

- Серія 15. 2025. Вип. 4(190). С. 53-58. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).10](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).10)
2. Ковбій Н.М. Використання тренажерних пристроїв в системі оздоровчого тренування: методичні вказівки для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2017. 45 с.
  3. Толчева Г.В., Саєнко В.Г. Застосування засобів кросфіту в підготовці спортсменів-єдиноборців: систематичний огляд. Єдиноборства. 2025. № 3(37). С. 30-36. <https://doi.org/10.15391/ed.2025-3.05>
  4. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Формування здорового способу життя школярів засобами інноваційних фітнес – технологій в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. 2025. Вип. 20 (39). С. 97-108. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-97-108](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-97-108)
  5. Abe T., Loenneke J. P., Fahs C. A. Exercise intensity and muscle hypertrophy in blood flow–restricted limbs and non-restricted muscle groups. European Journal of Applied Physiology. 2023. Vol. 112, № 7. P. 2523–2528. <https://doi.org/10.1111/j.1475-097X.2012.01126.x>
  6. Andersen L., Fimland M., Myklebust G. Exercises on unstable surfaces in athletic conditioning. Journal of Strength and Conditioning Research. 2022. Vol. 36, №. 8. P. 2218–2227.
  7. Schoenfeld Brad J. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. Journal of Strength and Conditioning Research. 2010/ Vol. 24(10). P. 2857-2872. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e840f3>
  8. Krieger J. W. Single vs. multiple sets of resistance exercise for muscle hypertrophy: a meta-analysis. Journal of Strength and Conditioning Research. 2022. Vol. 36, №.4. P. 1179–1187. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181d4d436>
  9. Mackała K., Fostiak A. Effects of ViPR training on functional strength and athletic performance. Biology of Sport. 2022. Vol. 39, No. 2. P. 351–362.

## **ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З УЧНЯМИ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ**

**Лопатюк Вікторія, Вусата Анастасія**  
*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Анотація.** У статті зауважено, що високий рівень навчального навантаження, активне використання цифрових технологій у вільний час і недостатня рухова активність несприятливо позначаються на повноцінному фізичному та психоемоційному розвитку учнів молодшого шкільного віку. Досліджено особливості застосування нетрадиційних технологій фізичного виховання учнів молодшої школи. Встановлено позитивний вплив авторської

програми на розвиток фізичних якостей і підвищення рухової активності дітей. Доведено ефективність нетрадиційних підходів у підвищенні мотивації до занять фізичною культурою.

**Ключові слова:** нетрадиційні технології фізичного виховання, учні молодшого школи, модернізація сучасної шкільної освіти, дитячий фітнес, рухова активність.

**Lopatiuk Viktoriia, Vusata Anastasiia. Application of non-traditional physical education technologies with primary school students.**

**Abstract.** The article emphasizes that a high level of academic workload, active use of digital technologies during leisure time, and insufficient physical activity negatively affect the full physical and psycho-emotional development of primary school students. The study investigates the peculiarities of applying non-traditional physical education technologies for primary school children. The positive impact of the author's program on the development of physical qualities and the increase in children's motor activity has been established. The effectiveness of non-traditional approaches in enhancing motivation for physical education has been proven.

**Keywords:** non-traditional physical education technologies, primary school students, modernization of modern school education, children's fitness, motor activity.

**Актуальність проблеми.** Сучасний стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку характеризується тенденцією до зниження рівня фізичної підготовленості, збільшення кількості функціональних відхилень, порушень постави, надмірної маси тіла та недостатньої рухової активності. Значне навчальне навантаження, цифровізація дозвілля та малорухливий спосіб життя негативно впливають на гармонійний розвиток молодших школярів. У зв'язку з цим, особливої ваги набуває пошук ефективних педагогічних підходів до вдосконалення системи фізичного виховання дітей [1, 3].

Т.П. Кравченко [2], О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко [4] стверджують, що нетрадиційні технології фізичного виховання, зокрема, ігровий фітнес, дитяча йога, ритмічна гімнастика, фітбол-гімнастика, танцювальні вправи, оздоровчі рухливі ігри, дихальна гімнастика й елементи психофізичного тренінгу, сприяють підвищенню зацікавленості дітей до занять, забезпечують комплексний розвиток фізичних якостей і позитивно впливають на психоемоційний стан учнів. Саме тому впровадження нетрадиційних технологій у фізичне виховання молодших школярів є актуальним напрямом сучасної педагогічної науки.

**Метою дослідження** є визначення особливостей та ефективності застосування нетрадиційних технологій фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та формування позитивної мотивації до рухової активності в учнів молодшої школи.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети було

використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблем фізичного виховання молодших школярів, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, спрямований на впровадження нетрадиційних методів у систему фізкультурних занять, тестування фізичної підготовленості (нахил тулуба вперед з положення сидячи, відтискання від підлоги, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 3×10 м), статистичний аналіз отриманих результатів.

