

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



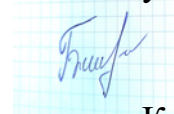
В. М. Лелека

«23» червня 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
на тему: «МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ
ЯКОСТЕЙ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»

Виконав: студент групи 4831



Бицишин В.Л.

Керівник роботи:
доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор



Лісенчук Г.А.

Миколаїв – 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут
імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту
Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
 В.М. Лелека
«25» вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

БИЦИШИН В.Л.

1. Тема роботи: «Методичні засади формування швидкісних якостей учнів на уроках фізичної культури»

Керівник роботи Лісенчук Геннадій Анатолійович, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Затверджені наказом ректора №386-УЧ від «04» червня 2026 року.

1. Термін подання роботи: червень 2026 р.
2. Вихідні дані по роботі: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.
3. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів): з'ясувати теоретичні основи формування швидкісних якостей учнів через розкриття наступних питань: поняття швидкісних якостей та їх значення у фізичному розвитку школярів. вікові та психофізіологічні особливості розвитку швидкісних якостей у дітей шкільного віку. фактори, що впливають на формування швидкісних якостей учнів. методичні засади

формування швидкісних якостей на уроках фізичної культури; принципи, засоби та методи розвитку швидкісних якостей учнів; розробити методику використання швидкісних вправ у структурі уроку фізичної культури; продемонструвати диференційований та індивідуальний підхід у розвитку швидкісних якостей школярів; використання рухливих і спортивних ігор у розвитку швидкісних якостей; роль учителя фізичної культури у формуванні мотивації учнів до розвитку швидкісних якостей; провести дослідно-експериментальну перевірку ефективності методики формування швидкісних якостей; організація та етапи педагогічного експерименту; характеристика контингенту дослідження; зміст та структура експериментальної методики розвитку швидкісних якостей; аналіз результатів розвитку швидкісних якостей учнів. порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної груп.

4. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

5. Дата видачі завдання 25 вересня 2025 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел з предмету дослідження	Вересень 2025	виконано
2.	Складання розгорнутого плану кваліфікаційної роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Вересень 2025	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні основи формування швидкісних якостей учнів	Жовтень-грудень 2025	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Методичні засади формування швидкісних якостей на уроках фізичної культури	Січень-лютий 2026	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики формування швидкісних якостей	Березень-квітень 2026	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2026	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2026	виконано
8.	Оформлення кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
9.	Передача кваліфікаційної роботи рецензенту для рецензування	Червень 2026	виконано
10.	Передача кваліфікаційної роботи науковому керівнику для написання відгуку	Червень 2026	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Червень 2026	виконано
12.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
13.	Захист кваліфікаційної роботи	Червень 2026	виконано

Студент



В.Л. Бицишин

Керівник роботи



Г.А. Лісенчук

АНОТАЦІЯ

Бицишин В.Л. Методичні засади формування швидкісних якостей учнів на уроках фізичної культури.

Кваліфікаційна робота зі спеціальності 014 Середня освіта, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)».

Миколаїв: Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, 2026. 57 с.

Метою дослідження було теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності методичних засад формування швидкісних якостей учнів на уроках фізичної культури.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання результатів дослідження та розробленої методики в практичній діяльності вчителів фізичної культури, а також у системі підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: фізична культура, учні закладу загальної середньої освіти, швидкісні якості, фізичний розвиток, урок фізичної культури

ABSTRACT

Bychyshyn Methodological Foundations for Developing Students' Speed Qualities in Physical Education Classes.

Qualification work in the specialty 014 Secondary Education, educational program «Secondary Education (Physical Culture)».

Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2026. 57 p.

The aim of the study was to provide a theoretical justification and experimentally verify the effectiveness of the methodological foundations for developing students' speed qualities in physical education classes.

To achieve the objective and address the set tasks, the following research methods were selected: analysis and synthesis of scientific and methodological literature; pedagogical observation; pedagogical experiment; physical fitness testing; methods of mathematical statistics.

The practical significance of this work lies in the possibility of using the research results and the developed methodology in the practical work of physical education teachers, as well as in the training of future specialists in the field of physical education and sports.

Keywords: physical education, students of general secondary education institutions, speed qualities, physical development, physical education class

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ.....	11
1.1. Поняття швидкісних якостей та їх значення у фізичному розвитку школярів.....	11
1.2. Вікові та психофізіологічні особливості розвитку швидкісних якостей у дітей шкільного віку.....	14
1.3. Фактори, що впливають на формування швидкісних якостей учнів.....	18
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	25
2.1. Принципи, засоби та методи розвитку швидкісних якостей учнів.....	25
2.2. Методика використання швидкісних вправ у структурі уроку фізичної культури.....	27
2.3. Диференційований та індивідуальний підхід у розвитку швидкісних якостей школярів.....	32
2.4. Використання рухливих і спортивних ігор у розвитку швидкісних якостей.....	34
2.5. Роль учителя фізичної культури у формуванні мотивації учнів до розвитку швидкісних якостей.....	37
Висновки до розділу 2.....	40
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ.....	42
3.1. Організація та етапи педагогічного експерименту.....	42
3.2. Характеристика контингенту дослідження.....	43
3.3. Зміст та структура експериментальної методики розвитку швидкісних якостей.....	44
3.4. Аналіз результатів розвитку швидкісних якостей учнів.....	46
3.5. Порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної груп.....	48
Висновки до розділу 3.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна система загальної середньої освіти орієнтована на формування фізично розвиненої, здорової та соціально активної особистості. У цьому контексті особливого значення набуває фізичне виховання як складова всебічного розвитку школярів. Однією з провідних фізичних якостей, що визначає ефективність рухової діяльності учнів, є швидкість, яка забезпечує успішне виконання рухових дій у різних видах фізичних вправ, спортивних і рухливих іграх.

Швидкісні якості є важливим показником рівня фізичної підготовленості школярів і мають безпосередній вплив на розвиток інших фізичних якостей, зокрема спритності, сили та координаційних здібностей. Водночас сучасні наукові дослідження свідчать про зниження рівня рухової активності дітей шкільного віку, що негативно позначається на розвитку їхніх швидкісних можливостей. Недостатня увага до цілеспрямованого формування швидкісних якостей на уроках фізичної культури зумовлює потребу в удосконаленні методичних підходів до організації освітнього процесу.

Особливе значення проблема формування швидкісних якостей набуває з огляду на вікові та індивідуальні особливості школярів, адже сенситивні періоди розвитку швидкості вимагають науково обґрунтованого добору засобів, методів і форм навчання. У цьому зв'язку актуальним є пошук ефективних методичних засад формування швидкісних якостей учнів на уроках фізичної культури, що забезпечують оптимальне поєднання навчального, виховного та оздоровчого впливу.

Незважаючи на наявність значної кількості наукових праць, присвячених розвитку фізичних якостей, проблема формування швидкісних якостей учнів у процесі шкільного фізичного виховання потребує подальшого теоретичного осмислення та експериментальної перевірки з

урахуванням сучасних освітніх вимог. Це зумовлює актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи.

Отже, обрана нами тема «**Методичні засади формування швидкісних якостей учнів на уроках фізичної культури**» є актуальною й на часі, оскільки потребує ґрунтовного наукового осмислення та подальшого дослідження. Варто підкреслити, що вона не є вичерпною, адже постійно відкриваються нові підходи, методи й засоби, які потребують аналізу й адаптації до сучасних умов ЗССО.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективності методичних засад формування швидкісних якостей учнів на уроках фізичної культури.

Об’єкт дослідження – навчальний процес фізичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методичні засади формування швидкісних якостей учнів на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічні та науково-методичні джерела з проблеми формування швидкісних якостей школярів.

1. Визначити вікові та фізіологічні особливості розвитку швидкісних якостей учнів шкільного віку.

2. Обґрунтувати методичні засади формування швидкісних якостей учнів на уроках фізичної культури.

3. Розробити експериментальну методику розвитку швидкісних якостей школярів.

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики та проаналізувати отримані результати.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

База дослідження: дослідження проводилося у середніх класах Миколаївської гімназії № 40. У ньому брали участь 60 учнів 7–8 класів (30 хлопців та 30 дівчат) віком 12–14 років.

Теоретична значущість полягає у порівнянні ефективності різних методів розвитку сили у школярів та визначенні оптимального підходу до формування силових якостей у процесі шкільного фізичного виховання.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання результатів дослідження та розробленої методики в практичній діяльності вчителів фізичної культури, а також у системі підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання і спорту.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати експериментального дослідження опубліковано у збірнику тез до Дня науки «Фізична культура і спорт. Теорія, практика, інновації» (2026 р.).

Кваліфікаційна робота виконана як самостійний фрагмент планової науково-дослідної теми кафедри фізичної культури та спорту ННПІ імені В.О.Сухомлинського «Інноваційні технології у формуванні необхідних компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (№ 0124U001994)».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 57 сторінках тексту, містить 8 таблиць та 2 рисунки. У бібліографії подано 29 джерел, з них 2 зарубіжних.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ

1.1. Поняття швидкісних якостей та їх значення у фізичному розвитку школярів

Ефективність виконання будь-якої рухової дії обумовлюється рівнем розвитку фізичних якостей. В даний час все більше уваги приділяється розвитку саме швидкісних якостей.

Під швидкісними якостями розуміється здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу. Швидкісні якості характеризуються неграничними напруженнями м'язів. Їх виявляють з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, виконуваних зі значною швидкістю, яка, щоправда, не досягає граничної величини. Вони проявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів потрібна і швидкість виконання рухів (наприклад, відштовхування в стрибках у довжину і висоту з місця і з розбігу; фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів тощо). При цьому, чим значніше зовнішнє обтяження, що долає спортсмен (наприклад, при підйомі штанги на груди), тим більшу роль відіграє силовий компонент, а при меншому обтяженні (наприклад, при метанні списа) зростає значимість швидкісного компонента [21, 23].

До швидкісних якостей відносять, по-перше, швидку силу, по-друге, вибухову силу. Швидка сила характеризується неграничною напругою м'язів, що проявляється у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, але не досягає граничної величини. У той час, як вибухова сила обумовлює здатність людини по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в можливо короткий час (наприклад, під час низького старту в бігу на короткі дистанції, у легкоатлетичних стрибках і метаннях тощо).

