

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ

**Творидло Надія Віталіївна**  
здобувач групи ФВб-1-22-4.0з

**ВИКОРИСТАННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ  
ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

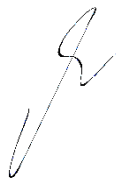
«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри  
фізичного виховання  
і педагогіки спорту

Тімашева О. В. \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри №8

«08» травня 2026 р.



Науковий керівник:

доктор філософії,  
старший викладач

Сова В.М.

Київ – 2026

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Поняття та значення ранкової гімнастики.....	7
1.2. Вікові особливості фізичного розвитку школярів.....	7
1.3. Вплив ранкової гімнастики на фізичний та психоемоційний стан учнів.....	9
1.4. Значення рухової активності у житті школярів.....	11
1.5. Формування здорового способу життя засобами ранкової гімнастики.....	12
Висновки до розділу 1.....	14
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>	<b>15</b>
2.1. Методи дослідження.....	15
2.2. Організація дослідження.....	17
2.3. Характеристика учасників дослідження.....	18
Висновки до розділу 2.....	19
<b>РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ.....</b>	<b>20</b>
3.1. Комплекс вправ ранкової гімнастики для школярів середнього шкільного віку.....	21
3.2. Аналіз результатів дослідження.....	22
Висновки до розділу 3.....	27
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>29</b>
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>	<b>31</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>32</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>35</b>

## ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей шкільного віку набуває особливого значення. Значне навчальне навантаження, недостатній рівень рухової активності, тривале використання комп'ютерної техніки та мобільних пристроїв негативно впливають на фізичний стан школярів. Одним із наслідків такого способу життя є погіршення постави, зниження працездатності, розвиток гіподинамії та погіршення загального стану здоров'я дітей [3].

Фізичне виховання школярів є важливою складовою освітнього процесу та спрямоване на гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя. Важливу роль у системі фізичного виховання відіграє ранкова гімнастика, яка є доступним та ефективним засобом активізації організму після сну [8].

Ранкова гімнастика являє собою комплекс фізичних вправ, що виконуються після пробудження та сприяють переходу організму від стану сну до активної діяльності. Виконання вправ у ранковий час позитивно впливає на діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищує працездатність, покращує координацію рухів та емоційний стан школярів [18].

Особливого значення ранкова гімнастика набуває в умовах сучасної школи, де спостерігається значне зниження рівня рухової активності дітей. Недостатня кількість фізичних навантажень негативно впливає на фізичний розвиток учнів та може призводити до виникнення різних захворювань. Саме тому використання ранкової гімнастики є важливим засобом профілактики гіподинамії та формування здорового способу життя [15].

Наукові дослідження свідчать про позитивний вплив ранкової гімнастики на фізичний та психоемоційний стан школярів. Регулярне виконання фізичних

вправ сприяє розвитку сили, гнучкості, витривалості та координації рухів. Крім того, ранкова гімнастика позитивно впливає на концентрацію уваги, пам'ять та загальну працездатність учнів [14].

Попри значну кількість досліджень у сфері фізичного виховання школярів, проблема використання ранкової гімнастики у сучасних умовах потребує подальшого вивчення. Особливо актуальним є питання розробки ефективних комплексів вправ, які б відповідали віковим особливостям дітей та сприяли підвищенню їхньої рухової активності.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив ранкової гімнастики на фізичний стан, самопочуття та працездатність школярів середнього шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу за темою дослідження;
2. Експериментально перевірити ефективність використання ранкової гімнастики у процесі фізичного виховання;
3. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження ранкової гімнастики у режим дня школярів.

**Об'єкт дослідження** - процес фізичного виховання школярів.

**Предмет дослідження** - вплив комплексу вправ ранкової гімнастики на фізичний стан, самопочуття та рухову активність школярів середнього шкільного віку.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі **методи дослідження:**

1. аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
2. педагогічне спостереження;
3. педагогічний експеримент;
4. тестування фізичної підготовленості школярів;

5. анкетування;
6. методи математичної статистики.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить 37 сторінок друкованого тексту. Робота містить 4 таблиці, 4 рисунка та 7 додатків. Список використаних джерел налічує 30 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ

#### 1.1. Поняття та значення ранкової гімнастики.

Ранкова гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичного виховання дітей та підлітків. Вона являє собою комплекс спеціально підібраних фізичних вправ, що виконуються після пробудження та спрямовані на активізацію функціональних систем організму, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я [23].

Після сну організм людини перебуває у стані зниженої активності. Спостерігається уповільнення кровообігу, зниження тону м'язів та недостатня рухливість суглобів. Виконання фізичних вправ у ранковий час сприяє швидкому переходу організму до активного стану, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, стимулює діяльність центральної нервової системи [7].

Основною метою ранкової гімнастики є:

1. підвищення життєвого тону;
2. покращення функціонального стану організму;
3. розвиток фізичних якостей;
4. формування навичок здорового способу життя.

Науковці зазначають, що систематичне виконання ранкової гімнастики позитивно впливає на фізичний розвиток дітей та сприяє профілактиці захворювань опорно-рухового апарату [4].

Важливе значення ранкова гімнастика має у формуванні правильної постави школярів. Недостатня рухова активність, тривале сидіння за партою та неправильне положення тіла можуть призводити до порушення постави та розвитку сколіозу. Використання спеціальних вправ дозволяє зміцнити м'язи спини та живота, що позитивно впливає на формування правильної постави.

Крім оздоровчого значення, ранкова гімнастика виконує виховну функцію. Регулярне виконання фізичних вправ сприяє формуванню дисциплінованості, організованості та відповідального ставлення до власного здоров'я [10].

