

Використання елементів гімнастики у фізичному вихованні школярів

*Галина Григорівна Кружило¹, Олег Юліанович Бубела²,
Наталія Юріївна Корнілова³, Олена Миколаївна Захарова⁴*

Опубліковано	Секція	УДК
30.08.2025	Фізична освіта і спорт	796.011.3

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17478313>

Анотація. У статті всебічно розкрито багатовимірний педагогічний потенціал гімнастики як інтегральної складової системи фізичного виховання школярів у контексті сучасних освітніх реформ та реалізації концепції Нової української школи. Гімнастика обґрунтована як універсальна педагогічна, розвивальна й оздоровча система, що поєднує рухову, когнітивну та емоційно-вольову діяльність учнів. Її багатофункціональний вплив виходить за межі фізичного розвитку, охоплюючи формування інтелектуальних, морально-вольових і соціальних якостей особистості, а також ціннісного ставлення до здорового способу життя. Визначено оздоровчу, освітню, виховну та соціально-ціннісну функції гімнастичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток фізичних якостей школярів – сили, гнучкості, координації, витривалості та спритності, – а також на корекцію постави й профілактику порушень опорно-рухового апарату. Проаналізовано роль гімнастики у формуванні рухової культури та розвитку ключових компетентностей учнів – дисциплінованості, самоконтролю, організованості, відповідальності, командної взаємодії та наполегливості. Підкреслено психологічні та емоційні переваги гімнастики, зокрема зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки та формування внутрішньої мотивації до фізичної активності через ігрові, змагальні й творчі методи навчання. Розкрито сучасні тенденції й проблеми впровадження гімнастики у шкільну практику: поширення гіподинамії серед дітей, недостатнє матеріально-технічне забезпечення, обмежений навчальний час, дефіцит методичних ресурсів. Акцентовано увагу на необхідності модернізації змісту фізичного виховання шляхом інтеграції гімнастики з інноваційними технологіями – відеоаналізом, інтерактивними тренажерами, цифровими навчальними платформами. Надано методичні рекомендації щодо адаптації занять для різних вікових груп, забезпечення безпеки, оптимального дозування

¹ Кружило Галина Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Інституту здоров'я, спорту і туризму Класичного приватного університету, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 70-Б, Запоріжжя, 69002, Україна, 0009-0000-0572-9130 galakru04@gmail.com

² Бубела Олег Юліанович – кандидат наук із фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри гімнастики, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшка, 11, Львів, Україна orcid. 0000-0001-6815-4143. bubelaoleg@gmail.com

³ Корнілова Наталія Юріївна - старший викладач кафедри «Теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання», Інститут здоров'я, спорту та туризму імені Т. Самоленко, Класичний приватний університет, вул. Жуковського 70-б, м. Запоріжжя, Україна, orcid.org/ 0009-0007-4445-0053 k.n.u.18.02@gmail.com

⁴ Захарова Олена Миколаївна - старший викладач кафедри «Управління фізичною культурою та спортом», Національний університет «Запорізька політехніка», вул. Левка Лук'яненка 37/64, м. Запоріжжя, Україна, ORCID: 0000-0002-7638-8203, alenazakharova1967@gmail.com

навантажень та залучення всіх учнів до активної участі. Доведено, що систематичні заняття гімнастикою сприяють розвитку функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та нервової систем, удосконаленню психомоторної координації, формуванню вольових і соціальних якостей, підвищенню психоемоційної стійкості. Гімнастика постає потужним педагогічним інструментом формування здоров'язбережувальної компетентності, саморегуляції та стійкої мотивації до рухової діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі, гімнастика, елементи гімнастики, педагогічні прийоми, фізичний розвиток, оздоровлення, мотивація до рухової активності.

