

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
Хмельницький національний університет  
Чернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу*

**МАТЕРІАЛИ  
IV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ  
РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
МОЛОДІ УКРАЇНИ**

**12 травня 2022 р.**

УДК 796.011.1.012:37.015.31:796

Ш 70

### **Організаційний комітет:**

**Кондрацька Галина Дмитрівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних дисциплін і туризму навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (голова оргкомітету);

**Лук'янченко Микола Іванович** – доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Павлюк Євген Олександрович** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;

**Наушчук Володимир Іванович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

**Чепелюк Анна Вікторівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

**Піць Богдан Миколайович** – керівник фізичного виховання Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу.

**Шляхи розвитку рухової активності молоді України:** матеріали Ш 70 IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич : Посвіт, 2022. 285с.

ISBN 978-617-7835-70-6

У збірнику представлено стислий виклад доповідей і повідомлень, поданих на IV всеукраїнську науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

УДК 796.011.1.012:37.015.31:796

ISBN 978-617-7835-70-6

© Автори статей, 2022

© Посвіт, 2022

# ЗМІСТ

<b>Передмова.</b> Рухова активність складова здорового способу життя сучасної молоді.....	7
--	---

## НАПРЯМ І РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

<b>Борейко Н.Ю., Калякін А.</b> Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для людей зрілого віку .....	8
<b>Волошин О.Р., Дума С.С.</b> Фізична активність як складова здорового способу життя.....	15
<b>Герасименко С.Ю., Кошасва В.М.</b> Аналіз рухової активності хлопців 4-х класів .....	24
<b>Грабик Н.М., Грубар І.Я., Бабій С.Я.</b> Мотиваційні пріоритети рухової активності юнаків 16-17 років .....	29
<b>Гуменюк С.В., Гулька О.В., Рихель В.В.</b> Шляхи виховання інтересу школярів 5-9 класів до занять руховою активністю .....	37
<b>Закаляк Н.Р., Кривенко О.В.</b> Рухова активність у профілактиці загострень остеохондрозу.....	46
<b>Кондрацька Г.Д., Данилів В.</b> Значення спорту у житті студентської молоді.....	54
<b>Мацола Н.П., Комарницька М.В., Мацола Ю.І.</b> Роль сім'ї у фізичному вихованні дитини.....	60
<b>Мусієнко О.В., Війтів Т.</b> Вплив занять адаптивною фізичною культурою на сенсорне функціонування дітей з розладами спектру аутизму .....	66

<b>Онищук А.В.</b> Значення рухової активності для здоров'я людини.....	72
<b>Закаляк Н.Р., Дудок А.</b> Роль фізичної культури в корекції деформацій хребта .....	78
<b>Павлюк А.Є.</b> Актуальні питання оптимізації рухової активності людини на сучасному етапі .....	83
<b>Проць Р.О., Проць Л.В., Шуптар Г.-Т.І.</b> Рухові ігри – як засіб комплексного вдосконалення фізичних якостей .....	89
<b>Хомич О.О., Суда А.І.</b> Основні причини та наслідки недостатньої рухової активності студентів .....	96
<b>Закаляк Н.Р., Зубкович С.</b> Значення реабілітації у відновленні рухових функцій після порушення мозкового кровообігу.....	103
<b>Філь Н.Т., Буряк О.Т.</b> формування культури здоров'я на уроках літератури на основі здоров'язберігаючих технологій.....	113
<b>Філь В.М., Піхо І.Р.</b> Оцінка типів реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження різної інтенсивності.....	122
<b>Чопик Р.В., Марунчак В.М.</b> Особливості застосування міні-баскетболу у фізичному вихованні молодших школярів .....	131

## НАПРЯМ II

### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ МОЛОДІ

<b>Азаренкова Л.Л., Никоненко В.М.</b> Особливості формування швидкісної витривалості у стрибунів з жердиною 12-14 років .....	137
--	-----

