

ХМЕЛЬНИЦЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра туризму, теорії і методики фізичної культури та
валеології

М.А. Хмара
О.М. Мозолєв

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

**Навчально-методичний посібник
для студентів спеціальності
А4.11 Середня освіта (Фізична культура)**



Хмельницький, 2026

УДК 796.41:37.02

X 64

Рекомендовано до друку Вченою радою Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії (протокол № 3 від 25.03.2026 р.)

Рецензенти:

О. М. Галус – проректор з наукової роботи Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, доктор педагогічних наук, професор;

Т. Г. Гончарова – керівник секції спортивної гімнастики Хмельницького обласного центру фізичного виховання учнівської молоді, майстер спорту України з гімнастики.

Хмара М.А., Мозолев О.М. Методичні рекомендації навчання гімнастичним вправам. Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4.11 Середня освіта (фізична культура), Хмельницький : ХГПА, 2026. 29 с.

У навчально-методичному посібнику «Методичні рекомендації навчання гімнастичним вправам» для студентів спеціальності А4.11 «Середня освіта (фізична культура)» розкрити загальні основи проведення уроків гімнастики в школі та методики навчання гімнастичним вправам. Зміст навчально-методичного посібника сприятиме поглибленню професійного світогляду у майбутніх фахівців фізичної культури, формуванню педагогічних навичок проведення занять з гімнастики в школі.

Розраховано для вивчення навчальних дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Гімнастика з методикою навчання».

@ М.А. Хмара, О.М. Мозолев, 2026

@ ХГПА, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП		4
Розділ 1	ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ	5
1.1	Мета та завдання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою навчання»	5
1.2	Гімнастика як універсальна система фізичних вправ	7
1.3	Класифікація основних видів гімнастики	8
Розділ 2	МЕТОДИ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ	11
2.1	Створення уяви про вправу яку необхідно виконати	11
2.2	Цілісний метод навчання гімнастичним вправам	11
2.3	Метод підвідних вправ	13
2.4	Метод вивчення вправи по частинам	14
2.5	Організація учнів при виконанні гімнастичних вправ	15
2.6	Страховання і допомога в гімнастиці	18
2.7	Причини травматизму на уроках гімнастики	18
Розділ 3	СПЕЦІАЛЬНІ ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ	20
3.1	Гімнастичні вправи для формування правильної постави	20
3.2	Коригуючі вправи	21
3.3	Прикладні гімнастичні вправи	22
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		27

ВСТУП

Гімнастика є фундаментальним засобом фізичного виховання у школі, оскільки вона забезпечує гармонійний розвиток організму дитини, формує правильну поставу та закладає базу для занять іншими видами рухової активності.

Систематичні заняття гімнастичними вправами мають оздоровчий вплив на організм школярів. Регулярні вправи зміцнюють м'язовий корсет, що є критично важливим для профілактики сколіозу та плоскостопості в умовах сидячого способу навчання сучасної молоді. Гімнастичні вправи сприяють розвитку фізичних здібностей учнів, вони ефективно розвивають гнучкість, координацію рухів, рівновагу, силу та швидкість. На уроках фізичної культури учні оволодівають життєво необхідними навичками: ходьбою, бігом, лазінням, стрибками та подоланням перешкод. Заняття гімнастикою сприяють формуванню в учнів вольових якостей – сміливості, рішучості, терплячості, наполегливості та дисципліни. Різнобічні засоби гімнастики є основою для проведення заходів з оздоровлення учнів, набуття ними необхідних рухових умінь та навичок для повсякденного життя та майбутньої професійної діяльності. Гімнастичні вправи є ефективним засобом естетичного виховання молоді. Систематичне виконання гімнастичних вправ дозволяє сформувати красиві форми тіла, правильну поставу, розвинути м'язову систему.

Підготовка вчителів фізичної культури до викладання гімнастики в закладах загальної середньої освіти є важливим елементом їх майбутньої професійної діяльності. Це комплексний процес, що передбачає формування теоретичних знань, практичних навичок та вміння впровадити інноваційні технології навчання для забезпечення високої якості фізкультурної освіти. Навчальна дисципліна «Гімнастика з методикою навчання» є важливою складовою підготовки вчителів фізичної культури, яка не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує професійні навички, необхідні для ефективного викладання та організації занять в школі.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ГИМНАСТИКИ

1.1 Мета та завдання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою навчання»

Метою викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» є формування професійно-педагогічних, організаторських та методичних знань, практичних умінь та навичок, які необхідні у навчальній, оздоровчій та спортивній роботі вчителя фізичної культури.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Гімнастика з навчання» є:

- засвоєння здобувачами освіти основних понять та термінів, якими оперує навчальна дисципліна «Гімнастика з методикою навчання»;
- формування у здобувачів освіти достатнього рівня знань, умінь і навичок з техніки виконання та методики навчання основним гімнастичним вправам, які необхідні для організації та проведення занять з гімнастики у закладах загальної середньої освіти.
- оволодіння здобувачами освіти педагогічними основами управління діяльністю учнів під час організації та проведення різних форм занять гімнастикою;
- формування педагогічного мислення та розвиток професійної самосвідомості у здобувачів освіти.

Тематика та зміст дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» передбачає вивчення студентами ключових понять гімнастики і охоплює теоретичну базу (термінологію, види, форми та засоби), практичне оволодіння технікою виконання шкільних гімнастичних вправ, опанування системою навчання гімнастичним елементам, розкриває сутність педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. Під час викладання навчальної дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» розглядаються сучасні технології проведення уроків гімнастики та використання гімнастичних вправ в різних формах організації освітнього процесу в школі. Сучасні технології на уроках гімнастики спрямовані на підвищення ефективності навчання, корекцію техніки виконання вправ

та моніторинг фізичного стану учнів. Вони охоплюють як методичні підходи, так і використання цифрових інструментів.

