

МЕТОДИКА ВПРОВАДЖЕННЯ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ

METHODOLOGY FOR INTRODUCING ATHLETIC GYMNASTICS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE CONDITIONS OF THE NUS

У статті розглядаються теоретичні та прикладні аспекти впровадження атлетичної гімнастики на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи. Обґрунтовано доцільність використання атлетичної гімнастики як ефективного засобу фізичного розвитку школярів, який сприяє гармонійному формуванню основних фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості, а також розвитку м'язово-скелетної системи, поліпшенню функціонального стану організму та підвищенню загальної рухової активності учнів. У статті акцентується увага на тому, що регулярне застосування вправ атлетичної гімнастики позитивно впливає не лише на фізичну підготовленість, а й на рівень дисципліни, самоконтролю, мотивацію до занять фізичною культурою.

Здійснено аналіз принципів підбору вправ для різних вікових категорій учнів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, фізичного стану та рівня рухової підготовленості. Представлено практичні приклади комплексів вправ на розвиток сили, витривалості та гнучкості з описом техніки виконання. Описано можливості інтеграції атлетичної гімнастики у традиційну структуру уроку фізичної культури (розминка, основна та заключна частини), а також особливості диференційованого підходу в умовах гетерогенної шкільної групи. Особливу увагу приділено інклюзивному підходу до організації занять з урахуванням потреб учнів з обмеженими можливостями здоров'я.

У статті також висвітлено організаційні, методичні та матеріально-технічні передумови ефективного впровадження атлетичної гімнастики в освітній процес. Зазначено необхідність удосконалення професійної підготовки вчителів фізичної культури щодо володіння сучасними методиками та здоров'язбережувальними технологіями. Матеріали статті можуть бути використані як теоретична основа та практичний орієнтир для розробки ефективної моделі фізичного виховання учнівської молоді в умовах шкільної освіти.

Ключові слова: фізичні якості, інклюзія, навчальні підходи, шкільна освіта, рухова активність.

The article examines the theoretical and applied aspects of the introduction of athletic gymnastics in physical education lessons in the conditions of the New Ukrainian School. The feasibility of using athletic gymnastics as an effective means of physical development of schoolchildren is substantiated, which contributes to the harmonious formation of the main physical qualities – strength, endurance, flexibility, as well as the development of the musculoskeletal system, improving the functional state of the body and increasing the general motor activity of students. The article emphasizes that regular use of athletic gymnastics exercises has a positive effect not only on physical fitness, but also on the level of discipline, self-control, motivation for physical education. The analysis of the principles of selecting exercises for different age categories of students is carried out, taking into account age and individual characteristics, physical condition and level of motor fitness. Practical examples of sets of exercises for the development of strength, endurance and flexibility with a description of the execution technique are presented. The possibilities of integrating athletic gymnastics into the traditional structure of a physical education lesson (warm-up, main and final parts) are described, as well as the features of a differentiated approach in the conditions of a heterogeneous school group. Special attention is paid to an inclusive approach to organizing classes taking into account the needs of students with disabilities.

The article also highlights the organizational, methodological and material and technical prerequisites for the effective implementation of athletic gymnastics in the educational process. The need to improve the professional training of physical education teachers in mastering modern methods and health-saving technologies is noted. The materials of the article can be used as a theoretical basis and practical guide for developing an effective model of physical education of students in the conditions of school education.

Key words: physical qualities, inclusion, educational approaches, school education, physical activity.

УДК 796.012:373.3/5
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/83.1.3>

Бондаренко О.В.,
канд. біол. наук,
доцент кафедри гімнастики
та фізкультурно-спортивних технологій
Державного закладу
«Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.
Ушинського»

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізичне виховання в умовах реалізації концепції Нової української школи (НУШ) розглядається як важливий чинник формування життєво необхідних компетентностей, збереження та зміцнення здоров'я учнів, розвитку їхніх фізичних якостей і мотивації до здорового способу життя. Згідно з сучасними освітніми підходами, уроки фізичної культури мають бути не лише обов'язковим елементом навчального процесу, а й цікавою, змістовною та ефективною формою гармонійного фізичного розвитку школярів.

