. З 13-ти років діти виконують вправи «Бічне обертання», «Стрибок всередину», «Падіння в простір», «Ваги» тощо. Це стає можливим завдяки збільшенню м'язової маси і сили, умінню почергово здійснювати напруження і розслаблення м'язів, що призводить організм дитини в тонус і гармонію.

У 14-15 років тіло набуває форм дорослої людини, швидко росте і набирає вагу. Під час статевого дозрівання у підлітків з'являється відчуття дисгармонії тілесних пропорцій, нерівноваженість психічного стану, їм дуже складно впоратися із видовженими кінцівками і тримати своє тіло вертикально. У цей період ботмерівська гімнастика покликана навчити учнів управляти різними сегментами тіла, просторово-часовими характеристиками, фізичною силою, емоціями тощо, особливе значення має рух вперед і взаємодія з видимими просторовими вимірами.

Вправи для 16-17 річних характеризуються більш вільною взаємодією тіла з просторовими силами. Виконуючи рухи учень утворює в просторі лінії і фігури, що є цілком свідомою побудовою складних форм і взаємодій з просторовими силами. Вибудовуючи просторовий образ дитина влаштовується в нього своїм тілом, і там відбувається зворотній вплив просторових сил, в результаті чого тіло виправляється в напрямку сили і приходить в гармонію з ними. У цьому віці заняття ботмерівською гімнастикою допомагають ефективно досягати поставлених цілей за допомогою вправ «Спис», «Диск», «Рух до мети», «Великий ритм», «Штурм», «Вихор», «Оберти навколо похилої осі», «Хрест», «Купол» та ін. Це дозволяє по-новому відчутти своє тіло, прийти в гармонію зі світом.

Реалізація системи ботмерівської гімнастики у закладах загальної середньої освіти можлива за умови вивчення техніки її елементів, принципів і технологій навчання майбутніми учителями фізичної культури. Професійна підготовка учителів здійснюється в закладах вищої освіти за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Її метою є підготовка висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівців, здатних самостійно проводити урочну та позаурочну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову діяльність. Змістом оздоровчих й освітньо-розвивальних видів гімнастики студенти оволодівають завдяки вивченню таких освітніх компонентів як «Теорія і методика викладання гімнастики», «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології», «Нетрадиційні види рухової активності».

Дисципліна «Теорія і методика викладання гімнастики» є обов'язковою у підготовці майбутніх учителів фізичної культури, вона покликана сформувати у майбутніх фахівців компетентності щодо системи гімнастичних вправ, техніки їх виконання, методики навчання, форм організації, гімнастичної термінології, проведення частин уроку і заняття в цілому. Знання щодо вправ ботмерівської гімнастики формуються через вивчення тем «Гімнастика в системі фізичного виховання», «Значення та основні вимоги до гімнастичної термінології», «Методичні засади організації занять гімнастикою».

Освітня компонента «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології» також є нормативною і має на меті формування професійних, організаційних і методичних знань, вмінь та навичок при проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням нових технологій у фізичному вихованні. Оволодіння компетентностями здійснюється через вивчення тем «Фізкультурно-оздоровча діяльність у системі освіти», «Методичні особливості використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні», «Інноваційні оздоровчі практики у фізичному вихованні учнівської молоді» тощо.

Навчальний курс «Нетрадиційні види рухової активності» у системі підготовки майбутніх учителів є вибіркоким, його мета полягає в ознайомленні студентів з різноманітністю рухової діяльності, що виходять за межі традиційної, зокрема йога, ушу, пілатес, гімнастика для очей, дихальна гімнастика,

ботмерівська гімнастика тощо, розширенні кругозору, розвитку професійних навичок у роботі з дітьми різного віку. Формування компетентностей щодо упровадження ботмерівської гімнастики у процес фізичного виховання школярів відбувається на основі вивчення таких тем як «Психологічні та фізіологічні аспекти занять нетрадиційними видами рухової активності», «Методика навчання нетрадиційних видів рухової активності», «Роль нетрадиційних видів рухової активності у формуванні соціальних вмінь та навичок», «Адаптація нетрадиційних видів рухової активності до різних вікових груп» та ін.

Під час вивчення цих дисциплін студенти отримують відповідні знання щодо значення ботмерівської гімнастики для розвитку, оздоровлення, освіти школярів, уміння виконувати окремі вправи, ігри та комплекси цієї гімнастики, реалізовувати основні принципи. Формування умінь проведення занять з елементами ботмерівської гімнастики відбувається на практиці, зокрема навчальній фізкультурно-оздоровчій практиці та виробничій практиці у закладі загальної середньої освіти.