Вивчення дисципліни «Гімнастика з методикою навчання» спрямовано на формування у студентів таких загальних компетентностей як:

- здатність діяти соціально, відповідально та свідомо;
- здатність застосовувати набути знання у практичних ситуаціях;
- здатність до ефективної міжособистісної взаємодії;
- здатність планувати та керувати часом;
- здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Розвиток спеціальних (фахових) компетентностей спрямований на формуванні:

- знань та розуміння предметної області, специфіки майбутньої професійної діяльності;
- розуміння фахової термінології, здійснювати пошук, аналіз та оцінювання інформації, необхідної для вирішення педагогічних завдань та професійного вдосконалення;
- здатності використовувати у навчально-виховному процесі спортивне обладнання, інвентар та технічні засоби навчання;
- здатності здійснювати навчальну, навчально-тренувальну, спортивно-масову роботу з різним контингентом учнів;
- здатності розвивати в учнів рухові уміння та навички, вдосконалювати фізичні здібності;
- здатності оцінювати функціональний стан учнів та рівень розвитку їх фізичних здібностей;
- здатності підвищувати рухову активність учнів та покращувати стан їх здоров'я;
- здатності застосовувати нові технології та сучасні методики навчання у фізичному вихованні.

Програмні результати навчання передбачають оволодіння:

- знаннями з теорії та методики навчання руховим діям, формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей школярів;
- сучасними педагогічними технологіями організації занять з фізичного виховання;
- правилами техніки безпеки і санітарно-гігієнічними вимогами щодо організації процесу фізичного виховання та професійної діяльності;

- процесом планування, організації та проведення навчальних та тренувальних занять, спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів з різним контингентом учнів;
- технологіями контролю, аналізу й оцінювання рухової діяльності учнів, їх фізичної підготовленості;
- методиками навчання новим руховим діям, розвитку фізичні та особистісних якостей учнів;
- сучасними педагогічними та інформаційними технологіями, методиками навчання й вдосконалення для вирішення професійно-педагогічних завдань;
- засобами профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги;
- прийомами спілкування та вміннями використовувати їх у роботі з окремою особою і колективом, керуючись у своїй діяльності принципами толерантності, діалогу й співробітництва;
- навичками створювати освітнє середовище, що забезпечує рівноправні та справедливі умови для всіх учнів, незалежно від їх соціального стану.

1.2 Гімнастика як універсальна система фізичних вправ

Гімнастика, як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямована на розв'язання завдань педагогічного, оздоровчого та розвивального характеру; всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення здоров'я. Завдяки широким можливостям гімнастики у вирішенні різних педагогічних і оздоровчих завдань вона застосовується на всіх рівнях здобуття освіти. Велика численність і різноманітність гімнастичних вправ дають змогу індивідуально підходити до розв'язання освітніх та розвивальних завдань, вибірково впливати на окремі органи і системи, м'язові групи, розвивати руховий апарат і виховувати рухові здібності школярів.

За допомогою занять з гімнастики розв'язуються різні завдання з фізичного розвитку учнів:

- зміцнення здоров'я тих, що займаються, сприяння їх фізичному розвитку, фізичної підготовленості, формуванню правильної постави;

– збагачення спеціальними знаннями в сфері гімнастики, формування гігієнічних навичок, привчання до самостійних занять фізичними вправами;

– навчання новим видам рухів, збагачення руховим досвідом, а через нього і досвідом естетичним, емоційним, моральним, трудовим та ін.;

– формування організаторських та комунікативних умінь і навичок;

– розвиток рухових, психічних здібностей, необхідних для успішного оволодіння гімнастичними вправами різної складності;

– виховання естетичних, вольових, моральних якостей;

– формування сумлінного, глибоко усвідомленого ставлення до навчальних і спортивних занять;

– підготовка учнів для участі у шкільних спортивних змаганнях.

Гімнастика має ряд характерних особливостей, серед яких: різноманітність вправ, різнобічний вплив на організм, можливість точного регулювання навантаження, суворе регламентування навчального процесу, та послідовність у вивченні вправ. Гімнастика включає в себе як прості, так і складні вправи, з предметами та без них, поєднуючи природні рухи з вигаданими, що дозволяє розвивати різні групи м'язів та розвивати рухові навички учнів.

Заняття з гімнастики проводяться за заздалегідь розробленою програмою, що забезпечує системність та ефективність. Нові гімнастичні вправи вивчаються поступово, від простих до складних, що полегшує процес навчання та знижує ризик отримання травм.

1.3 Класифікація основних видів гімнастики

Сучасна класифікація основних видів гімнастики:

1) спортивна гімнастика:

а) чоловіча (вправи на кільцях, перекладині, коні, брусах, вільні вправи, опорний стрибок);

б) жіноча (вільні вправи, бруси, колода, опорний стрибок);

2) художня гімнастика (індивідуальні та групові вправи), використовуються предмети: стрічка, м'яч, обруч, булави, скакалка;

3) акробатична гімнастика: парна (жіноча, чоловіча, змішана); групові (тріо, квартети); виконуються підкидні, стійкі на руках, піраміди, силові динамічні вправи;

4) спортивна аеробіка (індивідуальні, парні, тріо, групові вправи), виконується з музичним супроводом, з високою інтенсивністю, спрямована на розвиток спритності, гнучкості, координації рухів, взаємодії з партнерами;

5) гімнастика на батуті (стрибки на батуті) – індивідуальні стрибки; синхронні стрибки;

6) фітнес-гімнастика (комбінування гімнастики з фітнес-елементами, часто використовується у фітнес-клубах та оздоровчих програмах);

7) оздоровча або коригувальна гімнастика – медична гімнастика для реабілітації та профілактики; індивідуальні корегуючі комплекси;

8) шкільна гімнастика (освітня гімнастика) – основа фізичного виховання учнів, спрямована на загальний фізичний розвиток та засвоєння базових елементів гімнастики. Уроки гімнастики в школі здійснюють позитивний вплив на розвиток спритності, сили, координації, гнучкості та витривалості;

9) ритмічна гімнастика – система музично-ритмічного виховання, метод полягає в розвитку почуття ритму – відчуття часу, тобто розвитку координації між нервовою та м'язовою діяльністю людини, що допомагає досягти автоматизму в самих складних рухах;

10) циркова акробатика (гімнастика) – включає трюки з гімнастики та акробатики з елементами шоу; високий рівень артистизму.

В освітньому процесі закладів загальної середньої освіти використовуються три види гімнастики: шкільна гімнастика, оздоровча гімнастика та ритмічна гімнастика.

