

ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ. КЛАСИФІКАЦІЯ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ

GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM. METHODOLOGICAL FEATURES OF TEACHING GYMNASTICS. CLASSIFICATION OF TYPES OF GYMNASTICS

Досліджено, що гімнастика є одним із найважливіших розділів фізичної підготовки військовослужбовців та одним із провідних видів спорту. Вона поєднує велику кількість вправ, які сприяють фізичному розвитку. Різноманітність видів і різновидів гімнастики дозволяє цілеспрямовано вирішувати одне з ключових завдань підготовки та виховання фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил. Визначено, що особливим різновидом гімнастики є гімнастика у Збройних Силах України. Заняття гімнастикою у Збройних Силах України успішно спрямовані на загальний фізичний розвиток, удосконалення рухових здібностей воїна, розвиток фізичних якостей та важливих прикладних навичок. Гімнастичні вправи дозволяють цілеспрямовано впливати на необхідні групи м'язів і окремі частини тіла, точно регулювати рухи за напрямком, силою та швидкістю. Заняття гімнастикою та систематичне повторення вправ забезпечують формування найрізноманітніших рухових навичок до рівня автоматизму, що, у свою чергу, максимально сприяє розвитку різносторонньої рухової діяльності тих, хто займається. Обґрунтовано, що курсант, добре підготовлений у гімнастичному плані, зазвичай легко й швидко опановує нові дії або вправи, які трапляються в інших розділах фізичної підготовки чи в бойовій обстановці. Заняття гімнастикою сприяють свідомому оволодінню бойовою майстерністю офіцерів і курсантів інституту.

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток та вдосконалення у курсантів таких якостей, як спритність, сила, силова витривалість, гнучкість, швидкість рухів, просторове орієнтування, стійкість до захитування та перевантажень, сміливість, рішучість, наполегливість, завзятість, а також виправлення постави та її підтримання.

Гімнастика застосовується в усіх формах фізичної підготовки: на навчальних заняттях, під час ранкової фізичної зарядки та в спортивній роботі.

Досліджено місце гімнастики в системі фізичного виховання курсантів вищих військових навчальних закладів. Проаналізовано педагогічну ефективність гімнастичних вправ у підготовці майбутніх офіцерів до виконання службових завдань в умовах підвищеного фізичного й емоційного навантаження. Висвітлено методичні особливості організації занять з урахуванням специфіки військового контингенту, а також подано розширену класифікацію сучасних видів гімнастики з акцентом на їх прикладне значення. Увагу зосереджено на практичних аспектах впровадження гімнастики у систему бойової підготовки. Зроблено висновки щодо необхідності системного оновлення підходів до викладання гімнастики у ВВНЗ

для формування функціонально готового та психофізично стійкого військовослужбовця.

Ключові слова: гімнастика; фізичне виховання; військова підготовка; методика викладання; прикладні вправи; ВВНЗ; бойова готовність.

Research has shown that gymnastics is one of the most important aspects of physical training for military personnel and one of the leading sports. It combines a large number of exercises that promote physical development. The variety of types and varieties of gymnastics allows for the purposeful achievement of one of the key tasks of training and educating a physically strong younger generation with harmonious development of physical and spiritual strength.

It has been determined that gymnastics in the Armed Forces of Ukraine is a special type of gymnastics.

Gymnastics training in the Armed Forces of Ukraine is successfully aimed at general physical development, improving the motor skills of soldiers, developing physical qualities and important practical skills. Gymnastic exercises allow for targeted influence on the necessary muscle groups and individual parts of the body, as well as precise regulation of movements in terms of direction, strength, and speed. Gymnastics training and systematic repetition of exercises ensure the formation of a wide variety of motor skills to the level of automatism, which, in turn, maximally contributes to the development of versatile motor activity in those who practice.

It has been proven that cadets who are well trained in gymnastics usually learn new movements or exercises that occur in other areas of physical training or in combat situations easily and quickly. Gymnastics classes contribute to the conscious mastery of combat skills by officers and cadets of the institute.