Проте в реальній практиці шкільне фізичне виховання часто зводиться до виконання базового комплексу вправ, який не враховує індивідуальні особливості дітей, їхні фізичні потреби, інтереси та рівень підготовленості. Це призводить до зниження мотивації до занять, недостатнього розвитку основних рухових якостей, а також неефективного використання потенціалу уроків фізичної культури.

На цьому тлі атлетична гімнастика виступає як один із найбільш універсальних і доступних засобів фізичного виховання. Її вправи спрямовані

на розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації, формування правильної постави, профілактику гіподинамії та загальне оздоровлення організму. Особливо важливо, що атлетична гімнастика дозволяє легко дозувати навантаження, адаптувати його до індивідуальних можливостей учнів, забезпечуючи тим самим диференційований підхід до навчання, якого вимагає сучасна освітня парадигма.

Попри значний потенціал атлетичної гімнастики, її системне впровадження в освітній процес натрапляє на низку проблем: відсутність чітко сформованої методики використання цього засобу в межах типової програми з фізичної культури, нестача дидактичних матеріалів для вчителів, недостатнє матеріально-технічне забезпечення шкіл, а також обмежена підготовленість фахівців до використання елементів силових гімнастик у роботі з дітьми різного віку.

У зв'язку з цим постає необхідність науково обґрунтувати й розробити методику впровадження атлетичної гімнастики в навчальний процес, яка відповідала б вимогам НУШ, забезпечувала розвиток основних фізичних якостей школярів, сприяла формуванню мотивації до занять фізичною культурою та реалізовувала принципи індивідуалізації, доступності й системності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Сучасна науково-методична література з питань фізичного виховання містить значну кількість праць, присвячених розвитку фізичних якостей школярів, формуванню здорового способу життя та впровадженню інноваційних методик у шкільний освітній процес. Водночас основна увага дослідників зосереджена на традиційних засобах фізичного виховання – загальнорозвивальних вправах, елементах легкої атлетики, спортивних іграх, рухливих вправах та загальній організації уроку фізичної культури. Значно менше уваги приділяється системному аналізу можливостей впровадження атлетичної гімнастики в межах сучасних освітніх стандартів [3].

Деякі публікації розглядають позитивний вплив силових вправ на організм школярів, зокрема на розвиток м'язової сили, витривалості, покращення постави та профілактику гіподинамії. Наголошується на ефективності вправ з власною вагою тіла, елементарного тренувального обладнання (резинки, гантелі, еспандери, гімнастичні палиці), а також можливості їхньої адаптації до умов шкільного уроку. Окремі дослідження також описують психофізіологічні зміни, що відбуваються під впливом систематичного виконання вправ атлетичної спрямованості, як-от покращення працездатності, концентрації уваги, дисципліни та самоорганізації [2].

У науково-методичній літературі виокремлюються підходи до диференційованого навчання,

коли фізичне навантаження підбирається з урахуванням віку, статі, рівня фізичної підготовленості, інтересів і стану здоров'я учнів. Це особливо актуально в контексті впровадження атлетичної гімнастики, адже вона вимагає чіткого дозування навантаження, поетапності, безпеки та методичної грамотності з боку педагога [4].

Разом із тим, більшість існуючих методичних рекомендацій ґрунтується на загальних підходах і не завжди враховує специфіку сучасного уроку фізичної культури в умовах НУШ. У наукових джерелах недостатньо висвітлено питання інтеграції атлетичної гімнастики у стандартну структуру уроку, поєднання силових вправ із іншими видами рухової активності, а також методів формування позитивної мотивації учнів до таких занять [5].

Також залишається недостатньо розробленою система оцінювання ефективності впровадження атлетичної гімнастики у шкільну практику. Обмежено описуються критерії підбору вправ відповідно до конкретної вікової групи учнів, не повністю враховано психолого-педагогічні особливості молодшого, середнього та старшого шкільного віку [1].