Навчальні практики забезпечують органічне поєднання теоретичної підготовки бакалаврів та набуття ними необхідного практичного досвіду організовувати та проводити різні форми професійної діяльності відповідно до посадових обов'язків. Мета фізкультурно-оздоровчої практики – поглибити теоретичні знання здобувачів із загально-професійних і спеціальних дисциплін, сформувати уявлення про актуальні форми, методи та засоби залучення різних груп населення до оздоровчої рухової активності та уміння упроваджувати їх у професійній діяльності в оздоровчо-рекреаційних закладах. На цій практиці здобувачі освіти мають можливість розширити уяву про роль рухової активності для здоров'я людини, біологічні потреби організму в руховій активності, обсяги та норми рухової активності дітей різного віку, формують практичні уміння розробляти програми рухової активності, включаючи ботмерівську гімнастику, проводити заняття з ознайомлення з різними видами рухової активності, майстер-класи та показові виступи тощо.

Виробнича практика в закладі загальної середньої освіти має на меті формування на основі отриманих знань, уміння застосовувати сучасні методи, засоби і форми навчально-виховної роботи, необхідні для здійснення професійної діяльності, прийняття самостійних рішень, творчого використання їх у практичній діяльності учителя фізичної культури. Мета практики реалізується через низку завдань, основним з яких є сприяти покращенню та закріпленню професійно-орієнтованих знань, умінь та навичок здобувачів у практичній підготовці, зокрема знань, методичних умінь та навичок самостійно проводити урочні на позаурочні заняття з фізичної культури з учнями закладів загальної середньої освіти. Ця практика дає змогу студентам отримати досвід проведення ритмічних і загальнорозвивальних вправ, комплексів, ігор за системою гімнастики Ботмера, в різних частинах уроку та позаурочних формах, виховання в учнів навичок соціальної взаємодії, дисципліни та відповідальності, формування індивідуальності через баланс фізичного та психічного розвитку.



Рис. 1. Освітні компоненти, що забезпечують у майбутніх учителів фізичної культури формування фахових компетентностей до застосування ботмерівської гімнастики у професійній діяльності

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок. Сучасна парадигма шкільної освіти спрямована на формування здорової, активної та гармонійно розвинутої особистості через фізичну культуру, що є невід'ємною частиною загальної освіти. Її концептуальні засади

гуртуються на врахуванні індивідуальних потреб та інтересів учнів, зв'язку навчання з реальним життям, формуванні в учнів не лише рухових вмінь, але й розумінні важливості руху для здоров'я, самовдосконалення та розвитку особистості, залучення учнів до активного фізичного життя, сприяючи їхньому бажанню займатися фізичною активністю поза межами школи. Індивідуалізація досягається через урахування індивідуальних особливостей та потреб кожного учня в процесі навчання та організації занять фізичною культурою. Реалізація освітньої парадигми можлива за умов дотримання вимог Державного стандарту освітньої галузі фізичної культури, пошуку ефективних технологій досягнення поставленої мети.

Упровадження ботмерівської гімнастики в систему шкільної фізичної культури може сприяти реалізації освітньої парадигми, оскільки ця рухова система сприяє формуванню важливих фізичних якостей: гнучкості, сили, витривалості, координації, що відповідає принципам комплексного підходу до навчання, дозволяє адаптувати вправи до різних рівнів фізичної підготовленості та можливостей школярів.

Ботмерівська гімнастика має гармонізуючо-оздоровчу дію й спрямована на зміцнення суглобів, хребта, м'язів, корекцію постави, покращення кровообігу і циркуляції лімфи, стимулювання працездатності мозку, покращення пам'яті, периферійного зору, швидкості сприйняття і мислення, концентрації уваги, розвиток почуття фізичного та психічного балансу, уміння правильно розподіляти увагу між різними елементами, однаково володіти правою і лівою руками, не боятися помилок і сприймати їх як природний елемент навчання тощо.

Знання методику ботмерівської гімнастики дозволить майбутнім учителям фізичної культури розширити свій арсенал методів та прийомів у навчанні й оздоровленні учнівської молоді, створювати індивідуальні програми, допомогти у гармонізації психічного стану учнів, знижуючи рівень стресу.

Перспективним напрямом подальших досліджень вважаємо розробку інтегральної технології формування в майбутніх учителів фізичної культури фахової компетентності щодо застосування ботмерівської гімнастики у професійній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Ботмер Ф. Школа руху. Оригінальні описи вправ ботмерівської гімнастики, представлені самим автором / [пер. з англ. Юрія Луковенка]. Україна; Швеція, 2022. 51 с.
- Волков Л. Фізична підготовка школярів: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2014. 216 с.
- Головченко О. І. Особливості впливу фізичного виховання на формування особистості учнів середнього шкільного віку: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Харків, 2011. 156 с.
- Дудник О. Ботмерівська гімнастика у формуванні гармонійної особистості дитини. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 5 К (113). С. 106–109. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26892/Dudnyk.pdf>
- Менхин Ю., Волков А. Начала гимнастики. Киев: Здоров'я, 1980. 272 с.
- Пахальчук Н. О. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 3 (58). С. 90–93. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13336/Pahalchuk.pdf>
- Пахальчук Н. О. Виховання почуття ритму в дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку засобами ботмерівської гімнастики. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 7 (51). С. 260–268. URL: <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/729>
- Стешенко А. Різновиди оздоровчої гімнастики в сучасній фізичній культурі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 3 (19). С. 176–179.
- Теорія та методика фізичного виховання: навч. посіб.: в 2 т. / ред. Т. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2003. Т. 1. 423 с.
- Petersson G., Wennerholm G. Curriculum for Gymnastics in Waldorf schools. Nordiska Bothmergymnastikläraryr utbildningen. Vardinge By. 2010.