У дослідженні брали участь учні 4 класів молодшої школи, які були поділені на контрольну й експериментальну групи. У контрольній групі фізичне виховання здійснювалося за традиційною програмою, тоді як в експериментальній групі використовувалися нетрадиційні технології.

До програми занять у експериментальній групі входили вправи, запропоновані вітчизняними науковцями (О.В. Хуртенко, С.М. Дмитренко, 2026), зокрема, дитячий фітнес із використанням адаптованих силових, аеробних і координаційних вправ; фітбол-гімнастика, що сприяла розвитку рівноваги, правильної постави та зміцненню м'язового корсету; рухливі ігри з елементами координаційного тренінгу для вдосконалення спритності, швидкості реакції та просторової орієнтації [5].

Крім того, активно застосовувалися вправи стретчингу для розвитку гнучкості та профілактики порушень опорно-рухового апарату, танцювальні вправи для покращення ритмічності рухів, розвитку пластичності й емоційного розвантаження, а також комплекси дихальної гімнастики, спрямовані на покращення функціонального стану дихальної системи, розвиток правильного дихання та загальне оздоровлення організму. Такий комплексний підхід дозволив зробити заняття більш різноманітними, емоційно насиченими та фізіологічно ефективними для дітей молодшого шкільного віку.

**Результати дослідження.** Результати педагогічного експерименту продемонстрували високу ефективність використання нетрадиційних технологій фізичного виховання в системі фізичного розвитку молодших школярів.

У тесті «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» учні експериментальної групи показали приріст результатів у середньому на 31,8 %, тоді як у контрольній групі цей показник становив лише 11,2 %. Це свідчить про значно ефективніший розвиток гнучкості завдяки використанню стретчингу, йоги та фітбол-гімнастики.

У вправі «Відтискання від підлоги» в експериментальній групі приріст склав 26,4 %, тоді як у контрольній – 10,5 %. Отримані результати підтверджують позитивний вплив ігрових силових вправ і функціонального тренінгу на розвиток силової витривалості дітей.

Показники тесту «Стрибок у довжину з місця» покращилися на 18,7 % у експериментальній групі, у той час як у контрольній групі – лише на 7,4 %. Це засвідчує більш ефективний розвиток швидко-силових здібностей завдяки застосуванню рухливих ігор, танцювальних вправ і координаційних комплексів.

У тесті «Човниковий біг 3×10 м» результати експериментальної групи

покращилися на 14,9 %, тоді як у контрольній – на 5,8 %. Покращення координації, спритності та швидкості рухових реакцій пояснюється систематичним використанням інтерактивних ігор і вправ на розвиток просторової орієнтації.

Крім фізичних показників, було встановлено підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Близько 89 % дітей експериментальної групи продемонстрували позитивне ставлення до уроків фізичної культури, тоді як у контрольній групі цей показник становив 61 %.

Таким чином, нетрадиційні технології фізичного виховання є ефективним інструментом удосконалення фізичного розвитку учнів молодшої школи. Їх використання сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню розвитку гнучкості, сили, координації та швидко-силових якостей, зміцненню здоров'я дітей, формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою, підвищенню емоційної залученості учнів до освітнього процесу.

**Висновки.** Отже, впровадження нетрадиційних технологій у систему фізичного виховання молодших школярів є перспективним, педагогічно доцільним та ефективним напрямом модернізації сучасної шкільної освіти. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку індивідуалізованих програм фізичного виховання з урахуванням вікових, психофізичних і мотиваційних особливостей дітей молодшого шкільного віку.

#### **Список використаних джерел:**

1. Використання нетрадиційних форм і методів проведення уроків фізичної культури. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/vikoristannya-netradiciynih-form-i-metodiv-provedennya-urokiv-fizichno-kulturi-158280.html>
2. Кравченко Т.П. Використання нетрадиційних засобів у фізичному вихованні молодших школярів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 3К (131). С. 203-208.
3. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Формування здорового способу життя школярів засобами інноваційних фітнес – технологій в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2025. Вип. 20 (39). С. 97-108. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20\(39\)-97-108](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-20(39)-97-108)
4. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Основи дитячого фітнесу: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2025. 124 с. [https://doi.org/10.31652/796.412-053.5\(075.8\)-1-124](https://doi.org/10.31652/796.412-053.5(075.8)-1-124)
5. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Фітнес для дітей: вправи, ігри та методики: навчально-методичний посібник. Вінниця, 2026. 140 с. <https://doi.org/10/31652/796.412-053.5-1-36 X98>