Швидкість характеризується здатністю людини здійснювати рух в максимально короткий період часу. Сама швидкість руху визначається низкою компонентів: часом прихованої рухової реакції, часом виконання окремого руху, частотою зміни одиночних рухів (темпом рухів) та ін. Необхідно відзначити, що перший і третій компоненти багато в чому детерміновані генетично. Саме тому при тренуванні швидкості звертають увагу на розвиток сили, за рахунок якої вдається серйозно вплинути на результат виконання вправи.

На думку Москаленко Н. *фізичні якості* – це властивості організму людини, які визначають її здатність ефективно виконувати різноманітні рухові дії. Вони формуються під впливом генетичних чинників, рівня фізичного розвитку, режиму рухової активності та зовнішніх умов середовища. Класично у педагогіці фізичного виховання виділяють такі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність та координація [15, с. 47].

Кожна фізична якість має своє функціональне значення.

Сила характеризує здатність подолати опір зовнішніх сил.

Швидкість – здатність виконувати рухи у найкоротший час.

Витривалість визначає здатність організму тривалий час протидіяти втомі.

Гнучкість відображає діапазон рухів у суглобах.

Спритність і координація забезпечують точність і ефективність рухів [9].

Гнатюк Л. стверджує, що фізичні якості взаємопов'язані між собою. Наприклад, розвиток швидкісних здібностей без належного рівня сили чи витривалості буде обмеженим, а гнучкість та координація полегшують виконання швидкісно-агільних завдань. Формування фізичних якостей у дітей шкільного віку є ключовим елементом фізичного виховання, оскільки від них залежить рівень рухової підготовленості, загальна фізична працездатність та здоров'я школярів [4, с. 77].

У науковій праці Боднар І. знаходимо таке визначення поняття *швидкісні якості* – це здатність людини виконувати рухи у максимально короткий проміжок часу або швидко змінювати швидкість і напрямок руху. У науковій літературі виділяють кілька компонентів швидкісних якостей: стартова швидкість, швидкість руху на різних відстанях, швидкісна витривалість, швидкість реакції та координаційна швидкість [2, с. 68].

Для школярів швидкість рухів є однією з провідних фізичних якостей, що впливає на розвиток інших фізичних здібностей, таких як сила, спритність, координація та витривалість. Рівень швидкісних можливостей учнів тісно пов'язаний із загальною фізичною підготовленістю та успішністю у різних рухових завданнях, спортивних іграх та оздоровчих вправах.

Москаленко Н. стверджує, що особливо важливим є розвиток швидкісних якостей у молодшому та середньому шкільному віці, оскільки саме в цей період відбувається формування основних рухових навичок та чутливих періодів для розвитку швидкості. Цей аспект пов'язаний з особливостями нервової та м'язової системи дітей, що визначає їхню здатність до швидких, точних і координаційно складних рухів [17, с. 30].

Швидкісні якості мають не тільки фізіологічне, а й педагогічне значення. Їх розвиток сприяє:

1. Підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів;
2. Формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою;
3. Підвищенню результативності у спортивних іграх та рухливих активностях;
4. Покращенню загальної координації та швидкості реакції, що є важливим для безпеки під час фізичної активності [13].

Таким чином, швидкісні якості є ключовим компонентом фізичного розвитку школярів, впливають на ефективність рухової діяльності та формують основу для подальшого фізичного вдосконалення. Ефективне формування швидкості у шкільному фізичному вихованні потребує

системного підходу, використання диференційованих вправ та врахування вікових і індивідуальних особливостей учнів.

1.2. Вікові та психофізіологічні особливості розвитку швидкісних якостей у дітей шкільного віку

Генетична зумовленість швидкості відображається у трьох особливостях. По-перше, у кожної людини є свої вроджені передумови співвідношення так званих червоних і білих волокон скелетних м'язів. Саме від останніх багато в чому і залежить швидкість одиночного м'язового скорочення. Природно, що прагнути до досягнення високих спортивних результатів у змаганнях на швидкість людині з низьким вмістом білих волокон немає сенсу.

По-друге, у різних людей швидкість відповідних рухів помітно відрізняється. Наприклад, під час занять футболом важливі «швидкі ноги» (тобто швидкість виконання рухів ногами), а в баскетболі – «швидкі руки». Безсумнівно, врахування цієї генетично обумовленої обставини є важливим фактором у виборі сфери спортивної діяльності.

По-третє, вроджений тип вищої нервової діяльності визначає так звану рухливість нервових процесів, тобто швидкість зміни процесів збудження процесами гальмування і навпаки. Саме ця обставина визначає швидкість зміни одиночних рухів.

Рухова активність та розвиток швидкості важливі для загального фізичного здоров'я та розвитку дітей. Вивчення процесу розвитку швидкостей у віковому діапазоні 11-12 років сприяє покращенню програм фізичної підготовки для дітей і допомагає попередити можливі проблеми з травматизмом вихованців. В українських наукових колах тематика вікових та психофізіологічних особливостей розвитку швидкісних якостей у дітей шкільного віку є доволі актуальною.

На думку Хлус Н. розвиток швидкісних якостей у дітей шкільного віку відбувається під впливом вікових та психофізіологічних особливостей організму. У молодшому шкільному віці (6–10 років) основними обмеженнями для розвитку швидкості є ще незріла нервова система, невисока м'язова сила та обмежена координаційна підготовленість. У цей період ефективним є розвиток швидкості коротких рухів, реакції на сигнал та координаційної швидкості через ігрові та комплексні вправи [22, с. 70].

У середньому шкільному віці (10–14 років) спостерігається активний розвиток центральної нервової системи та збільшення м'язової маси, що дозволяє інтенсифікувати тренування швидкісних здібностей. Саме в цей період формується здатність до швидких змін напрямку руху, стартової швидкості та швидкісної витривалості [25]. У підлітковому віці (14–17 років) розвиток швидкісних якостей значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості, силових показників та координації, а також від систематичності тренувального процесу (таблиця 1.1.).

Таблиця 1.1.

**Вікові етапи розвитку швидкісних якостей і
методи їх формування у школярів**

Віковий етап	Вікові особливості розвитку	Основні особливості швидкісних якостей	Рекомендовані засоби розвитку
Молодший шкільний вік (6–10 років)	Невисокий рівень м'язової сили, незріла нервова система, висока рухова активність	Початковий розвиток реакції, координаційної швидкості, стартової швидкості	Ігрові вправи на швидкість, естафети, короткі забіги, вправи на швидку зміну напрямку
Середній	Активне	Швидкісна	Комбіновані

шкільний вік (10–14 років)	формування нервово-м'язової координації, збільшення м'язової маси, покращення концентрації уваги	витривалість, здатність до швидких змін напрямку, вдосконалення стартової швидкості	вправи з бігом, естафети з опором, вправи з м'ячем, спеціальні тренування на швидкість рухів та реа
Підлітковий вік (14–17 років)	Високий потенціал до силового розвитку, зрілість нервової системи, покращення координації та витривалості	Висока швидкість рухів, покращена координація, розвиток швидкісно- силових якостей	Спеціалізовані тренування на швидкісну витривалість, комплексні вправи з опором, спортивні ігри, вправи на агільність та швидкісну реакцію

Психофізіологічні особливості включають: швидкість проведення нервових імпульсів; рівень концентрації та швидкість реакції на зовнішні стимули; розвиток координації рухів; ступінь м'язової сили та витривалості.

Ягупов В. зауважує, що розвиток швидкісних якостей у школярів тісно пов'язаний із загальною фізичною підготовленістю та руховою активністю. Для кожного вікового етапу існують свої оптимальні методики та засоби тренування: у молодшому шкільному віці – ігрові та комбіновані вправи на швидкість, у середньому – спеціалізовані вправи на швидкісну витривалість і координацію, у підлітковому – комплексні тренування із врахуванням силових показників [27, с. 335].

Однією з основних фізичних якостей є м'язова сила, яку можна визначити як здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому з допомогою м'язових зусиль.

Найвищі темпи зростання сили кисті й станової можуть бути у підлітків і юнаків, що дає змогу збільшувати обсяг засобів силової спрямованості.

У цілому віковий розвиток різних груп м'язів відбувається нерівномірно й індивідуально: кожна з них проходить свій специфічний шлях, хоч для всіх груп м'язів властиве постійне збільшення з віком абсолютного показника сили. У дівчаток 9-10 років суттєво зростає сила згиначів кисті і м'язів спини, у 10-11 років - усіх груп м'язів, у 11-12 років — м'язів спини і нижніх кінцівок, в 12-13 років - згиначів пальців кисті й спини.

Не менш важливою, ніж власна сила, є динамічна сила і один з її видів – вибухова, або здатність виявити велику силу в мінімальний час. Вона розвивається поступально, але нерівномірно, й залежить від віку і статі (додаток Б) [5, 92].

Так, висота стрибка вгору з місця у дівчаток безперервно збільшується до 12-14 років, потім результати дещо стабілізуються, а в подальшому навіть погіршуються.

У хлопчиків середньорічні показники вибухової сили з роками поліпшуються, досягаючи максимуму в 15-17 років. Достовірне збільшення вибухової сили зафіксовано у дівчаток 8-10 і 11-14 років, а в хлопчиків – у 11-12 і 13-15 років.

При плануванні фізичного навантаження треба мати на увазі, що діти і підлітки з різним рівнем фізичного розвитку відрізняються один від одного за показниками швидкісно-силових здібностей.

Максимальну швидкість визначають за дистанцією, яку учень може пробігти за 6 с. Для цього ставлять на землю (підвішують на тросі) 25 фанерних щитів 10X15 см, на кожному з яких пишуть цифру (від 25 до 50). Перший щит з цифрою 25 розташовують на відстані 25 м від старту, а інші –

через кожний метр. Відстань, яку пробігають учні різного віку на початку навчального року, приблизно буде такою: в 11 років – 28-31 м, 12 років – 28-34 м, 13 років – 31-36 м, 14 років – 33-39 м, 15 років – 35-42 м, 16 років – 38-43 м, 17 років – 38-45 м.