Ранкова гімнастика повинна відповідати віковим та індивідуальним особливостям школярів. Комплекси вправ мають бути доступними, різноманітними та емоційно насиченими. Доцільно включати вправи для різних груп м'язів, елементи ходьби, бігу, стрибків та дихальні вправи.

Важливою умовою ефективності ранкової гімнастики є систематичність. Лише регулярне виконання вправ забезпечує позитивний вплив на організм школярів та сприяє формуванню стійкої потреби у фізичній активності.

## **1.2. Вікові особливості фізичного розвитку школярів.**

Фізичний розвиток школярів є складним і багатогранним процесом, який характеризується морфологічними та функціональними змінами організму дитини. У шкільному віці відбувається активний ріст організму, формування основних систем життєдіяльності, удосконалення рухових здібностей та фізичних якостей [17].

Молодший шкільний вік характеризується високою руховою активністю та значною пластичністю нервової системи. У дітей цього віку активно формуються координаційні здібності, спритність, швидкість реакції та гнучкість. Разом із тим організм молодших школярів є недостатньо стійким до тривалих фізичних навантажень, тому фізичні вправи повинні бути помірними та різноманітними [25].

У молодшому шкільному віці особливого значення набуває формування правильної постави. Недостатня рухова активність, неправильне положення тіла під час сидіння за партою та перенесення важких рюкзаків можуть призводити

до деформацій хребта. Саме тому ранкова гімнастика повинна включати вправи для зміцнення м'язів спини, живота та плечового поясу.

Середній шкільний вік характеризується інтенсивним ростом організму, збільшенням м'язової маси та удосконаленням функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. У цей період значно зростає роль фізичних вправ у розвитку сили, витривалості та координації рухів [13].

Підлітковий вік супроводжується значними змінами у психоемоційному стані дітей. Нерідко спостерігається підвищена втомлюваність, емоційна нестабільність та зниження працездатності. Використання ранкової гімнастики сприяє покращенню емоційного стану, нормалізації діяльності нервової системи та підвищенню рівня працездатності школярів.

Старший шкільний вік характеризується завершенням формування основних систем організму. У цей період значно збільшується навчальне навантаження, що негативно впливає на рівень рухової активності учнів. Багато старшокласників ведуть малорухливий спосіб життя, що призводить до зниження фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я [16].

Однією з головних проблем сучасних школярів є гіподинамія. Недостатня рухова активність негативно впливає на діяльність серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату та нервової системи. Саме тому ранкова гімнастика є важливим засобом профілактики негативних наслідків малорухливого способу життя.

Важливе значення має врахування індивідуальних особливостей фізичного розвитку школярів. При складанні комплексів ранкової гімнастики необхідно враховувати:

- вік дітей;
- рівень фізичної підготовленості;
- стан здоров'я;

- індивідуальні функціональні можливості організму.

Систематичне виконання ранкової гімнастики позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток школярів, сприяє формуванню правильної постави, розвитку фізичних якостей та зміцненню здоров'я дітей.

### **1.3. Вплив ранкової гімнастики на фізичний та психоемоційний стан учнів.**

Ранкова гімнастика позитивно впливає на всі системи організму школярів та є важливим засобом зміцнення здоров'я дітей. Після виконання фізичних вправ активізується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, покращується кровообіг та обмін речовин [6].

Виконання вправ у ранковий час сприяє підвищенню тону м'язів та рухливості суглобів. Завдяки цьому організм швидше адаптується до навчальної діяльності та фізичних навантажень протягом дня.

Особливо важливим є вплив ранкової гімнастики на нервову систему школярів. Регулярне виконання фізичних вправ сприяє:

1. покращенню концентрації уваги;
2. підвищенню працездатності;
3. зниженню рівня втоми;
4. покращенню емоційного стану.

Наукові дослідження свідчать, що школярі, які систематично виконують ранкову гімнастику, мають вищий рівень фізичної підготовленості та краще засвоюють навчальний матеріал [30].

Ранкова гімнастика позитивно впливає на розвиток основних фізичних якостей:

- сили;
- швидкості;

- гнучкості;
- витривалості;
- координації рухів.

Важливе значення має використання вправ для профілактики порушень постави та плоскостопості. Спеціальні вправи для м'язів спини, живота та стоп сприяють правильному формуванню опорно-рухового апарату школярів.

Крім фізичного розвитку, ранкова гімнастика має важливе психоемоційне значення. Після виконання вправ у дітей покращується настрій, знижується рівень тривожності та нервового напруження [22].

Ефективність ранкової гімнастики значною мірою залежить від правильного підбору вправ та організації занять. Комплекси вправ повинні бути:

- доступними;
- різноманітними;
- емоційно насиченими;
- відповідати віковим особливостям школярів.

Для підвищення інтересу дітей до занять доцільно використовувати музичний супровід, елементи гри та сучасні рухові вправи.

Таким чином, ранкова гімнастика є ефективним засобом фізичного виховання школярів, що позитивно впливає на фізичний розвиток, працездатність та психоемоційний стан учнів.

#### **1.4. Значення рухової активності у житті школярів.**

Рухова активність є однією з найважливіших умов гармонійного розвитку дитячого організму. У шкільному віці відбувається інтенсивний фізичний та психічний розвиток дітей, тому достатній рівень рухової активності має важливе значення для зміцнення здоров'я та формування основ здорового способу життя [20].

Сучасні умови навчання характеризуються значним збільшенням розумового навантаження на школярів. Більшу частину дня учні проводять у сидячому положенні під час уроків, виконання домашніх завдань або користування електронними пристроями. Такий спосіб життя негативно впливає на стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи та загальне самопочуття дітей [21].

