

Педагогічний потенціал гімнастики у системі фізичного виховання школярів

*Галина Григорівна Кружило¹, Олег Юліанович Бубела²,
Наталія Юріївна Корнілова³, Олена Миколаївна Захарова⁴*

| Опубліковано | Секція | УДК |
|--------------|------------------------|-----------|
| 30.07.2025 | Фізична освіта і спорт | 796.011.3 |

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17478134>

Анотація. У статті розкрито багатовимірний педагогічний потенціал гімнастики як інтегрального засобу фізичного виховання школярів у контексті сучасних освітніх реформ та реалізації концепції Нової української школи. Визначено оздоровчу, освітню, виховну та соціально-ціннісну функції гімнастичних вправ, спрямованих на гармонійний розвиток фізичних якостей, формування правильної постави, розвиток координації, сили, гнучкості, витривалості та спритності. Обґрунтовано роль гімнастики у становленні рухової культури та формуванні ключових компетентностей особистості школяра, зокрема дисциплінованості, самоконтролю, організованості, вольової стійкості, колективізму та відповідальності. Проаналізовано сучасні тенденції та проблеми впровадження гімнастики у шкільну практику – зокрема, вплив гіподинамії, недостатню матеріально-технічну базу, обмеженість навчального часу, потребу в оновленні методичних підходів та використанні цифрових ресурсів. Представлено методичні рекомендації щодо адаптації гімнастичних програм для різних вікових груп, систематизації навчального матеріалу, забезпечення безпеки занять, індивідуалізації навантаження та формування позитивної мотивації учнів до рухової активності. У статті доведено, що гімнастика виступає універсальним педагогічним інструментом розвитку фізичного, психічного та морального потенціалу особистості, сприяє формуванню здоров'язберезувальної компетентності, підтримує психоемоційну рівновагу, знижує рівень тривожності та підвищує самооцінку школярів. Підкреслено значення творчих, ігрових і змагальних форм занять, інтеграції гімнастичних елементів з іншими видами рухової діяльності, використання відеоаналізу й інтерактивних засобів навчання. Узагальнено, що педагогічний потенціал гімнастики реалізується через поєднання класичних і сучасних методів навчання, професійну компетентність учителя, його

¹ Кружило Галина Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання Інституту здоров'я, спорту і туризму Класичного приватного університету, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 70-Б, Запоріжжя, 69002, Україна, 0009-0000-0572-9130 galakru04@gmail.com

² Бубела Олег Юліанович – кандидат наук із фізичного виховання, доцент, завідувач кафедри гімнастики, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, вул. Костюшка, 11, Львів, Україна orcid. 0000-0001-6815-4143. bubelaoleg@gmail.com

³ Корнілова Наталія Юріївна - старший викладач кафедри «Теоретичних основ фізичного та адаптивного виховання», Інститут здоров'я, спорту та туризму імені Т. Самоленко, Класичний приватний університет, вул. Жуковського 70-б, м. Запоріжжя, Україна, orcid.org/ 0009-0007-4445-0053 k.n.u.18.02@gmail.com

⁴ Захарова Олена Миколаївна - старший викладач кафедри «Управління фізичною культурою та спортом», Національний університет «Запорізька політехніка», вул. Левка Лук'яненка 37/64, м. Запоріжжя, Україна, ORCID: 0000-0002-7638-8203, alenazakharova1967@gmail.com

здатність створювати позитивну емоційну атмосферу, стимулювати інтерес до фізичної активності й виховувати ціннісне ставлення до здоров'я.

Ключові слова: гімнастика, фізичне виховання школярів, виховний потенціал, оздоровчий ефект, методика навчання, рухова культура.