Шкільна гімнастика – це комплекс фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, розвиток постави, гнучкості та координації учнів. Вона включає загальнорозвиваючі вправи, елементи акробатики та ритмічної гімнастики, що допомагає зняти втому та покращити настрій. Основна мета шкільної гімнастики – оздоровлення та гармонійний фізичний розвиток дітей.

Оздоровча гімнастика – це система вправ, яка використовується для покращення фізичного стану, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.

Основні види гімнастики в школі:

➤ Гігієнічна (ранкова) гімнастика. Виконується перед початком уроків, складається з простих вправ для пробудження організму а також включає дихальні вправи;

➤ Основна (освітньо-розвиваюча гімнастика). Використовується на уроках фізкультури. Включає вправи на розвиток координації, сили та гнучкості, формування правильної постави;

➤ Атлетична гімнастика. Використовується у старшій школі, спрямована на розвиток сили м'язів;

➤ Спортивна акробатика. Нескладні вправи для розвитку спритності.

Оздоровчі види гімнастики:

✓ Ранкова гімнастика. Проста та доступна форма гімнастики, яка може бути легко інтегрована у щоденний режим.

✓ Фізкультхвилинки та фізкультпаузи. Короткі вправи, які проводяться в перервах між заняттями або роботою, щоб підтримати фізичний стан та запобігти втомі.

✓ Шейпінг, калланетика, фітнес, аеробіка. Різні види вправ, які сприяють розвитку певних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість.

✓ Дихальна, водна, східні види гімнастики. Ці види гімнастики спрямовані на покращення роботи дихальної системи, зміцнення організму та підвищення енергії.

Ритмічна гімнастика в школі – це форма фізичного виховання, яка поєднує в собі елементи гімнастики, танцю та музики. Вона сприяє розвитку гнучкості, координації, витривалості та покращенню психологічного стану учнів.

Основні характеристики ритмічної гімнастики в школі:

➤ Поєднання рухів та музики: Вправи виконуються під ритмічну музику, що допомагає слідкувати за темпом та покращує емоційний стан.

➤ Різноманітність вправ. Комплекс вправ включає ходьбу, біг, стрибки, махові та колові рухи, нахили, повороти, присідання, випади, а також комбінації цих рухів.

➤ Розвиток фізичних якостей. Ритмічна гімнастика сприяє розвитку гнучкості, координації, витривалості, спритності та сили.

➤ Психологічний вплив. Заняття ритмічною гімнастикою допомагають звільнитися від психологічного та фізичного напруження, покращують настрій та самопочуття.

➤ Профілактика порушень постави та зору. Ритмічна гімнастика може бути частиною профілактики порушень постави та зору, особливо при роботі за комп'ютером.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

2.1. Створення уяви про вправу яку необхідно виконати

Створення попереднього уявлення про рух – це початковий етап оволодіння фізичною вправою. Головна мета – сформувати загальне уявлення про вправу, яку необхідно виконати. Цій етап складається зі створення зорового, логічного та рухового образу про розучувану фізичну вправу.

Створення уяви про фізичну вправу – це ментальний процес формування чіткого образу рухів (послідовності, ритму, зусиль) перед їх виконанням. Вона базується на демонстрації, поясненні, імітації та уявленні власних відчуттів, що допомагає засвоїти техніку, уникнути помилок і підвищити ефективність її виконання.

З метою створення в учнів уяви про розучувану вправу вчитель проводить такі дії:

1) показ вправи в цілому (створення зорового образу). Учні бачать взірцеве виконання вправи вчителем фізичної культури. Зорово сприймають загальну амплітуду, темп і ритм виконання вправи.

2) пояснення вправи (створення логічного образу). Вчитель розповідає учням з яких складових елементів складається вправа, на що слід звернути увагу під час виконання даної вправи.

3) показ вправи з попутним поясненням техніки її виконання (поєднання зорового та логічного образу). Вчитель ще раз виконує вправу по елементах пояснюючи учням особливості техніки виконання кожного елемента та їх об'єднання.

4) спроба учнів виконати вправу (створення рухового образу). Учні намагаються виконати вправу. На цьому етапі школярі часто роблять зайві рухи, їх м'язи зайво напружені, спостерігається низька координація рухів.

2.2 Цілісний метод навчання гімнастичним вправам

Розучування й удосконалення гімнастичних вправ і з'єднань здійснюється при допомозі методів цілісної і розчленованої вправи. У більшості ці методи доповнюють один одного. Метод цілісної вправи передбачає розучування рухів на фоні цілісного виконання рухової дії.

Його застосовують при вивченні нескладних елементів і з'єднань, а також у випадках, коли розучувана дія не піддається розчленуванню на відносно самостійні рухи без суттєвої зміни її основної структури. В основному цей метод використовується в початковій гімнастиці, коли розучуються прості вправи, які несуть мінімальний об'єм рухової інформації, коли учень та вчитель володіють ефективними прийомами і засобами допомоги та страхування. В теорії і практиці гімнастики виділились декілька різновидностей цілісного методу.

Цілісний метод навчання гімнастичним вправам застосовується при розучуванні вправ без виділення окремих структурних компонентів рухової дії. Цей прийом виражається в тому, що при кожному підході до цілісного виконання елементу учень ставить перед собою завдання і концентрує на ньому свою увагу, не випускаючи, звичайно, з виду другорядні завдання. Такий підхід дозволяє досить добре засвоїти всі деталі вправи тому, що допомагає послідовно зосередити свої зусилля на різних компонентах навичку.

У практиці роботи зі спортивної гімнастики велику роль відіграє вміння викладача широко використовувати методичні прийоми цілісного розучування вправи, їх вибір залежить від особливостей навчання, складності вправи, ступеня підготовленості учня, етапу засвоєння вправи. Характерні такі прийоми:

- самостійне виконання вправи при наявності гарантованої безпеки (страховка вчителем, партнерами; допоміжні засоби, наявність м'якого поролонового мату або поролонових ям і т.п.);

- виконання вправи з направляючою допомогою – ця допомога надається в стадії основних дій, а деколи і протягом усієї вправи;

- застосування сповільненої проводки – використовується для ознайомлення з рухом, уточнення характеру м'язових відчуттів і положення тіла в просторі його переміщення в процесі виконання вправи;

- застосування швидкої направляючої проводки – для уточнення переходу від пасивної роботи до активних само управляючих рухів;

- виконання вправ на тренажері – здійснюється викладачем з попередньою метою за допомогою пристроїв.