Недостатня рухова активність може призводити до:

1. порушення постави;
2. розвитку плоскостопості;
3. надмірної маси тіла;
4. швидкої втомлюваності;
5. зниження працездатності;
6. погіршення емоційного стану.

Науковці зазначають, що систематична фізична активність сприяє підвищенню функціональних можливостей організму, покращенню діяльності нервової системи та зміцненню імунітету школярів [24].

Одним із найбільш доступних засобів підвищення рухової активності є ранкова гімнастика. Вона не потребує спеціального обладнання чи значного часу, але забезпечує позитивний вплив на організм дитини.

Регулярне виконання ранкової гімнастики:

- сприяє формуванню правильної постави;
- покращує кровообіг;
- активізує роботу серця та легень;
- підвищує рівень працездатності;
- формує позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

Особливе значення рухова активність має для профілактики захворювань опорно-рухового апарату. У шкільному віці хребет ще продовжує формуватися,

тому недостатній розвиток м'язів спини та живота може призводити до порушень постави.

Крім фізичного розвитку, рухова активність позитивно впливає на психоемоційний стан школярів. Під час виконання фізичних вправ в організмі активізуються процеси вироблення ендорфінів, що сприяє покращенню настрою та зниженню рівня стресу [27].

Таким чином, достатній рівень рухової активності є необхідною умовою гармонійного розвитку школярів, а ранкова гімнастика – одним із найефективніших засобів її забезпечення.

### **1.5. Формування здорового способу життя засобами ранкової гімнастики.**

Формування здорового способу життя є одним із головних завдань сучасної системи освіти. Саме у шкільному віці закладаються основи ставлення людини до власного здоров'я, фізичної активності та режиму дня [11].

Здоровий спосіб життя включає:

- раціональний режим праці та відпочинку;
- правильне харчування;
- достатню рухову активність;
- дотримання гігієнічних вимог;
- відмову від шкідливих звичок.

Одним із важливих компонентів здорового способу життя є регулярна фізична активність. Ранкова гімнастика сприяє формуванню корисних звичок та позитивного ставлення до фізичних вправ.

Систематичне виконання ранкової гімнастики допомагає школярам:

- організувати режим дня;
- привчитися до дисципліни;

- покращити фізичну підготовленість;
- зміцнити здоров'я.

Важливе значення має виховний аспект ранкової гімнастики. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють розвитку:

- відповідальності;
- наполегливості;
- організованості;
- самодисципліни.

Наукові дослідження свідчать, що діти, які систематично займаються фізичними вправами, рідше хворіють, краще адаптуються до навчальних навантажень та мають вищий рівень працездатності [29].

Для формування стійкої мотивації до занять ранковою гімнастикою важливо:

1. створювати позитивну емоційну атмосферу;
2. використовувати сучасні та цікаві вправи;
3. враховувати інтереси дітей;
4. застосовувати музичний супровід.

Велике значення у формуванні здорового способу життя мають батьки та вчителі. Саме вони повинні:

- заохочувати дітей до фізичної активності;
- формувати позитивне ставлення до спорту;
- бути прикладом здорового способу життя.

Таким чином, ранкова гімнастика є ефективним засобом формування здорового способу життя школярів та сприяє гармонійному розвитку особистості.

### **Висновки до розділу 1.**

У першому розділі бакалаврської роботи було проаналізовано теоретичні основи використання ранкової гімнастики у фізичному вихованні школярів.

У результаті аналізу науково-методичної літератури встановлено, що ранкова гімнастика є важливим засобом зміцнення здоров'я дітей та підвищення рівня їхньої рухової активності. Систематичне виконання фізичних вправ у ранковий час позитивно впливає на діяльність серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму.

Було визначено, що ранкова гімнастика:

1. сприяє формуванню правильної постави;
2. покращує фізичний розвиток школярів;
3. підвищує працездатність;
4. позитивно впливає на психоемоційний стан дітей.

У ході дослідження також встановлено, що комплекси ранкової гімнастики повинні враховувати:

- вікові особливості школярів;
- рівень фізичної підготовленості;
- індивідуальні можливості організму.

Доведено, що ранкова гімнастика є ефективним засобом формування здорового способу життя та профілактики гіподинамії у дітей шкільного віку.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують важливість використання ранкової гімнастики у системі фізичного виховання школярів.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження.**

В роботі використовувались наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;
- тестування фізичної підготовленості;
- анкетування;
- методи математичної статистики.

#### **2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.**

Цей метод використовувався для вивчення наукових праць, підручників, методичних рекомендацій та статей з проблеми фізичного виховання школярів і використання ранкової гімнастики у навчальному процесі [17].

Аналіз літературних джерел дозволив визначити сучасний стан проблеми та виявити особливості впливу ранкової гімнастики на організм дітей. Також узагальнити досвід використання фізичних вправ у режимі дня школярів.

#### **2.1.2. Педагогічне спостереження.**

Педагогічне спостереження проводилося з метою вивчення поведінки учнів під час виконання вправ ранкової гімнастики, визначення рівня їхньої активності та ставлення до занять.

У процесі спостереження оцінювалися: дисциплінованість учнів, правильність виконання вправ, емоційний стан школярів, рівень зацікавленості фізичними вправами.

### **2.1.3. Педагогічний експеримент.**

Педагогічний експеримент проводився з метою визначення ефективності використання ранкової гімнастики у фізичному вихованні школярів середнього шкільного віку.