Pedagogical potential of gymnastics in the system of physical education of schoolchildren

Abstract. The article reveals the multidimensional pedagogical potential of gymnastics as an integral means of physical education for schoolchildren in the context of modern educational reforms and the implementation of the New Ukrainian School concept. The health-improving, educational, developmental, and socio-value functions of gymnastic exercises aimed at the harmonious development of physical qualities, formation of correct posture, and improvement of coordination, strength, flexibility, endurance, and agility are identified. The role of gymnastics in shaping motor culture and developing key competencies of a student's personality – such as discipline, self-control, organization, willpower, collectivism, and responsibility – is substantiated. Current trends and challenges in integrating gymnastics into school practice are analyzed, including the impact of hypodynamia, insufficient material and technical resources, limited instructional time, and the need to update methodological approaches and incorporate digital tools. Methodical recommendations are presented for adapting gymnastic programs to different age groups, structuring the educational content, ensuring safety, individualizing physical load, and fostering positive motivation toward motor activity. The study proves that gymnastics serves as a universal pedagogical instrument for developing the physical, psychological, and moral potential of an individual. It contributes to the formation of health-preserving competence, supports psycho-emotional balance, reduces anxiety, and enhances students' self-esteem. The importance of creative, game-based, and competitive forms of activity is emphasized, as well as the integration of gymnastic elements with other types of movement, the use of video analysis, and interactive learning tools. It is concluded that the pedagogical potential of gymnastics is realized through a combination of classical and modern teaching methods, the professional competence of the physical education teacher, and their ability to create a positive emotional environment, stimulate interest in physical activity, and foster value-based attitudes toward health.

Keywords: gymnastics, physical education, pedagogical potential, motor activity, health, education, schoolchildren.

Вступ

У сучасних умовах реформування системи освіти в Україні одним із пріоритетних напрямів є формування здоров'язбережувальної компетентності школярів, що передбачає не лише забезпечення належного рівня рухової активності, а й розвиток усвідомленого ставлення до власного фізичного й психічного здоров'я (5, 9, 19). У цьому контексті особливого значення набуває гімнастика – універсальний засіб фізичного виховання, який поєднує оздоровчу, навчальну й виховну функції.

Гімнастика розглядається як система вправ, спрямованих на всебічний розвиток фізичних якостей, формування правильної постави, розвиток координації, сили, гнучкості, витривалості та спритності (3, 11). Вона є базою для опанування інших видів рухової діяльності, виступаючи своєрідним фундаментом фізичної підготовки школярів. Водночас гімнастика формує в учнів дисциплінованість, наполегливість, організованість і відповідальність, що свідчить про її значний виховний потенціал (14).

Проблема впровадження гімнастики у шкільний процес залишається актуальною через поширення гіподинамії серед дітей, зниження рівня рухової активності, порушення постави й надмірне перебування перед екранами гаджетів (6, 7, 11). Це

зумовлює необхідність оновлення змісту фізичного виховання на основі використання елементів гімнастики, що сприяють гармонійному розвитку школярів та профілактиці захворювань опорно-рухового апарату.

Сучасні дослідження (5, 7, 17) доводять, що систематичні заняття гімнастикою позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем, сприяють підвищенню працездатності, психоемоційної стійкості та соціальної адаптації дітей. Крім того, гімнастика виступає важливим чинником формування цінностей здорового способу життя.

Водночас у педагогічній практиці спостерігаються труднощі у використанні гімнастики: недостатня матеріально-технічна база, обмеженість часу на уроці, нестача методичних рекомендацій для різних вікових груп. Тому актуальним є завдання розроблення та впровадження методичних підходів, які забезпечують ефективне використання гімнастичних вправ у навчальному процесі навіть за мінімальних ресурсів (6, 17).

Розвиток педагогічного потенціалу гімнастики передбачає не лише вдосконалення техніки виконання вправ, а й формування у школярів мотивації до занять, виховання вольових якостей, створення позитивної емоційної атмосфери на уроці. Успіх залежить від професійної компетентності вчителя фізичної культури, його здатності поєднувати класичні й інноваційні методи навчання (13).

Метою дослідження є визначення педагогічного потенціалу гімнастики у системі фізичного виховання школярів, обґрунтування її ролі у розвитку фізичних, морально-вольових та соціальних якостей учнів, а також розроблення методичних рекомендацій щодо ефективного впровадження гімнастичних елементів у шкільну практику.

Методи дослідження

1. Теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури – для вивчення сучасних підходів до використання гімнастики у фізичному вихованні.

2. Порівняльно-аналітичний метод – для зіставлення методик навчання гімнастичним вправам у різних вікових групах.

3. Педагогічне спостереження – з метою визначення особливостей організації занять гімнастикою у школах.