Швидкість рухової реакції можна визначити за реакцією учня на падіння предмета. Для цього використовують будь-який предмет, найчастіше – гімнастичну палицю, розмічену в сантиметрах. Перед виконанням тесту учень займає вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці стиснуті в кулак. Партнер бере палицю за верхній кінець, так щоб нульова позначка була на рівні нижнього краю його долоні. Потім випускає без команди палицю з рук, а учень, у якого визначають швидкість рухової реакції, повинен захопити її долонями. Чим швидше він це зробить, тим меншою буде відстань від нульової позначки до нижнього краю долонь, отже, тим краще у нього розвинута рухова реакція.

З допомогою електро- та електронних секундомірів можна виміряти рухову реакцію до десятих й тисячних часток секунди.

Для визначення максимальної частоти рухів підраховують кількість рухів, виконаних протягом певного часу. Рухи можуть бути найрізноманітнішими: на рахунок один – руки вгору, на два – вниз, біг на місці, високо піднімаючи стегна, з фіксуванням цієї висоти і т. ін. Швидкість цілісного руху можна визначити за показниками бігу на 10, 20, 30, 60 і 100 м як з високого, так і з низького старту.

Таким чином, ефективне формування швидкісних якостей у дітей шкільного віку потребує диференційованого підходу з урахуванням віку, фізіологічних можливостей, рівня розвитку нервово-м'язової системи та індивідуальних особливостей кожного учня.

1.3. Фактори, що впливають на формування швидкісних якостей учнів

Багато фізичних здатностей, що характеризують швидкість, є складовими елементами інших фізичних якостей, особливо фізичної якості спритності. Швидкість виховують за допомогою різноманітних рухових завдань, вирішення яких визначається мінімальним часом виконання рухової дії. Вибір рухових завдань з виховання фізичної якості швидкості впродовж занять фізичним вихованням у середньому навчальному закладі потребує виконання ряду методичних положень, що вимагають високого володіння технікою рухової дії й наявності оптимального функціонального стану організму, що забезпечує достатньо високу фізичну працездатність впродовж заняття [4]. Швидкісні здатності доволі важко піддаються розвитку – можливість підвищення швидкості в локомоторних циклічних актах достатньо обмежена. В процесі спортивного тренування підвищення швидкості рухів досягається не тільки завдяки дії на власно швидкісні здібності, але й іншим шляхом – через виховання силових і швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості, вдосконалення техніки рухів й ін., тобто за допомогою вдосконалення тих чинників, від яких істотно залежить прояв тих або інших якостей швидкості. Формування швидкісних якостей учнів – це комплексний процес, який залежить від багатьох факторів. На швидкість впливають: біологічні особливості (вік, тип нервової системи), рівень розвитку м'язів і гнучкість, мотивація, а також правильно підібрані методики тренувань.

На думку Москаленко Н. формування швидкісних якостей у школярів є складним процесом, який залежить від сукупності біологічних, фізіологічних, психічних та педагогічних чинників. Вплив цих факторів визначає ефективність розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей і координаційних навичок [16, с. 101].

Біологічні та фізіологічні фактори.

- *Статеві та вікові особливості.* У молодшому шкільному віці швидкісні здібності формуються обмежено через незрілість нервової системи

та недостатній розвиток м'язів, тоді як у підлітковому віці завдяки гормональним змінам і збільшенню м'язової маси швидкість рухів зростає.

- *М'язова сила та витривалість.* Високий рівень сили є необхідною основою для розвитку стартової швидкості та швидкісної витривалості.
- *Нейром'язова координація.* Швидкість рухів залежить від швидкості проведення нервових імпульсів, узгодженості роботи м'язів та вміння виконувати точні рухи [29, с. 60].

Психологічні фактори.

- *Мотивація та емоційний стан.* Високий рівень мотивації та позитивна установка на заняття фізичною культурою сприяють більш інтенсивному виконанню швидкісних вправ.
- *Концентрація уваги та реакція на сигнал.* Здатність швидко реагувати на зовнішні подразники впливає на ефективність формування швидкісних якостей.

Педагогічні та методичні фактори.

- *Рівень організації уроку.* Чітка структура уроку, використання прогресивних методів навчання, диференційовані та індивідуальні вправи сприяють розвитку швидкості.
- *Вибір засобів та вправ.* Ігрові вправи, естафети, бігові та спортивні вправи на швидкість і координацію є ефективними для різних вікових груп.
- *Регулярність та систематичність занять.* Систематичне тренування швидкісних якостей забезпечує їх стійкий розвиток і закріплення результатів [10].

Зовнішні та соціальні фактори.

- *Сімейне оточення та активність поза школою.* Діти, які регулярно займаються фізичною активністю вдома або на вулиці, мають кращі показники швидкості.

- *Мікроклімат у школі та ставлення вчителя.* Позитивне ставлення до уроків фізкультури та підтримка педагогів мотивують учнів до активної участі у швидкісних вправах (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

Фактори, що впливають на формування швидкісних якостей учнів

Група факторів	Фактор	Характеристика впливу на розвиток швидкісних якостей
Біологічні та фізіологічні	Вікові особливості	Найбільш сприятливими для розвитку швидкості є молодший і середній шкільний вік, коли активно розвивається нервова система
	Статеві відмінності	У хлопців швидкісні показники зазвичай зростають інтенсивніше в підлітковому віці через гормональні зміни
	Стан нервової системи	Швидкість рухів залежить від швидкості проведення нервових імпульсів і рухливості нервових процесів
	М'язова сила	Недостатній рівень сили обмежує прояв швидкості, особливо стартової та вибухової
	Координація рухів	Узгоджена робота м'язів забезпечує швидке та точне виконання рухових дій
Психологічні	Мотивація до занять	Висока зацікавленість учнів сприяє більш інтенсивному та якісному виконанню швидкісних вправ
	Емоційний стан	Позитивні емоції та ігрова форма занять

		підвищують ефективність розвитку швидкості
	Увага та швидкість реакції	Здатність швидко реагувати на сигнали є важливою складовою швидкісних якостей
Педагогічні та методичні	Методи навчання	Використання ігрових, змагальних та повторних методів сприяє розвитку швидкості
	Добір вправ	Бігові вправи, естафети, рухливі ігри, вправи на реакцію є найбільш ефективними
	Диференційований підхід	Урахування індивідуальних можливостей учнів підвищує результативність занять
	Регулярність занять	Систематичне виконання швидкісних вправ забезпечує стабільний прогрес
Соціальні та зовнішні	Рівень рухової активності поза школою	Додаткова фізична активність у вільний час позитивно впливає на швидкісні показники
	Сімейне середовище	Підтримка батьків і позитивне ставлення до спорту стимулюють розвиток фізичних якостей
	Матеріально-технічні умови	Наявність спортивного інвентарю та належних умов для занять підвищує ефективність уроків

Криворучко Н. зауважує, що формування швидкісних якостей учнів зумовлене комплексною дією біологічних, психологічних, педагогічних та соціальних факторів. Найвищої ефективності розвитку швидкості можна досягти за умови врахування вікових та індивідуальних особливостей

школярів, створення позитивного емоційного середовища та застосування науково обґрунтованих методів фізичного виховання [8, с. 129].

Таким чином, розвиток швидкісних якостей у школярів є результатом комплексної взаємодії біологічних, психологічних, педагогічних та соціальних чинників. Для досягнення максимального ефекту необхідно враховувати вікові особливості, індивідуальні можливості учнів та застосовувати системний підхід у виборі методів і засобів розвитку швидкості.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукових джерел засвідчив, що швидкісні якості є однією з базових фізичних якостей, розвиток яких має вирішальне значення для загальної фізичної підготовленості школярів та ефективності їх рухової діяльності. У працях вітчизняних і зарубіжних учених швидкість розглядається як комплексна характеристика, що поєднує швидкість рухової реакції, виконання окремих рухів і рухових дій у цілому.

Теоретичні дослідження доводять, що фізіологічною основою швидкісних якостей є функціональний стан нервової системи, швидкість проведення нервових імпульсів, координація м'язової діяльності та рівень розвитку швидкісно-силових можливостей. При цьому наголошується на необхідності врахування вікових та психофізіологічних особливостей дітей шкільного віку.

Результати емпіричних досліджень свідчать, що цілеспрямоване використання спеціальних швидкісних вправ, рухливих і спортивних ігор, естафет, вправ на реакцію та пліометричних елементів у процесі фізичного виховання сприяє достовірному підвищенню показників швидкості у школярів різних вікових груп.

Встановлено, що систематичність і методична доцільність занять є ключовими умовами ефективного розвитку швидкісних якостей.

Дослідження підтверджують, що нерегулярні або одноманітні вправи не забезпечують стійкого позитивного ефекту, тоді як поєднання різних методів і форм організації занять сприяє стабільній динаміці показників.

Аналіз наукових праць підкреслює важливість індивідуального та диференційованого підходів у фізичному вихованні, оскільки рівень розвитку швидкісних якостей залежить від індивідуальних морфофункціональних особливостей, рухового досвіду та мотивації учнів.

Зарубіжні дослідження доповнюють вітчизняні напрацювання, акцентуючи увагу на необхідності поетапного та системного розвитку швидкості, а також на поєднанні розвитку швидкісних, координаційних і силових здібностей у межах цілісної педагогічної моделі фізичного виховання.

Узагальнення результатів аналізу дозволяє стверджувати, що сучасна наукова база створює міцне теоретичне підґрунтя для розроблення та впровадження ефективних методик розвитку швидкісних якостей учнів у процесі уроків фізичної культури, що обґрунтовує доцільність подальших експериментальних досліджень у цьому напрямі.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Принципи, засоби та методи розвитку швидкісних якостей учнів

При розвитку швидкісних якостей учнів насамперед необхідно вирішувати першочергове і, очевидно, основне завдання, яке полягає в необхідності різнобічного розвитку швидкісних здібностей (швидкість реакції, частота рухів, швидкість одиночного руху, швидкість цілісних рухових дій) у поєднанні з набуттям рухових умінь і навичок, які засвоюють діти під час навчання у школі [15, 21].

Для учителя фізичної культури важливо не упустити сенситивні (особливо сприятливі) періоди для ефективного впливу на цю групу якостей – молодший і середній шкільний вік.