<b>Борисевич Л. В., Світлозарова А.</b> Популярність спорту в суспільстві .....	143
<b>Карабанов Є.О., Прокопенко Ю.С., Кіптіла Р.С.</b> Медбол як засіб вдосконалення швидкісно-силових якостей юнаків старшого шкільного віку .....	148
<b>Лемешко О.С., Вовденко А.В., Мисів Л.М.</b> Фізична культура у міжвоєнній Галичі.....	157
<b>Лук'янченко М.І., Ковальчук І.І.</b> Оцінка рівня фізичної підготовленості дівчат 9-х класів.....	166
<b>Машталер І.І., Сопотницька О.В.</b> Використання гімнастики та рухливих ігор у фізичному вихованні школярів 4-х класів .....	173
<b>Піць Б.М., Романський В.М.</b> Особливості фізичної підготовки фахівця нафтогазової промисловості.....	183
<b>Проць Р.О., Проць Л.В., Орищак Т.І.</b> Визначення рівня фізичної підготовленості футзальних арбітрів Львівщини.....	188
<b>Твердохліб О.В.</b> Дослідження психосоматичних систем у якості комплексного засобу формування культури здоров'я особистості культури людства .....	196
<b>Федорищак Р.Л., Стасула Н.</b> Розвиток легкої атлетики у шкільному середовищі .....	201
<b>Чопик Р.В., Корпош О.</b> Дослідження готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами.....	207

### НАПРЯМ III

## ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ

<b>Веселовський А.П., Мицак І.В.</b> Технологія розвитку мотиваційних основ до занять фізичної культури .....	215
<b>Грубар І.Я., Грабик Н.М., Вовчанська В.В., Дутка С.</b> Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності .....	222
<b>Гулька О.В., Гуменюк С.В., Кардаш С.О.</b> Мобільні застосунки як засіб підвищення рухової активності студентів під час дистанційного навчання .....	232
<b>Кондрацька Г.Д., Бечкало В.З.</b> Здоровий спосіб життя учнів та інновації у його формуванні .....	240
<b>Лемешко О.С., Стеценко Н.М., Галій І.</b> Проблемне навчання і організація засвоєння ритму рухових дій .....	248
<b>Малетич Н.Б., Чепелюк В.І.</b> Інноваційні напрямки розвитку системи фізичного виховання дітей дошкільного віку .....	255
<b>Проць Р.О., Проць Л.В., Малай А.Я.</b> Застосування інноваційних технологій у сучасному футболі .....	263
<b>Чепелюк А.В., Сарай А.М.</b> Інноваційні технології у фізичному вихованні учнівської молоді .....	273
<b>Відомості про авторів .....</b>	280

**Машталер І.І.**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри теоретичних основ і  
методики фізичного виховання*

*Тернопільського національного педагогічного  
університету імені Володимира Гнатюка*

**Сопотницька О.В.**

*кандидат педагогічних наук,  
викладач кафедри теоретичних основ і  
методики фізичного виховання*

*Тернопільського національного педагогічного  
університету імені Володимира Гнатюка*

## **ВИКОРИСТАННЯ ГІМНАСТИКИ ТА РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ 4-Х КЛАСІВ**

***Анотація.** В статті відображені питання щодо ролі і значення занять з гімнастики та рухливих ігор у фізичному вихованні школярів та визначено рівень розвитку фізичної підготовленості учнів 4-х класів.*

*Дослідження полягало у доповненні змісту уроків фізичної культури експериментальної групи спеціально підібраними гімнастичними вправами і рухливими іграми. Після його проведення, нами було помічено позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості учнів 4-х класів, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, а також вчителям початкових класів, тренерам з різних видів спорту, а також батькам, доповнювати зміст процесу фізичного виховання, самостійну рухову діяльність школярів, розробленим комплексом спеціально спрямованих гімнастичних вправ та рухливих ігор.*

