pidtrymka-v-osviti-prohrama-pidvyshchennia-kvalifikatsii-dlia-shkilnykh-psykholohiv-u-ramkakh-proiektu-ya-v-shkoli-ia-poruch/ (in Ukrainian)

15. GoGlobal. (n.d.). *Mental GPS: Social-emotional support for teens and youth*. https://goglobal.com.ua/activities/psixo-emociina-pidtrimka/mental-gps-social-emotional-support-teens-youth

16. Powell, T., Portnytska, N., Tychyna, I., Savychenko, O., Makarenko, O., Shyriaieva, T., Cherniavska, K., Müller, J., & Carney, R. (2025). A virtual intervention to support educator well-being and students' mental health in conflict-affected Ukraine: A non-randomized controlled trial. *Global Mental Health*, *12*, e59. https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10014

17. World Health Organization. (n.d.). *Mental Health Gap Action Programme (mhGAP)*. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/mental-health-gap-action-programme

18. UNFPA Ukraine. (2022, October 10). *"No Trivia": Psychological support platform for youth*. https://ukraine.unfpa.org/uk/news/no-trivia-psychological-support-platform

19. UNICEF. (2024, February 20). *UNICEF calls for sustained funding to meet children's critical humanitarian needs in Ukraine*. https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/unicef-calls-sustained-funding-meet-childrens-critical-humanitarian-needs-ukraine.

Стаття надійшла до редакції / Received 10.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).34

Кириченко Т.Г.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0002-6446-2912
Гордієнко О.І.
старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму,
Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав
https://orcid.org/0000-0001-7703-5859

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті на підставі аналізу та узагальнення даних літературних джерел та досвіду практичної роботи визначено основні особливості організації та побудови тренувальних занять атлетичною гімнастикою із учнівською молоддю. Акцентується увага на тому, що поєднання силових вправ з іншими засобами комплексної фізичної підготовки дозволяє досягти високого рівня розвитку основних фізичних здібностей, формування високих моральних та вольових якостей, сприяє оптимізації режиму роботи та активного відпочинку. Зазначено, що силові тренування, навантаження яких відповідає можливостям організму та позитивно впливає на фізичний розвиток, покращують функціонування органів і систем організму. Наголошено, що більшість розроблених методик можна розділити на два класи: програма для розвитку окремих груп м'язів та загальна програма розвитку з локальним м'язовим навантаженням. Показано, що в результаті тренувань в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем організму та сприяють зміцненню здоров'я зростаючої особистості.

Ключові слова: *атлетична гімнастика, фізичне виховання, гімнастичні вправи, учнівська молодь, силові здібності, тренувальні заняття, обтяження.*

Kyrychenko Taras, Gordienko Oleksandr. Athletic gymnastics as a means of physical education and health promotion of schoolchildren. *The article, based on the analysis and generalization of data from literary sources and practical work experience, identifies the main features of the organization and construction of training sessions in athletic gymnastics with schoolchildren. The emphasis is on the fact that the combination of strength exercises with other means of complex physical training allows you to achieve a high level of development of basic physical abilities, the formation of high moral and volitional qualities, and contributes to the optimization of the work regime and active recreation. The combination of athletic gymnastics with other means of complex physical training, running, aerobics, sports games, martial arts, allows you to achieve a high level of development of basic physical abilities, the formation of high moral and volitional qualities, and contributes to the optimization of the work regime and active recreation. It is noted that strength training, the load of which corresponds to the capabilities of the body and has a positive effect on physical development, improves the functioning of organs and systems of the body. It is emphasized that most of the developed methods can be divided into two classes: a program for the development of individual muscle groups and a general development program with local muscle load. Athletic gymnastics not only improves strength and makes a person harmonious, but also develops willpower, endurance and determination, forms a qualitatively different way of life and thinking. Researchers in the field of physical education recognize that the modern, fast-paced lifestyle makes a natural lifestyle impossible for most people. Free time has become a great luxury. Therefore, in modern society, measures to improve physical fitness should take relatively little time and give quick results. It has been shown that as a result of training, morphological and physiological changes occur in the body, which allow expanding the functional capabilities of*

almost all organs and systems of the body and contribute to strengthening the health of a growing individual. In this regard, the main attention in scientific research on the problems of strength training in mass forms of physical culture should be paid to the study of methods based on improving the functions of skeletal muscles. In particular, the circuit training method with local muscle tension includes exercises for endurance, mobility, and improving coordination skills.