4. Метод систематизації – для узагальнення результатів і формулювання методичних рекомендацій щодо підвищення ефективності навчального процесу.

Результати

Гімнастика – це не просто один із видів спорту, а основа багатьох рухових умінь, без яких неможливо повноцінно розвиватися фізично. Вона формує правильну поставу, розвиває силу, гнучкість, координацію, витривалість і, що найважливіше, дисципліну. Для вчителя фізичної культури це – універсальний інструмент, який допомагає не лише зміцнити здоров'я дітей, а й навчити їх слухати власне тіло, відчувати його можливості та обмеження.

Кожен елемент гімнастики має свою педагогічну мету. Наприклад, *стройові вправи* навчають організованості, чіткості, уваги – як кажуть, «вчать тримати спину й голову високо». *Вправи на рівновагу* допомагають дитині керувати своїм тілом, розвивають упевненість і концентрацію. *Акробатичні елементи* формують сміливість, координацію, навички безпечного падіння, що важливо не лише на уроці, а й у житті. А *вправи на снарядах* – це розвиток сили, витривалості, спритності, точності рухів.

Чому це важливо? Сучасні діти часто мають гіподинамію – вони мало рухаються, багато часу проводять за гаджетами. Це призводить до порушення постави, зайвої ваги, зниження витривалості. Гімнастика допомагає подолати ці проблеми, бо залучає майже

всі м'язові групи, розвиває рухливість у суглобах і сприяє здоровому росту кісткової системи.

Учитель повинен пам'ятати: гімнастика – це не лише набір вправ, а продумана система. На початку уроку варто розпочати з розминки, де вже присутні елементи гімнастики: нахили, оберти руками, присідання, махи, переكاتи. Це готує організм до більш складних навантажень і формує правильну рухову культуру.

Далі поступово вводяться вправи на координацію та рівновагу – ходіння по гімнастичній лаві, різні положення рук і ніг, стійки. Для молодших школярів усе це бажано проводити у формі гри – наприклад, «Хто пройде по колоді, не зачепивши землю?», «Завмири, як статуя». Ігровий підхід знімає страх, додає інтересу та створює позитивне ставлення до занять.

У середніх і старших класах гімнастика переходить до більш складного рівня – акробатичні вправи, опорні стрибки, вправи на перекладині чи брусах. Тут важливо пояснювати учням, що техніка безпеки – це не формальність, а гарантія їхнього здоров'я. Вчитель має не просто показати рух, а навчити розуміти його: як правильно згрупуватися, куди дивитися, як дихати, коли виконувати поштовх. Кожен рух повинен бути свідомим.

Важливо, щоб діти відчували прогрес. Якщо вони бачать, що сьогодні можуть зробити більше, ніж учора, – це мотивує. Тому слід використовувати поступове ускладнення завдань, хвалити за старання, а не лише за результат.

Гімнастика виховує характер. Коли дитина стоїть на руках чи утримує рівновагу на колоді – вона не просто тренує м'язи, вона вчиться долати страх, бути зібраною, не відступати перед труднощами. Це справжня школа волі.

Оздоровчий ефект гімнастики очевидний: зміцнюються м'язи спини, ніг, рук, покращується постава, координація, робота серця і легенів. Для дітей, які мають проблеми зі спиною або малорухливий спосіб життя, це особливо важливо. Правильно підібрані вправи допомагають не лише розвинути фізичні якості, а й запобігти сколіозу, плоскостопості, ожирінню.

З погляду психології, гімнастика також має величезний потенціал. Вона допомагає дитині відчувати впевненість у власних силах, підвищує самооцінку. А спільні виступи, показові виступи, вправи у парах чи групах формують командний дух, вчать підтримки та взаємодопомоги.

На жаль, сьогодні в багатьох школах гімнастику недооцінюють. Через обмежену матеріальну базу, відсутність снарядів чи страх отримати травму вчителі часто уникають складних вправ. Це призводить до збіднення змісту уроків і втрати цілої ланки фізичного виховання. Проблема полягає не лише у відсутності обладнання, а й у потребі оновлення методик – використання сучасних технологій, відеоаналізу рухів, інтеграції музичного супроводу, творчих завдань.