Друге завдання з розвитку швидкості пов'язане з необхідністю максимального розвитку якості відповідно до спеціалізації дітей, підлітків та юнаків у обраних ними видах спорту, де швидкість реагування або швидкість дій відіграють суттєву роль (біг на спринтерські дистанції, спортивні ігри, єдиноборства та ін.).

Зрозуміло, що спортивна спеціалізація накладає свій відбиток на рівень розвитку та особливості прояву швидкісних здібностей.

Керування сучасною технікою (наприклад, льотна справа, при використанні функцій оператора у промисловості, енергосистемах системах зв'язку та ін.), а також значна кількість побутових операцій вимагають термінових рухових реакцій і високої швидкості рухів [23, 25]. Проте не варто забувати при вдосконаленні швидкісних здібностей, від яких багато в чому залежить у майбутньому успіх у багатьох видах трудової діяльності. На думку Єрмакова С. розвиток швидкісних якостей учнів у процесі фізичного виховання ґрунтується на дотриманні загальнопедагогічних і спеціальних

принципів, раціональному доборі засобів та ефективних методів навчання, що забезпечують оптимальний вплив на нервово-м'язову систему школярів з урахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей [7, с. 6].

Принципи розвитку швидкісних якостей.

Одним із провідних є *принцип науковості*, який передбачає використання науково обґрунтованих підходів і методик, що відповідають сучасним уявленням про механізми розвитку швидкості.

Принцип доступності та індивідуалізації полягає в урахуванні рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та психофізіологічних можливостей учнів.

Важливе значення має *принцип систематичності та послідовності*, який забезпечує поступове ускладнення вправ і стабільний розвиток швидкісних показників.

Принцип варіативності передбачає використання різноманітних вправ і форм організації занять для запобігання адаптації та зниження мотивації.

Також дотримується *принцип емоційності*, який реалізується через ігрові та змагальні форми діяльності, що сприяють активізації нервових процесів [18, с. 37].

Засоби розвитку швидкісних якостей

До основних засобів розвитку швидкісних якостей учнів належать бігові вправи на короткі дистанції, вправи на швидкість рухової реакції, рухливі та спортивні ігри, естафети, а також вправи з елементами пліометрії. Значне місце займають вправи, спрямовані на розвиток швидкості одиночного руху та частоти рухів, що виконуються з максимальною або близькою до максимальної інтенсивністю [28, с. 9].

Хлус Н. вважає, що ефективним засобом є використання ігор з раптовою зміною напрямку руху та швидкості, які розвивають не лише швидкість, але й координацію рухів. Доцільним є застосування спеціально підібраних вправ з предметами (м'ячі, скакалки, координаційні драбини), що

підвищують інтерес учнів і сприяють комплексному розвитку рухових якостей [23, с. 60].

Методи розвитку швидкісних якостей

Провідним у розвитку швидкості є *метод повторних зусиль*, що передбачає багаторазове виконання вправ із максимальною швидкістю за умови повного або достатнього відновлення між повтореннями.

Ігровий метод широко застосовується в роботі з учнями молодшого та середнього шкільного віку, оскільки сприяє формуванню позитивного емоційного фону та підвищує мотивацію до занять.

Змагальний метод стимулює учнів до прояву максимальних швидкісних можливостей, сприяє розвитку вольових якостей і самоконтролю.

У навчальному процесі також використовується *метод інтервальних навантажень*, який дозволяє поєднувати високий темп виконання вправ із регламентованими паузами відпочинку.

Доцільним є застосування *комбінованих методів*, що поєднують розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей, особливо в учнів середнього та старшого шкільного віку [19, с. 38].

Отже, ефективний розвиток швидкісних якостей учнів можливий за умови комплексного використання науково обґрунтованих принципів, різноманітних засобів і методів фізичного виховання. Систематичне впровадження швидкісних вправ, диференційований підхід та створення позитивного емоційного середовища сприяють підвищенню рівня швидкісної підготовленості школярів і формують стійкий інтерес до рухової активності.

2.2. Методика використання швидкісних вправ у структурі уроку фізичної культури

В питаннях методики виховання швидкісних якостей у школярів у процесі фізичного виховання необхідно керуватися такими простими правилами:

- в молодших класах уникати вузькоспеціалізованих вправ, надавати перевагу цілісним руховим актам;
- у старших класах швидкісні якості виховувати в комплексі зі силою, використовувати аналітичний підхід та спеціалізовані вправи (спеціалізовані бігові вправи легкоатлетів).

В шкільному уроці фізичної культури швидкісні вправи необхідно проводити до настання втоми, протягом підготовчої та на початку основної частини уроку. Не виключене проведення ігор та естафет і в кінці уроку, але за умови, що попередні вправи не дуже втомили дітей.

Протягом навчального року швидкісні вправи плануються як із обов'язкового матеріалу шкільної програми, так і з допоміжного. Вони повинні знайти своє місце не лише на уроках фізичної культури, але й під час проведення організованих перерв, змагань у класах та між класами, в заняттях груп загальної фізичної підготовки.

У молодших класах швидкісні вправи необхідно включати в усі уроки незалежно від змісту. Це пояснюється необхідністю максимально використовувати сенситивний період для забезпечення розвитку швидкісних можливостей. Якщо цього не зробити, то компенсувати втрачене у старшому віці буде дуже важко, а то й не можливо [12, 43].

На думку Безверхньої Г. Ефективність розвитку швидкісних якостей учнів значною мірою залежить від раціонального включення швидкісних вправ у структуру уроку фізичної культури. Методика їх використання повинна відповідати віковим, психофізіологічним та індивідуальним особливостям школярів, а також враховувати функціональний стан організму на різних етапах заняття [1, с. 12].

У структурі уроку фізичної культури швидкісні вправи доцільно застосовувати переважно в основній частині, коли функціональний стан

центральної нервової системи є оптимальним для прояву максимальних швидкісних можливостей. Разом із тим окремі елементи вправ на швидкість реакції можуть використовуватися і в підготовчій частині уроку з метою активізації нервових процесів та підготовки організму до інтенсивнішої діяльності [3].

У заключній частині уроку застосування швидкісних вправ не рекомендується, оскільки в умовах втоми знижується якість їх виконання, що може негативно впливати на техніку рухів і функціональний стан учнів.

Методика використання швидкісних вправ у підготовчій частині. У підготовчій частині уроку швидкісні вправи використовуються обмежено та мають переважно підвідний характер. До них належать короткочасні вправи на швидкість рухової реакції, прискорення з різних вихідних положень, рухливі ігри з елементами швидкого реагування на сигнали. Тривалість таких вправ є незначною, а інтенсивність – помірною.

Основною метою застосування швидкісних вправ у цій частині уроку є підвищення збудливості нервової системи, покращення координації рухів та створення сприятливих умов для виконання основних швидкісних навантажень [6].

Методика використання швидкісних вправ в основній частині уроку.

В основній частині уроку швидкісні вправи займають центральне місце. Вони виконуються з максимальною або близькою до максимальної інтенсивністю та короткою тривалістю. Доцільно використовувати бігові вправи на короткі дистанції, естафети, вправи на швидкість одиночного руху, частоту рухів, а також ігрові та змагальні форми діяльності.

Лісовий В. вважає, що важливою умовою ефективного розвитку швидкісних якостей є забезпечення достатніх пауз відпочинку між повтореннями вправ. Інтервали відпочинку повинні бути такими, щоб забезпечити майже повне відновлення, оскільки виконання швидкісних вправ на фоні втоми значно знижує їхню ефективність [12, с. 54].

Кількість повторень і тривалість швидкісних вправ визначаються з урахуванням віку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я учнів. Особлива увага приділяється правильній техніці виконання вправ і контролю за самопочуттям школярів (таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1.

**Методика використання швидкісних вправ
у структурі уроку фізичної культури**

Частина уроку	Види швидкісних вправ	Мета застосування	Методичні особливості виконання
Підготовча частина	Вправи на швидкість реакції; короткі прискорення з різних вихідних положень; рухливі ігри з сигналами	Активація нервової системи, підготовка організму до інтенсивних навантажень	Помірна інтенсивність, коротка тривалість; виконання без перевтоми; поєднання з загальнорозвивальними вправами
Основна частина	Біг на короткі дистанції; естафети; вправи на швидкість одиночного руху та частоту рухів; ігрові та змагальні вправи	Цілеспрямований розвиток швидкісних якостей	Максимальна або близька до максимальної інтенсивність; коротка тривалість вправ; обов'язкові повні або майже повні паузи відпочинку
Основна частина (варіативний)	Вправи з ускладненими умовами (зміна	Підвищення ефективності розвитку	Диференційований підхід; урахування рівня підготовленості

блок)	напрямку, стартові положення); вправи з інвентарем	швидкості та координації	та вікових особливостей
Заклучна частина	Легкі рухливі ігри низької інтенсивності; вправи на координацію	Поступове зниження навантаження, емоційне завершення уроку	Швидкісні вправи не використовуються або мають ігровий, помірний характер
Упродовж уроку	Комбіновані швидкісно-ігрові вправи	Підтримання інтересу та мотивації учнів	Чергування навантаження й відпочинку; позитивний емоційний фон

У своїй науковій публікації Томенко О. стверджує, що ефективно використання швидкісних вправ у структурі уроку фізичної культури передбачає їх раціональне розміщення переважно в основній частині заняття, дотримання оптимальної інтенсивності та забезпечення достатніх пауз відпочинку. Диференційований підхід і варіативність вправ підвищують результативність розвитку швидкісних якостей учнів та сприяють збереженню їхнього функціонального стану [20, с. 49].

Диференціація та індивідуалізація навантаження. Методика використання швидкісних вправ передбачає диференційований та індивідуальний підхід. Учням із нижчим рівнем фізичної підготовленості або з обмеженими функціональними можливостями пропонуються спрощені варіанти вправ або зменшений обсяг навантаження. Для фізично підготовленіших учнів можливе ускладнення вправ шляхом зміни вихідних

положень, збільшення швидкості виконання або введення елементів змагальності [26, с. 113].