У ході експерименту учні експериментальної групи систематично виконували спеціально розроблений комплекс ранкової гімнастики перед початком навчальних занять. Учні контрольної групи займалися за традиційною програмою фізичного виховання без використання запропонованого комплексу вправ.

Ефективність експерименту оцінювалася шляхом порівняння показників фізичної підготовленості школярів до та після проведення дослідження.

### **2.1.4. Тестування фізичної підготовленості.**

Для оцінки рівня фізичної підготовленості школярів використовувалися контрольні вправи:

- біг на 30 метрів;
- стрибок у довжину з місця;
- нахил тулуба вперед;
- піднімання тулуба за 30 секунд.

Тестування проводилося на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

### **2.1.5. Анкетування.**

Анкетування використовувалося для визначення ставлення школярів до ранкової гімнастики та оцінки їхнього самопочуття після виконання фізичних вправ.

Учням були запропоновані запитання щодо:

- частоти виконання ранкової гімнастики; рівня фізичної активності;
- самопочуття після виконання вправ;
- ставлення до занять фізичною культурою.

### **2.1.6. Методи математичної статистики.**

Отримані результати дослідження були оброблені за допомогою методів математичної статистики.

Зокрема для порівняння середніх значень двох вибірок і визначення статистичної значущості між ними, використовувався t-критерій Стьюдента. Це дозволило визначити ефективність використання ранкової гімнастики та оцінити достовірність отриманих результатів.

## **2.2. Організація дослідження.**

Дослідження проводилося у декілька етапів протягом 2025–2026 навчального року на базі гімназії № 66.

На першому етапі здійснювався аналіз науково-методичної літератури з проблеми використання ранкової гімнастики у фізичному вихованні школярів.

Було опрацьовано:

- підручники;
- наукові статті;
- методичні рекомендації;
- сучасні дослідження у сфері фізичного виховання дітей.

У результаті аналізу літератури було визначено актуальність теми дослідження, сформульовано мету, завдання та підібрано методи дослідження.

На другому етапі проводилося педагогічне спостереження та первинне тестування фізичної підготовленості школярів.

Було сформовано контрольну та експериментальні групи.

Учні експериментальної групи щоденно виконували комплекс ранкової гімнастики перед початком навчальних занять.

На третьому етапі проводився педагогічний експеримент, який тривав два місяці.

Комплекс ранкової гімнастики включав:

- вправи для м'язів ший;
- вправи для рук та плечового поясу;
- нахили тулуба;
- присідання;
- стрибкові вправи;
- дихальні вправи.

Тривалість занять становила 10–15 хвилин.

Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування фізичної підготовленості школярів та аналіз отриманих результатів.

Отримані дані були систематизовані та проаналізовані з метою визначення ефективності використання ранкової гімнастики у фізичному вихованні школярів.

### **2.3. Характеристика учасників дослідження.**

У дослідженні брали участь 30 школярів середнього шкільного віку 12–13 років.

До складу контрольної групи увійшли 15 учнів (8 хлопців та 7 дівчат), які займалися за традиційною програмою фізичного виховання.

Експериментальна група складалася з 15 учнів (7 хлопців та 8 дівчат), які протягом двох місяців систематично виконували комплекс ранкової гімнастики.

Усі учасники дослідження були допущені до занять фізичною культурою відповідно до стану здоров'я та не мали медичних протипоказань до виконання фізичних вправ.

Перед початком дослідження було проведено інструктаж щодо:

- правил безпеки;
- техніки виконання вправ;
- режиму фізичного навантаження.

Усі учасники дослідження мали задовільний стан здоров'я та були допущені до занять фізичною культурою.

Під час проведення дослідження враховувалися:

- вікові особливості школярів;
- рівень фізичної підготовленості;
- індивідуальні функціональні можливості організму.

Педагогічний експеримент проводився у сприятливих санітарно-гігієнічних умовах із дотриманням правил безпеки під час виконання фізичних вправ.

Отже, організація дослідження забезпечила можливість об'єктивно оцінити ефективність використання ранкової гімнастики у фізичному вихованні школярів.

## **Висновки до розділу 2.**

У другому розділі бакалаврської роботи було охарактеризовано методи та організацію дослідження.

Було визначено основні етапи проведення педагогічного експерименту та охарактеризовано учасників дослідження.

У процесі експерименту школярі експериментальної групи систематично виконували комплекс ранкової гімнастики, що дозволило оцінити її вплив на фізичний розвиток та працездатність учнів.

Організація дослідження відповідає вимогам педагогічного експерименту та дала змогу перевірити достовірність отриманих результатів.

## РОЗДІЛ 3

### ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

#### 3.1. Комплекс вправ ранкової гімнастики для школярів середнього шкільного віку

Для проведення педагогічного експерименту було розроблено комплекс вправ ранкової гімнастики для школярів середнього шкільного віку. Під час складання комплексу враховувалися вікові особливості учнів, рівень їхньої фізичної підготовленості, доступність вправ та оздоровча спрямованість занять.

Основною метою комплексу вправ було:

- активізувати діяльність організму після сну;
- покращити фізичний стан школярів;
- підвищити працездатність;
- сприяти формуванню здорового способу життя.