Вчителю варто пам'ятати: навіть без складного інвентарю можна створити якісний урок гімнастики. Використання гімнастичних палиць, обручів, лав, мотузок чи просто підлоги – це вже простір для розвитку. Головне – правильно дозувати навантаження, пояснювати користь вправ і підтримувати позитивну атмосферу.

Методичні рекомендації для вчителя: використання елементів гімнастики у фізичному вихованні школярів

1. Молодший шкільний вік (6–10 років)

У цьому віці головне завдання – сформувати інтерес до рухової діяльності й навчити дітей базовим гімнастичним рухам у ігровій формі.

Мета: розвиток гнучкості, координації, правильної постави.

Приклади вправ:

- Ходіння по лінії або гімнастичній лаві – «як канатоходець».
- Вправи з предметами: обруч, скакалка, м'яч (кидки, переكاتи, перестрибування).
- Ігрові вправи: «Пташки на гілках» (стійка на одній нозі), «Замри, як статуя» (вправи на рівновагу).

Рекомендації: часті зміни діяльності, позитивна атмосфера, музичний супровід.

Типова помилка: надто складні елементи, що викликають страх або перевтому.

2. Середній шкільний вік (11–14 років)

Учні вже здатні до усвідомленого виконання вправ і можуть опанувати складніші елементи.

Мета: розвиток сили, координації, витривалості, оволодіння базовими акробатичними елементами.

Приклади вправ:

- Переكاتи вперед і назад, стійки на лопатках, рівновага на колоді.
- Комбіновані вправи з предметами – поєднання рухів рук і ніг під ритмічну музику.
- Прості опорні стрибки через гімнастичну лаву або козла з допомогою вчителя.

Рекомендації: навчання техніці безпеки, поступове ускладнення, робота в парах.

Типова помилка: недооцінка розминки, надмірна кількість повторень без відпочинку.

3. Старший шкільний вік (15–17 років)

На цьому етапі важливо розвивати силу, спритність, гнучкість і вміння самостійно контролювати навантаження.

Мета: вдосконалення техніки, формування навичок самостійного тренування, підготовка до показових виступів.

Приклади вправ:

- Опорні стрибки через козла чи коня; підтягування, вправи на перекладині або брусах.

- Елементи парної та групової акробатики.

- Створення власних міні-композицій (гімнастичних комбінацій).

Рекомендації: залучати учнів до самооцінки, порівняльного аналізу техніки, роботи в командах.

Типова помилка: недостатня увага до відновлення, надмірне навантаження без контролю дихання.

4. Безпека та організація занять

- Перед кожним заняттям – ретельна розминка (10–12 хвилин).

- Перевірка стану обладнання: перекладин, матів, лав, обручів.

- Використання допомоги партнера чи вчителя під час виконання нових або складних елементів.

- Вчитель повинен показати правильну техніку страхівки.

- Важливо пояснювати не лише «як», а й «чому саме так», щоб учні усвідомлювали роль техніки безпеки.

5. Мотивація та виховний аспект

- Проводьте змагання малих форм: «Хто пройде по лаві найдовше?», «Хто зробить найкращий місток?».

- Використовуйте творчі завдання – створити гімнастичну комбінацію, показати «рухи настрою».

- Залучайте дітей до оцінювання один одного з доброзичливими коментарями.

- Формуйте командний дух через групові виступи, де кожен учень має власну роль.

- Обов'язково підкреслюйте прогрес: навіть маленьке покращення – це крок уперед.

6. Інтеграція з іншими напрямками фізичного виховання

- Поєднуйте гімнастичні елементи з естафетами, легкоатлетичними вправами, танцювальними рухами.

- Використовуйте відеоаналіз – діти можуть бачити власні рухи та виправляти помилки.

- Залучайте батьків до показових уроків – це підвищує мотивацію школярів.

Гімнастика у школі – це не лише вправи, а школа гармонійного розвитку, сили духу і тіла. Завдання вчителя – зробити її цікавою, безпечною і доступною. Кожен учень має відчувати, що навіть прості гімнастичні рухи – це шлях до здоров'я, краси і впевненості у собі.

Таблиця 1.