Отже, огляд наукових праць дозволяє стверджувати, що, попри наявність окремих позитивних напрацювань, питання впровадження атлетичної гімнастики в освітній процес потребує подальшого наукового обґрунтування та методичного доопрацювання. Існує потреба у створенні цілісної методичної моделі, яка б відповідала принципам НУШ і забезпечувала ефективне використання атлетичної гімнастики як засобу фізичного виховання школярів.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз наукових джерел та освітньої практики свідчить про наявність значного інтересу до використання атлетичної гімнастики як ефективного засобу фізичного виховання школярів. Проте, попри наявність окремих досліджень з цього питання, спостерігається низка нерозв'язаних аспектів, які ускладнюють повноцінне впровадження цього напрямку в навчальний процес у межах Нової української школи.

По-перше, на сьогодні відсутня чітка методична система, яка б регламентувала включення елементів атлетичної гімнастики до шкільної програми фізичної культури з урахуванням вікових і статевих особливостей учнів. Чинні навчальні програми передбачають загальні підходи до розвитку сили та витривалості, однак не пропонують конкретних структурованих комплексів вправ атлетичної спрямованості, адаптованих до умов звичайної школи.

По-друге, практична реалізація вправ атлетичної гімнастики на уроках часто стикається з матеріально-технічними труднощами: відсутність тренувального обладнання, обмежений простір, велика наповнюваність класів. Це потребує адаптації

методики до мінімального оснащення і створення універсальних варіантів занять з використанням доступних засобів (власна вага тіла, гумові амортизатори, палиці тощо).

По-третє, досі недостатньо розроблені критерії та інструменти для оцінювання ефективності занять з атлетичної гімнастики в умовах шкільного навчання. Переважна частина існуючих методик оцінювання орієнтована на результати фізичних тестів, проте не враховує комплексного впливу занять на загальний розвиток, рівень мотивації, самооцінку та психофізичний стан школярів.

По-четверте, потребує вдосконалення система підготовки вчителів фізичної культури до впровадження сучасних засобів розвитку фізичних якостей, зокрема елементів силових гімнастик. Відсутність системного підвищення кваліфікації в цьому напрямі часто знижує якість викладання та обмежує використання новітніх методичних підходів.

Крім того, потребує подальшого дослідження мотиваційний аспект залучення учнів до занять атлетичною гімнастикою. Силові вправи не завжди викликають інтерес у школярів, особливо молодшого та середнього шкільного віку. Отже, необхідно розробити підходи до формування позитивної мотивації, заохочення та гейміфікації навчального процесу з метою забезпечення стійкого інтересу до занять.

Метою даної статті є наукове обґрунтування та розробка методичних підходів до впровадження атлетичної гімнастики на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи з урахуванням вікових особливостей учнів, специфіки шкільного середовища та актуальних освітніх вимог.

Виклад основного матеріалу. Підбір вправ із атлетичної гімнастики для учнів різного віку здійснюється з урахуванням вікових фізіологічних особливостей, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних характеристик школярів. Для учнів молодшого шкільного віку пріоритетним є формування базових рухових умінь, розвиток координації та гнучкості за допомогою безпечних і простих у виконанні вправ. Водночас для учнів середньої та старшої школи рекомендовано включати більш складні силові вправи, що сприяють розвитку м'язової сили, витривалості та загальної фізичної підготовленості.

Основні принципи підбору вправ:

- безпека – вправи мають відповідати фізіологічним можливостям дітей і не створювати надмірного навантаження на опорно-руховий апарат.
- прогресивність – поступове збільшення інтенсивності та складності вправ з урахуванням адаптації організму.
- варіативність – комплексність та різноманітність рухових дій, що сприяють всебічному фізичному розвитку.

– індивідуалізація – врахування особливостей кожного учня для максимального розкриття його потенціалу.

Для ефективного розвитку фізичних якостей у школярів доцільно застосовувати комплекси вправ, спрямовані на формування сили, витривалості та гнучкості.