***Key words**: athletic gymnastics, physical education, gymnastic exercises, students, strength abilities, training sessions, weights.*

Постановка проблеми. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичне виховання є важливим компонентом загальнолюдської культури та окремою галуззю. Воно спрямоване на покращення здоров'я людини та розвиток фізичних здібностей. У середній освіті фізичне виховання є невід'ємною частиною навчального процесу та забезпечує задоволення важливих потреб, пов'язаних з руховою активністю учнів. Крім того, фізичне виховання сприяє розвитку гармонійної особистості та фізичних якостей, демонструючи певний рівень фізичного розвитку, навичок та спортивних здібностей, дозволяючи їм повною мірою реалізувати свій творчий потенціал [1; 4; 5].

Результатами фізичного виховання є розвиток фізичних якостей учнів, оптимальний рівень рухових навичок та здібностей, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивних результатів, а також моральний, естетичний та інтелектуальний розвиток. Фізичне виховання найкраще виконує свої освітні та розвивальні функції в рамках цілеспрямованого процесу фізичного виховання [2; 3; 6].

Фізичне виховання – це освітній процес, спрямований на вдосконалення форми та функцій людського тіла, розвиток основних рухових навичок, життєвих сил та пов'язаних з ними здібностей та знань. Слід зазначити, що фізичне виховання має забезпечити набуття учнями високого рівня рухових навичок та знань, умінь і навичок, необхідних для зміцнення здоров’я, тим самим покращуючи навчальну успішність та гармонійний розвиток особистості [1; 2; 5; 6].

На думку багатьох вчених та практиків одним із найбільш дієвих засобів фізичного виховання та зміцнення здоров’я школярів виступає атлетична гімнастика, яка поширена серед учнівської молоді як за кордоном, так і в Україні (Т. Пайпс, Дж. Вілмор, Д. Перрін, В. Еджертон, А. Марккл, М. Поллок, Т.Г. Кириченко, А.І. Стеценко, В.Г. Олешко, І.О. Капко). Однак, як показує аналіз наукової літератури, використання атлетичної гімнастики у систематичному фізичному вихованні учнів середньої школи потребує всебічного наукового обґрунтування.

Метою статті є визначення місця та значення атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Методи дослідження. Використовувалися теоретичні методи: систематичний огляд літературних джерел; теоретико-методологічний аналіз виокремлених наукових праць при вивченні досліджуваних феноменів, існуючих вітчизняних і зарубіжних програм тренувальних занять атлетичною гімнастикою учнів старших класів; порівняння; систематизація; узагальнення; моделювання; висновування.

Виклад основного матеріалу. Поєднання атлетичної гімнастики з іншими засобами комплексної фізичної підготовки, бігом, аеробікою, спортивними іграми, бойовими мистецтвами, дозволяє досягти високого рівня розвитку основних фізичних здібностей, формування високих моральних та вольових якостей, сприяє оптимізації режиму роботи та активного відпочинку [3; 4; 6].

Силові тренування, особливо зі значною вагою або високою напругою, мають специфічний біологічний вплив на організм, вони позитивно впливають на фізичний розвиток, покращують функціонування різних органів і систем організму. Більшість розроблених тренувальних програм для занять атлетичною гімнастикою можна розділити на дві групи, а саме: 1) програми для розвитку окремих груп м'язів; 2) програми розвитку з локальним м'язовим навантаженням [1; 5].

Так, перша група програм дозволяє цілеспрямовано зосередитися на розвитку окремих груп м'язів та допомагає створити індивідуальні рекомендації щодо виправлення дефектів тіла. Натомість друга група програм включає розробки, що надають рекомендації щодо збільшення фізичної активності на основі анаеробних вправ, що дозволяє фахівцям розробляти оптимальний план реабілітації після травм та захворювань [4].

За даними В. Олешка, враховуючи наявні експериментальні дані силових тренувань з елементами атлетичної гімнастики, важкої атлетики та бойових мистецтв доцільно включити до шкільної програми, починаючи з 4 класу. Однією з переваг є те, що силові тренування максимізують рухову інтенсивність уроку, особливо при проведенні в круговому тренуванні. Не менш важливими є самостійна діяльність, така як домашні завдання, позакласна діяльність у школі, самоініціатива з мотивацією покращити фігуру, наростити м'язи, розвинути силові якості та зміцнити здоров'я [2, 3, 4].

Найбільшою проблемою для учнів старших класів, які хочуть займатись самостійно, а також для інструкторів, тренерів та вчителів є недостатня кількість методичних рекомендацій та навчальних матеріалів. Через це молодь часто втрачає інтерес до занять атлетизмом та припиняє тренувальні заняття [3].