2.3 Метод підвідних вправ

Метод підвідних вправ – передбачає застосування структурно споріднених вправ, але більш доступних, які ніби підводять до засвоєння основної дії шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення в спрощеній формі. Профілюючи або базові вправи, як правило, є складовими основної вправи. Наприклад, переكاتи – це відповідна складова перекидів.

Успіх у розучуванні гімнастичних вправ здебільшого залежить від правильного підбору підвідних вправ.

При цьому слід виходити з наступних положень:

- підвідні вправи мають бути за структурою подібні до основних;
- вивчати вправи слід з наростаючою трудністю як щодо складності координації дій, так і по відношенню до затрат м'язових зусиль;

- підвідні вправи необхідно використовувати при виконанні схожих за структурою вправ на інших гімнастичних або спеціальних приладах (тренажерах), а також за допомогою загальнорозвиваючих вправ без предметів і з предметами;

- засвоївши попередню підвідну вправу, слід переходити до наступної більш складної підвідної вправи.

При підборі підвідних вправ необхідно керуватись дидактичними правилами:

- від простого до складного;
- від легкого до важкого,
- від відомого до невідомого.

Необхідно також враховувати ступінь підготовленості учня до засвоєння гімнастичного елемента. Чим вищий рівень технічної та фізичної підготовленості учня, тим менше необхідно підвідних вправ і навпаки. У процесі засвоєння підвідних (підготовчих) вправ учні розвивають необхідні фізичні якості і оволодівають важливими руховими навичками.

2.4 Метод вивчення вправи по частинам

Метод вивчення вправи по частинам передбачає тимчасовий розподіл руху на складові частини (відносно самостійні рухи) для почергового їх вивчення з наступним з'єднанням цих частин в цілісну вправу. Цей метод, в основному, використовується при розучуванні складних вправ у всіх видах гімнастичних вправ. З його допомогою підвищується доступність вправи для вивчення.

При побудові процесу навчання методом вивчення вправи по частинам слід дотримуватись наступних правил:

- поділ вправи на частини не повинно принципово змінювати структуру руху;
- при поділі вправи слід охоплювати всі частину цілісного руху, а в першу чергу визначальну ланку вправи;
- для окремого поділу необхідно вибирати тільки ті частини вправи, які можуть контролюватись учнем або викладачем;
- не слід відокремлювати частини руху, які погано піддаються контролю;
- ступінь розподілу рухових завдань має визначатись в залежності від специфіки вправи і послідовності її розучування;
- розучувані вправи об'єднуються, якщо: цілісна вправа відносно нескладна, учень має розвинуту рухову базу;
- розучувана вправа має мати якомога менше сторонньої інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

Залежно від ступеня роздробленості і педагогічної спрямованості прийнято виділяти два різновиду методу вивчення вправи по частинам:

1) *метод вивчення вправ по частинам* – пов'язаний з використанням відносно важливих завдань, кожне з яких охоплює одну або декілька фаз цілісної вправи. Такі завдання носять назву дозованих вправ, що несуть в собі комплекси характеристик, які повністю відповідають аналогічним частинам цілісної вправи.

2) *метод вирішення вузьких рухових завдань* – підбір вправ цим методом може опиратись на виділення окремих динамічних характеристик руху. Він робить можливим застосування в процесі розучування вправи різноманітних завдань, що дозволяє поділити складний рух не тільки на частини, але і на окремі рухи та рухові дії у

цих частинах. Найголовніші завдання, які вирішуються за допомогою таких вузько спрямованих вправ, пов'язані:

- з уточненням уяви про рух і необхідні активні дії;
- з удосконаленням техніки розучуваних рухів;
- з виправленням помилок, які виникають в процесі навчання.

Таким чином, метод вирішення вузьких рухових завдань відіграє роль допоміжного методу навчання, який застосовується в залежності від особливостей процесу розучування складних гімнастичних вправ.

Позитивний результат при застосуванні методу вивчення вправ по частинам в практиці роботи з гімнастики багато в чому залежить від умілого використання методичних прийомів.

Методичні прийоми розучування вправи по частинам:

– засвоєння основних положень – дає можливість послідовно вирішити завдання цілісної вправи, раціонально використовувати фізичні зусилля;

– використання тимчасової фіксації складних для засвоєння положень – для уточнення витрат м'язових зусиль і орієнтації в просторі.

– супровід вчителем учня під час виконання вправи у вибраній частині руху – дає можливість сформувати відчуття при виконанні складних за координацією дії, пов'язані з послідовним підключенням м'язів в роботу.

2.5 Організація учнів при виконанні гімнастичних вправ

Виділяють декілька широко розповсюджених в шкільній практиці способів організації учнів:

1. Фронтальний.
2. Груповий.
3. Коловий.
4. Поточний.
5. Індивідуальний.

Для фронтального способу характерне засвоєння вправ усіма учнями одночасно. Використовується він при виконанні стройових, загальнорозвиваючих, танцювальних, нескладних акробатичних і інших вправ.

Його різновиди: фронтально-груповий чи позмінний спосіб. Учні діляться на 2-3 зміни (підгрупи). Кожна з них виконує вправу почергово. При дуже великій кількості змін ефективність педагогічного процесу знижується, так як учні, вільні від занять, відволікаються. Має сенс доручити їм страхування і допомогу, а також виправляти помилки, які допускають їх товариші.

Використання *позмінного способу* потрібне при виконанні декількох загальнорозвиваючих вправ, танцювальних, акробатичних і декотрих інших. При позмінному способі учні першої зміни, наприклад, виконують стійку на руках, а учні другої зміни страхують і допомагають їм. Учні третьої зміни помічають помилки, допущені учнями першої і другої зміни.