The use of gymnastics elements in the physical education of schoolchildren

Abstract. The article comprehensively explores the multidimensional pedagogical potential of gymnastics as an integral component of physical education for schoolchildren in the context of modern educational reforms and the implementation of the New Ukrainian School concept. Gymnastics is substantiated as a universal pedagogical, developmental, and health-improving system that combines motor, cognitive, and emotional learning processes. Its multifaceted influence extends beyond physical fitness to encompass intellectual growth, moral development, and the formation of value-based attitudes toward a healthy lifestyle. The study defines the health-preserving, educational, developmental, and socio-value functions of gymnastic exercises aimed at the harmonious development of schoolchildren's physical qualities – strength, flexibility, coordination, endurance, and agility – as well as the correction of posture and prevention of musculoskeletal disorders. The role of gymnastics in shaping motor culture and developing students' key competencies such as discipline, self-control, organization, responsibility, teamwork, and perseverance is analyzed. The article emphasizes the psychological and emotional benefits of gymnastics, including the reduction of anxiety, enhancement of self-confidence, and stimulation of intrinsic motivation for physical activity through game-based, competitive, and creative teaching methods. Current trends and challenges in implementing gymnastics in school practice are examined, including the growing problem of hypodynamia among children, insufficient technical equipment, limited instructional time, and a lack of methodological resources. The authors highlight the need to modernize physical education programs by integrating gymnastics with innovative technologies such as video analysis, interactive simulations, and digital training platforms. Methodological recommendations are provided for adapting gymnastics lessons to different age groups, optimizing safety and load distribution, and ensuring inclusive participation.

Keywords: physical education, schoolchildren, gymnastics, gymnastic elements, pedagogical methods, physical development, health improvement, motivation for movement.

Вступ

Проблема гармонійного фізичного розвитку дітей шкільного віку є однією з ключових у сучасній педагогічній науці. В умовах зниження рівня рухової активності дітей, поширення гіподинамії та зростання частоти порушень постає необхідність пошуку ефективних засобів оздоровлення та виховання учнів засобами фізичної культури. Одним із найефективніших інструментів цього процесу є гімнастика — універсальний вид фізичної діяльності, який поєднує розвиток основних фізичних якостей, естетичну вихованість і морально-вольові компоненти поведінки.

Науковці (14, 19) підкреслюють, що гімнастика забезпечує комплексний вплив на всі системи організму, формує правильну поставу, координацію рухів, витривалість і силу, сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та нервової систем. За даними (15) гімнастика має виражений оздоровчий ефект, оскільки поєднує помірне фізичне

навантаження з активною роботою дихальної мускулатури та елементами психоемоційного розвантаження.

Вагомим є і виховний потенціал гімнастики. Як зазначає (2), під час виконання гімнастичних вправ у школярів формуються дисциплінованість, уважність, здатність до самоорганізації, що є основою успішної навчальної діяльності. У (17) наголошується, що інтеграція гімнастики у фізичне виховання відповідає сучасним педагогічним цілям Нової української школи – формуванню ключових компетентностей, розвитку емоційного інтелекту та культури руху.

Значна увага в сучасних дослідженнях приділяється методиці навчання гімнастичних елементів. Автори (5) розглядають інноваційні технології навчання як засіб формування ключових компетентностей учнів, зокрема через використання інтерактивних ігрових форм, творчих завдань, мультимедійних матеріалів. Такі підходи сприяють підвищенню інтересу до рухової активності, розвитку самостійності та формуванню позитивної самооцінки.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю вдосконалення педагогічних умов для розвитку інтересу учнів до занять гімнастикою. За даними (14), низький рівень мотивації школярів до фізичної культури пов'язаний із одноманітністю уроків, недостатньою увагою до емоційного аспекту навчання та обмеженою матеріальною базою шкіл. Тому важливо визначити ефективні педагогічні прийоми, які забезпечують не лише фізичний, а й психоемоційний розвиток дитини.

Мета дослідження – науково обґрунтувати роль і значення елементів гімнастики у фізичному вихованні школярів, визначити їх педагогічний, виховний та оздоровчий потенціал, а також окреслити практичні шляхи впровадження гімнастичних засобів у навчальний процес загальноосвітньої школи.