Комплекс ранкової гімнастики складався з підготовчої, основної та заключної частин (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

#### Комплекс вправ ранкової гімнастики для школярів середнього шкільного віку

Частина заняття	Зміст вправ	Дозування	Методичні рекомендації
Підготовча	Ходьба на місці	30 с	Виконувати у повільному темпі
	Біг із високим підніманням стегна	1 хв	Дотримуватись рівномірного дихання
	Біг із прискоренням 10–15 м	6-8 разів	Стежити за інтенсивністю виконання

	Дихальні вправи	30 с	Глибокий вдих і повільний видих
Основна	Нахили голови вперед, назад, у сторони	6-8 разів	Виконувати плавно
	Колові рухи руками	8-10 разів	Зберігати правильну поставу
	Нахили тулуба вперед	8-10 разів	Не згинати ноги
	Повороти тулуба	8 разів	Виконувати без різких рухів
	Присідання	10-12 разів	Спина пряма
	Стрибки вперед та вистрибування	20-30 секунд	Виконувати у середньому темпі
	Вправи для стоп	1 хвилина	Виконувати переكاتи з п'ятки на носок
Заклучна	Ходьба у повільному темпі	30 секунд	Відновлення дихання
	Вправи на розслаблення	1 хвилина	Виконувати плавно
	Дихальні вправи	30 секунд	Контроль дихання

У підготовчій частині використовувалися вправи, спрямовані на поступову активізацію функціональних систем організму та підготовку м'язів до фізичного навантаження.

Основна частина включала вправи для розвитку основних фізичних якостей школярів: сили, гнучкості, координації рухів та витривалості. Особлива увага приділялася вправам для формування правильної постави та профілактики порушень опорно-рухового апарату.

Заключна частина була спрямована на поступове зниження фізичного навантаження, відновлення дихання та нормалізацію діяльності серцево-судинної системи.

До комплексу ранкової гімнастики були включені вправи, що сприяли розвитку координаційних, швидко-силових та функціональних можливостей організму школярів. Зокрема, використання повільного бігу, стрибкових вправ, присідань та динамічних рухів для великих м'язових груп забезпечувало активізацію нервово-м'язового апарату та сприяло покращенню показників швидкості й швидко-силових якостей учнів.

Проведення ранкової гімнастики супроводжувалося музичним супроводом, що сприяло підвищенню емоційного настрою школярів та зацікавленості у виконанні вправ.

Регулярне використання запропонованого комплексу вправ позитивно вплинуло на рівень рухової активності учнів та їхній фізичний стан.

### 3.2. Аналіз результатів дослідження.

Для визначення ефективності використання ранкової гімнастики було проведено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості школярів контрольної та експериментальної груп до та після педагогічного експерименту (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

#### Показники фізичної підготовленості школярів до початку експерименту ( $\bar{X} \pm m$ )

Показники	Контрольна група	Експериментальна група	P
Біг 30 м, с	6,5 $\pm$ 0,2	6,4 $\pm$ 0,2	<0,05

Стрибок у довжину з місця, см	144 ±2,4	145 ±2,3	<0,05
Нахил тулуба вперед, см	4,1 ±0,4	4,3 ±0,5	<0,05
Піднімання тулуба за 30 с, разів	18 ±1,1	18 ±1,0	<0,05

Аналіз результатів тестування до початку педагогічного експерименту показав, що показники фізичної підготовленості школярів контрольної та експериментальної груп суттєво не відрізнялися. Це свідчить про приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості учнів на початку дослідження.

Після завершення педагогічного експерименту було проведено повторне тестування фізичної підготовленості школярів контрольної та експериментальної груп з метою визначення ефективності використання ранкової гімнастики у фізичному вихованні учнів середнього шкільного віку. Отримані результати представлені у табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Показники фізичної підготовленості школярів після експерименту ( $X \pm m$ )**

<b>Показники</b>	<b>Контрольна група</b>	<b>Експериментальна група</b>	<b>P</b>
Біг 30 м, с	6,3 ±0,2	5,9 ±0,1	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	148 ±2,2	156 ±2,1	<0,05
Нахил тулуба вперед, см	5,0±0,4	4,7 ±0,5	<0,05
Піднімання тулуба за 30 с, разів	19 ±1,0	19 ±0,9	<0,05

Результати повторного тестування засвідчили позитивні зміни у показниках фізичної підготовленості школярів експериментальної групи. Найбільший приріст спостерігався у показниках гнучкості, сили м'язів черевного преса та швидкісно-силових якостей.

Учні експериментальної групи продемонстрували вищі результати у порівнянні з контрольною групою, що свідчить про позитивний вплив систематичного виконання ранкової гімнастики (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Приріст показників фізичної підготовленості школярів після експерименту (%)**

<b>Показники</b>	<b>Контрольна група</b>	<b>Експериментальна група</b>	<b>P</b>
Біг 30 м, с	3,1%	7,8%	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	2,7%	7,6%	<0,05
Нахил тулуба вперед, см	8,4%	9,3%	<0,05
Піднімання тулуба за 30 с, разів	5,5%	5,6%	<0,05

Порівняльний аналіз результатів дослідження показав, що в учнів експериментальної групи спостерігався вищий приріст показників фізичної підготовленості у порівнянні з контрольною групою.

Під час анкетування було встановлено, що більшість школярів позитивно ставляться до ранкової гімнастики та вважають її корисною для здоров'я і фізичного розвитку.

У результаті проведеного анкетування було встановлено, що більшість учнів мають позитивне ставлення до виконання комплексу ранкової гімнастики.

Школярі відзначали, що регулярне виконання фізичних вправ допомагає їм швидше прокинутися, покращує самопочуття та підвищує активність протягом навчального дня.