При *груповому способі*, як і при позмінному, учнів розділяють на декілька змін, кожна із них виконує своє завдання в указаному місті і на визначеному приладі або з інвентарем. Потім групи міняються місцями занять. Звичайно учнів поділяють на 3-6 груп (хлопці і дівчата окремо) по 6-10 чоловік в кожній. Вчитель фізичної культури здійснює керівництво класом з допомогою учнів, які є старшими у кожній зміні, а сам розміщується біля гімнастичного приладу, на якому вирішуються основні завдання уроку.

За допомогою даного способу організації учнів на уроці зазвичай вирішуються завдання спрямовані на повторення, закріплення та удосконалення вивченого матеріалу (виконуються прості вправи, які при виконанні не потребують спеціального страхування). Наприклад при виконанні гімнастичних вправ у на брусах і перекладині, виконувати нескладні акробатичні вправи, вправи в лазінні, перелазінні, загальнорозвиваючі вправи, які спрямовані на розвиток рухових якостей.

При *коловому способі* організації занять після виконання вправ на першому гімнастичному приладі, учні почергово переходять до виконання вправ на іншому гімнастичному приладі. На першому гімнастичному приладі учні вивчають нові вправи під керівництвом вчителя, а на інших – самостійно повторюють раніше засвоєні вправи, в тому числі підвідні (підготовчі, імітаційні, та інші).

Вправи, які входять в колове тренування, повинні бути в помірно важкими для учнів але доступними і такими, що не потребують спеціально організованої страховки і допомоги. Час виконання вправ на різні гімнастичних приладах повинен бути приблизно однаковим. З метою збільшення моторної щільності уроку доцільно в процесі навчання

гімнастичним вправам використовувати прилади на яких можуть виконувати вправи одночасно п'ять і більше осіб (прилади масового використання). Вправи для виконання підбираються легкі, нескладні у виконанні, направлені на розвиток тої чи іншої рухової здібності (сили, гнучкості, спритності, тощо).

При виконанні гімнастичних вправ коловим способом можливий і інший варіант. Можна поділити учнів на дві-три підгрупи, за сигналом вчителя учні першої групи по 2-3 чоловіка біжать до вказаних місць і виконують вправи зазначену кількість раз. Виконавши комплекс вправ, учні першої підгрупи повертаються в вихідне положення. Вправи виконує наступна підгрупа. При необхідності комплекс можна повторити.

Під час проведення інструктажу вчитель чітко визначає правила виконання кожної вправи, дозування, можливі типові помилки і способи їх усунення. Після виконання вправ, особливо на початковому етапі навчання, розбираються помилки допущені при виконанні вправ і нагадуються правила виконання кожної вправи. Така організація не припускає самовільного виконання вправ і дозволяє вчителю постійно активно спрямовувати діяльність учнів на оволодіння гімнастичними вправами.

При *поточному способі* учні по чергово, один за одним, не чекаючи закінчення попереднім учнем вправи, починають виконання вправ. Використовується цей спосіб при повному засвоєнні вправи всіма учнями для збільшення щільності та навантаження. Цей спосіб може поєднуватись з груповим – при виконанні опорних стрибків і вправ на колоді, деяких акробатичних вправ.

Виправляти помилки при цьому способі дуже важко. Вони виправляються після виконання вправи потоком, чи в індивідуальній бесіді під час виконання групою вправи.

Індивідуальний метод роботи з учнями. Цей метод використовується для роботи з учнями з низьким або достатнім рівнем успішності, які не можуть виконувати загальне фізичне навантаження. Даний метод передбачає індивідуальний підхід до кожного учня, враховуючи його рівень підготовленості, стан здоров'я і здібності до виконання вправ.

2.6 Страхування і допомога в гімнастиці

У гімнастиці страхування та допомога – це два важливі аспекти, які забезпечують безпеку та ефективність тренувань. Страхування передбачає готовність вчителя (або іншої особи) надати підтримку, щоб запобігти травмам під час виконання вправ. Допомога, в свою чергу, спрямована на полегшення виконання вправи, покращення техніки та формування навичок.

Страхування – це заходи, спрямовані на запобігання падінням, ударам та іншим травмам під час виконання гімнастичних вправ. Наприклад, під час виконання складних елементів на снарядах, страхуючий знаходиться поруч і готовий підтримати учня, якщо він втратить рівновагу.

Допомога – це методичний прийом, що використовується для полегшення виконання вправи, покращення техніки та прискорення навчання. Допомога може бути різною: від легкої підтримки до проведення по траєкторії руху.

Основні відмінності між страховкою та допомогою:

Страхування спрямоване на запобігання травмам, а допомога – на навчання та покращення техніки. При страхуванні акцент робиться на готовність втрутитися у разі небезпеки, при допомозі – на підтримку та направлення рухів.

Страхування обов'язкове при виконанні складних та ризикованих вправ, допомога використовується у процесі навчання. Страхування: під час виконання перекиду вперед на гімнастичному маті, страхуючий тримає руки біля голови та тулуба гімнаста, щоб у разі невдачі він не впав на голову.

Допомога: під час навчання стрибку через козла, вчитель може допомогти учню правильно відштовхнутися та виконати стрибок. Навчання прийомам страхування та допомоги повинно здійснюватися паралельно з вивченням гімнастичних вправ. Це сприяє формуванню навичок безпечної поведінки та прискореному засвоєнню техніки виконання вправ.

2.7 Причини травматизму на уроках гімнастики

Основними причинами травматизму на уроках гімнастики є:

1. Порушення методики навчання та тренування.

2. Порушення правил організації занять з гімнастики.

3. Неправильне застосування прийомів страхування та допомоги при виконанні вправ.

4. Порушення вимог до підготовки місць занять.

5. Відсутність контролю за станом здоров'я учнів.

Попередження травматизму на уроках гімнастики досягається:

✓ дотриманням правил організації і методики проведення уроків гімнастики;

✓ проведенням загальної і спеціальної розминки;

✓ послідовним розв'язанням педагогічних та навчально-тренувальних завдань;

✓ розучуванням гімнастичних вправ при досягненні необхідного рівня розвитку сил, спритності, гнучкості та інших якостей необхідних для навчання і тренування;

✓ використанням спеціальних підготовчих вправ;

✓ використанням підвідних вправ, які мають спільну технічну структуру, але значно легші для виконання;

✓ підготовкою місць занять і спортивних снарядів;

✓ дотриманням правил відвідування спортивних об'єктів;

✓ дотриманням навчальної дисципліни на уроці. Забороняється учням перебування в залі без присутності викладача.