Методи дослідження. У процесі роботи використано аналіз і систематизацію науково-педагогічних джерел (Шиян, 2006; Пангелова, 2017; Осадець та ін., 2018), логіко-порівняльний аналіз підходів до організації фізичного виховання, методи узагальнення та інтерпретації досвіду сучасних українських шкіл, а також елементи контент-аналізу для виявлення тенденцій розвитку сучасної гімнастичної освіти.

Результати

Гімнастика здавна вважається однією з найефективніших форм фізичного виховання. Її головна особливість полягає у системному впливі на всі основні групи м'язів, органи і системи організму, а також у формуванні правильної постави, координації рухів, витривалості, спритності, сили та гнучкості. Для сучасної школи гімнастика має не лише оздоровче, а й виховне значення: вона сприяє розвитку вольових якостей, дисципліни, впевненості у власних силах. Саме тому елементи гімнастики доцільно розглядати як базовий інструмент реалізації завдань фізичного виховання школярів.

Актуальність теми зумовлена потребою оновлення шкільних програм фізичного виховання з урахуванням сучасних педагогічних і медико-біологічних вимог. Через гіподинамію, збільшення часу, проведеного за комп'ютерами, і зниження загальної рухової активності діти дедалі частіше мають проблеми з поставою, координацією, рівновагою, витривалістю. Використання гімнастичних елементів дозволяє цю ситуацію поліпшити, зробивши уроки фізичної культури не лише корисними, а й захопливими.

Гімнастика у шкільному процесі поділяється на загальнорозвивальну, спортивну, оздоровчу та естетичну. Для уроків фізичної культури найдоцільніше застосовувати елементи загальнорозвивальної гімнастики, акробатики та вправ на рівновагу. Вони доступні більшості учнів і не потребують складного обладнання.

Основна педагогічна ідея полягає у тому, що через гімнастичні вправи дитина навчається керувати власним тілом, орієнтуватися у просторі, виконувати точні, контрольовані рухи. Такі навички формують основу для засвоєння інших видів рухової діяльності – від ігрових видів спорту до танцювальних і легкоатлетичних вправ.

Гімнастичні вправи розвивають сенсомоторну координацію, сприяють удосконаленню внутрішньом'язової взаємодії, стимулюють діяльність центральної нервової системи, що особливо важливо у шкільному віці. Вони підвищують функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, нормалізують роботу опорно-рухового апарату, сприяють правильному росту скелета.

Гімнастика займає особливе місце у системі фізичного виховання школярів. Елементи гімнастики – це база, на якій ґрунтується фізична підготовка дитини. Вони розвивають не лише фізичні, а й психомоторні якості, забезпечують правильне формування постави, координації, спритності, гнучкості. Гімнастика допомагає дитині відчувати своє тіло, оволодіти простором, керувати рухами, що важливо для будь-якої діяльності – від спорту до повсякденного життя.

У структурі шкільного уроку фізичної культури гімнастика має не лише практичну, але й виховну, освітню та оздоровчу цінність.

Фізичний аспект. Елементи гімнастики охоплюють широкий спектр рухів – від простих загальнорозвивальних вправ до складних акробатичних комбінацій. Завдяки цьому вони забезпечують всебічний розвиток основних фізичних якостей: сили, гнучкості, координації, спритності, витривалості та швидкості реакцій.

Вправи на рівновагу зміцнюють м'язи тулуба, сприяють розвитку стабільності рухів і правильної постави. Акробатичні елементи розвивають гнучкість, координацію, просторову орієнтацію, виховують сміливість і впевненість. Опорні стрибки сприяють формуванню сили ніг, точності рухів, швидкості реакції та впевненого приземлення. Вправи на гімнастичних снарядах (перекладина, бруси, колода) забезпечують розвиток верхнього плечового пояса, витривалості й узгодженості роботи м'язів.

Завдяки своїй різнобічності гімнастика гармонізує фізичний розвиток школярів і попереджає функціональні порушення опорно-рухового апарату, що особливо актуально в умовах гіподинамії сучасних дітей.