***Ключові слова:** гімнастика, рухливі ігри, фізична підготовленість, фізичне виховання.*

***Abstract.** The article reflects the issues of the role and importance of gymnastics and moving games in physical education of schoolchildren and identifies the level of development of physical fitness of 4th grade students.*

*The study consisted of supplementing the content of physical education lessons of the experimental group with specially selected gymnastic exercises and moving games. After its holding, we noticed a*

*positive impact on the level of physical fitness of 4th grade students, which allows us to recommend physical education teachers, as well as primary school teachers, coaches in various sports, as well as parents, to supplement the content of physical education, independent motor activity of schoolchildren, developed by a complex of specially directed gymnastic exercises and moving games.*

**Key words:** *gymnastics, moving games, physical fitness, physical education.*

**Актуальність дослідження.** Людина, не виховується частинами. Саме через це кожна складова виховання, виконуючи свою особливу роль, служить досягненню єдиної мети, реалізується у поєднанні з іншими складовими. Наприклад, розумове виховання тісно пов'язане з моральним вихованням, оскільки моральність формується на основі світогляду та самосвідомості. Успіх естетичного виховання зумовлений рівнем розумового виховання, тому що воно сприяє виробленню оцінних суджень, вихованню смаків, розумінню мистецтва. Без розумового виховання неможлива належна підготовка, яка потребує певного рівня мислення. Розумове виховання позначається на фізичному розвитку особистості, знання основ, знання фізіології та гігієни, розуміння сутності життєдіяльності організму допомагає їй свідомо і розумно ставитися до свого здоров'я[3].

Останнім часом в Україні спостерігається погіршення здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості школярів [9]. Внаслідок цього ведуться пошуки нових шляхів для поліпшення здоров'я та фізичної підготовленості учнів під час уроків фізичної культури в школі. Ряд дослідників [1; 5; 13] займалися питаннями фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку. У своїх працях вони вказують на підвищення її за рахунок зміни засобів, які впливають на окремі рухові здібності. Науковці розглядали питання впливу окремих аналізаторів на рухову сферу учнів, впливу спеціальних фізичних вправ на функціональний стан окремих аналізаторів. Проте, всі ці дослідження не піднімали питання комплексного впливу здорового, вестибулярного, слухового, тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість школярів молодшого віку. При цьому, відомо, що молодший шкільний вік – головний період життя, під час якого здійснюється бурхливий розвиток і становлення всіх морфологічних та функціональних структур, що визначають в найближчі і подальші



роки трудовий потенціал, відтворення і здоров'я майбутнього покоління, є важливим показником благополуччя країни [6].

Дедалі частіше обговорюється фізичний стан організму не тільки як абстрагований соціальний феномен, а й як про властивість особистості. В системі фізичного виховання зібрано її механізм і наслідки впливу на розумовий розвиток та розширення пізнавальної інформативності, удосконалення почуттів та соціальної поведінки, моральності й духовності.

Фізичний розвиток і здоров'я дитини потрібно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням її особистості та індивідуальності.

Ріст та розвиток дітей, їхнє оздоровлення, створення умов для раціонального режиму дня, правильного співвідношення фізичного та розумового навантаження здійснюється на основі особистісного підходу у вихованні дитини.

Головна цінність особистісно-орієнтовного виховання – сам учень, його фізична і загальнолюдська культура, звідси і впливає сутність фізичного виховання як діяльності, що розвиває і зберігає дитину, стимулює її індивідуальне, різнобічне удосконалення [10].

Отже, сучасні вимоги, що представляють суспільством до стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей, обумовлюють необхідність якісного поліпшення методики фізичного виховання молодших школярів шляхом дії на сенсорні системи спеціальних фізичних вправ з метою підвищення рівня їх функціональної активності. Це сприятиме поліпшенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості підростаючого покоління.

У своєму становленні фізичне виховання проходить декілька етапів, які є специфічними на кожному віковому періоді. Молодший шкільний вік є сприятливим для становлення різних видів фізичного виховання: навчального, який в цьому віці є провідним, ігрового та фізичного, що на цьому етапі вікового розвитку має специфічне наповнення [11].