Розвиток сили:

– Присідання з власною вагою тіла. Техніка виконання: ноги на ширині плечей, спина пряма, повільно опускаються до положення, коли стегна паралельні підлозі, потім повертаються у вихідне положення. Виконується 2–3 підходи по 10–15 повторень.

– Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Техніка виконання: руки на ширині плечей, корпус прямий, опускається до підлоги, зігнувши руки у ліктях, потім підніматися. Кількість повторень – 8–12.

– Підйом тулуба з положення лежачи. Техніка виконання: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою або схрещені на грудях, підйом тулуба вгору з утриманням позиції на 1–2 секунди, повільне опускання. Рекомендується 2–3 підходи по 12–15 повторень.

Розвиток витривалості:

– Біг на місці з високим підніманням колін – тривалість 1–2 хвилини, підтримання рівномірного дихання.

– Стрибки зі скакалкою – виконуються серіями по 30–60 секунд з перервами для відновлення.

– Інтервальні вправи з чергуванням темпу (біг, стрибки, вправи на місці) з тривалістю 3–5 хвилин.

Розвиток гнучкості:

– Нахили тулуба вперед із положення стоячи. Техніка виконання: ноги на ширині плечей, плавний нахил тулуба вперед із максимальною розтяжкою задніх м'язів ніг, утримання позиції 15–20 секунд.

– Розтяжка м'язів спини («Кішка»). Техніка виконання: стоячи на колінах і руках, прогинання спини вниз і потім вигинання у зворотному напрямку, повторювати 8–10 разів.

– Розтяжка плечового пояса – махи руками, кругові рухи плечима, виконання вправ із поступовим збільшенням амплітуди.

Атлетична гімнастика інтегрується в структуру уроку фізичної культури, забезпечуючи комплексний вплив на фізичний розвиток учнів.

Розминка – включає легкі силові вправи (наприклад, присідання, махи руками), дихальні вправи та розтяжку для підготовки м'язів до основної частини.

Основна частина – виконується комплекс вправ атлетичної гімнастики з урахуванням рівня підготовленості учнів, застосовується диференційований підхід за складністю вправ.

Заклучна частина – вправи на розслаблення (статична розтяжка, дихальна гімнастика), що сприяють відновленню працездатності організму.

Впровадження диференційованого підходу передбачає варіативність навантажень і форм вправ відповідно до фізичних можливостей кожного учня.

Сучасна шкільна освіта, яка функціонує в умовах реалізації принципів Нової української школи, передбачає створення інклюзивного освітнього простору, в якому кожен учень – незалежно від стану здоров'я чи рівня фізичного розвитку – має можливість брати активну участь у навчальному процесі. У зв'язку з цим організація занять з атлетичної гімнастики потребує не лише диференційованого, а й інклюзивного підходу.

Інклюзивний підхід у фізичному вихованні полягає у врахуванні фізичних, психоемоційних і когнітивних особливостей учнів з особливими освітніми потребами (ООП) з метою створення умов для їхньої повноцінної участі в заняттях. Атлетична гімнастика, завдяки своїй варіативності та можливості адаптації навантажень, є одним із найперспективніших інструментів для реалізації цього підходу.

Для учнів з обмеженими можливостями здоров'я (ОМЗ) вправи добираються індивідуально або в модифікованому вигляді, із зниженням амплітуди, темпу, тривалості або кількості повторень. Наприклад, відтискання можуть виконуватись з упором на коліна або від стіни, а вправи на розтяжку – у положенні сидячи. Учням з порушеннями зору пропонується чіткий словесний інструктаж і тактильна допомога, а для учнів із порушеннями слуху – використання візуальних сигналів, карток або демонстрацій рухів.

Уроки фізичної культури мають бути організовані з урахуванням таких інклюзивних принципів, як:

- доступність фізичного середовища (вільний простір для пересування, наявність безпечного інвентарю);
- емоційна підтримка та мотивація – створення толерантної атмосфери в колективі, формування партнерства між учнями;
- залучення до спільної діяльності – адаптація завдань так, щоб усі учасники могли їх виконувати разом, не відчувачи ізоляції;
- поетапне ускладнення – поступове збільшення складності вправ, що дозволяє учневі з ОМЗ досягати успіху й зберігати мотивацію.