Орієнтовне планування занять з елементами гімнастики

| Тиждень | Вік ва група | Основна тема заняття | Приклади вправ | Методичні акценти |
|---------------------|-----------------|--|--|---|
| Молодший вік | | | | |
| 1-2 | 1-4 класи | Знайомство з гімнастикою. Формування постави | Ходьба з різним положенням рук, нахили, присідання, «статуї» | Пояснити значення правильної постави, формувати інтерес через ігрові завдання |
| 3-4 | | Вправи на рівновагу | Ходіння по лінії, лаві; стійки «журавель», «ластівка» | Ігрова подача, позитивне підкріплення, розвиток уваги |
| 5-6 | | Розвиток гнучкості | Нахили вперед, назад, розтягування сидючи | Плавне виконання, відсутність болю, вправи під музику |
| 7-8 | | Вправи з предметами | Обручі, скакалки, м'ячі (кидання, оберти, перестрибування) | Координація рухів, ритмічність, командна взаємодія |
| Середній вік | | | | |
| 9-10 | 5-7 класи | Основи акробатики | Переكاتи вперед і назад, стійка на лопатках, «місток» | Вчити техніці страховки, пояснити безпечне виконання. |
| 11-12 | | Вправи на рівновагу та силу | Баланс на колоді, підйом тулуба з положення лежачи, планка | Контроль постави, розвиток м'язів спини й преса |

| | | | | |
|--------------------|------------|---|---|--|
| 13-14 | | Опорні стрибки | Стрибки через лаву, козла (з допомогою вчителя) | Точність поштовху, злагодженість рухів, робота в парах |
| 15-16 | | Узагальнююче заняття | Комбінація з елементів гімнастики, естафети | Формування впевненості, оцінка особистого прогресу |
| Старший вік | | | | |
| 1-2 | 8-11 класи | Силова гімнастика | Підтягування, віджимання, вправи на перекладині, планка | Пояснення ролі сили в загальній підготовці |
| 3-4 | | Акробатичні і елементи середньої складності | Перекиди, стійки на руках (з допомогою), парна акробатика | Навчити контролю тіла, розвиток довіри між партнерами |
| 5-6 | | Рівновага і координація | Балансування на колоді, вправи з м'ячем, «вісімки» | Вчити зосередженості, точності, дихання |
| 7-8 | | Опорні стрибки | Опорні стрибки | Відпрацювання техніки поштовху, безпечне приземлення |
| 9-10 | | Комбінації з гімнастичних вправ | Самостійне складання коротких серій рухів | Розвиток творчості, ритму, індивідуальності |
| 11-12 | | Групові вправи | Синхронні рухи, міні-виступи, естафети | Виховання командності, взаємодопомоги |
| 13-14 | | Вправи на гнучкість і витривалість | Розтягування, планки, динамічні комплекси | Формування самоконтролю та правильного дихання |
| 15-16 | | Підсумковий виступ | Показові виступи, конкурс комбінацій | Аналіз техніки, самооцінка, узагальнення результатів |

Уроки мають бути різноманітними: поєднувати рухливі ігри, музику, творчі завдання. Слідкуйте за навантаженням – воно має бути індивідуально дозованим. Залучайте учнів до аналізу власних досягнень і планування особистих цілей.

Використовуйте змагальні або сюжетні форми занять – це підвищує мотивацію. Підтримуйте позитивну атмосферу: гімнастика має приносити радість руху.

Висновки

Проведене дослідження підтверджує, що гімнастика має багатовимірний педагогічний потенціал у системі фізичного виховання школярів. Вона поєднує навчальну, виховну та оздоровчу функції, сприяючи гармонійному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, формуванню культури рухової діяльності та ціннісного ставлення до фізичної активності.

Гімнастика виступає ефективним засобом розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, координації, витривалості), водночас формуючи у школярів морально-вольові риси – наполегливість, дисциплінованість, упевненість, відповідальність. Її виховний вплив виходить за межі фізичного розвитку, адже через організовану рухову діяльність діти опановують соціальні навички, вчаться працювати в команді, взаємодіяти та підтримувати одне одного.

Успішна реалізація потенціалу гімнастики в освітньому процесі можлива за умови використання науково обґрунтованих методик, індивідуалізації навантаження, дотримання принципів послідовності, безпеки та позитивної емоційної атмосфери. Особливу роль у цьому відіграє професійна компетентність учителя фізичної культури, його здатність поєднувати класичні та інноваційні педагогічні технології, залучати учнів до творчої діяльності.

