

УДК 796.01:159.9

Бородіна О.С.¹, Шевченко О.С.²

¹ канд. пед. наук, доц., доц. каф. фізичної культури та базової загальновійськової підготовки, Житомирський державний університет імені Івана Франка

² викл. каф. фізичної культури та базової загальновійськової підготовки, Житомирський державний університет імені Івана Франка

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті визначено вплив систематичних занять спортивною гімнастикою на фізичний та психоемоційний розвиток студентів факультету фізичного виховання. Зазначено, що регулярні тренування сприяють формуванню сили, гнучкості, координації, витривалості, самоконтролю, стресостійкості та мотивації, підвищуючи професійну компетентність і підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання до педагогічної та спортивної діяльності.

Ключові слова: спортивна гімнастика, фізичний розвиток, психоемоційний розвиток, студенти, фізичне виховання

Abstract. The article examines the impact of regular participation in artistic gymnastics on the physical and psycho-emotional development of students at the Faculty of Physical Education. It is noted that consistent training contributes to the development of strength, flexibility, coordination, endurance, self-control, stress resilience, and motivation, enhancing the professional competence and preparation of future physical education specialists for both pedagogical and sports activities.

Key words: artistic gymnastics, physical development, psycho-emotional development, students, physical education

Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання потребує інтегрованого підходу, що поєднує розвиток фізичних якостей, педагогічних навичок та психоемоційної стійкості. Студенти факультету фізичного виховання повинні володіти високим рівнем фізичної

готовності, координаційних здібностей, гнучкості та силових навичок, необхідних для демонстрації рухових елементів та організації навчального процесу.

Спортивна гімнастика виступає одним із найефективніших засобів комплексного розвитку. Вона поєднує силові, координаційні, розвиток гнучкості та рівноважні вправи, одночасно формуючи психоемоційні якості майбутніх фахівців. Психоемоційний розвиток у цьому контексті включає: емоційну стабільність та стресостійкість, самоконтроль, мотивацію та впевненість у власних силах, здатність до концентрації та уваги, а також уміння регулювати емоційні реакції під час навчання і педагогічної діяльності.

Таким чином, регулярне включення спортивної гімнастики у навчальний процес студентів факультету фізичного виховання забезпечує гармонійний розвиток особистості, поєднуючи фізичні, психоемоційні та професійні аспекти підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Метою статті є визначити характер і ступінь впливу систематичних занять спортивною гімнастикою на фізичний розвиток та психоемоційний стан студентів факультету фізичного виховання.

Фізичний розвиток майбутніх фахівців із фізичного виховання тісно пов'язаний із систематичними заняттями спортивною гімнастикою, яка забезпечує всебічний розвиток фізичних і психоемоційних якостей. Виконання силових елементів гімнастики, таких як підйоми тулуба, опори на руках та стрибки з обертанням, стимулює роботу основних груп м'язів – плечового поясу, спини, преса та нижніх кінцівок. Це сприяє підвищенню м'язової стійкості, розвитку витривалості та фізичної готовності, що необхідні для демонстрації технічних елементів та організації навчального процесу у студентів. Крім того, такі вправи активізують нервово-м'язову координацію, що покращує контроль над власним тілом під час складних рухових комбінацій. Регулярне опанування силових елементів також підвищує ефективність відновлення після фізичних навантажень і зміцнює загальний стан здоров'я, що є важливим аспектом професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання у ЗВО [2, 3].

Разом із силовим розвитком, спортивна гімнастика формує гнучкість, координацію та рівновагу. Виконання комплексних рухових комбінацій, перекидів, обертів та балансувань на колоді чи брусах розвиває просторове сприйняття та моторну пам'ять. Це дозволяє студентам виконувати рухові елементи точно і впевнено, формуючи навички, необхідні для подальшої професійної діяльності та ефективного навчання.

Особливе значення має психоемоційний розвиток студентів, який формується через подолання складних рухових завдань. Регулярні заняття

гімнастикою сприяють розвитку емоційної стабільності та стресостійкості, що допомагає зберігати спокій у стресових ситуаціях педагогічної діяльності. Вони також підвищують самоконтроль, здатність до концентрації уваги та уваги до деталей, формують мотивацію та впевненість у власних силах. Крім того, заняття сприяють розвитку здатності ефективно регулювати емоційні реакції, що дозволяє підтримувати позитивний психоемоційний клімат у навчальних групах та адекватно сприймати помилки під час тренувань [1].

Таким чином, систематичне включення спортивної гімнастики у навчальний процес студентів факультету фізичного виховання створює умови для гармонійного поєднання фізичного розвитку та психоемоційного зростання, що є ключовим фактором формування висококваліфікованих, компетентних і психологічно стійких майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Інтеграція спортивної гімнастики у навчальний процес студентів факультету фізичного виховання і спорту дозволяє суттєво підвищити рівень їх фізичної підготовленості. Регулярні заняття формують силу, гнучкість, координацію та витривалість, що необхідні для демонстрації гімнастичних елементів, організації тренувального процесу та забезпечення безпечного проведення занять. Крім фізичних показників, гімнастика стимулює розвиток спеціалізованих навичок, включаючи точність виконання рухових комбінацій, відпрацювання техніки та володіння основами педагогічної демонстрації вправ.

Водночас систематичні гімнастичні тренування сприяють розвитку психоемоційної стабільності, самоконтролю та здатності до концентрації, що дозволяє студентам ефективно реагувати на стресові ситуації під час навчання та педагогічної практики. Заняття гімнастикою формують внутрішню мотивацію до професійного самовдосконалення та впевненість у власних силах, що позитивно впливає на здатність підтримувати сприятливий психоемоційний клімат у навчальних групах [4].

Завдяки поєднанню фізичних, психоемоційних та педагогічних аспектів, спортивна гімнастика забезпечує комплексний розвиток компетенцій майбутніх фахівців з фізичного виховання. Студенти, які систематично займаються гімнастикою, демонструють вищий рівень готовності до професійної діяльності, здатність ефективно планувати і проводити заняття, адаптувати навчальні програми до індивідуальних потреб студентів та забезпечувати безпечну і результативну роботу у сфері фізичного виховання.

Спортивна гімнастика є ефективним засобом всебічного розвитку майбутніх фахівців з фізичного виховання. Її регулярне включення у

навчальний процес сприяє гармонійному розвитку фізичних і психоемоційних якостей, підвищує рівень професійної компетентності та забезпечує підготовку висококваліфікованих спеціалістів, здатних ефективно працювати в умовах сучасної освіти та спорту.

Список використаних джерел

1. Бородіна О. С., Варивода О. В., Усатенко О. В. Бар'єри та стимули фізичної активності студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища. *Актуальні питання здоров'язбереження людини у координатах сучасних парадигм* : XI Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 груд. 2025 р. Київ ; Ополе, 2025. С. 126–130.

2. Колеснік І., Салямін Ю. Особливості формування інтересу та мотивації до занять спортивною гімнастикою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 4. С. 22–26.
DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.4.22-26>.

3. Погорелова О.О. Вплив занять спортивною гімнастикою на функціональний стан юних спортсменок. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11(2). С. 122–126. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/16566/1/Pogorelova%20Olena%20Oleksandrivn%d0%b0.pdf> (дата звернення: 01.03.2026).

4. Рухова активність і психологічне здоров'я: педагогічні стратегії підтримки балансу у здобувачів вищої освіти / О.С. Бородіна та ін. *Олімпійський та паролімпійський спорт*. 2025. № 3. С. 7–11.
DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2025.3.1>.