Отже, методика використання швидкісних вправ у структурі уроку фізичної культури повинна ґрунтуватися на раціональному розподілі навантаження між частинами уроку, дотриманні оптимальної інтенсивності та забезпеченні адекватного відновлення. Систематичне й методично обґрунтоване застосування швидкісних вправ сприяє ефективному розвитку швидкісних якостей учнів і підвищенню результативності уроків фізичної культури.

2.3. Диференційований та індивідуальний підхід у розвитку швидкісних якостей школярів

Навчальна програма «Фізична культура» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Навчальна програма побудована за модульною системою і складається з варіативних модулів, які передбачають планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, навчально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» включає засоби теоретичної і загально-фізичної підготовки, передбачених для даного класу до кожного варіативного модуля.

Варіативний модуль «настільний теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів [50].

До змісту навчального матеріалу внесені теоретичні відомості, техніко-тактична підготовка, крім цього передбачені орієнтовані навчальні нормативи та перелік обладнання для вивчення модуля.

Теоретична підготовка учнів зорієнтована на якісне засвоєння знань, умінь та навичок даного матеріалу.

При навчанні технічних прийомів з настільного тенісу на кожному уроці необхідно використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду в гору, а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи.

Під час першого та другого року вивчення бажано застосовувати вправи ігрового характеру.

На думку Чаплигіна В. розвиток швидкісних якостей учнів є складним педагогічним процесом, який потребує урахування вікових, фізичних та психофізіологічних особливостей кожного школяра. У цьому контексті ключову роль відіграє диференційований та індивідуальний підхід, що дозволяє забезпечити максимальну ефективність занять і запобігти перевантаженню учнів [24, с. 501].

Диференційований підхід. Диференційований підхід передбачає групування учнів за рівнем фізичної підготовленості та швидкісних показників. Це дозволяє учителю підбирати вправи та навантаження, оптимальні для кожної групи, з урахуванням рівня розвитку швидкісних якостей. Наприклад, більш підготовленим школярам пропонуються вправи з збільшеною дистанцією бігу, високою частотою повторень або складною координацією рухів, тоді як учні з нижчим рівнем підготовки виконують спрощені варіанти тих самих вправ або зменшують дистанцію/тривалість повторень.

Диференціація навантаження також здійснюється через використання різних форм організації уроку, наприклад: робота у малих групах, естафетні змагання з різною складністю, ігрові вправи з варіативними правилами, що забезпечують оптимальний рівень стимуляції для кожної підгрупи учнів [11, с. 65].

Індивідуальний підхід. Індивідуальний підхід полягає у підборі вправ та інтенсивності навантаження для конкретного учня, з урахуванням його віку, фізичного розвитку, стану здоров'я та мотивації. Це дозволяє не лише підвищити ефективність тренувального процесу, а й забезпечити безпеку виконання швидкісних вправ.

Методика індивідуального підходу включає: оцінювання початкового рівня швидкісних якостей школяра; визначення оптимальної кількості повторень, тривалості і темпу виконання вправ; контроль за самопочуттям та технікою рухів під час виконання вправ; коригування навантаження відповідно до прогресу або втоми учня.

Індивідуалізація занять особливо важлива для дітей із ослабленим здоров'ям, зниженим рівнем фізичної підготовленості або різними темпами розвитку рухових навичок. Вона дозволяє поступово підвищувати швидкісні показники без ризику травм або перевтоми [21, с. 114].

На практиці диференційований і індивідуальний підходи реалізуються через: систему тестування та оцінювання початкового рівня швидкісних якостей; комбінування вправ різного рівня складності в межах одного уроку; поступове збільшення інтенсивності та об'єму навантаження відповідно до досягнень учнів; використання ігрових та змагальних форм, що дозволяють мотивувати учнів і стимулювати прояв швидкості в умовах емоційного інтересу.

Отже, ефективний розвиток швидкісних якостей школярів можливий лише за умови поєднання диференційованого та індивідуального підходів, що забезпечує адаптацію навантаження до фізичних можливостей кожного учня та дозволяє досягти оптимальних результатів у короткий термін, зберігаючи при цьому безпеку та мотивацію до занять фізичною культурою.

2.4. Використання рухливих і спортивних ігор у розвитку швидкісних якостей

Розвиток швидкісних якостей у школярів є одним із ключових завдань фізичного виховання, оскільки швидкість є важливою складовою фізичної підготовленості та впливає на загальну координацію, реакцію та рухливість учнів. Рухливі та спортивні ігри вважаються ефективним засобом формування швидкісних навичок завдяки поєднанню активного фізичного навантаження з емоційною та мотиваційною складовими. У процесі рухливих ігор та командних спортивних змагань, таких як естафети, «ловишки», футбол, баскетбол чи волейбол, учні виконують короточасні інтенсивні дії, які стимулюють розвиток швидкісних реакцій, спритності та прискорення [5].

Під час гри відбувається формування координаційних навичок та швидкої адаптації до змінних умов, оскільки учні постійно змінюють напрямки руху, прискорюються та здійснюють стрибкові або маневрові дії. Ігрова форма навчання підвищує інтерес школярів до фізичної активності, що забезпечує більший обсяг і частоту швидкісних дій, ніж у традиційних вправах. До того ж рухливі та спортивні ігри дозволяють застосовувати диференційований та індивідуальний підхід, оскільки легко адаптуються до різного рівня підготовки учнів шляхом зміни дистанції, правил, складу команди або інтенсивності навантаження (таблиця 2.2.):

Таблиця 2.2.

Рухливі ігри та їх вплив на розвиток швидкісних якостей учнів

Тип гри	Приклади вправ	Методичні рекомендації	Очікуваний ефект на швидкісні якості
Рухливі ігри	«Ловишки», «Кіт і мишка», «Біг з перешкодами», естафети	Використовувати короткі інтенсивні серії 15–30 секунд із відпочинком; регулювати	Розвиток прискорення, швидкісної реакції, спритності,

		складність відповідно до віку та підготовки	координації рухів
Командні спортивні ігри	Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол	Поєднувати з вправами на швидкість, включати елементи змагання та естафети; застосовувати диференційований підхід	Покращенн я швидкості бігу, змін напрямку, реакції на партнерів та суперників, загальна рухова активність
Естафети та змагальні ігри	«Біг із передачами», «Естафети на час», «Командний спринт»	Чітко регламентувати дистанцію та інтенсивність; поступово збільшувати навантаження та складність	Підвищенн я вибухової швидкості, швидкісно- силових здібностей та командної взаємодії
Координаційні ігри	«Розміщення міток за сигналом», «Спритні маневри», «Рухливі лабіринти»	Застосовувати різні сигнали (зорові, слухові); чергувати інтенсивність; коригувати під фізичний стан учнів	Формування швидкої реакції, точності рухів, спритності, загальної координації

Методично доцільно використовувати короткі ігрові серії тривалістю 15–30 секунд активної дії із перервами для відновлення, поєднувати ігри з вправами на швидкість, такими як спринт, прискорення та стрибки, впроваджувати естафети та змагальні елементи для стимулювання швидкісних реакцій та командної взаємодії, а також поступово нарощувати складність, змінюючи відстань, швидкість або кількість повторень відповідно до віку та фізичної підготовки учнів.

Таким чином, використання рухливих та спортивних ігор у фізичному вихованні дозволяє ефективно формувати швидкісні якості школярів, поєднуючи фізичну активність, розвиток координації, реакції та мотивації до занять. Ігрова форма забезпечує динамічний, безпечний та емоційно позитивний процес навчання, що робить її незамінним засобом у системі сучасного фізичного виховання.

2.5. Роль учителя фізичної культури у формуванні мотивації учнів до розвитку швидкісних якостей

Роль учителя фізичної культури у формуванні мотивації учнів до розвитку швидкісних якостей є визначальною, оскільки саме педагог створює умови, за яких фізичні вправи сприймаються учнями не як обов'язок, а як цікава й особистісно значуща діяльність. Учитель фізичної культури виступає організатором навчально-тренувального процесу, мотиватором і прикладом для наслідування, формуючи в учнів позитивне ставлення до занять, віру у власні можливості та прагнення до самовдосконалення [10].

У своїй науковій праці Боляк А. стверджує, що важливим чинником мотивації є професійна компетентність учителя, яка проявляється у вмінні добирати адекватні віковим та індивідуальним особливостям учнів вправи на розвиток швидкісних якостей. Рациональне планування навантаження, поступове ускладнення завдань і варіативність вправ сприяють відчуттю успіху, що підсилює внутрішню мотивацію школярів до занять. Особливу

роль відіграє використання ігрових та змагальних методів, які підвищують емоційний фон уроку та стимулюють прагнення учнів до прояву швидкості в природних для них умовах діяльності [3].

Не менш значущим є педагогічне спілкування вчителя з учнями. Позитивна підтримка, заохочення, справедлива оцінка результатів і коректне порівняння досягнень формують у школярів упевненість у власних силах та бажання працювати над розвитком швидкісних якостей. Учитель, який орієнтується не лише на результат, а й на особистий прогрес кожного учня, сприяє формуванню стійкої навчальної мотивації та позитивної самооцінки (таблиця 2.3.):

Таблиця 2.3.

**Роль учителя фізичної культури у формуванні мотивації учнів
до розвитку швидкісних якостей**

<i>Напрямок діяльності вчителя фізичної культури</i>	<i>Зміст діяльності</i>	<i>Вплив на мотивацію учнів</i>	<i>Результат для розвитку швидкісних якостей</i>
Організаційно-методична роль	Добір вправ відповідно до віку та рівня підготовленості, планування навантаження, поступове ускладнення завдань	Формує відчуття доступності та успіху, знижує страх невдачі	Систематичний і безпечний розвиток швидкісних можливостей
Мотиваційна роль	Використання ігрових,	Підвищує інтерес до занять, активізує	Активне включення учнів у виконання

	змагальних методів, елементів суперництва	внутрішню мотивацію	швидкісних вправ
Комунікативна роль	Підтримка, заохочення, позитивний зворотний зв'язок, індивідуальний підхід	Формує впевненість у власних силах і позитивну самооцінку	Стійке прагнення до покращення особистих результатів
Виховна роль	Формування відповідальності, наполегливості, дисциплінованості	Сприяє усвідомленому ставленню до занять фізичною культурою	Регулярність виконання вправ на розвиток швидкості
Освітня роль	Пояснення значення швидкісних якостей для здоров'я та рухової діяльності	Перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації	Усвідомлений розвиток швидкості як складової фізичної підготовленості
Особистісний приклад	Демонстрація активної життєвої позиції, зацікавленості спортом	Підсилює наслідувальну мотивацію учнів	Підвищення загального рівня рухової активності

Крім того, учитель фізичної культури відіграє важливу роль у формуванні усвідомленого ставлення учнів до значення швидкісних якостей для здоров'я, фізичної підготовленості та успішної участі у різних видах рухової діяльності. Пояснення практичної цінності швидкості, її зв'язку з іншими фізичними якостями та повсякденним життям сприяє переходу зовнішньої мотивації у внутрішню. Таким чином, цілеспрямована діяльність учителя фізичної культури забезпечує не лише ефективний розвиток швидкісних якостей, а й формування стійкого інтересу учнів до фізичного самовдосконалення.