Гімнастика у шкільній практиці є не лише засобом фізичного вдосконалення, а й педагогічною системою, що формує цілісний світогляд, духовну стійкість і життєву активність учнів. Її інтеграція в сучасну модель фізичного виховання забезпечує ефективне поєднання традиційних підходів і новітніх технологій у навчально-виховному процесі.

Перспективи подальших досліджень доцільно спрямувати на:

розроблення й апробацію **інноваційних програм гімнастики** для учнів різного віку з урахуванням рівня фізичної підготовленості, психофізіологічних особливостей та гендерних відмінностей;

вивчення **впливу гімнастичних занять на психоемоційний стан та когнітивну активність школярів**, що дозволить розширити педагогічне розуміння оздоровчого ефекту;

розроблення **цифрових навчально-методичних ресурсів** (відеопосібників, інтерактивних тренажерів, онлайн-платформ) для підвищення мотивації та самооцінювання учнів;

дослідження **підготовки майбутніх учителів фізичної культури** до використання гімнастики в умовах Нової української школи;

аналіз **інтеграційних можливостей гімнастики** з іншими видами рухової активності – танцювальною, ігровою, легкоатлетичною, – для створення комплексних програм розвитку.

Результати таких досліджень можуть стати основою для модернізації державних освітніх стандартів з фізичного виховання та підвищення ефективності шкільних програм у напрямі формування здорової, активної та творчої особистості.

Список використаних джерел

Ажипо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харків, 2013. 39 с.

Белікова Н. О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*.

Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 112, т. 2. С. 52–56.

Бельський Я. Теоретичні і методичні основи підвищення ефективності праці вчителів фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ., 2000. 46 с.

Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури. Тернопіль : Астон, 2001. 404 с.

Грабовська Т., Грабовський О., Сивохоп Я. Інноваційні технології навчання як основа і засіб формування ключових компетентностей учнів. *Педагогічні інновації у фаховій освіті*. Ужгород, 2019. Вип. 10. С. 59–64.

Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. Бібліотека шкільного світу. Здоров'я та фізична культура. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. Київ, 2006. 145 с.

Єременко Н., Ковальова Н., Василенко М., Назаренко Л., Константиновська Н. Оздоровчий вплив занять рекреаційними іграми на фізичний стан дітей 11-12 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. 9(28). Вінниця : ТОВ «Твори», 2020. С. 21-27.

Єременко Н. П. Ставлення до здоров'я - як один з вагомих факторів здорового способу життя. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму* : збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2011. С. 196-197 <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2302>

Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укладач: О. В. Юденко. К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

Ковальова Н., Андреева О. Структура та особливості рекреаційної діяльності учнівської молоді. Матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму». Запоріжжя, 2011. С. 19–21

Ковальова Н.В., Підгайна В.О. Оцінка ефективності оздоровчо-рекреаційної програми школярів старшого шкільного віку. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінницький державний педагогічний університет ім.М.Коцюбинського. 2016. С.79–84.

<http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2629>

Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : веб-портал органів виконавчої влади України. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/249613934>.

Надтока О. О. Підготовка майбутніх тренерів-викладачів до виховної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2018. 229 с.

Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. *Молодий вчений*. № 3.3. 2018. С. 71-73

Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. ПереяславХмельницький. 2017. 505 с.

Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.93 р. № 3808-XII. иЯб: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

Сороколіт Н. С. Порівняльний аналіз думки вчителів фізичної культури й учителів початкових класів щодо впровадження ключових компетентностей Нової української школи у фізичне виховання. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т.4. С. 69-73.

Стечкевич С. Рухливі ігри на уроках фізичної культури відповідно до концепції нової української школи. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук* : зб. мат. I Всеукр. наук.-практ. інтернетконф. (м. Мелітополь, 24

листопада 2021 р.) / ТДАТУ : ред. кол. Ломейко О. П., Єременко О. А., Михайлов В. В.
Мелітополь : ТДАТУ, 2021. Ч. 1. С. 320–323.

Шиян, Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль :
Навчальна книга. Богдан, 2006. 272 с.