Зазначені положення вказують на актуальність проблеми, що обумовило вибір теми нашого дослідження.

**Мета дослідження** – розкрити ролі і значення занять з гімнастики та рухливих ігор у фізичному вихованні школярів та визначити рівень розвитку фізичної підготовленості учнів 4-х класів.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося на базі Тернопільської загальноосвітньої школи I-III ступенів №19. У науковому експерименті брали участь 69 учнів четвертих класів основної медичної групи: 35 учнів експериментальної групи (18 хлопців і 17 дівчат) та 34 школяра контрольної групи (17 хлопців і 17 дівчат). Дітей та їх батьків було проінформовано про завдання, зміст, особливості дослідження і вони дали згоду на участь в експерименті.

На початку дослідження нами було визначено фізичну підготовленість дослідних класів. Потім, протягом 4-х місяців учні експериментальної групи відвідували один раз на тиждень уроки фізичної культури за навчальною програмою, а два уроки – на яких застосовувалась лише гімнастика та рухливі ігри. Учні контрольної групи відвідували уроки фізичної культури за навчальною програмою.

В ході занять із учнями експериментальної групи, поступово підвищували навантаження: збільшували дозування, складність і швидкість виконання вправ та ігор. Навантаження змінювалося згідно фізичної підготовленості і з урахуванням індивідуальних особливостей школярів.

Експеримент полягав у доповненні змісту уроків фізичної культури експериментальної групи спеціально підібраними гімнастичними вправами і рухливими іграми [4; 8; 12].

Для реалізації поставлених завдань, нами була сформована система вправ:

- вправи з визначенням відстані між різними предметами, визначенням і порівнянням форми, розмірів, кольору предметів, розташованих на певних відстанях (від мінімального до максимально можливого від учня);

- вправи, при виконанні яких рухи руками, ногами або тулубом, необхідно супроводжувати очима, а також вправи з предметами, де фіксувався очима напрям пересування предметів;

- подача команд із зміною тембру і гучності;

- музичний супровід із зміною темпу і ритму;

- вправи на увагу з використанням звукових подразників і перешкод;

- виконання вправ при обмеженні можливостей слухового аналізатора.

- стрибки з поворотами на 90, 180, і 360 з різними початковими положеннями голови;

- біг і ходьба з раптовими зупинками;
- обертання навкруги власної осі;
- швидкі нахили голови і тулуба;
- виконання перерахованих вправ за відсутності зорового контролю;
- рухи пальцями однієї руки або двох рук одночасно;
- використання принципу зіставлення «великого» пальця іншими пальцями;
- використання принципу зіставлення пальців однієї руки, пальцями іншої;
- визначення форм і розмірів різних спортивних предметів, а також їх розрізнення по характеру поверхні без зорового контролю.

А також запропоновані рухливі ігри сюжетні і несюжетні, командні і некомандні які переходять в командні. До них відносились ігри, спрямовані переважно на загальну фізичну підготовку, що не вимагають від дітей спеціальної рухової підготовки. Вони будувались на природних, різноманітних і простих рухах з включенням в роботу переважно великих м'язових груп та прості за змістом і правилами[2; 5; 7].

Систематичне використання рухливих ігор сприяло вихованню в учнів молодшого шкільного віку «школи рухів», яка включає весь спектр важливо життєвих навичок . Одночасно поряд з фізичними якостями розвивались здатність до аналізу і прийняття рішень, що позитивно позначається на формуванні оперативного мислення і розумової діяльності загалом.

Спеціальні вправи та рухливі ігри включали в підготовчу, основну і заключну частини уроку; у фізкультхвилинки на уроках з різних загальноосвітніх предметів; в систему організованих перерв, давалися у вигляді домашніх завдань. Вони проводилися як ігровим, так і строго регламентованим методами.