Gymnastics classes are aimed at developing and improving such qualities in cadets as agility, strength, power endurance, flexibility, speed of movement, spatial orientation, resistance to shaking and overload, courage, determination, perseverance, tenacity, as well as correcting and maintaining posture.

Gymnastics is used in all forms of physical training: in training sessions, during morning exercises, and in sports activities.

The article explores the role of gymnastics in the physical training system of cadets in higher military educational institutions. The pedagogical effectiveness of gymnastic exercises in preparing future officers for professional tasks under intense physical and emotional conditions is analyzed. The study outlines methodological features of conducting gymnastics classes adapted to military-specific needs and presents an extended classification of modern types of gymnastics with an emphasis on their applied relevance. The paper focuses on the practical integration of gymnastics into combat training systems. The conclusions highlight the necessity

УДК 378.311

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/84.1.3>

Коновалов Д.О.,

докт. філос.,

викладач кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту Національного університету оборони України

Шостак Р.Г.,

докт. філос.,

доцент кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту Національного університету оборони України

Бондар Д.О.,

викладач кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту Національного університету оборони України

of systematically updating teaching approaches to gymnastics in military education to ensure the formation of physically capable and resilient personnel.

Key words: *gymnastics; physical education; military training; teaching methodology; applied exercises; military universities; combat readiness.*

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Гімнастика посідає стратегічно важливе місце у системі фізичного виховання військовослужбовців, оскільки забезпечує багатофакторний вплив на функціональну, фізичну та психологічну готовність майбутніх офіцерів.

Сучасна практика ведення бойових дій у російсько-українській війні продемонструвала необхідність значного підвищення рівня фізичної підготовленості та готовності різних категорій військовослужбовців, насамперед офіцерів як суб'єктів військового управління [1]. Гімнастика не лише формує ключові фізичні якості – силу, спритність, координацію, – але й дисциплінує, навчає точності, організованості та реактивності, що критично важливо в умовах служби. У вищих військових навчальних закладах гімнастика успішно спрямована на загальний фізичний розвиток, удосконалення рухових здібностей військовослужбовців. Розвиток фізичних якостей та важливих прикладних навичок. Гімнастичні вправи дозволяють цілеспрямовано впливати на необхідні групи м'язів і окремі частини тіла. Заняття гімнастикою сприяють свідомому оволодінню бойовою майстерністю майбутніх офіцерів.

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток та вдосконалення у курсантів таких якостей, як спритність, сила, силова витривалість, гнучкість, швидкість рухів, просторове орієнтування, стійкість до захитування та перевантажень, сміливість, рішучість, наполегливість, завзятість, а також виправлення постави та її підтримання. Наприклад, вправи на рівновагу й опорні стрибки покращують орієнтацію в просторі та здатність до миттєвого переміщення, що критично важливо в умовах бою. Акробатичні та силові елементи формують стабільність м'язового корсету, що знижує ризики травм і підвищує загальну працездатність. Під час виконання складних рухових комбінацій розвивається не лише моторика, але й психологічна витримка. Гімнастика застосовується в усіх формах фізичної підготовки: на навчальних заняттях, під час ранкової фізичної зарядки та в спортивній роботі.

Особливе значення гімнастика має в контексті збереження бойової ефективності при дії в екстремальних умовах. Тренування, засновані на гімнастичних елементах, адаптують організм до впливу стресу, підвищують рівень саморегуляції та здатність швидко переключатися між видами діяльності. Вони також стимулюють серцево-судинну та дихальну системи, що забезпечує ефективну адаптацію до змін інтенсивності фізичного навантаження під час службової діяльності.

У процесі навчальної діяльності до змісту занять входить велика кількість вправ із використанням спортивних снарядів і без них: стройові прийоми та дії, ходьба, біг. Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, вільні вправи, вправи на перекладині, брусах, гімнастичній стінці, вправи з гімнастичною палицею, лавкою, скакалкою, набивним м'ячем, гирями, а також вправи у лазінні, утриманні рівноваги, акробатиці.