REFERENCES

- Botmer, F. & Lukovenko, Yu. (Trans.) (2022). *Shkola rukhu. Oryhinalni opysy vprav botmerivskoi himnastyky, predstavleni samym avtorom* [School of Movement. Original descriptions of exercises of Botmer gymnastics, presented by the author himself]. Ukraina; Shvetsiia [in Ukrainian].
- Dudnyk, O. (2019). Botmerivska himnastyka u formuvanni harmoniinoi osobystosti dytyny [Botmere gymnastics in the formation of a harmonious personality of a child]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova* [Scientific journal of NPU named after N. P. Drahomanov], 5 K (113), 106-109. Retrieved from <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/26892/Dudnyk.pdf> [in Ukrainian].
- Holovchenko, O. I. (2011). *Osoblyvosti vplyvu fizychnoho vykhovannia na formuvannia osobystosti uchniv serednoho shkilnoho viku* [Features of the influence of physical education on the formation of the personality of students of secondary school age] (PhD dissertation). Kharkiv, Ukraine [in Ukrainian].
- Krutsevych, T. (Ed.). (2003). *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and Methodology of Physical Education] (Vol. 1). Kyiv: Olympyiskaia lyteratura [in Ukrainian].
- Menkhin, Iu., & Volkov, A. (1980). *Nachala gimnastyki* [Beginnings of gymnastics]. Kiev: Zdorov'ia [in Russian].

- Pakhchalchuk, N. O. (2015a). Fizychnе vykhovannia ditei starshoho doshkilnogo viku ta molodshykh shkoliariv zasobamy botmerivskoi himnastyky [Physical education of children of older preschool age and younger schoolchildren by means of Botmer gymnastics]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific journal of NPU named after N. P. Drahomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)], 3 (58), 90-93. Retrieved from <https://enquir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13336/Pahalchuk.pdf> [in Ukrainian].
- Pakhchalchuk, N. O. (2015b). Vykhovannia pochuttia rytmu v ditei starshoho doshkilnogo ta molodshoho shkilnogo viku zasobamy botmerivskoi himnastyky [Education of a sense of rhythm in children of senior preschool and primary school age by means of Botmer gymnastics]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii* [Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies], 7 (51), 260-268. Retrieved from <http://93.183.203.244:8080/xmlui/handle/123456789/729> [in Ukrainian].
- Petersson, G., & Wennerholm, G. (2010). *Curriculum for Gymnastics in Waldorf schools*. Nordiska Bothmergymnastiklärarutbildningen. Vardinge By.
- Steshenko, A. (2012). Riznovydy ozdorovchoi himnastyky v suchasni fizychnii kulturi [Varieties of health gymnastics in modern physical culture]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi* [Physical education, sports and health culture in modern society], 3 (19), 176-179 [in Ukrainian].
- Volkov, L. (2014). *Fizychna pidhotovka shkoliariv* [Physical training of schoolchildren]. Kyiv: Osvita Ukrainy [in Ukrainian].

OKSANA KORNOSENKO

OKSANA DANYSKO

KATERYNA HORBENKO

BOTMER GYMNASTICS IN THE SYSTEM OF TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE: TEACHING TECHNOLOGIES

Abstract. The urgency of the study is due to the need to search for effective systems of physical and intellectual development of schoolchildren. The article is aimed at studying the health and educational-developing value of Botmer Gymnastics in the system of physical education of pupils of general educational institutions, substantiation of importance of mastering the technologies of Botmer Gymnastics by future teachers of physical education in the process of professional training in universities. The study found that the author of this gymnastics is a German doctor and pediatrician Friedrich Botmer. This system was established to improve the physical development of children, especially those with developmental disorders or physical defects. At present Botmer Gymnastics is widely used in the pedagogical practice of secondary education, since it is based on the basic methodological approaches to teaching differentiated and individual. This gymnastic system promotes the formation of important physical qualities: flexibility, strength, stamina, coordination, meets the principles of an integrated approach to learning, allows you to adapt exercises to the different levels of physical preparation and capabilities of students. Implementation of the system of Botmer Gymnastics in the system of secondary education is possible when studying the technique of its elements, principles and technologies of teaching future teachers of physical culture. The content of recreational and educational-developing types of gymnastics, including Botmer Gymnastics, students learn through the study of such educational components as: «Theory and methods of teaching gymnastics», «Modern physical education and health technologies», «Non-traditional motor activities», as well as educational and industrial practice. Knowledge of the methods of Botmer Gymnastics will allow future teachers of physical culture to expand their arsenal of methods and techniques of teaching and improving schoolchildren, will allow to create individual programs, will help to harmonize the mental state of students, reduce stress.

Keywords: *Botmer Gymnastics, professional training, future physical education teachers, schoolchildren.*