У заключній частині кожного проведеного уроку виконувались вправи на покращення розвитку фізичної підготовленості. Наприклад: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід; присідання з вистрибуванням; підтягування на перекладині; вис на перекладині.

Аналіз фізичної підготовленості учнів експериментального і контрольного класів за період експерименту дозволяє констатувати, що показники фізичної підготовленості учнів як

експериментального так і контрольного класів мали лише тенденцію до підвищення.

Результати виконання рухових тестових завдань учнями четвертих класів, які представлені у таблиці 1 показують, що діти контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп до початку експерименту мали низький і нижче середнього рівень фізичної підготовленості, а між показниками школярів ЕГ і КГ не виявлено істотних відмінностей ( $P \leq 0,05$ ). При цьому відповідно до державних нормативів оцінки фізичної підготовленості школярів результати тестових випробовувань у дівчат обох груп є дещо вищими, ніж хлопців.

**Таблиця 1**

**Показники фізичної підготовленості  
учнів ЕГ і КГ до початку експерименту**

Види випробувань	Стать	КГ		ЕГ		t	P
		$M_x$	$\pm m$	$M_x$	$\pm m$		
Біг 1000м, хв., с Біг 800м, хв., с	Хл.	6,32	0,14	6,35	0,17	0,28	$P > 0,05$
	Дівч.	6,37	0,12	6,41	0,14	1,57	$P > 0,05$
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи, к-ть разів	Хл.	29	1,07	27	2,4	0,57	$P > 0,05$
	Дівч.	23	1,50	21	2,92	0,22	$P > 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	Хл.	1,51	0,04	1,4	0,04	2,92	$P \leq 0,05$
	Дівч.	1,40	0,15	1,16	0,03	5,38	$P \leq 0,001$
Біг 30м, с	Хл.	5,81	0,07	6,08	0,10	2,17	$P \leq 0,05$
	Дівч.	5,2	0,30	6,6	0,08	7,52	$P \leq 0,001$
Човниковий біг 4×9м, с	Хл.	11,7	0,15	11,9	0,11	4,85	$P \leq 0,001$
	Дівч.	11,2	0,09	12,8	0,16	8,59	$P \leq 0,05$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Хл.	9	1,07	10	2,40	0,50	$P > 0,05$
	Дівч.	12	1,22	12	1,74	1,13	$P > 0,05$
Присід на правій нозі	Хл.	3	1,07	2	1,17	2,48	$P \leq 0,05$
	Дівч.	1	1,18	1	1,39	0,06	$P > 0,05$
Присід на лівій нозі	Хл.	2	1,20	2	1,48	3,38	$P \leq 0,001$
	Дівч.	1	1,18	1	1,11	0,86	$P > 0,05$

Як видно із зіставлення показників, представлених у таблиці 2, після проведення експерименту в учнів експериментальної групи суттєво покращились результати складання тесту, що інформує про загальну витривалість. Результати контрольних випробувань з бігу на 1000м і 800м наприкінці експерименту покращилися у хлопців і дівчат ЕГ відповідно на 7,99% ( $P \leq 0,05$ ) і 11,35% ( $P \geq 0,05$ ). Різниця в результатах бігу учнів контрольних та експериментальних груп склала у хлопців 3,4% і дівчат 1,8%. За показниками вказаного тесту, хлопці ЕГ суттєво перевершили своїх однолітків з КГ ( $P < 0,001$ ).

Різняться також співвідношення показників учнів контрольної та експериментальної груп, на користь останньої, і за результатами виконання ними тесту з човникового бігу 4×9м, який свідчить про сформованість спритності. Так, хлопці ЕГ покращили результати з цього тестового завдання на 12,45%, а дівчата на 7,1%. Результати хлопців з КГ підвищились на 1,8%, а у дівчат вони залишились без змін. Різниця в швидкості подолання дистанції між учнями КГ та ЕГ становить у хлопців 0,1с ( $P < 0,001$ ), а у дівчаток суттєвих змін не виявлено.

