8. Струк А., Дубляк О. Формування комунікативної компетентності молодших школярів засобами мультимедійних технологій. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 3(9). URL: https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-3(9)-553-563 (дата звернення: 26.03.2026).

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ГІМНАСТИКИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ КОМПЛЕКСНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

Сергій Бабюк, кандидат педагогічних наук, доцент
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Україна)

PEDAGOGICAL POTENTIAL OF GYMNASTICS IN ENSURING THE COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF CHILDREN AND YOUTH

Serhii Babiuk, Candidate of Pedagogy, Associate Professor
Kamianets-Podilskyi Ivan National University, Kamianets-Podilskyi

Анотація. *У статті розглянуто педагогічний потенціал гімнастики як ефективного засобу забезпечення комплексного розвитку дітей і молоді в умовах сучасної фізичної освіти. Обґрунтовано її вплив на фізичний, когнітивний, емоційно-вольовий та соціальний розвиток особистості. Визначено значення інтеграції гімнастичних засобів у освітній процес відповідно до сучасних освітніх вимог.*

Ключові слова: *гімнастика, фізичне виховання, комплексний розвиток, сенсомоторна координація, педагогічний потенціал.*

Abstract. *The article examines the pedagogical potential of gymnastics as an effective means of ensuring the comprehensive development of children and youth in the context of contemporary physical education. Its influence on the physical, cognitive, emotional-volitional, and social development of the individual is substantiated. The importance of integrating gymnastic means into the educational process in accordance with modern educational requirements is determined.*

Key words: *gymnastics, physical education, comprehensive development, sensorimotor coordination, pedagogical potential.*

В умовах освітніх реформ та посилення соціальних, екологічних і психофізіологічних викликів проблема збереження і зміцнення здоров’я дітей та молоді набуває особливої актуальності. Систематичне зниження рівня щоденної рухової активності, зростання поширеності порушень постави, погіршення психоемоційного стану, а також збільшення кількості дітей із сенсомоторними та когнітивними труднощами зумовлюють необхідність переосмислення змісту і засобів фізичного виховання. За таких умов особливого значення набуває пошук педагогічно доцільних, науково обґрунтованих і універсальних засобів, здатних забезпечити гармонійний розвиток особистості.

У цьому контексті гімнастика розглядається як багатофункціональний педагогічний інструмент, що інтегрує фізичне навантаження, аналіз і синтез рухів, розвиток координації, вольової регуляції та самоконтролю. Завдяки своїй варіативності та адаптивності до індивідуальних можливостей дітей, гімнастика створює умови для формування основних фізичних якостей, удосконалення сенсомоторних функцій, активізації пізнавальної діяльності та виховання морально-вольових рис. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю поглибленого теоретичного аналізу й практичного осмислення впливу гімнастики на фізичний, психічний і особистісний розвиток дітей і молоді, а також потребою інтеграції гімнастичних технологій у сучасну систему фізичного виховання відповідно до вимог Нової української школи та міжнародних освітніх стандартів.

У структурі сучасного фізичного виховання гімнастика посідає провідне місце, оскільки її зміст і методичні ресурси забезпечують багатовимірний вплив на фізичний, психічний і соціальний розвиток дітей та молоді. Результати сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень свідчать, що гімнастика не обмежується розвитком рухових якостей, а суттєво сприяє когнітивному розвитку, емоційній стійкості, саморегуляції та формуванню вольових характеристик особистості [1; 5]. Саме тому гімнастика розглядається як один із найефективніших засобів всебічного фізичного виховання.

Зростання наукового інтересу до гімнастики значною мірою пояснюється її здатністю забезпечувати комплексний розвиток опорно-рухового апарату та оптимізувати функціонування внутрішніх фізіологічних систем. У процесі систематичних занять діти набувають уміння керувати власним тілом, контролювати рухи, поєднувати окремі дії у складні рухові комбінації та узгоджувати рухи з просторово-часовими параметрами. Зарубіжні дослідники підкреслюють, що рухові навички, сформовані в ранньому дитинстві, становлять «основу для всіх подальших форм фізичної активності та рухової компетентності» [4], що підтверджує значення гімнастики як базового компонента рухового розвитку.

Сучасні дослідження доводять, що розвиток сенсомоторної координації є ключовим чинником ефективної рухової підготовки. Р. Шмідт і Т. Лі зазначають, що успішний контроль рухів ґрунтується на точній взаємодії сенсорних і когнітивних механізмів, які забезпечують виконання руху відповідно до поставленої мети [5]. Такий підхід підкреслює, що гімнастика виходить далеко за межі суто фізичної підготовки, інтегруючи діяльність мозку і тіла та сприяючи формуванню цілісного рухового інтелекту.