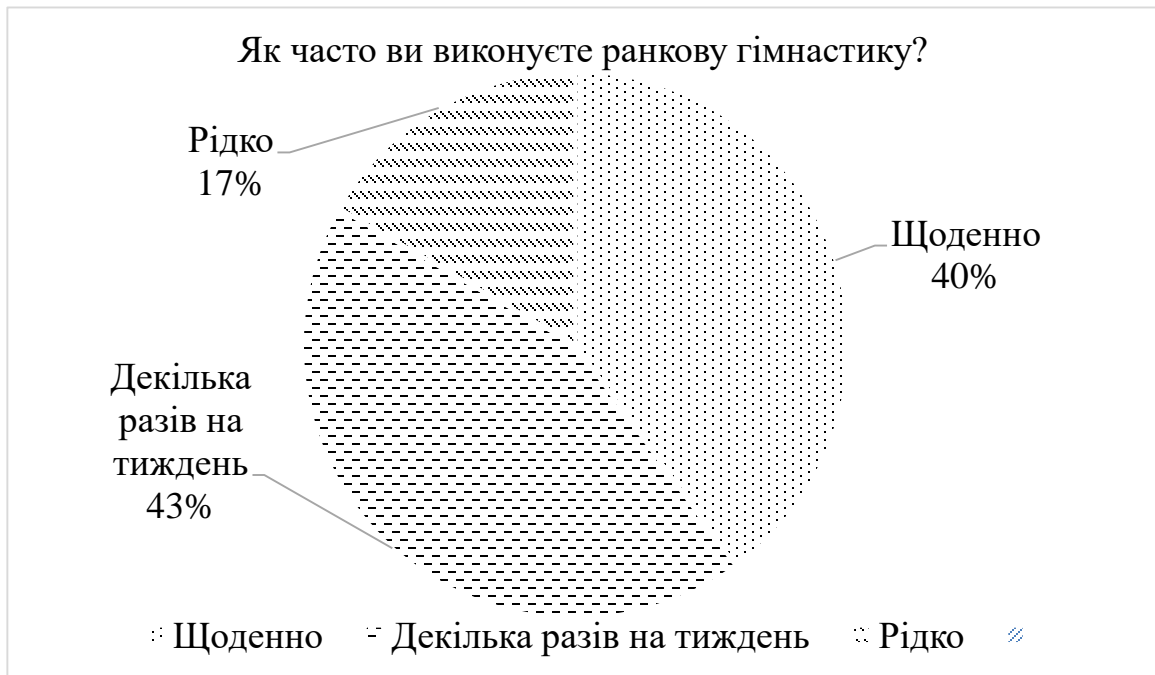


Рис. 3.1. Відповіді школярів на запитання «Як часто Ви виконуєте ранкову гімнастику?».

За результатами анкетування встановлено, що 40% школярів виконують ранкову гімнастику щоденно, 43% — декілька разів на тиждень, а 17% — рідко.

У ході дослідження було встановлено, що систематичне виконання ранкової гімнастики позитивно вплинуло не лише на фізичну підготовленість учнів, але й на їхній емоційний стан. Більшість школярів відзначили покращення настрою, зменшення втоми та підвищення працездатності протягом навчального дня.

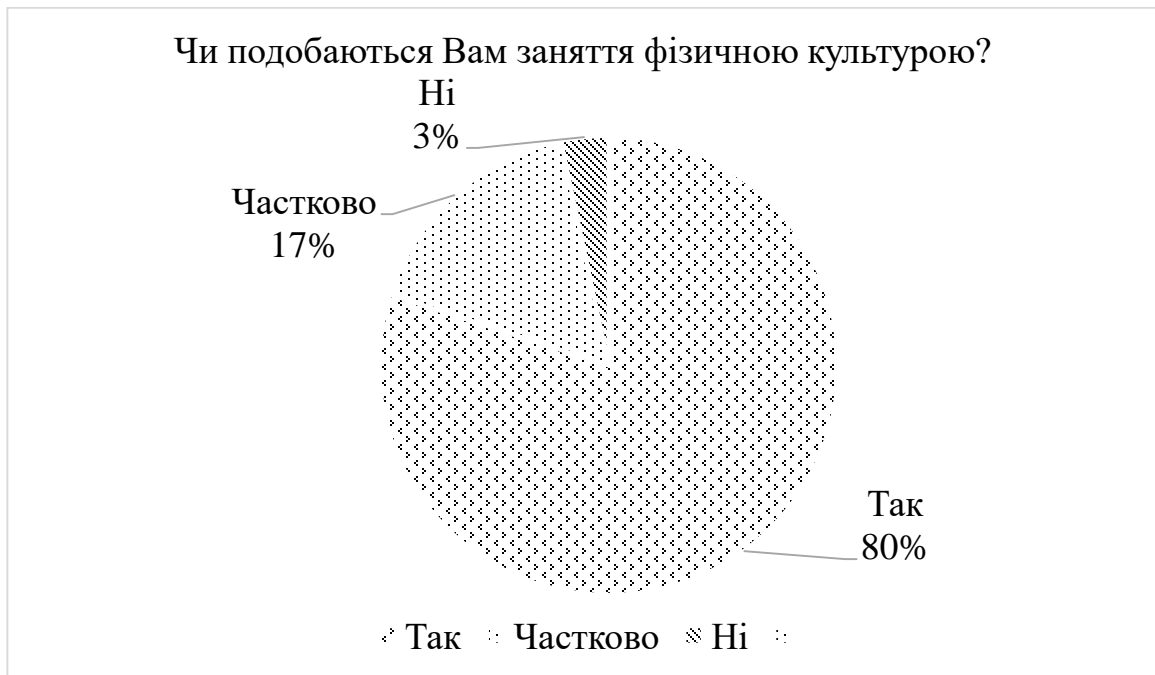


Рис. 3.2. Відповіді школярів на запитання «Чи подобаються Вам заняття фізичною культурою?».

Більшість респондентів (80%) позитивно ставляться до занять фізичною культурою, 17% відповіли «частково», а 3% — «ні».