Аналіз результатів складання інших тестових завдань, що інформують про стан фізичної підготовленості школярів показав, що суттєвих відмінностей ( $P > 0,05$ ) між показниками в учнів КГ і ЕГ не спостерігається. Разом з тим, показники складання тестів учнями експериментальної групи до і після проведення експерименту виявили тенденцію до покращання результатів за всіма руховими завданнями. Так, суттєво змінились результати стрибка у довжину з місця в учнів ЕГ. Як у хлопців, так і у дівчат результат цього випробування покращився на 20см ( $P < 0,05$ ).

**Таблиця 2**

**Показники фізичної підготовленості учнів ЕГ і КГ  
після педагогічного експерименту**

Показники	Стать	Після експерименту					
		КГ		ЕГ		t	P
		$M_x$	$\pm m$	$M_x$	$\pm m$		
Біг 1000м, хв., с	Хл.	6,15	0,17	6,04	0,15	2,64	$P \leq 0,05$
Біг 800м, хв., с	Дівч.	5,58	0,06	5,55	0,11	0,85	$P > 0,05$

Піднімання тулуба в сід з положення лежачи к-ть раз	Хл.	29	1,15	34	1,60	3,13	$P \leq 0,01$
	Дівч.	25	1,50	29	2,79	1,28	$P > 0,05$
Стрибок у довжину міся, см	Хл.	1,55	0,04	1,6	0,03	0,41	$P > 0,05$
	Дівч.	1,43	0,03	1,36	0,04	1,57	$P > 0,05$
Біг 30 м, с	Хл.	5,7	0,09	5,5	0,11	1,34	$P > 0,05$
	Дівч.	5,8	0,37	5,9	0,13	0,85	$P > 0,05$
Човниковий біг 4x9 м, с	Хл.	10,7	0,11	10,8	0,14	0,80	$P > 0,05$
	Дівч.	11,3	0,08	11,4	0,21	0,34	$P > 0,05$
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Хл.	10	1,15	11	2,40	1,43	$P > 0,05$
	Дівч.	13	1,22	15	1,11	3,10	$P \leq 0,05$
Присід на правій нозі	Хл.	7	1,11	13	2,46	2,20	$P \leq 0,05$
	Дівч.	9	0,97	9	1,60	0,29	$P > 0,05$
Присід на лівій нозі	Хл.	5	6,28	13	2,09	3,27	$P \leq 0,01$
	Дівч.	7	0,87	7	1,74	1,27	$P > 0,05$

Аналіз показників фізичної підготовленості учнів ЕГ до і після проведення експерименту показав, що найбільший приріст результатів у хлопців виявлено у тих тестових завданнях, що вимагають прояву спритності (човниковий біг 4x9м), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи), витривалості (біг на 1000/800м). Результати складання хлопцями ЕГ інших тестів (окрім присідання на одній нозі, який залишився без змін) також засвідчили хоч і не значні, але позитивні зрушення. У дівчат експериментальної групи значні зміни на краще виявлено за результатами складання рухових тестів, пов'язаних з проявом прудкості (біг на 30м), спритності (човниковий біг 4x9м) та силових здібностей (піднімання тулуба в сід). Зафіксовано також вагоме зростання результатів у дівчат ЕГ у випробовуванні, що вимагає прояву швидко-силових здібностей (стрибок у довжину з міся).

Співставлення результатів складання четвертокласниками рухових тестів після проведення експерименту показало, що учні з експериментальної групи краще справилися з запропонованими завданнями, у порівнянні з учнями контрольної групи. Найістотніші відмінності зафіксовано у результатах виконання тестів, пов'язаних з проявом спритності, гнучкості й витривалості, що пов'язуємо з цілеспрямованим використанням гімнастики та рухливих ігор. Адже рухова діяльність у гімнастиці та рухливих іграх вимагає, насамперед, прояву спритності – фізичної якості, яка є інтегративним утворенням координаційних здібностей, що характеризують можливості школяра оптимально управляти параметрами діяльності у процесі складних рухових дій.