РОЗДІЛ 3 СПЕЦІАЛЬНІ ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ

3.1 Гімнастичні вправи для формування правильної постави

Гімнастичні вправи вважаються одним із найефективніших засобів формування правильної постави, оскільки вони спрямовані на гармонійний розвиток мускулатури, зміцнення м'язового корсета та підвищення гнучкості хребта.

Гімнастичні вправи впливають на поставу шляхом:

- зміцнення м'язів: вправи, спрямовані на різні групи м'язів, особливо м'язів спини та живота, допомагають створити міцний «м'язовий корсет», який підтримує хребет у правильному положенні;
- розвитку координації та гнучкості: гімнастичні вправи покращують координацію рухів, що сприяє кращому утриманню рівноваги та правильному розподілу навантаження на хребет;
- корекція постави: вправи можуть бути спрямовані на корекцію певних дефектів постави, таких як сутулість або викривлення хребта, шляхом зміцнення відповідних м'язів та покращення рухливості суглобів.

Основні види гімнастичних вправ для корекції постави.

Для досягнення результату зазвичай використовують три групи спеціальних вправ:

- ✓ вправи у вертикальній площині: спрямовані на відчуття правильного положення тіла (наприклад, стійка біля стіни).
- ✓ вправи з утриманням предмета на голові: допомагають розвинути статичну витривалість м'язів шиї та спини.
- ✓ вправи для м'язів стопи: оскільки стан стопи безпосередньо впливає на вирівнювання всього хребта.

Приклади загальноорозвиваючих вправ для формування постави:

- вправи для зміцнення м'язів спини: нахили тулуба вперед, назад, в сторони; обертання тулуба з фіксацією ніг; вправи на гіперекстензію (прогинання) на животі;
- вправи для зміцнення м'язів живота: підйоми тулуба з вихідного положення лежачи на спині; скручування; «велосипед»;
- вправи для покращення гнучкості хребта: нахили до ніг; кругові рухи тулубом; вправи на розтяжку;

– вправи для зміцнення м'язів ніг і рук: присідання; віджимання; махи руками і ногами.

Для досягнення стійкого ефекту такі вправи рекомендується включати у підготовчу частину занять з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти або виконувати як самостійний щоденний фізкультурно-оздоровчий комплекс.

3.2 Корируючі вправи

Корируючі фізичні вправи – це спеціально підібрані рухи, спрямовані на виправлення дефектів постави, зміцнення м'язів та покращення загального стану опорно-рухового апарату. Такі вправи можуть включати активну та пасивну корекцію, а також дихальні вправи. Вони сприяють зміцненню м'язів, покращенню постави та загального фізичного стану.

Основні принципи коригуючих вправ: вибіркове навантаження (вправи спрямовані на зміцнення певних груп м'язів, які відстають у розвитку або потребують корекції); активна та пасивна корекція (активна корекція передбачає свідоме виконання вправ, спрямованих на виправлення дефектів, а пасивна - використання допоміжних засобів (наприклад, масаж, корсети); поєднання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ.

Корируючі вправи часто поєднуються із загальнозміцнюючими вправами для досягнення кращого ефекту. Підбір вправ здійснюється з урахуванням віку, стану здоров'я та наявності дефектів. Вправи починаються з простих рухів, поступово ускладнюючись.

Приклади коригуючих вправ:

– вправи на зміцнення м'язів спини та черевного пресу: наприклад, піднімання тулуба з положення лежачи на животі, вправи на фітбол, планка;

– вправи на розтягування м'язів: наприклад, нахили вперед та в сторони, розтягування м'язів грудей та плечей;

– вправи на покращення координації та рівноваги: наприклад, ходьба по колу, вправи на балансування;

– дихальні вправи: наприклад, глибокий вдих та видих, дихання животом.

3.3 Прикладні гімнастичні вправи

Прикладні гімнастичні вправи застосовується в повсякденному житті, у спортивній, професійній діяльності людини а також під час проведення дозвілля. Цінність прикладних гімнастичних вправ обумовлена тим, що їх можна виконувати в умовах навколишнього природного середовища, з використанням різних підручних предметів. Завдяки порівняно простій руховій структурі прикладні вправи доступні будь якому контингенту, що займається, незалежно від статі, віку та рівня фізичної підготовленості.

До групи прикладних вправ належать:

- ходьба та біг;
- вправи у рівновазі;
- лазіння та перелазіння;
- кидання та ловля предметів;
- піднімання та перенесення вантажів;
- переповзання;
- подолання різноманітних перешкод.

Ходьба – складний за координацією автоматизований навик, є основним засобом для рішення різноманітних гігієнічно оздоровчих завдань. Ходьба сприятливо впливає на процеси подиху та кровообігу, підвищує загальний тонус організму, а також сприяє розвитку м'язів ніг.

Різновиди ходьби:

- похідна (звичайна);
- на носках;
- на п'ятах;
- на внутрішній та зовнішній стороні стопи;
- зі згинанням ніг уперед;
- у напівприсіді та у присіді;
- з випадками;
- приставним і змінним кроком;
- у нахилі та з нахилами.

Біг – більше динамічний, ніж ходьба, його вплив на серцево-судинну та дихальну системи набагато більший, ніж за ходьби.

Розрізняють такі види бігу:

- зі згинанням ніг уперед;
- зі згинанням ніг назад;
- з підніманням прямих ніг вперед та назад;

- схрестним кроком;
- спиною вперед;
- з додатковими рухами рук;
- з поворотами;
- зі стрибками через перешкоду;
- чергування з ходьбою,
- стрибками та зупинками;
- біг з киданням і ловом предметів.

Вправи у рівновазі

Вправи на колоді – це вправи в рівновазі. Тому питання техніки й методики навчання вправам на колоді необхідно розглядати насамперед із урахуванням закономірностей збереження стійкого положення тіла й формування навичок рівноваги.

Труднощі виконання вправ на колоді вище не тільки тому, що ступінь стійкості на ньому в кілька разів менший, ніж на підлозі. Можливість падіння підвищує психологічну напруженість, призводить до непевності й скутості рухів, гальмує процес навчання. Тому треба знати й уміти використовувати прийоми, що усувають ці небажані емоції.