На навчальних заняттях виконуються всі вправи, що входять до розділу гімнастики:

стройові прийоми сприяють вихованню правильної постави, підтягнутості, дисциплінованості, а також привчають до колективних дій;

ходьба, біг і вправи в русі є важливим засобом розвитку прикладних навичок та зміцнення опорно-рухового апарату;

загальнорозвиваючі та вільні вправи вдосконалюють координаційні здібності тих, хто займається, сприяють зміцненню м'язово-зв'язкового апарату, загальному фізичному розвитку та розігріванню організму;

вправи на перекладині розвивають силу, спритність, орієнтування у просторі, сміливість і рішучість;

вправи на брусах розвивають силу м'язів рук, плечового пояса та тулуба, а також удосконалюють координацію рухів;

вправи зі стрибками розвивають стрибучість, швидкість, силу м'язів, спритність, сміливість, рішучість і орієнтування у просторі;

вправи з гирями та у лазінні розвивають силу й силову витривалість;

акробатичні та стрибково-акробатичні вправи розвивають координацію рухів, орієнтування, сміливість і рішучість;

вправи на гімнастичній конструкції розвивають і вдосконалюють важливі військово-прикладні навички;

вправи на рівновагу розвивають вестибулярний апарат, виховують прикладні навички та сміливість;

комплексні вправи підвищують тренованість і сприяють загальному фізичному розвитку;

ігри та естафети розвивають у курсантів спритність, швидкість, орієнтування та почуття товариства.

Однією з головних переваг гімнастики є її здатність забезпечувати контрольоване зниження рівня тривожності та психічного напруження. Виконання вправ у повільному темпі з акцентом на дихання та рівновагу сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що забезпечує заспокоєння та

відновлення. У той самий час динамічні вправи високої інтенсивності підвищують адаптаційний потенціал нервової системи до стресових впливів, що особливо важливо для військовослужбовців, які готуються до служби у зонах підвищеного ризику [2, с. 37].

Гімнастика також сприяє формуванню вольових якостей: рішучості, самоконтролю, послідовності у виконанні завдань, що забезпечується як специфікою вправ, так і самою організацією занять. Під час тренувань необхідно дотримуватись точності рухів, узгодженості з партнерами у групових вправах, що формує відповідальність і дисциплінованість.

Використання гімнастики у процесі формування бойових навичок у військових підрозділах

Інтеграція гімнастичних вправ прикладного характеру у структуру бойової підготовки підрозділів Збройних Сил України є необхідним компонентом забезпечення професійної ефективності військовослужбовців. Такі вправи адаптовані до специфіки військової діяльності та спрямовані на відпрацювання рухових дій, що мають безпосереднє прикладне значення: лазіння, пересування різними способами, подолання перешкод, рівновага, швидкісні переміщення. Завдяки цьому, гімнастика перетворюється з універсального засобу фізичного розвитку на функціональний інструмент формування бойової готовності.

Особливістю прикладної гімнастики є те, що вона відображає логіку бойового руху в умовах реальної служби. Виконання вправ у нестабільному середовищі, з додатковим навантаженням або в обмеженому просторі моделює умови, максимально наближені до тих, з якими може зіткнутися військовослужбовець на полі бою. Такий підхід дозволяє не лише зміцнити фізичну витривалість, а й сформувати адаптивні реакції, необхідні для виживання та ефективної дії у стресовій ситуації.

Гімнастика як система вправ є потужним засобом формування високого рівня рухової координації, що має критичне значення для військовослужбовців, які діють у складних та змінних тактичних ситуаціях. Завдяки точним, дозованим, динамічно та статично збалансованим рухам, гімнастика сприяє розвитку здатності до контролю положення тіла в просторі, синхронізації дій кінцівок, а також швидкому перемикаю з одного рухового завдання на інше. Саме ці характеристики становлять основу координаційної компетентності, необхідної для виконання бойових маневрів, пересування під обстрілом або евакуації поранених у нестандартних умовах.