Рис. 3.3. Відповіді школярів на запитання «Як Ви почуваетесь після виконання ранкової гімнастики?».

87% школярів зазначили, що після виконання ранкової гімнастики почуваються бадьоро, а 13% не відзначили суттєвих змін у самопочутті.



Рис. 3.4. Відповіді школярів на запитання «Чи вважаєте Ви ранкову гімнастику корисною для здоров'я?».

Переважна більшість школярів (93%) вважають ранкову гімнастику корисною для здоров'я, тоді як 7% учнів не поділяють такої думки.

### Висновки до розділу 3.

У третьому розділі бакалаврської роботи було досліджено ефективність використання ранкової гімнастики у фізичному вихованні школярів середнього шкільного віку.

Результати педагогічного експерименту засвідчили позитивний вплив систематичного виконання ранкової гімнастики на показники фізичної підготовленості учнів експериментальної групи.

Після завершення експерименту в учнів експериментальної групи спостерігалось покращення показників швидкості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей. Найбільший приріст результатів було зафіксовано у показниках нахилу тулуба вперед та піднімання тулуба за 30 секунд.

Результати анкетування підтвердили позитивне ставлення школярів до занять ранковою гімнастикою та покращення їхнього самопочуття після виконання фізичних вправ.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили ефективність використання ранкової гімнастики як засобу фізичного виховання школярів та зміцнення їхнього здоров'я.

## ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі було досліджено особливості використання ранкової гімнастики у фізичному вихованні школярів середнього шкільного віку.

Під час виконання роботи було проаналізовано науково-методичну літературу з проблеми організації ранкової гімнастики та її впливу на фізичний стан школярів. Аналіз літературних джерел засвідчив, що ранкова гімнастика є важливим засобом підвищення рухової активності дітей, зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя.

У ході дослідження було визначено, що систематичне виконання комплексу ранкової гімнастики позитивно впливає на фізичну підготовленість школярів, покращує функціональний стан організму та сприяє підвищенню працездатності учнів.

Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність використання ранкової гімнастики у фізичному вихованні школярів середнього шкільного віку. Після завершення експерименту в учнів експериментальної групи спостерігалось покращення показників швидкості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.

Найбільший приріст результатів було зафіксовано у показниках:

- нахилу тулуба вперед —9,3%;
- піднімання тулуба за 30 секунд —5,6%.

Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп показав, що учні експериментальної групи продемонстрували значно кращі результати фізичної підготовленості після систематичного виконання комплексу ранкової гімнастики.

Отримані результати можуть свідчити про позитивний вплив систематичної ранкової рухової активності на функціональний стан організму,

координацію рухів та загальну рухову активність школярів, що опосередковано позначилося на показниках фізичної підготовленості.

Результати анкетування свідчать про позитивне ставлення школярів до занять ранковою гімнастикою. Більшість учнів відзначили покращення самопочуття, підвищення бадьорості та активності після виконання фізичних вправ.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що використання ранкової гімнастики є ефективним засобом фізичного виховання школярів середнього шкільного віку та сприяє зміцненню їхнього здоров'я, покращенню фізичної підготовленості й формуванню позитивного ставлення до рухової активності.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати проведеного дослідження дозволяють рекомендувати:

1. Використовувати комплекси ранкової гімнастики у закладах загальної середньої освіти для підвищення рівня рухової активності школярів.

2. Проводити ранкову гімнастику систематично перед початком навчальних занять тривалістю 10–15 хвилин.

Це сприятиме активізації організму, покращенню самопочуття, підвищенню працездатності та допоможе у формуванні звички до рухової активності учнів.

3. Включати до комплексу вправи:

- для розвитку гнучкості;
- для формування правильної постави;
- для розвитку координації рухів;
- дихальні вправи.

4. Використовувати музичний супровід під час проведення ранкової гімнастики для підвищення емоційної зацікавленості школярів.

5. Застосовувати елементи ранкової гімнастики як засіб профілактики гіподинамії та порушень постави у школярів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури. Київ : Олімпійська література, 2020. 320 с. URL: [Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського](#) .
2. Артеменко О. В. Фізичне виховання школярів : навчальний посібник. Харків : Основа, 2019. 256 с. URL: [Видавнича група «Основа»](#) .
3. Бальсевич В. К. Фізична культура для всіх і для кожного. Київ : Олімпійська література, 2021. 368 с. URL: Олімпійська література.
4. Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Умань : Візаві, 2020. 218 с. URL: [Електронний репозитарій Уманського державного педагогічного університету](#).
5. Боднар І. Р. Фізичне виховання дітей та підлітків. Львів : ЛДУФК, 2018. 240 с. URL: [Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського](#).
6. Бойченко Н. В. Основи здорового способу життя школярів. Київ : Освіта, 2021. 198 с. URL: Видавництво «Освіта».
7. Булатова М. М. Фізичне виховання і здоров'я. Київ : Олімпійська література, 2019. 312 с. URL: Олімпійська література.
8. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей шкільного віку. Київ : ІЗМН, 2018. 428 с. URL: [Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського](#).
9. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. Київ : Освіта України, 2020. 296 с. URL: [Освіта України](#).
10. Грибан Г. П. Фізичне виховання школярів. Житомир : Рута, 2019. 514 с. URL: [Житомирський державний університет імені Івана Франка](#).