Роль учителя фізичної культури у формуванні мотивації учнів до розвитку швидкісних якостей є багатогранною та системною. Поєднання організаційно-методичної, мотиваційної, комунікативної, виховної й освітньої діяльності створює сприятливі умови для активного залучення учнів до виконання швидкісних вправ. Використання ігрових та змагальних методів, індивідуальний підхід і позитивна педагогічна підтримка сприяють підвищенню інтересу до занять та формуванню впевненості у власних можливостях. Усвідомлення значення швидкісних якостей для здоров'я й фізичної підготовленості забезпечує перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації. Таким чином, цілеспрямована діяльність учителя фізичної культури є ключовим чинником ефективного розвитку швидкісних якостей і стійкої мотивації учнів до фізичного самовдосконалення.

Висновки до розділу 2

Отже, аналіз принципів, засобів і методів розвитку швидкісних якостей учнів показав, що ефективність цього процесу залежить від науково обґрунтованого добору вправ, дотримання принципів систематичності, поступовості, доступності та вікової відповідності. Раціональне використання швидкісних вправ у структурі уроку фізичної культури забезпечує оптимальне поєднання підготовчої, основної та заключної частин,

що сприяє підвищенню результативності занять і запобігає перевтомі школярів.

Застосування диференційованого та індивідуального підходу дає змогу враховувати рівень фізичної підготовленості, функціональні можливості та особистісні особливості учнів, що створює умови для рівномірного розвитку швидкісних якостей і формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Використання рухливих і спортивних ігор як ефективного засобу розвитку швидкості підвищує емоційність уроків, активізує пізнавальний інтерес і сприяє природному прояву швидкісних здібностей у різних рухових ситуаціях.

Важливу роль у цьому процесі відіграє вчитель фізичної культури, який забезпечує методично грамотну організацію занять, створює мотиваційне освітнє середовище та формує в учнів усвідомлене прагнення до фізичного самовдосконалення. Таким чином, комплексне поєднання методичних підходів, ігрових засобів і педагогічної підтримки забезпечує ефективний розвиток швидкісних якостей та стійку мотивацію учнів до систематичних занять фізичною культурою.

РОЗДІЛ 3.

ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ

3.1. Організація та етапи педагогічного експерименту

Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики формування швидкісних якостей учнів проводилася з метою наукового обґрунтування доцільності її використання в процесі фізичного виховання школярів. Педагогічний експеримент було організовано на базі Миколаївської гімназії № 57 та здійснено впродовж одного семестру відповідно до чинної навчальної програми з фізичної культури.

У дослідженні брали участь учні середнього шкільного віку, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Для забезпечення об'єктивності результатів учнів було поділено на контрольну та експериментальну групи, рівнозначні за віком, статтю та рівнем фізичної підготовленості. У контрольній групі навчальний процес здійснювався за традиційною програмою фізичного виховання, тоді як в експериментальній групі впроваджувалася авторська методика розвитку швидкісних якостей.

Педагогічний експеримент включав три взаємопов'язані етапи. На констатувальному етапі здійснювалося первинне тестування рівня розвитку швидкісних якостей учнів, аналіз навчально-методичної документації та спостереження за процесом проведення уроків фізичної культури. Отримані результати дали нам змогу визначити вихідний рівень підготовленості учасників дослідження та підтвердити однорідність контрольної й експериментальної груп.

Формувальний етап був спрямований на безпосередню реалізацію розробленої методики. У процесі уроків фізичної культури в

експериментальній групі систематично застосовувалися спеціально підібрані швидкісні вправи, рухливі та спортивні ігри, елементи змагання, а також диференційований та індивідуальний підхід до учнів. Навчальне навантаження варіювалося залежно від рівня підготовленості школярів, що сприяло підвищенню мотивації та активності учнів на заняттях.

На контрольному етапі ми провели повторне тестування показників розвитку швидкісних якостей учнів контрольної та експериментальної груп з метою порівняльного аналізу отриманих результатів. Оцінювання ефективності методики здійснювалося нами шляхом зіставлення динаміки показників до та після експерименту, що дало змогу визначити її результативність і педагогічну доцільність.

3.2. Характеристика контингенту дослідження

У дослідно-експериментальній роботі брали участь учні, які навчалися у 7 класах та відвідували уроки фізичної культури відповідно до чинної навчальної програми. Загальна кількість учасників дослідження становила 40 учнів, серед яких 21 хлопець та 19 дівчат. За віковими показниками школярі належали до середнього шкільного віку (12–13 років), що є сприятливим періодом для цілеспрямованого розвитку швидкісних якостей.

За результатами медичного огляду всі учасники дослідження були віднесені до основної медичної групи та не мали протипоказань до занять фізичною культурою. Це забезпечило безпечні умови проведення педагогічного експерименту та можливість виконання швидкісних вправ у повному обсязі.

Для реалізації педагогічного експерименту учнів було розподілено на контрольну та експериментальну групи, по 20 осіб у кожній, які були однорідними за віком, статтю та рівнем фізичної підготовленості. У контрольній групі навчальний процес здійснювався за традиційною методикою фізичного виховання, передбаченою навчальною програмою. В

експериментальній групі заняття проводилися з використанням розробленої методики формування швидкісних якостей.

Результати початкового тестування засвідчили, що більшість учнів обох груп мали середній рівень розвитку швидкісних якостей, який відповідав віковим нормативам. Статистично значущих відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп на констатувальному етапі не виявлено, що свідчить про їх порівнянність.

Таким чином, кількісний і якісний склад контингенту дослідження забезпечив репрезентативність вибірки та створив необхідні умови для об'єктивної перевірки ефективності методики формування швидкісних якостей учнів у процесі фізичного виховання.

3.3. Зміст та структура експериментальної методики розвитку швидкісних якостей

Експериментальна методика розвитку швидкісних якостей учнів була розроблена на основі сучасних теоретичних положень фізичної культури та методики розвитку рухових здібностей у школярів. Методика передбачає систематичне, послідовне та диференційоване застосування спеціальних вправ, рухливих і спортивних ігор, а також елементів змагання у структурі уроків фізичної культури з урахуванням вікових і індивідуальних особливостей учнів.

Основні принципи методики:

1. Систематичність та регулярність – вправи на розвиток швидкісних якостей виконуються регулярно на кожному уроці фізичної культури, що забезпечує поступовий прогрес і формування стабільних рухових навичок.

2. Доступність та поступовість – вправи підбираються з урахуванням рівня підготовленості учнів, складність завдань зростає поступово.

3. Диференційований та індивідуальний підхід – навантаження регулюється відповідно до індивідуальних можливостей учнів, що сприяє безпечному і ефективному розвитку швидкісних здібностей.

4. Мотиваційна спрямованість – використання змагальних ігрових елементів стимулює внутрішню мотивацію учнів до виконання швидкісних вправ.

5. Комплексність – методика передбачає розвиток різних компонентів швидкісних якостей: стартової швидкості, реакції, спритності та швидкості рухів у короткотривалих дистанціях.

Структура методики:

Методика реалізується у межах уроку фізичної культури та включає три основні блоки:

1. Підготовчий блок
 - Легка розминка з акцентом на загально-розвивальні вправи.
 - Спеціальні вправи на мобільність, координацію та легке прискорення, що готують опорно-руховий апарат до швидкісних навантажень.
2. Основний блок
 - Виконання швидкісних вправ різної спрямованості: біг на короткі дистанції, спринтерські старты, прискорення, зміна напрямку руху.
 - Рухливі та спортивні ігри, що передбачають швидкісні дії та швидку реакцію.
 - Диференційоване навантаження залежно від рівня підготовки учнів (початковий, середній, високий рівень).
3. Заключний блок
 - Спеціальні вправи на заминку та відновлення (легкий біг, вправи на дихання та розтягування).
 - Підведення підсумків уроку, мотиваційна бесіда та оцінка досягнень учнів.

Особливості експериментальної методики:

- Використання ігрових і змагальних елементів у поєднанні зі спеціально підібраними швидкісними вправами підвищує активність і емоційну залученість учнів.
- Вправи структуровані так, щоб одночасно розвивати стартову швидкість, реакцію та спритність, що є ключовими компонентами швидкісних якостей.
- Кожен урок адаптовано під індивідуальні особливості учнів, що дозволяє враховувати рівень фізичної підготовки та стан здоров'я.

Таким чином, запропонована методика поєднує науково обґрунтовані принципи розвитку швидкісних якостей, диференційований підхід та ігрові елементи, що забезпечує ефективність формування швидкісних здібностей учнів та підвищує їх мотивацію до фізичного самовдосконалення.

3.4. Аналіз результатів розвитку швидкісних якостей учнів

Дані таблиці 3.1. демонструють, що учні експериментальної групи значно покращили показники всіх швидкісних тестів порівняно з контрольною групою. Найбільший приріст спостерігався у бігу на 30 м та спритності (зменшення часу на 0,8–1,2 с). Це свідчить про високу ефективність методики розвитку швидкісних якостей, що включала спеціальні вправи, рухливі ігри та диференційоване навантаження:

Таблиця 3.1.