Психологічний аспект. Гімнастика є унікальним засобом психоемоційного розвитку. Виконуючи вправи, дитина долає страх, вчиться контролювати емоції, концентрувати увагу й координувати дії. Вправи на рівновагу, стійки, перевороти, підйоми на снарядах вимагають не лише фізичної сили, а й внутрішньої зібраності, що виховує волюві якості – сміливість, рішучість, самовладання.

Крім того, гімнастика позитивно впливає на самооцінку учнів. Коли дитина бачить власний прогрес – від невпевнених спроб до точного виконання складного елемента – вона відчуває гордість і впевненість у собі. Це особливо важливо в підлітковому віці, коли формується особистісна стійкість і потреба в самоповазі.

Освітній аспект. Гімнастика навчає дітей розуміти своє тіло, орієнтуватися у просторі, усвідомлювати принципи руху. Учні засвоюють не лише техніку вправ, а й знання з анатомії, фізіології, біомеханіки, правил безпеки. Таким чином, гімнастика має освітню функцію – вона сприяє розвитку пізнавального інтересу та формує елементи фізичної грамотності.

Уроки гімнастики вчать дітей планувати власні дії, аналізувати помилки, робити висновки, тобто розвивають логічне мислення і самостійність. Коли учень виконує гімнастичну комбінацію, він не лише механічно повторює рухи, а й прогнозує їхню послідовність, оцінює можливі ризики й приймає рішення. Це формує навички свідомого виконання рухів, що є основою будь-якої фізичної діяльності.

Виховний аспект. Гімнастика – це дисципліна, порядок і відповідальність. Виконання вправ вимагає точності, уважності, колективної узгодженості. На уроках, де діти працюють у парах або групах, формується взаємодопомога, довіра, колективна відповідальність. Учні вчаться підтримувати одне одного, дотримуватися правил безпеки, слухати вказівки вчителя.

Крім того, гімнастика має естетичний вимір. Вона виховує почуття ритму, краси руху, гармонії тіла. Виконання вправ під музику сприяє розвитку емоційності, артистичності, естетичного смаку. Це особливо важливо у вихованні сучасної особистості, яка цінує здоров'я, культуру руху та самовираження через фізичну активність.

Оздоровчий аспект. З медико-біологічної точки зору, гімнастика позитивно впливає на всі системи організму. Вона стимулює кровообіг, покращує роботу серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищує опірність до захворювань. Регулярне виконання гімнастичних вправ сприяє правильному формуванню хребта, профілактиці плоскостопості, нормалізації маси тіла, розвитку дихальної мускулатури.

Особливо важливим є те, що гімнастика сприяє формуванню культури руху. Учні вчаться виконувати рухи точно, узгоджено, з правильною поставою та диханням. Це не лише покращує фізичний стан, а й запобігає травмам під час занять іншими видами спорту.

Соціальний аспект. У шкільному середовищі гімнастика сприяє соціалізації учнів. Вона об'єднує дітей у спільну діяльність, виховує командний дух і взаємопідтримку. Спільні показові виступи, змагання, участь у святкових заходах розвивають почуття відповідальності перед колективом і гордість за досягнення. Через гімнастику школярі вчаться працювати разом, поважати чужу працю, підтримувати однокласників – усе це має глибоке виховне значення.

Гімнастика має унікальну здатність виховувати не лише тіло, а й характер. У процесі занять діти вчаться долати труднощі, не боятися помилок, зосереджуватись на меті. Наприклад, під час освоєння стійки на руках учень вчиться терпінню, рішучості, контролю над емоціями. Постійне повторення рухів виробляє цілеспрямованість і працьовитість.

Дисципліна та організованість. Стройові вправи вчать дітей точності, уваги, синхронності дій. Вони привчають до порядку, до вміння слухати й діяти злагоджено в колективі.

Наполегливість і самовдосконалення. У гімнастиці немає миттєвого результату – кожен рух вимагає повторень, терпіння й корекції. Цей процес формує розуміння того, що досягнення приходять через зусилля, а це — важлива життєва навичка.