Важливим компонентом бойової готовності є витривалість, яка в гімнастиці формується як через повторювані циклічні вправи, так і через

багатократне виконання складних комбінацій з дотриманням технічної точності. Гімнастика вимагає одночасного фізичного та розумового напруження, що створює додаткове функціональне навантаження на серцево-судинну, дихальну та нервову системи.

Оперативність дій у військовому контексті передбачає здатність швидко приймати рішення й виконувати необхідні дії у відповідь на загрозу. Гімнастика розвиває цю якість завдяки роботі зі складними руховими завданнями, які вимагають миттєвої реакції, стабільності у непередбачених ситуаціях та швидкої корекції руху. Розвиток просторової уяви, відчуття ритму, балансу та часу в межах гімнастичних занять забезпечує ефективне функціонування військового в умовах обмеженого часу, тиску чи фізичного перевантаження [6, 38].

Принципи побудови навчального процесу з урахуванням специфіки контингенту та цілей фізичної підготовки

Диференційований підхід до дозування фізичних навантажень у процесі викладання гімнастики у ВВНЗ передбачає врахування статі, віку та рівня фізичної підготовки курсантів. Такий підхід забезпечує ефективність занять, знижує ризик травм і сприяє оптимальному розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання службових обов'язків.

Для курсантів першого курсу, незалежно від статі, доцільно використовувати базові вправи загально-розвивального характеру: перекиди вперед і назад, вправи на рівновагу, підтягування на перекладині, опорні стрибки через гімнастичного коня способом ноги нарізно. Ці вправи сприяють розвитку координації, сили та гнучкості. Заняття повинні проводитися з помірною інтенсивністю та з поступовим ускладненням техніки виконання.

Для курсантів другого курсу рекомендується включати до програми складніші елементи: підйом розгином на перекладині, махові вправи на брусах, стійки на руках.

Для курсантів старших курсів або з високим рівнем підготовки необхідно впроваджувати вправи підвищеної складності: комплексні комбінації на гімнастичних снарядах, вправи з обтяженням, елементи з високим ступенем координаційної складності.

Початковий етап включає освоєння базових елементів, які формують основу для подальшого ускладнення. Наприклад, перед вивченням підйому розгином на перекладині необхідно опанувати вис на зігнутих руках, підтягування та махові рухи ногами. Це дозволяє підготувати м'язовий апарат та координаційні здібності курсантів до виконання складніших рухів.

Наступним кроком є впровадження відповідних вправ, які моделюють окремі фази складного елементу. Для підйому розгином це можуть бути

махи ногами вперед і назад з вису, підйом ніг до перекардини, а також вправи на розвиток сили рук і плечового пояса. Після освоєння підвідних вправ переходять до вивчення основного елементу в полегшених умовах, з використанням допоміжного обладнання або страховки. Наприклад, підйом розгином можна відпрацьовувати з допомогою партнера або на низькій перекардині. Завершальним етапом є самостійне виконання вправи в повному обсязі з поступовим ускладненням умов: збільшення висоти снаряду, додавання елементів до комбінації, виконання в умовах обмеженого часу або після попереднього фізичного навантаження.

Методи активного засвоєння рухових дій та прийомів на заняттях гімнастики

Цілісний підхід ефективний при навчанні простих вправ, які не вимагають попереднього розчленування. Наприклад, при вивченні стійки на голові або перекиду вперед курсантам демонструється повна вправа, після чого вони виконують її самостійно під наглядом викладача. Цей метод сприяє формуванню цілісного уявлення про рух та розвитку координації.

Комбінування обох підходів дозволяє оптимізувати навчальний процес. Спочатку складна вправа розбивається на частини для детального опрацювання, а після засвоєння елементів курсанти переходять до виконання вправи в цілому. Такий підхід забезпечує глибоке розуміння техніки та підвищує ефективність навчання.