Порівняння показників розвитку швидкісних якостей учнів до та після експерименту

<i>Показник</i>	<i>Контрольна група</i>	<i>Експериментальна група</i>
	До експерименту	Після експерименту
Біг 30 м (с)	$6,8 \pm 0,2$	$6,6 \pm 0,2$
Біг з перешкодами (с)	$10,4 \pm 0,3$	$10,1 \pm 0,3$

Стартова швидкість (м/с)	$4,4 \pm 0,2$	$4,6 \pm 0,2$
Реакція на сигнал (с)	$0,28 \pm 0,01$	$0,26 \pm 0,01$
Спритність (секунд/дистанція)	$9,8 \pm 0,3$	$9,5 \pm 0,3$

Як видно з таблиці 3.2., експериментальна група показала значне підвищення рівня мотивації та активності на уроках. Використання ігрових та змагальних елементів, індивідуального підходу та спеціальних швидкісних вправ стимулювало учнів до активної участі та підвищило внутрішню мотивацію. У контрольній групі динаміка показників була незначною, що свідчить про обмежену ефективність традиційної методики фізичного виховання у формуванні швидкісних якостей та мотивації:

Таблиця 3.2.

**Порівняння показників мотивації та активності
учнів під час уроків**

<i>Показник</i>	<i>Контрольна група</i>	<i>Експериментальна група</i>
	До експерименту	Після експерименту
Рівень зацікавленості уроками (бал/5)	$3,2 \pm 0,4$	$3,5 \pm 0,4$
Активність учнів на уроках (бал/5)	$3,3 \pm 0,3$	$3,5 \pm 0,3$
Внутрішня мотивація до самовдосконалення (бал/5)	$3,0 \pm 0,3$	$3,2 \pm 0,3$

Комплексне використання спеціальних швидкісних вправ, диференційованого підходу та ігрових елементів у процесі уроків фізичної культури дозволило значно підвищити як фізичну підготовленість (швидкісні

якості), так і мотивацію та активність учнів. Порівняльний аналіз демонструє, що запропонована методика є ефективнішою за традиційний підхід та може бути рекомендована для впровадження у навчальний процес.

3.5. Порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної груп

Порівняльний аналіз показників розвитку швидкісних якостей учнів контрольної та експериментальної груп здійснювався на основі результатів первинного й підсумкового тестування. На констатувальному етапі експерименту істотних відмінностей між показниками контрольної та експериментальної груп не виявлено, що свідчило про їх початкову однорідність та створювало об'єктивні умови для подальшого порівняння ефективності методик (рис. 3.1.):

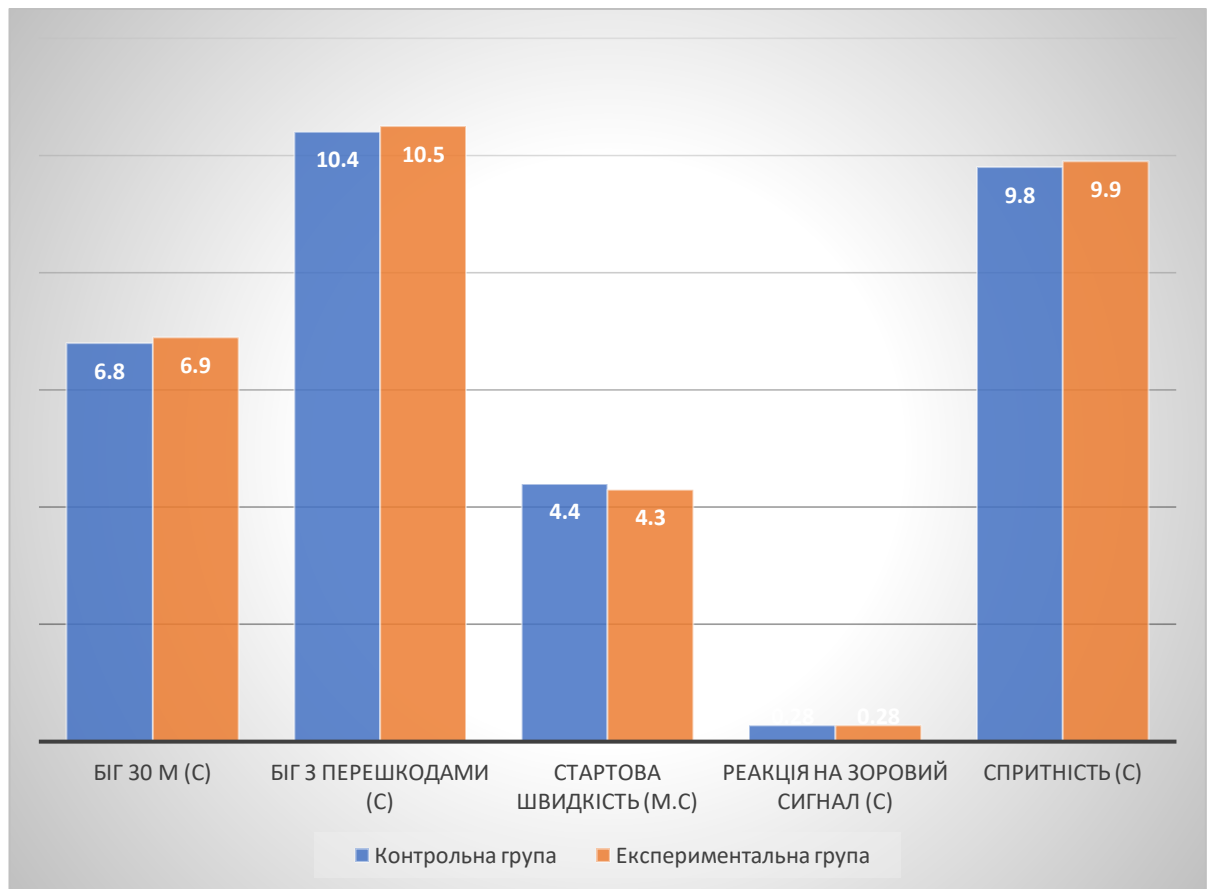


Рис. 3.1. Порівняльні показники розвитку швидкісних якостей учнів контрольної та експериментальної груп (до експерименту)

Після завершення формувального етапу експерименту в обох групах спостерігалася позитивна динаміка показників швидкісних якостей, однак ступінь цих змін був різним. У контрольній групі покращення результатів мало помірний характер і пояснювалося систематичними заняттями за традиційною програмою фізичного виховання. Зокрема, час бігу на короткі дистанції та показники реакції зменшилися незначною мірою, що відповідає природному віковому розвитку учнів (рис. 3.2.):

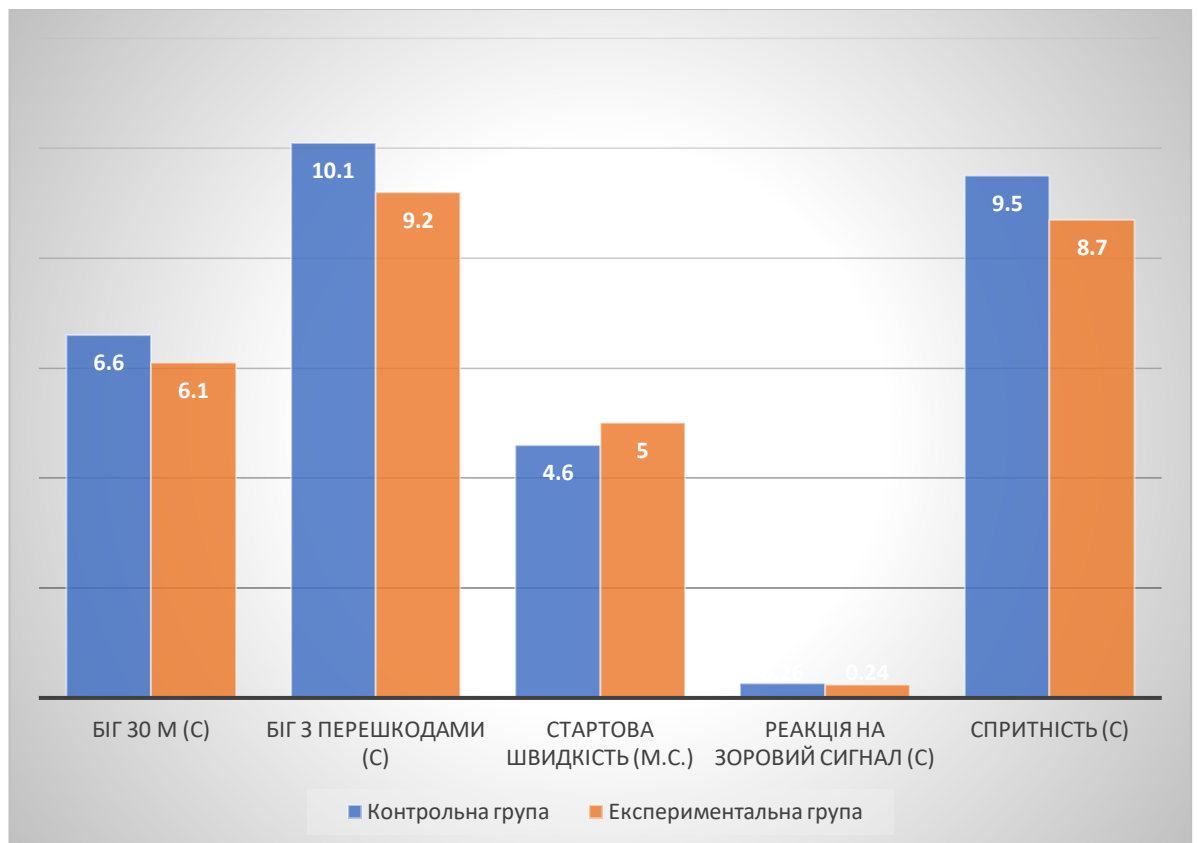


Рис. 3.2. Порівняльні показники розвитку швидкісних якостей учнів після експерименту

Натомість в експериментальній групі зафіксовано суттєвіші зміни за всіма досліджуваними показниками. Найбільший приріст спостерігався у тестах на стартову швидкість, швидкість реакції та спритність, що свідчить про ефективність цілеспрямованого використання спеціально підібраних швидкісних вправ, рухливих і спортивних ігор, а також диференційованого підходу до дозування навантаження. Зменшення часу виконання швидкісних

вправ та зростання швидкості рухів в експериментальній групі було значно вираженішим порівняно з контрольною.