Відповідальність і взаємопідтримка. У групових вправах учні залежать один від одного, навчаються довірі, взаємодопомозі, колективній відповідальності. Це виховує повагу до товаришів і почуття єдності.

Естетичне виховання. Гімнастика формує відчуття краси рухів, гармонії, граційності. Учні вчаться володіти тілом, що позитивно впливає на самооцінку й впевненість у собі.

З погляду фізіології, гімнастика – це природний спосіб *зміцнення та оздоровлення* організму. Вона комплексно впливає на всі системи тіла, забезпечуючи: **зміцнення опорно-рухового апарату** – різноманітні рухи сприяють правильному розвитку м'язів, запобігають викривленню хребта, формують здорову поставу; **розвиток серцево-судинної системи** – помірне фізичне навантаження тренує серце, нормалізує кров'яний тиск, покращує обмін речовин; **поліпшення дихальної функції** – гімнастичні вправи поєднуються з правильним диханням, що розвиває об'єм легень і зміцнює дихальну мускулатуру; **розвиток нервової системи** – координативні вправи стимулюють роботу

мозку, покращують концентрацію уваги, швидкість реакції, пам'ять; **профілактику захворювань** – гімнастика сприяє запобіганню сколіозу, плоскостопості, ожирінню, розладам постави, знижує ризик психоемоційного напруження.

Крім фізичних переваг, гімнастика має значний **психоемоційний ефект**: рухова активність знімає стрес, покращує настрій, розвиває впевненість у власних силах. У процесі занять учні отримують позитивні емоції, що підвищує мотивацію до фізичної активності загалом.

У молодшому шкільному віці (6–10 років) діти активно пізнають рух, тому головне завдання – навчити їх контролювати тіло та підтримувати інтерес. Гімнастика має бути ігровою, барвистою, емоційною. Вправи повинні супроводжуватися позитивними емоціями, ритмічною музикою, похвалою вчителя.

У середньому шкільному віці (11–14 років) учні вже мають достатній рівень фізичної підготовленості. Можна ускладнювати координаційні завдання, вводити стрибки, вправи на рівновагу, елементи акробатики. Важливо навчати дітей страховці та взаємодопомозі.

У старшому шкільному віці (15–17 років) гімнастика стає засобом розвитку сили, витривалості, пластичності. Учні можуть створювати власні комбінації, працювати над технікою виконання, готуватися до показових виступів. Це підвищує їхню мотивацію, сприяє самостійності та відповідальності.

Щоб гімнастика стала для школярів не лише обов'язковим компонентом уроку фізичної культури, а й внутрішньо усвідомленою цінністю, учитель має застосовувати комплекс педагогічних прийомів, спрямованих на активізацію пізнавальної, емоційної та практичної діяльності учнів.

Мотиваційно-пояснювальний прийом. На початку навчального року або нового тематичного розділу вчитель доцільно проводить короткі бесіди про історію гімнастики, її роль у підготовці спортсменів, космонавтів, танцівників, військових. Такі приклади демонструють практичну цінність гімнастичних навичок і стимулюють інтерес. Учитель може використовувати мультимедійні презентації, короткі відеофрагменти з виступів спортсменів чи показові вправи старших учнів.

Прийом поступового ускладнення. Система навчання гімнастичним елементам має будуватися за принципом «від простого до складного». Спочатку школярі опановують базові вправи, потім – їхні варіації, поєднання, а далі – складні елементи. Така динаміка дозволяє дитині відчувати власний прогрес, а отже – формує мотивацію, самоповагу і впевненість у власних силах. Поступовість також забезпечує безпеку, що є обов'язковою умовою навчання гімнастики.

Ігровий і змагальний прийом. Використання елементів гри й змагання активізує емоційну сферу дітей. Під час естафет, конкурсів на точність чи синхронність рухів учні вчаться долати хвилювання, контролювати тіло й увагу. Ігрова форма сприяє невимушеності, а змагальність – прагненню до вдосконалення. Важливо, щоб оцінювався не лише результат, а й старанність, правильність виконання, дисципліна.