Публікації на тему атлетичної гімнастики в популярних журналах орієнтують юних атлетів на виконання комплексів та вправ у біомеханічно та фізіологічно несприятливих положеннях, таких як стоячи, сидячи, з великою кількістю прямих нахилів вперед без спеціальної підготовки та роботи над зв'язками, сухожиллями та м'язами тазового дна і координацією рухів. У зв'язку з цим, основну увагу в наукових дослідженнях проблем силового тренування в масових формах фізичної культури слід приділяти вивченню методів, заснованих на покращенні функцій скелетних м'язів. Зокрема, метод кругового тренування з локальним м'язовим напруженням включає вправи на витривалість, рухливість та покращення координаційних навичок [1; 4].

Атлетична гімнастика не тільки покращує силу та робить людину гармонійною, а розвиває силу волі, витривалість та рішучість, формує якісно інший спосіб життя та мислення [5; 6].

Згідно з більшістю літературних даних, найефективніше навантаження для нарощування м'язової сили становить від 60 до 65% від максимуму [4].

Наразі пропонується метод максимальних зусиль. Точніше було б говорити не про метод максимальних зусиль, а про періодичні, але планові тренування з вагою 90% від максимальної ваги або більше.

Дослідження тренувань найсильніших спортсменів світу показали, що кожен атлет повинен докладати максимальних зусиль, але ці зусилля повинні бути суворо обмежені певними, індивідуальними рамками виступають за систематичні тренування з максимальним навантаженням.

Дослідники сфери фізичного виховання визнають, що сучасний, швидкий спосіб життя робить природний спосіб життя неможливим для більшості людей. Вільний час став великою розкішшю. Тому в сучасному суспільстві заходи щодо підвищення фізичної підготовки повинні займати відносно мало часу та давати швидкі результати [1, 2, 4, 6].

Не дивно, що в останні роки серед кваліфікованих фахівців спостерігається тенденція відходити від застарілих та трудомістких методів тренувальних занять. Натомість, використання штанг, гантелей, силових тренажерів та іншого обладнання, заснованого на принципі прогресивного опору, стало одним із багатьох ефективних засобів фізичного розвитку та зміцнення здоров’я молодого покоління. Як фізіологи, так і фахівці зі спортивної медицини дійшли висновку, що силові тренування дуже добре відповідають потребам більшості людей у фізичних вправах, коли йдеться про нарощування сили, м'язової маси та побудови гармонійної статури [3, 5].

Існує багато переваг, яких може досягти кожен, хто регулярно тренується з обтяженнями, а саме:

1) збільшує м'язову силу;
2) підвищує м'язову витривалість;
3) є важливим засобом формування тіла;
4) збільшує міцність кісток і зв'язок, товщину хряща та кількість капілярів у м'язах;
5) покращує здоров'я та фізичну форму;
6) підвищує спортивні результати;
7) підвищує гнучкість;
8) підвищує продуктивність та швидкість;
9) допомагає зменшити стрес і напругу повсякденного життя;
10) сприяє формуванню позитивних думок про себе;
11) навчає дисципліні та зміцнює мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя;
12) допомагає контролювати вагу та зменшувати жирові відкладення;
13) зміцнює серце, активізує обмін речовин;
14) збільшує тривалість життя;
15) допомагає запобігти багатьом проблемам зі здоров'ям;
16) покращує якість життя;
17) підвищує рівень гемоглобіну та кількість еритроцитів;
18) є активною дією, корисною як для чоловіків, так і для жінок різного віку;
19) є чудовою формою реабілітації після травм м’язів, сухожиль або суглобів;
20) здатність знижувати рівень холестерину в організмі.

Фахівці вважають, що під час занять атлетичною гімнастикою посилюється діяльність серцево-судинної, дихальної, видільної та нервової систем. Це визначає важливість занять для оптимізації стану здоров’я та нормальної життєдіяльності організму.

Одним із перспективних напрямків цілеспрямованого та системного формування культури здорового способу життя учнівської молоді закладів середньої освіти може бути використання освітнього потенціалу найпопулярніших та сучасних та нетрадиційних форм оздоровчої фізичної культури та спорту в системі позанавчальної діяльності, наприклад, таких як шейпінг, фітнес та атлетична гімнастика [1; 4; 5].