**Висновки.** Ґрунтуючись на відповідних знаннях, у процесі фізичного виховання вирішуються і завдання із системного формування і вдосконалення необхідних у житті рухових умінь та навичок. Не менш важливим є вміння свідомо аналізувати окремі рухи, порівнювати їх і об'єднувати в рухові дії та рухову діяльність, керувати ними і пристосовувати до перешкод, спритно і наполегливо долаючи їх. Необхідно навчитись з найменшими зусиллями і за найкоротший проміжок часу свідомо здійснювати найбільшу фізичну роботу. Формуючись, як цілісно відрегульовані способи управління рухами, рухові уміння і навички є необхідними складовими реально проявлених рухових здібностей. Зі збільшенням числа і різноманітності набутих рухових умінь і навичок зростає можливість швидкого становлення нових практичних умінь, що відповідають вимогам життя.

Наш експеримент полягав у доповненні змісту уроків фізичної культури експериментальної групи спеціально підібраними гімнастичними вправами і рухливими іграми.

Після проведеного дослідження нами було помічено позитивний вплив, який відбувся за допомогою використання гімнастики та рухливих ігор. Цей стан позитивно вплинув на рівень фізичної підготовленості учнів 4-х класів, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, а також вчителям початкових класів, тренерам з різних видів спорту, а також батькам, доповнювати зміст процесу фізичного виховання, самостійну рухову діяльність школярів, розробленим комплексом спеціально спрямованих гімнастичних вправ та рухливих ігор.





### Список використаних джерел

1. Борисова Н. Гімнастика: урок фізкультури, 4-й клас. *Здоров'я та фізична культура*. 2014. № 22. 12-21.
2. Гуменюк О.В. Рухливі ігри в групі продовженого дня. *Фізичне виховання в школах України*. 2018. № 10. 28-33.
3. Демідова О., Люльченко О. Підвищення фізичного стану молодших школярів 7-8 років засобами рухливих ігор. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. 48-53.
4. Зайберт К.В. Урок гімнастики. 4-й клас. *Фізичне виховання в школах України*. 2018. № 10. 4-9.
5. Зураджи К., Пустовойт А., Удачіна Г. Рухливі ігри: добірка рухливих ігор та ігор для зняття емоційного напруження: 1-4-ті класи. *Початкова освіта*. 2019. № 13. 60-65.
6. Івахненко В. Роль рухливих ігор у формуванні свідомої дисципліни учнів середніх класів. *Здоров'я та фізична культура*. 2019. № 6. 56-57.
7. Ілінська О. Рухливі ігри в сучасній школі. *Трудова підготовка в рідній школі*. 2019. № 1. 11-13.
8. Качан О.А. Урок гімнастики з використанням інноваційних технологій для учнів навчальних закладів усіх типів. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2015. № 5. 31-35.
9. Красікова Н.Б. Розвиток фізичних якостей на уроках гімнастики. 4-7-й клас. *Фізичне виховання в школах України*. 2014. № 10. 17-23.
10. Легоньков С.В., Комарова Т.К. Рухливі ігри в колі для підготовчої частини уроку. *Фізичне виховання в школах України*. 2016. № 10. 27-31.
11. Наумчук В.І. Використання рухливих ігор в олімпійській освіті молодших школярів. Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення: *матеріали II регіонального науково-методичного семінару ТНПУ ім. В. Гнатюка*; [за заг. ред. А. В. Огністого]. Тернопіль, 2017. 85-88.
12. Плуताхіна О.Д. Урок гімнастики. 4-й клас. *Фізичне виховання в школах України*. 2016. № 11. 8-11.
13. Хотіленко О.В. Урок гімнастики. 4-й клас (спеціальна медична група). *Фізичне виховання в школах України*. 2015. № 6. 4-7.