Заняття на колоді удосконалюють діяльність рухового апарата й функцію рівноваги, виховують спритність, рішучість, поліпшують просторове орієнтування. Різноманітні вправи впливають на гармонійний розвиток м'язів тулуба й ніг, сприяють формуванню правильної постави. Широкий вибір вправ, від самих простих і легких до складних і ризикованих, роблять заняття на снаряді доступними і корисними для тих, хто займається, будь-якого віку і рівня підготовленості.

Під час навчання техніку рухів освоюють спочатку на підлозі, потім по накресленій лінії, на гімнастичному ослоні, на низькій колоді. І тільки в міру формування навички досліджувані вправи виконуються на високій колоді. Утримання рівноваги здійснюється рефлекторно за рахунок погодженої роботи сенсорних систем. Їхні функціональні можливості можуть бути розвинені за допомогою спеціальних вправ у рівновазі, виконуваних на місці та під час руху на низькій та високій опорі.

На місці:

- всі різновиди вихідних положень – від основної стійки на двох ногах до самої незвичайної на одному коліні;
- повороти, нахили, присідання з різними положеннями рук і голови, з відкритими або закритими очима;

– переходи з високого положення у більш низьке, у положення лежачи та навпаки, на носках, на одній нозі; руху руками, ногами, тулубом;

– різні повороти та переходи в упори та сидячи.

У русі:

– всі різновиди ходьби, бігу;

– танцювальні кроки з різними рухами руками, головою та тулубом, із зупинками, нахилами та поворотами;

– підкиданням і ловлею предметів.

Всі вправи вивчаються спочатку на підлозі, застосовуючи цілісний метод, а потім на підвищеній і обмеженій у ширину опорі. Вправи в лазінні, перелазінні Являють собою пересування по гімнастичному приладу, канату, гімнастичній стінці, лаві.

Лазіння – це прикладна гімнастична вправа, яка полягає у пересуванні по гімнастичних приладах (канат, жердина, лава, стінка) за допомогою рук і ніг. Ці вправи розвивають силу м'язів рук, спини та преса, а також покращують координацію та спритність. Вони є ефективним засобом для розвитку сили м'язів рук і плечового поясу; для розвитку витривалості до м'язових напружень, спритності та координації рухів. З їхньою допомогою виховують: сміливість, наполегливість, дисциплінованість та інші особистісні властивості учнів. Для лазіння використовують всі гімнастичні снаряди, але найбільш зручними є гімнастична стінка і лава, канат та шест. Лазіння на одних руках має найбільше навантаження, особливо при лазінні по канату та шесту.

Вправи в лазінні класифікують таким чином:

– в простому висі або упорі;

– в змішаних висах і упорах;

– із зупинками (зав'язування на канаті петлею та вісілкою);

– з вантажем або з партнером на плечах;

– у два та три прийоми;

– перелазіння та подолання різних перешкод (в іграх і естафетах);

– переповзання здійснюється: в упорі стоячи зігнувшись ноги нарізно (опора на кисті рук і стопи ніг);

– в упорі стоячи на колінах (опора на кисті рук, коліна, гомілки і стопи ніг);

– в упорі стоячи на колінах з опорою на передпліччя;

– в положенні лежачи на лівому (правому) боці;

- в положенні лежачи на животі;
- по-пластунські;
- переповзання з партнером на спині (і способи переповзання використовують у смугах перешкод, рухливих іграх).

Перелазіння (або перелізання) у гімнастиці – це група прикладних вправ, що полягають у подоланні перешкод за допомогою рук і ніг. Ці вправи розвивають силу, спритність та координацію рухів і часто використовуються в шкільній програмі та під час подолання смуг перешкод.

Залежно від висоти перешкоди та способу виконання, виділяють кілька основних способів:

- перелазіння з опорою на руку та коліно: найпростіший спосіб для невисоких перешкод (наприклад, гімнастичної лави або коня). Учень спирається на перешкоду руками, ставить на неї коліно однойменної або різнойменної ноги, переносити другу ногу і зістрибує.

- перелазіння «зачепом» (верхи): використовується для подолання стін або високих перешкод. Учень підтягується на руках, закидає одну ногу на перешкоду (зачіплюється) і, допомагаючи собі руками, переносити тулуб та другу ногу.

- перелазіння «силою»: виконується шляхом виходу в упор на руках на край перешкоди з наступним перенесенням ніг.

- перелазіння боком: учень стає боком до перешкоди, спирається руками і, відштовхнувшись ногами, переносити їх через перешкоду, не торкаючись її тулубом.

Вправи з кидання та ловлі предметів (переважно м'ячів) є фундаментальною частиною шкільної програми з фізичної культури, оскільки вони розвивають швидкість, реакцію та точність.

Предмети, що використовують у киданні та ловлі:

- великі та малі м'ячі,
- набивні м'ячі,
- обручі,
- скакалки,
- гімнастичні палиці.

Метання предметів значно легше за координацією, ніж ловля. При ловлі в короткий момент часу необхідно визначити напрямок і швидкість предмета, що летить, його об'єм і масу, особливості польоту, обертання або перекидання і залежно від цього вибрати спосіб ловлі.

Вправа у підніманні та перенесенні предметів виконуються з різними предметами та з партнерами. Вони розвивають силу, витривалість до м'язового напруження, спритність, координацію рухів, уміння ощадливо витратити сили.

Застосовуються такі вправи:

- передача набивних м'ячів (у шерензі, у колоні збоку, над головою, між ногами);

- перенесення набивних м'ячів: у руках перед собою; збоку, утримуючи м'яч однією рукою; над головою і на голові (з допомогою і без допомоги рук);

- перенесення різних предметів: гімнастичних матів; гімнастичних лав, удвох, взявши лаву за обидва кінці; одним, утримуючи лаву за середину; гімнастичного козла та коня);

- перенесення партнерів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гауряк, О. (2025). Використання засобів гімнастики в інклюзивній фізичній культурі школярів з особливими освітніми потребами. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 2(1), 248-254.

2. Дейнеко, А., Красова, І., & Марченков, М. (2020). Основна гімнастика – базовий компонент складової шкільної програми з предмету «Фізична культура». *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 71-77.