Використання візуалізації, фронтального методу на заняттях з гімнастики у військових вищих навчальних закладах є ефективним засобом формування правильних рухових навичок у курсантів. Ці методи сприяють кращому розумінню техніки виконання вправ та підвищують мотивацію в навчальному процесі.

Візуалізація передбачає демонстрацію вправ викладачем або за допомогою відеоматеріалів, що дозволяє курсантам сформувати чітке уявлення про правильне виконання рухів. Наприклад, перед вивченням перекиду вперед доцільно показати його виконання з різних ракурсів, акцентуючи увагу на положенні тіла, розташуванні рук і ніг, а також на фазах руху. Це допомагає курсантам краще засвоїти техніку та уникнути помилок при самостійному виконанні [3, с. 128].

Структура освітньо-розвивальних, прикладних і спортивних видів гімнастики у професійній підготовці

До складу входять загальнорозвивальні вправи, такі як нахили тулуба вперед і назад, обертання руками, присідання, стрибки на місці, а також вправи на координацію та рівновагу. Регулярне виконання цих вправ сприяє зміцненню м'язового корсету, покращенню гнучкості та витривалості, що є необхідним для виконання службових обов'язків.

Жіноча гімнастика, адаптована до фізіологічних особливостей жінок, включає вправи на розвиток гнучкості, пластичності та координації. До таких вправ належать: махи ногами в сторони, вправи на розтягування м'язів спини та ніг, елементи художньої гімнастики з предметами (стрічка, обруч). Ці вправи не лише покращують фізичну форму, але й сприяють розвитку естетичних якостей, що важливо для формування впевненості та дисциплінованості у курсанток [5, с. 52].

Атлетична гімнастика зосереджена на розвитку сили, витривалості та м'язової маси. Вона включає вправи з обтяженнями: присідання зі штангою, жим лежачи, підтягування на перекардині, вправи з гирями та гантелями. Ці вправи сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, підвищенню фізичної витривалості та готовності до виконання важких фізичних навантажень, що є невід'ємною частиною військової служби.

Гігієнічна гімнастика спрямована на підтримання загального фізичного стану та профілактику захворювань. До її складу входять дихальні вправи, легкі розминки, вправи на розслаблення м'язів та покращення кровообігу. Наприклад, комплекс ранкової гімнастики може включати: повільні нахили тулуба, обертання голови, вправи на розтягування м'язів шиї та спини.

Професійно-прикладна та військово-прикладна гімнастика є невід'ємними складовими бойової готовності майбутніх офіцерів, оскільки сприяють формуванню специфічних фізичних якостей та навичок, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків у складних умовах.

Професійно-прикладна гімнастика включає вправи, спрямовані на розвиток м'язових груп, що активно задіяні у військовій діяльності. До таких вправ належать: підтягування на перекардині, віджимання в упорі лежачи, присідання з обтяженням, вправи з гирями та штангою. Ці вправи сприяють розвитку сили, витривалості та координації, що є необхідними для виконання фізично складних завдань, таких як перенесення вантажів, подолання перешкод та тривалі марш-кидки.

Військово-прикладна гімнастика орієнтована на моделювання реальних бойових ситуацій та відпрацювання рухових дій, характерних для військової служби. До її складу входять: подолання смуги перешкод, метання гранати на точність, рукопашний бій, вправи на орієнтування в просторі, стрибки в довжину та висоту, лазіння по канату.

Методика інтеграції різних видів гімнастики в систему підготовки майбутніх військових фахівців

Вибір гімнастичних вправ у системі підготовки майбутніх офіцерів повинен ґрунтуватися на специфіці їхньої майбутньої службової діяльності та умовах бойового застосування. Це передбачає

інтеграцію вправ, які розвивають фізичні якості, необхідні для виконання конкретних завдань у реальних умовах служби.

Для розвитку сили та витривалості, що є критично важливими під час перенесення вантажів, подолання перешкод та тривалих марш-кидків, доцільно включати вправи з обтяженнями: присідання зі штангою, жим лежачи, підтягування на перекладині, вправи з гирями та гантелями. Вправи сприяють зміцненню м'язового корсету та підвищенню підготовленості.