Аналіз динаміки приросту показників демонструє суттєву перевагу експериментальної групи над контрольною. У контрольній групі позитивні зміни зумовлені традиційними заняттями фізичною культурою та віковими особливостями розвитку. В експериментальній групі значно вищі темпи приросту свідчать про ефективність цілеспрямованого використання швидкісних вправ, рухливих ігор та диференційованого підходу (таблиця 3.3.):

Таблиця 3.3.

Динаміка приросту показників швидкісних якостей (%)

Показник	Контрольна група	Експериментальна група
Біг 30 м	+2,9	+11,6
Біг з перешкодами	+2,8	+12,4
Стартова швидкість	+4,5	+16,3
Реакція на сигнал	+7,1	+14,3
Спритність	+3,1	+12,1

Окрім фізичних показників, порівняльний аналіз рівня мотивації та активності учнів також засвідчив переваги експериментальної методики. Учні експериментальної групи виявляли вищу зацікавленість уроками фізичної культури, більшу активність під час виконання вправ і прагнення до покращення особистих результатів. У контрольній групі позитивні зміни мотиваційних показників мали менш виражений характер.

Отримані результати підтверджують, що експериментальна методика розвитку швидкісних якостей є більш ефективною порівняно з традиційною. Вона забезпечує значно кращу динаміку розвитку швидкісних здібностей учнів, підвищує їх рухову активність та мотивацію до занять фізичною

культурою. Це обґрунтовує доцільність упровадження даної методики в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

Таким чином, порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної груп підтвердив, що впровадження експериментальної методики забезпечує значно вищу ефективність розвитку швидкісних якостей учнів порівняно з традиційним підходом. Отримані результати доводять доцільність використання запропонованої методики в освітньому процесі з фізичної культури та її позитивний вплив як на фізичну підготовленість, так і на мотиваційну сферу школярів.

Висновки до розділу 3

Педагогічний експеримент було організовано відповідно до вимог науково-дослідної роботи та проведено у логічній послідовності, що включала констатувальний, формувальний і контрольний етапи. Така поетапна структура забезпечила об'єктивність отриманих даних і дала змогу простежити динаміку розвитку швидкісних якостей учнів у процесі впровадження експериментальної методики. Чітке дотримання організаційних умов експерименту створило підґрунтя для достовірної оцінки його результативності.

Розроблена експериментальна методика базувалася на принципах систематичності, доступності, диференційованого та індивідуального підходу, а також мотиваційної спрямованості навчального процесу. Її структура передбачала цілеспрямоване використання спеціальних швидкісних вправ, рухливих і спортивних ігор у межах усіх частин уроку фізичної культури. Це забезпечило комплексний вплив на розвиток різних компонентів швидкісних якостей і підвищило ефективність навчально-тренувального процесу.

Аналіз результатів експерименту засвідчив позитивну динаміку показників розвитку швидкісних якостей в обох групах, однак більш виражені зміни спостерігалися в експериментальній групі. Учні, які

навчалися за експериментальною методикою, продемонстрували істотне покращення показників швидкості, реакції та спритності. Отримані результати підтверджують ефективність застосованих педагогічних засобів і методів.

Порівняльний аналіз засвідчив суттєву перевагу експериментальної групи над контрольною за всіма досліджуваними показниками після завершення експерименту. У контрольній групі зміни мали помірний характер і відповідали традиційному рівню фізичного виховання, тоді як в експериментальній групі зафіксовано значно вищі темпи приросту швидкісних якостей. Це доводить педагогічну доцільність та практичну ефективність розробленої методики і підтверджує можливість її впровадження у практику фізичного виховання школярів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі на тему «Методичні засади формування швидкісних якостей учнів на уроках фізичної культури» здійснено комплексне теоретико-методичне та експериментальне дослідження проблеми розвитку швидкісних якостей школярів у сучасних умовах освітнього процесу. Отримані результати дозволяють сформулювати такі загальні висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що швидкісні якості є важливою складовою фізичної підготовленості учнів та мають суттєвий вплив на ефективність рухової діяльності, рівень фізичного розвитку і стан здоров'я школярів. Формування цих якостей потребує науково обґрунтованого методичного підходу, який урахує вікові, індивідуальні та психофізіологічні особливості дітей.

2. Установлено, що ефективний розвиток швидкісних якостей на уроках фізичної культури можливий за умови дотримання принципів систематичності, поступовості, доступності, диференційованого та індивідуального підходу, а також мотиваційної спрямованості навчального процесу. Важливу роль у цьому відіграє цілеспрямоване використання спеціальних швидкісних вправ, рухливих і спортивних ігор та елементів змагальної діяльності.

3. Розроблено та теоретично обґрунтовано експериментальну методику формування швидкісних якостей учнів, яка органічно інтегрується у структуру уроку фізичної культури. Запропонована методика передбачає комплексний вплив на різні компоненти швидкості (стартову швидкість, швидкість реакції, частоту рухів, спритність) і сприяє підвищенню зацікавленості учнів заняттями фізичною культурою.

4. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої методики. Учні експериментальної групи продемонстрували статистично значуще покращення показників швидкісних

якостей порівняно з контрольною групою, що навчалася за традиційною програмою. Найбільший приріст зафіксовано у показниках бігу на короткі дистанції, стартової швидкості та швидкості реакції.

5. Порівняльний аналіз результатів контрольної та експериментальної груп засвідчив, що застосування експериментальної методики забезпечує більш високі темпи розвитку швидкісних якостей, підвищує рухову активність та формує стійку мотивацію учнів до занять фізичною культурою. Це свідчить про її педагогічну доцільність і практичну значущість.

6. Практична цінність роботи полягає в можливості використання розробленої методики, комплексу вправ і рухливих ігор у практиці роботи вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти. Матеріали дослідження можуть бути використані у навчально-методичній діяльності, підготовці майбутніх учителів фізичної культури, а також у процесі підвищення кваліфікації педагогічних кадрів.

Отже, мету та завдання роботи досягнуто, а результати дослідження підтверджують, що цілеспрямоване впровадження науково обґрунтованих методичних засад формування швидкісних якостей є ефективним засобом підвищення якості фізичного виховання учнів на уроках фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації школярів до занять фізичною культурою. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 9-14.
2. Боднар І.Р. Особливості розвитку фізичних якостей учнів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 24 (2). С. 65-70.
3. Боляк А.А., Коломоєць Г.А. «Нова українська школа»: методика навчання фізичної культури у 1-4 класах закладів загальної середньої освіти. Київ: ВД «Освіта», 2021. 143 с.
4. Гнатюк Л.М. Фізичне виховання як засіб оздоровлення дітей з порушеннями постави. *Фізичне виховання та спорт*. 2021. № 15 (1). С. 72-78.
5. Грибан Г.П. Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти. Житомир: Рута, 2021. 224 с.
6. Гурєєва А.М., Черненко О.Є. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні. Запоріжжя: ЗДМУ, 2020. 247 с.
7. Єрмаков С.С., Іващенко О.В. Педагогічні умови розвитку рухових якостей учнів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2019. № 2. С. 3-12.
8. Криворучко Н.В., Лісін Р.В. Рівень розвитку силових та швидкісних здібностей учнів середніх класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2019. № 12. С. 124-132.
9. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Фізичне виховання дітей шкільного віку. Київ: Олімпійська література, 2019. 167 с.
10. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Фізичне виховання школярів: теорія і методика. Київ: Олімпійська література, 2019. 215 с.

11. Круцевич Т.Ю. Мотивація учнів до занять фізичною культурою як педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2020. № 5 (125). С. 64-69.
12. Лісовий В.М. Рухливі ігри як засіб розвитку швидкісних якостей школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2019. № 1. С. 52-57.
13. Лях В.І. Фізичне виховання школярів: розвиток рухових якостей. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2018. 119 с.
14. Міністерство освіти і науки України. (2022). *Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти*. МОН України.
15. Москаленко Н.В. Методичні аспекти розвитку швидкісних якостей школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 3. С. 45-49.
16. Москаленко Н.В. Методичні підходи до розвитку фізичних якостей учнів на уроках фізичної культури. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2019. № 3 (110). С. 98-103.
17. Москаленко Н.В., Сорокіна Л.А. Методика розвитку швидкісно-силових якостей у школярів. *Спортивна наука України*. 2021. № 3. С. 28-34.
18. Палієнко О.В., Кузьменко Н.І. Система оздоровчо-корекційних занять для дітей з ослабленим здоров'ям. *Фізичне виховання та здоров'я людини*. 2020. № 1 (45). С. 33-40.
19. Силантьєв С.В. Адаптивне фізичне виховання школярів з порушеннями здоров'я. *Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я у вищій школі*. 2018. № 2. С. 34-40.
20. Томенко О.А. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2019. № 3. С. 45-50.
21. Трачук С.В. Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури. *Молодь і ринок*. 2019. № 6. С. 112-116.

22. Хлус Н.В. Розвиток швидкісно-силових якостей у школярів 13-14 років засобами волейболу. *Спортивні ігри*. 2024. № 1 (31). С. 65-74.
23. Хлус Н.В. Розвиток швидкісно-силових якостей у учнів 8 класів засобами баскетболу. *Спортивні ігри*. 2025. № 2 (36). С. 57-64.
24. Чаплигін В.П. Особливості розвитку швидкісних якостей у футболістів. *Науковий часопис Українського держ. ун-ту ім. М. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2024. № 3 (176). С. 500-504.
25. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи). Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 201 с.
26. Чопик Р.В. Використання ігрових технологій на уроках фізичної культури. *Молодь і ринок*. 2020. № 6. С. 112-116.
27. Ягупов В.Л., Свистун В.О. Методи фізичного виховання майбутніх фахівців у закладах вищої освіти та їх класифікація. *Військова освіта*. 2021. № 44. С. 328-343.
28. Несен, О. (2022). Development of speed and strength abilities of children aged 12–13 years in physical education classes in the COVID-19 pandemic. *Pedagogy of Health*, 1(1), 4–10.
29. Cereda, F. (2023). The methodology of physical education. *Formazione & insegnamento*, 21(1), 55–64. URL : https://doi.org/10.7346/-feis-XXI-01-23_07 (дата звернення: 20.03.2026 р.).