Особливу роль у впровадженні інклюзивних практик відіграє вчитель фізичної культури, який повинен володіти навичками адаптивного фізичного виховання, мати знання про особливості різних нозологій та вміти організовувати індивідуальну траєкторію розвитку кожного учня. Успішна реалізація інклюзивного підходу вимагає міждисциплінарної співпраці педагогів, асистентів учителя, реабілітологів та батьків.

Таким чином, інклюзивне фізичне виховання на основі атлетичної гімнастики сприяє не лише

фізичному розвитку, але й соціалізації, формуванню впевненості у власних силах, зниженню тривожності та підвищенню якості життя учнів з обмеженими можливостями здоров'я.

Ефективне впровадження методики атлетичної гімнастики в освітній процес потребує належної організаційної підтримки та забезпечення матеріально-технічними засобами:

- наявність відповідно обладнаних спортивних зал або майданчиків;
- базовий інвентар: гімнастичні мати, гантелі різної ваги, гумові еспандери, скакалки;
- підготовка педагогічних кадрів через курси підвищення кваліфікації;
- методичні рекомендації та планування занять з урахуванням диференціації і безпеки.

Врахування цих чинників сприяє створенню умов для системного застосування атлетичної гімнастики у шкільній фізичній культурі та підвищенню загального рівня фізичного розвитку учнів.

Висновки. Проведений аналіз теоретичних положень та практичних аспектів використання атлетичної гімнастики на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи дозволяє зробити низку узагальнень і висновків. Атлетична гімнастика є ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей школярів, зокрема сили, витривалості, гнучкості, а також сприяє формуванню правильної постави, зміцненню опорно-рухового апарату й удосконаленню рухових навичок. Її систематичне використання на уроках фізичної культури позитивно впливає на фізичний стан, працездатність та емоційне самопочуття учнів.

Ефективне впровадження елементів атлетичної гімнастики в навчальний процес потребує врахування вікових особливостей учнів, диференціації фізичного навантаження, а також створення належних організаційно-методичних і матеріально-технічних умов. Запропоновані приклади комплексів вправ можуть бути адаптовані для різних вікових груп і рівнів фізичної підготовленості, що відповідає сучасним принципам індивідуалізації навчання в межах концепції НУШ.

Особливої актуальності набуває питання підготовки вчителів фізичної культури до впровадження атлетичної гімнастики з урахуванням сучасних освітніх підходів і тенденцій, зокрема інклюзії та здоров'язбереження. Надалі перспективним є поглиблене дослідження ефективності запропонованих методичних рішень в умовах реального шкільного середовища, розробка програмного і навчального забезпечення для підтримки впровадження атлетичної гімнастики в шкільну освіту.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Адєєва О. В. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання як найбільш ефективний засіб фізичного розвитку та

оздоровлення студентської молоді. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. Вип. 15. С. 114–119.

2. Кіндрат В. К., Семенович С. В., Кіндрат П. В. Диференційований вплив засобів атлетичної гімнастики на рівень фізичної працездатності юнаків 15-17 років. Природнича освіта та наука. 2023. №1. С. 87-93.

3. Корнієнко С. Здоров'яформувальний потенціал атлетичної гімнастики з гантелями: деякі теоретико-прикладні аспекти проблеми. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. 2023. № 53. С. 221–228.

4. Павелько О., Сватієв А., Пономарьов В. Особливості навчання дисципліни «Гімнастика» у загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах. Науковий часопис Українського державного університету імені М. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024. Вип. 3(161). С. 59-64.

5. Шарко С., Барсукова Т. Атлетична гімнастика – ефективний засіб підвищення активності здобувачів на навчальних заняттях з фізичного виховання. Матеріали конференцій МНЛ. 2024. С. 142-146.