Для покращення координації та спритності, необхідних під час бойових дій у складних умовах, ефективними є вправи на гімнастичних снарядах: вправи на брусах, перекладині, колоді, а також акробатичні елементи, такі як перекиди вперед і назад, стійки на руках, сальто. Ці вправи розвивають здатність до швидкої адаптації рухів та орієнтації в просторі.

Для формування навичок, безпосередньо пов'язаних із бойовою діяльністю, необхідно впроваджувати вправи військово-прикладного характеру: подолання смуги перешкод, метання гранати на точність, рукопашний бій, лазіння по канату, переповзання по-пластунськи. Ці вправи моделюють реальні бойові ситуації та сприяють розвитку психологічної стійкості, швидкості реакції та витривалості.

Для курсантів, які готуються до служби в підрозділах спеціального призначення, програма повинна включати вправи на розвиток сили, витривалості та спритності. До таких вправ належать: підтягування на перекладині, віджимання в упорі лежачи, біг на середні та довгі дистанції, стрибки через перешкоди, лазіння по канату. Ці вправи сприяють розвитку м'язової сили, кардіореспіраторної витривалості та координації рухів, що є критично важливими для виконання завдань у складних умовах.

Для курсантів, які готуються до служби в артилерійських підрозділах, акцент слід робити на розвиток сили та витривалості верхньої частини тіла, оскільки їхня діяльність пов'язана з переміщенням важких снарядів та обладнання. Доцільно включати вправи з обтяженнями: жим штанги лежачи, тяга штанги до пояса, вправи з гирями, а також вправи на зміцнення м'язів спини та плечового пояса. Ці вправи дозволяють підвищити фізичну готовність до виконання специфічних завдань артилеристів [4, с. 187].

Для курсантів, які готуються до служби в підрозділах зв'язку, важливо розвивати витривалість, спритність та здатність до тривалого перебування в статичних позах. Програма повинна включати вправи на розвиток гнучкості та стабільності:

планка, вправи на баланс, розтягування м'язів спини та шиї, а також вправи на дрібну моторику рук, що сприяють покращенню точності та швидкості виконання завдань.

Висновки. Гімнастика в системі фізичного виховання військовослужбовців виконує функцію універсального засобу, що забезпечує не лише розвиток основних фізичних якостей, а й формування готовності до виконання спеціалізованих бойових завдань. Її роль не обмежується підвищенням рівня фізичної підготовленості – вона також слугує інструментом для підвищення дисципліни, стресостійкості, мобільності й організованості майбутнього офіцерського складу. Комплексний підхід до гімнастики як до складової професійного становлення дозволяє розглядати її як базовий елемент формування бойової спроможності особового складу.

У перспективі важливо розширити класифікацію гімнастичних засобів відповідно до нових потреб ЗСУ, особливо в контексті змін у тактиці та структурі військових підрозділів. Доцільним є також впровадження авторських індивідуальних програм підготовки для різних категорій військових фахівців, з урахуванням умов гібридної війни, необхідності високої рухової варіативності та психофізичної адаптивності.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Коновалов Д. О. Методика формування фізичної готовності майбутніх офіцерів Сухопутних військ до професійної діяльності. *Інноваційні освітні технології в системі неперервної освіти: від дошкільної освіти до освіти дорослих (вітчизняний і світовий досвід упровадження)* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2024. С. 76–80.
2. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. – К. : Кандиба Т. П., 2019. – 98 с.
3. Нечипоренко Л. А. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України : навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. – 216 с.
4. Олексієнко Я. І. Деякі аспекти військово-патріотичного виховання молоді. *Дні науки філософського факультету* зб. матеріалів доп. Учасн. Міжнар. наук. конф. Київ: 2016. С. 187–189.
5. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозинська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
6. Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони : навч. посіб. / Р. Г. Шостак, Д. П. Кисленко, В. В. Поливанюк. – К. : НУОУ, 2024. – 76 с.