- 11.Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. Київ : Олімпійська література, 2020. 280 с. URL: Олімпійська література.
- 12.Єрмаков С. С. Педагогіка фізичного виховання. Харків : ХДАФК, 2018. 210 с. URL: [Харківська державна академія фізичної культури](#).
- 13.Жданова О. М. Рухова активність і здоров'я дітей. Львів : ЛДУФК, 2019. 198 с. URL: [Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського](#).
- 14.Іванова Л. І. Фізичне виховання школярів молодшого віку. Харків : Ранок, 2018. 176 с. URL: [Видавництво «Ранок»](#).
- 15.Кашуба В. О. Біомеханіка постави школярів. Київ : Науковий світ, 2020. 320 с. URL: Науковий світ.
- 16.Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2021. 384 с. URL: Олімпійська література.
- 17.Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2020. 370 с. URL: Олімпійська література.
- 18.Лях В. І. Рухова активність школярів та її значення для здоров'я. Київ : Освіта, 2019. 240 с. URL: Видавництво «Освіта».
- 19.Москаленко Н. В. Фізичне виховання молоді. Дніпро : Інновація, 2021. 300 с. URL: [Дніпровський державний університет внутрішніх справ](#).
- 20.Приступа Є. Н. Теорія і методика фізичного виховання. Львів : ЛДУФК, 2020. 344 с. URL: [Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського](#) .
- 21.Рибалко П. Фізична активність дітей шкільного віку : монографія. Суми : СумДПУ, 2019. 208 с. URL: [Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка](#).

- 22.Синиця С. В. Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів. Полтава : Астрія, 2021. 226 с. URL: [Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка](#) .
- 23.Томенко О. А. Основи фізичного виховання дітей та підлітків. Суми : Університетська книга, 2020. 310 с. URL: Видавництво «Університетська книга».
- 24.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2021. 276 с. URL: [Навчальна книга – Богдан](#).
- 25.Ярмолюк О. В. Фізична культура та здоров'я дітей. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 224 с. URL: [Центр учбової літератури](#).
- 26.Яценко О. П. Оздоровчі технології у фізичному вихованні. Харків : Основа, 2021. 248 с. URL: [Видавнича група «Основа»](#).
- 27.Boyko Y. Physical activity and healthy lifestyle of schoolchildren. Journal of Physical Education and Sport. 2020. Vol. 20(3). P. 145–151. URL: [Journal of Physical Education and Sport](#) .
- 28.Hryban G., Tymoshenko O. Modern approaches to physical education of children. Physical Education Theory and Methodology. 2021. Vol. 21(4). P. 310–318. URL: Physical Education Theory and Methodology.
- 29.Krutsevych T. Health-saving technologies in school education. Sport Science Review. 2019. Vol. 28(1–2). P. 75–84. URL: Sport Science Review.
- 30.Marchenko S. The influence of morning exercises on students' performance. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2022. Vol. 26(2). P. 102–108. URL: Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports.

## ДОДАТКИ

### *Додаток А*

Анкета для школярів про визначення ставлення до ранкової гімнастики

#### **1. Чи виконуєте Ви ранкову гімнастику?**

- А) Так;
- Б) Щоденно;
- В) Декілька разів на тиждень;
- Г) Рідко.

#### **2. Чи подобаються Вам заняття фізичною культурою?**

- А) Так;
- Б) Ні;
- В) Частково.

#### **3. Як Ви почуваетесь після виконання ранкової гімнастики?**

- А) Бадьоро;
- Б) Без змін;
- В) Втомлено.

#### **4. Чи вважаєте Ви ранкову гімнастику корисною для здоров'я?**

- А) Так;
- Б) Ні.

### *Додаток Б*

Комплекс вправ ранкової гімнастики

#### **Ходьба на місці – 30 секунд.**

1. Потягування вгору – 6–8 разів.
2. Нахили голови вперед і назад – 6 разів.
3. Обертання руками – 8 разів.
4. Нахили тулуба вперед – 8 разів.
5. Присідання – 10 разів.

6. Стрибки на місці – 20 секунд.
7. Дихальні вправи – 1 хвилина.

*Додаток В*

Таблиця оцінювання фізичної підготовленості школярів

<b>Вправа</b>	<b>Оцінюваний показник</b>
Біг 30 м	Швидкість
Стрибок у довжину з місця	Сила ніг
Нахил тулуба вперед	Гнучкість
Піднімання тулуба	Силова витривалість

*Додаток Г*

#### Рекомендації для вчителів фізичної культури

1. Проводити ранкову гімнастику систематично.
2. Використовувати вправи для всіх груп м'язів.
3. Проводити заняття у провітреному приміщенні.
4. Контролювати техніку виконання вправ.
5. Використовувати музичний супровід для підвищення мотивації школярів.
6. Дотримуватися принципу поступового збільшення навантаження.
7. Формувати у дітей позитивне ставлення до фізичної активності.

*Додаток Д*

#### Орієнтований комплекс дихальних вправ

1. Глибокий вдих через ніс – повільний видих через рот.
2. Піднімання рук угору під час вдиху.
3. Опускання рук униз під час видиху.
4. Дихання у поєднанні з нахилами тулуба.
5. Повільна ходьба з контролем дихання.

*Додаток Е*

## Вправи для профілактики порушень постави

Потягування вгору.

Вправи біля стіни для контролю положення тіла.

Повороти тулуба з прямою спиною.

Вправи для зміцнення м'язів спини.

*Додаток Ж*

## Пам'ятка для школярів

## «Як правильно виконувати ранкову гімнастику»

Виконуйте вправи щоденно після пробудження.

Починайте заняття з легких вправ.

Дотримуйтеся правильної постави під час виконання вправ.

Виконуйте вправи у провітреному приміщенні.

Стежте за правильним диханням.

Не перевантажуйте організм надмірними фізичними вправами.

Завершуйте заняття дихальними вправами.