Заняття атлетичною гімнастикою користуються великою популярністю серед старшокласників і тому становлять значний інтерес з точки зору формування культури здорового способу життя учнівської молоді в площині теоретичних, методичних та практичних занять. Вітчизняна система атлетичної гімнастики адекватно відповідає принципам соціально-державної системи фізичного виховання та є формою цілеспрямованого використання фізичного виховання у вільний час учнів, спрямованого на формування здорової, всебічно розвиненої особистості.

Система атлетичної гімнастики, крім завдання спеціальної силової підготовки та розвитку атлетичного тіла, вирішує такі завдання:

1) здоров'язберігаючий напрямок – загальне зміцнення здоров'я, всебічний, гармонійний фізичний розвиток та фізична підготовка, підвищення загальної працездатності, зміцнення здоров'я шляхом корекції фігури та вад розвитку (сколіоз, дистрофія, ожиріння тощо), естетичне, військово-патріотичне виховання особистості, а також військово-патріотичне виховання особистості;

2) спортивна орієнтація – окрім комплексної фізичної підготовки та фізичного розвитку, досягнення результатів у різних змагальних програмах з атлетичної гімнастики.

Отже, визначальною рисою атлетичної гімнастики є її універсальна доступність, що полягає у величезному арсеналі загально підготовчих та спеціалізованих вправ з різних видів спорту, легкій організації занять - індивідуальних, групових, у спортзалі, на стадіоні, на природі, вдома, та широкому виборі обладнання та обтяжень.

Висновки. Аналіз літературних джерел свідчить про погіршення здоров'я, підвищення захворюваності та різні відхилення у стані здоров'я сучасних здобувачів закладів середньої освіти. Окрім підвищення захворюваності, у школярів також спостерігається погіршення фізичного здоров'я та недотримання загальноприйнятих гігієнічних норм. До факторів, що впливають на підвищення захворюваності та низький фізичний розвиток належить дефіцит рухової активності. Сукупність цих факторів визначає недостатню фізичну підготовленість та працездатність.

Заняття атлетичною гімнастикою є ефективною формою впливу на організм старшокласника, що спрямована на позитивну зміну його фізичного потенціалу. В результаті тренувань в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем організму та сприяють зміцненню здоров'я зростаючої особистості.

Література

1. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіолочні резерви організму. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2007. №1. С. 17–21.

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. Київ: Олімпійська література, 2007. 114 с. https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/97018aa0-81c3-483c-90ee-f76cd3e03451

3. Кириченко Т.Г. Базисні основи психолого-педагогічного забезпечення системи підготовки спортсменів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія 15. Вип 11К (156). 2022. С. 18-23. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).04

4. Кириченко Т. Г. Аналіз психологічних особливостей спортсменів в умовах тренувального процесу і спортивних змагань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Серія 15. Вип 11К (156). 2022. С. 23-28. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).05

5. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008.

6. Zebrowski P.T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland. The international journal of the history of sport, 1997. Vol. 8. №1. P. 96–110. https://doi.org/10.1080/09523369108713747

References

1. Apanasenko, G., Dolzhenko, L. (2007). Riven zdorovia i fiziolochni rezervy orhanizmu. [Level of health and physiological reserves of the body]. *Theory and methodology of physics. education and sports.* 2007. No. 1. P. 17–21. [in Ukrainian].

2. Dutchak, M.V. (2007). Sport dlia vsikh u svitovomu konteksti. [Sport for all in the world context]. 114 p.https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/97018aa0-81c3-483c-90ee-f76cd3e03451 [in Ukrainian].

3. Kyrychenko, T.G. (2022). Bazysni osnovy psykholoho-pedahohichnoho zabezpechennia systemy pidhotovky sportsmeniv. [Basic principles of psychological and pedagogical support of the system of training athletes]. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov*. Issue 11K (156). 2022. P. 18-23. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).04 [in Ukrainian].

4. Kyrychenko, T.G. (2022). Analiz psykholohichnykh osoblyvostei sportsmeniv v umovakh trenuvalnoho protsesu i sportyvnykh zmahan. [Analysis of psychological characteristics of athletes in the conditions of the training process and sports competitions]. *Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova.* Series 15. Issue 11K (156). 2022. P. 23-28. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).05 [in Ukrainian].

5. Theory and methods of physical education: in 2 volumes (2008). / edited by T.Yu. Krutsevich. Kyiv: Olympic Literature, 2008. [in Ukrainian].

6. Zebrowski, P.T. (1997). Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland. The international journal of the history of sport, 1997. Vol. 8. №1. P. 96–110.
https://doi.org/10.1080/09523369108713747

Стаття надішла до редакції / Received 07.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 18.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026