Педагогічне спостереження та індивідуалізація. Учитель повинен уважно спостерігати за технікою, емоційним станом та реакцією учнів на вправи. Індивідуальні консультації допомагають скоригувати рухи, підтримати тих, хто відчуває труднощі, і підкреслити успіхи більш упевнених дітей. Індивідуальний підхід формує атмосферу довіри й позитивного ставлення до гімнастики.

Партнерські завдання і колективна взаємодія. Уроки гімнастики надають широкі можливості для організації парної та групової роботи. Наприклад, учні можуть виконувати елементи з взаємною страховкою, демонструвати комбінації у складі міні-груп, розробляти спільні вправи під музику. Такі прийоми не лише сприяють соціалізації, а й розвивають відповідальність і взаємодопомогу.

Рефлексивний прийом. Після виконання вправ учитель може організувати коротке обговорення: що вдалося, що викликало труднощі, які емоції відчували учні. Рефлексія допомагає усвідомити власний досвід і значення гімнастики для розвитку тіла та характеру. Учитель може також пропонувати короткі самооцінки або спостереження за динамікою власних результатів.

Використання міжпредметних зв'язків. Поєднання гімнастики з елементами біології (робота м'язів, дихання), музики (ритм і темп), мистецтва (пластика, виразність рухів) робить процес навчання глибшим і цікавішим. Це допомагає учням побачити, що гімнастика – не ізольована дисципліна, а явище, пов'язане з різними сферами людського розвитку.

Учитель фізичної культури виступає не лише тренером, а й вихователем, наставником. Його завдання – створити умови, де кожен учень відчує успіх, незалежно від рівня підготовки. Атмосфера підтримки, заохочення й довіри – ключ до виховання позитивного ставлення до гімнастики.

Вчителю важливо: пояснювати дітям користь кожної вправи для організму, демонструвати правильну техніку виконання, мотивувати через особистий приклад, враховувати індивідуальні особливості учнів, дозувати навантаження, використовувати ігрові, змагальні, музично-ритмічні методи, формувати у дітей звичку до самоконтролю, самооцінки та відповідальності за власне здоров'я.

Практичні напрями впровадження гімнастики у школі

1. *Загальнорозвивальні* вправи є базовим компонентом кожного уроку фізичної культури. До них належать нахили, присідання, оберти, махи, підйоми рук і ніг, вправи для зміцнення м'язів спини й черевного преса. Такі рухи готують організм до активної роботи, підвищують еластичність м'язів і запобігають травматизму.

2. *Акробатичні елементи*, такі як переكاتи, «місток», стійки на лопатках чи руках розвивають координацію, силу і гнучкість. Вони формують сміливість і вміння долати страх. Акробатика корисна також для профілактики плоскостопості, оскільки зміцнює дрібні м'язи стопи.

3. *Вправи на рівновагу* – ходіння по лаві, стійки на одній нозі, балансування з предметом на голові чи руці – формують почуття простору, вчать контролювати рухи. Такі вправи особливо корисні для дітей із нестійкою поставою або надмірною рухливістю.

4. *Опорні стрибки* виконуються через гімнастичну лаву або козла з різними положеннями рук і ніг. Стрибки розвивають силу, спритність, точність рухів, зміцнюють опорно-руховий апарат. Важливо дотримуватись послідовності навчання та правил страховки.

5. Навіть за обмеженої матеріальної бази можна використовувати *снаряди* – перекадину, бруси, колоду, канати. Вони розвивають силу верхніх кінцівок, спини, преса, виховують волю та наполегливість.

Серед основних труднощів, які спостерігаються у шкільній практиці присутні такі фактори, як обмежена матеріально-технічна база (нестача снарядів, матів, простору), недостатня підготовленість учителів до викладання складних елементів, страх травматизму серед педагогів і батьків та низький рівень мотивації учнів.