3. Сретик, А. А., Кожанова, О. С., Полянничко, О. М., & Гаврилова, Н. Г. (2025). «Гімнастика і методика її викладання» як базова дисципліна підготовки спеціалістів з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 2, 81-85.

4. Жуковський, Є., Жуковська, М., & Айунц, В. (2024). Методика використання оздоровчої гімнастики на уроках фізичної культури в учнів 5-6 класі. *Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи*, 1, 12-19.

5. Кожанова О.С. (2020). Гімнастика і методика її викладання: навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 148 с

6. Кривенко, А. П., & Желізний, М. М. (2021). Організаційно-методичні аспекти уроку (модуль «Гімнастика») в основній школі. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка*, 168(12), 117-121.

7. Кружило, Г.Г., Бубела, О.Ю., Корнілова, Н.Ю., & Захарова, О.М. (2025). Педагогічний потенціал гімнастики у системі фізичного виховання школярів. *Академічні візії*, (45).

8. Мозолев, О.М. (2022). Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. – Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 99 с.

9. Мозолев, О. (2022). Ефективні способи підтримки фізичної працездатності учнів під час дистанційного навчання. *Педагогічний дискурс*, 32, 45–55. doi:10.31475/ped.dys.2022.32.06.

10. Мозолев, О. (2023). Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, (4), 50-64.

11. Мозолев, О., Хмара, М., & Мисів, В. (2025). Змістове наповнення освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного

виховання» у структурі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Педагогічний дискурс*, 38, 13–22.

12. Огнистий, А. В., & Власюк, Р. А. (2015). Основні засоби гімнастики. *Навчально-методичний посібник. Тернопіль «ТАІП»*, 241 с.

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

14. Пишка, О. П., Тулайдан, В. Г., & Шелехова, Т. В. (2025). Методика навчання студентів гімнастичним вправам. *Ужгород*, 67 с.

15. Погорелова, О. О., Буховець, Б. О., & Долинський, Б. Т. (2025). Теорія і методика навчання гімнастики у закладах загальної середньої освіти. *Навчальний посібник. Одеса: Видавництво ДЗПНПУ ім. К.Д. Ушинського*, 204 с.

16. Погорелова, О. (2019). Сучасні засоби фізичного виховання на уроках фізичної культури в середній школі. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, (1), 20-25.

17. Северіна Л. Є. (2023). Акробатичні вправи (техніка виконання та методика навчання): методичні рекомендації. *Луцьк*, 30с.

18. Стасенко, О. А., & Балашов, Д. І. (2025). Методика викладання гімнастики як навчальна дисципліна у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 3К (188), 288-291.

19. Томчук М.П., Мозолев О.М. (2025). Значення занять з атлетичної гімнастики. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22-23 квітня 2025 р.) частина I*, ХГПА, 75-77.

20. Топольницька Я.В., Мозолев О.М. (2024). Рухова активність як засіб покращення здоров'я студентської молоді. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму, фізичної культури та спорту: матеріали VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Хмельницький, 2-3 квітня 2024 р.) частина II*, ХГПА, 117-119.

21. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Методичні рекомендації навчання учнів загальноосвітнім вправам. *Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності А4 «Середня освіта (фізична культура)»*, Хмельницький : ХГПА, 37 с.

22. Хмара, М. & Мозолев, О. (2025). Використання інтерактивних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. *Молодь і ринок*, 3(235), 49-54. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2025.322511>

23. Хмара, М.А., Мозолев, О.М. (2025). Термінологічний словник-довідник вчителя фізичної культури. Навчальне видання. Хмельницький: Видавництво ХГПА, 52 с.
24. Anderson, N., Button, C., & Lamb, P. (2022). The effect of educational gymnastics on postural control of young children. *Frontiers in psychology*, 13, 936680.
25. Ayubovna, S. M. (2025). High in education gymnastics lessons education technology. *Pedagogik tadqiqotlar jurnali*, 3(1), 109-114.
26. Djienbaevitch, K. D. (2025). Gymnastics As A Means Of Developing Students' Motor Qualities In The System Of Physical Education. *Library of Current Research Journal of Pedagogics*, 6(09), 27-31.
27. Khataybeh, A., & Khasawneh, G. (2024). The effectiveness of cooperative learning strategy for mastery in enhancing the skill performance of some gymnastics floor movements. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 28(4), 292-300.
28. Khmara, M., Mozolev, O., Yashchuk, I., Aliksieiev, O., Kravchuk, V., Dolynniy, Yu., Tomkiv, S., Binkovskyi, O., Prontenko, V. (2021). Effectiveness of the Fitness Program «WAY TO A HEALTHY LIFE». *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 833 – 840. DOI:[10.13189/saj.2021.090501](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090501)
29. Lourenço, C., Rocha, T., & Azevedo, A. M. (2025). Perception of students' motivations in gymnastic activities in physical education classes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (64), 637-646.
30. Makhmudovich, G. A., Makhmudovich, G. A., & Mukhtorovna, Y. J. (2022). The role of gymnastics in the educational process. *JournalNX*, 8(12), 5-8.
31. Mozolev, O., Khmara, M., Yashchuk, I., Kravchuk, L., Matviichuk, V., Kalenskyi, A., Miroshnichenko, V., Halus, O. (2020). The Influence of Value-oriented Teaching upon Vital Competences Formation of 7-9 Years Old Pupils during Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 8(6), 2352-2358. DOI:[10.13189/ujer.2020.080619](https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080619)
32. Mozolev, O., Romanyshyna, O., Aliksieiev, O., Tomkiv, I., Binkovskyi, O., Miroshnichenko, V., Kravchuk, L., Pidmurnyak, O. (2024). Analysis of Changes in Indicators of Physical Health of Ukrainian Students after the End of Quarantine Restrictions COVID-19. *Universal Journal of Public Health*, 12(2), 341 - 353. <https://doi.org/10.13189/ujph.2024.120219>
33. Zhou, M. (2025). Research on the Integration Pathways of Gymnastics Curriculum and Ideological and Political Education: Based on the Integrated Construction of Primary, Secondary, and Tertiary Education Systems. *Frontiers in Educational Research*, 8(4), 23-30.