Під час виконання гімнастичних вправ систематично розвиваються основні фізичні якості – сила, гнучкість, швидкість, витривалість і спритність. Широкий спектр вправ, різноманітність навантажень і значні можливості індивідуалізації роблять гімнастику доступною та ефективною для різних вікових груп: дітей дошкільного віку, учнів початкової і молоді. Важливою перевагою є можливість поступового ускладнення завдань з урахуванням фізичних можливостей і освітніх потреб здобувачів.

Вітчизняні науковці також наголошують на значенні гімнастики у фізичному розвитку дітей. Зокрема, В. Коваль зазначає, що систематичні заняття гімнастикою забезпечують оптимальне функціонування опорно-рухового апарату та є ефективним засобом профілактики порушень постави [1]. С. Черненко підкреслює роль гімнастики у розвитку координаційних здібностей, вказуючи, що точність і варіативність рухів становлять основу координаційної досконалості [2]. Заняття гімнастикою створюють умови для розвитку наполегливості, самодисципліни, сміливості та здатності долати труднощі. Регулярність, повторюваність і високі вимоги до точності виконання рухів сприяють формуванню відповідальності та цілеспрямованості, що позитивно впливає на соціальну адаптацію дітей.

Оздоровчий потенціал гімнастики підтверджується аналітичними даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, які свідчать, що систематична фізична активність у дошкільному та шкільному віці істотно знижує ризики ожиріння, порушень постави, серцево-судинних дисфункцій і психоемоційних проблем [3]. Не менш важливою є профілактична функція гімнастики, що передбачає зміцнення м’язового корсета, підвищення рухливості суглобів, стабілізацію постави та покращення загальних функціональних резервів організму.

Структура гімнастики охоплює кілька основних груп вправ: стройові вправи, загальнорозвивальні вправи, прикладні вправи, вільні вправи, елементи на приладах, акробатику та ритмічну (художню) гімнастику. Кожна група виконує специфічні педагогічні функції. Стройові вправи формують організованість, правильну поставу та відчуття ритму; загальнорозвивальні – забезпечують гармонійний розвиток м’язової системи і готують організм до складніших рухів; прикладні – формують життєво необхідні рухові навички; акробатичні елементи розвивають рівновагу, спритність і точність; вправи на приладах

удосконалюють силу, гнучкість і координацію.

Методичні рекомендації Міжнародної федерації гімнастики підкреслюють, що комплексне поєднання різних груп гімнастичних вправ забезпечує оптимальну адаптацію організму дитини до фізичних навантажень і створює передумови для подальшого спортивного вдосконалення [6]. Це підтверджує високу педагогічну цінність гімнастики як у межах формальної освіти, так і в позаурочній діяльності. Також доведено, що гімнастика є ефективним засобом розвитку когнітивних функцій. Інтеграція рухової та розумової діяльності сприяє активізації лобових ділянок кори головного мозку, відповідальних за виконавчі функції, планування та контроль дій [2; 4]. Отже, заняття гімнастикою позитивно впливають не лише на фізичний розвиток, а й на інтелектуальне зростання.

Соціальний аспект гімнастики проявляється під час групових занять, де діти навчаються взаємодіяти, підтримувати одне одного та синхронно виконувати рухи в колективі. Це сприяє формуванню командної роботи, відповідальності, емоційної стійкості та позитивної самооцінки, що пояснює доцільність включення гімнастики до корекційно-розвивальних програм для дітей, які мають труднощі у соціальній комунікації.

Отже, гімнастика є не лише формою рухової активності, а цілісною педагогічною системою, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. Вона інтегрує руховий, інтелектуальний, емоційно-вольовий і соціальний компоненти, створюючи основу для здорового способу життя, формування позитивної самооцінки та готовності до подальшого фізичного і особистісного самовдосконалення. У сучасних умовах гімнастика має розглядатися як стратегічний ресурс розвитку підростаючого покоління завдяки своїй універсальності та високому педагогічному потенціалу. Її інтеграція у програми фізичного виховання як в інклюзивному, так і в загальноосвітньому середовищі має здійснюватися з урахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини та бути спрямованою на формування стійкої мотивації до активного і здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Коваль В. Ю. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 8. С. 182–188.
2. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. у 2 частинах. Укл.: Черненко С. О. Краматорськ : ДДМА, 2022. Ч. 2. 228 с.
3. Ansari M. T. WHO Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age. Geneva: World Health Organization, 2019. - Режим доступу: https://surl.li/tlsdah
4. Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. Developmental Physical Education for All Children. Human Kinetics, 2016.- Режим доступу: https://surl.li/lmpogt
5. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Human Kinetics, 2018.- Режим доступу: https://surl.li/lfcpmm
6. FIG. Gymnastics for All Development Program. International Gymnastics Federation, 2023. - Режим доступу: https://surl.li/rcewre

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ

Олег Бірюк, здобувач ступеня вищої освіти «доктор філософії»

Науковий керівник: **І. О. Пінчук,** доктор педагогічних наук, професор

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка (Україна)