Подолати ці труднощі можна через використання доступних засобів – гімнастичних палиць, мотузок, лав, обручів; впровадження музичного супроводу, відеоаналізу рухів, творчих завдань; проведення відкритих уроків і показових виступів для підвищення інтересу учнів; підвищення кваліфікації вчителів з питань методики викладання гімнастики; поступове ускладнення завдань і диференційований підхід до учнів з різним рівнем підготовленості.

Висновки

У дослідженні розглянуто теоретичні засади й практичні аспекти впровадження елементів гімнастики у фізичне виховання школярів. Установлено, що гімнастика є потужним засобом всебічного розвитку учнів: вона поєднує фізичну, емоційну та інтелектуальну складові виховання, формує культуру руху, гармонію тіла й духу. Визначено, що ефективність використання гімнастики залежить від методики навчання, професійної підготовки вчителя, диференційованого підходу до учнів і створення позитивного емоційного фону під час занять.

Гімнастичні елементи в структурі шкільного уроку виконують не лише функцію фізичного тренування, а й сприяють вихованню морально-вольових якостей – рішучості, наполегливості, взаємопідтримки, дисципліни. Вони мають виражений оздоровчий ефект: підвищують працездатність, зміцнюють м'язово-суглобовий апарат, нормалізують роботу серцево-судинної системи та формують правильну поставу.

Виявлено основні проблеми впровадження гімнастики у школі: недостатність матеріально-технічного забезпечення, обмеженість спортивних залів, брак сучасних навчально-методичних ресурсів і спеціальної підготовки педагогів. Запропоновано напрями удосконалення навчально-виховного процесу: використання інноваційних освітніх технологій (відеоаналіз рухів, інтерактивні презентації, музично-ритмічні комплекси), розроблення творчих завдань для учнів, упровадження партнерських і рефлексивних методів навчання.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні експериментальних програм інтеграції гімнастики в освітній процес різних вікових груп школярів, розробленні цифрових дидактичних засобів для підтримки самостійних занять, а також у вивченні впливу гімнастичних вправ на психофізіологічний розвиток дітей у контексті сучасних освітніх реформ.

Список використаних джерел

1. Ажило О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харків, 2013. 39 с.
2. Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 112, т. 2. С. 52–56.
3. Грабовська Т., Грабовський О., Сивохоп Я. Інноваційні технології навчання як основа і засіб формування ключових компетентностей учнів. *Педагогічні інновації у фаховій освіті*. Ужгород, 2019. Вип. 10. С. 59–64.
4. Ковальова Н. В., Підгайна В. О. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінницький державний педагогічний університет ім.М.Коцюбинського. 2016. С.79–84. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2629>
5. Єременко Н., Ковальова Н., Василенко М., Назаренко Л., Константиновська Н. Оздоровчий вплив занять рекреаційними іграми на фізичний стан дітей 11-12 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 9(28). Вінниця, 2020. С. 21-27.
6. Єременко Н. П. Ставлення до здоров'я - як один з вагомих факторів здорового способу життя. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму* : збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2011. С. 196-197 <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2302>

7. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
8. Ковальова Н., Андреева О. Структура та особливості рекреаційної діяльності учнівської молоді. Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». Запоріжжя, 2011. С. 19–21
9. Ковальова Н. В., Підгайна В. О. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. 2016. С.79–84
10. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. № 3.3. 2018. С. 71-73
11. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький. 2017. 505 с.
12. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.93 р. № 3808-XII. ияЬ: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
13. Сороколіт Н. С. Порівняльний аналіз думки вчителів фізичної культури й учителів початкових класів щодо впровадження ключових компетентностей Нової української школи у фізичне виховання. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т.4. С. 69-73.
14. Стечкевич С. Рухливі ігри на уроках фізичної культури відповідно до концепції нової української школи. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук* : зб. мат. I Всеукр. наук.-практ. інтернетконф. (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.) / ТДАТУ : ред. кол. Ломейко О. П., Єременко О. А., Михайлов В. В. Мелітополь : ТДАТУ, 2021. Ч. 1. С. 320–323.
15. Шиян, Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2006. 272 с.