

**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: «РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У
ПРОЦЕСІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ»**

Виконав: студент групи 4831



Козлов Б.В.

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»

Студенту Козлов Б.В.

1. Тема роботи: «Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі використання рухливих ігор 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.

Вихідні дані по роботі: кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

2. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття та характеристика фізичних якостей людини

1.2. Особливості фізичного розвитку і підготовленості дітей молодшого шкільного віку

1.3. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів

1.4. Класифікація та методичні особливості використання рухливих ігор у початковій школі

РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

2.1. Організація і етапи педагогічного дослідження

2.2. Характеристика вибірки та умов проведення експерименту

2.3. Методи оцінки рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів

2.4. Зміст і методика використання рухливих ігор на уроках фізичної культури

2.5. Критерії та показники ефективності впровадження рухливих ігор

РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Початковий рівень фізичної підготовленості учнів (констатувальний етап)

3.2. Аналіз результатів експерименту

3.3. Порівняльна характеристика показників до та після експерименту

3.4. Рекомендації щодо використання рухливих ігор у практиці вчителя фізичної культури

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

4. 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 розвитку фізичних якостей молодших школярів	Жовтень-грудень 2025	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Методика дослідження розвитку фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор	Січень-лютий 2026	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Експериментальна перевірка ефективності використання рухливих ігор у розвитку фізичних якостей молодших школярів	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



Б.В. Козлов

Керівник роботи



Г.А. Лісенчук

АНОТАЦІЯ

Козлов Б.В. Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі використання рухливих ігор 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. 51 с.

Метою дослідження було обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності застосування рухливих ігор у розвитку фізичних якостей молодших школярів.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичних джерел; педагогічне спостереження; тестування фізичної підготовленості учнів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики для обробки результатів.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування результатів дослідження в практиці роботи вчителів фізичної культури початкової школи.

Ключові слова: урок фізичної культури, фізичні якості, рухливі ігри, молодші школярі, фізичне виховання.

ABSTRACT

Kozlov B.V. The Development of Physical Abilities in Elementary School Students Through the Use of Active Games 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. 51 p.

The aim of the study was to justify and experimentally verify the effectiveness of using active games in the development of physical abilities in elementary school students.

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

The practical significance of this work lies in the possibility of applying the research results in the practice of physical education teachers in elementary schools.

Keywords: physical education lesson, physical qualities, active games, elementary school students, physical education.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	12
1.1. Поняття та характеристика фізичних якостей людини.....	12
1.2. Особливості фізичного розвитку і підготовленості дітей молодшого шкільного віку.....	16
1.3. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів.....	19
1.4. Класифікація та методичні особливості використання рухливих ігор у початковій школі.....	25
Висновки до розділу 1.....	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР.....	30
2.1. Організація і етапи педагогічного дослідження.....	30
2.2. Характеристика вибірки та умов проведення експерименту	32
2.3. Методи оцінки рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів.....	24
2.4. Зміст і методика використання рухливих ігор на уроках фізичної культури.....	28
2.5. Критерії та показники ефективності впровадження рухливих ігор.....	36
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	40
3.1. Початковий рівень фізичної підготовленості учнів (констатувальний етап).....	40
3.2. Аналіз результатів експерименту.....	41
3.3. Порівняльна характеристика показників до та після експерименту.....	43
3.4. Рекомендації щодо використання рухливих ігор у практиці вчителя фізичної культури.....	44
Висновки до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна система освіти України спрямована на формування гармонійно розвиненої, фізично та духовно здорової особистості. Одним із головних завдань Нової української школи є забезпечення всебічного розвитку дитини, у тому числі її фізичного вдосконалення. У молодшому шкільному віці закладаються основи фізичного здоров'я, працездатності та життєвої активності дитини, тому особливого значення набуває організація ефективних уроків фізичної культури.

Формування культури здоров'я людини починається ще з внутрішньоутробного періоду, коли майбутнім матерям лікарі радять збільшення часу гуляння на свіжому повітрі, виконання певних фізичних вправ, дотримання раціонального харчування, тощо. Потім, одразу після народження із немовлятами проводять заняття спеціальними вправами, допомагаючи їм виконувати певні пасивні фізичні рухи. Пізніше, у дошкільних закладах освіти вихователі проводять спочатку ранкові вправи, потім додається фізкультурна хвилина та окремі заняття фізичною культурою. В усіх цих життєвих періодах дитини велику роль у формуванні її здоров'я відіграють фізичні вправи. Актуальність теми полягає в необхідності пошуку ефективних засобів і методів розвитку фізичних якостей молодших школярів, зокрема через систематичне і цілеспрямоване використання рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Тож, переходячи до наступної ланки освітнього процесу - молодшої школи, уроки фізичної культури мають не лише сприяти формуванню відповідального відношення до свого здоров'я а й сприяти покращенню фізичної підготовленості учнів та розширенню їх арсеналу рухливих вмінь, більшість з яких згодяться у повсякденному житті дітей. Організація навчального процесу на уроках фізичної культури вимагає врахування особливостей розвитку дитини, серед яких фізіологічні та психологічні

особливості дітей різного віку мають великий вплив на зміст та навантаження на уроках. Рухливі ігри у можна застосовувати не лише як окремі засоби рухової діяльності, але й для вирішення завдань інших підрозділів фізичної культури молодших школярів

Рухлива гра є природною формою діяльності дитини. Вона поєднує елементи змагання, радості руху, творчості та спілкування, що сприяє всебічному розвитку особистості. Використання рухливих ігор у процесі фізичного виховання дозволяє не лише розвивати основні фізичні якості – силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, – а й формувати інтерес до занять фізичною культурою, виховувати дисциплінованість, колективізм і самостійність.

Попри значну увагу до проблеми фізичного виховання, у практиці роботи вчителів початкової школи спостерігається недостатнє використання потенціалу рухливих ігор. Часто вони застосовуються епізодично, без урахування вікових особливостей учнів, рівня їхньої фізичної підготовленості та дидактичної мети уроку. Це знижує ефективність розвитку фізичних якостей і не забезпечує стійкої мотивації дітей до рухової активності.

Отже, обрана нами тема **«Розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі використання рухливих ігор 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 ефективність застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури на розвиток фізичних якостей молодших школярів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.

1. Визначити педагогічні умови ефективного використання рухливих ігор на уроках фізичної культури.

2. Розробити та впровадити комплекс рухливих ігор, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей молодших школярів.

Провести експериментальну перевірку ефективності запропонованої методики.

Об'єкт дослідження – навчальний процес фізичного виховання молодших школярів у закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – розвиток фізичних якостей молодших школярів у процесі використання рухливих ігор.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичних джерел; педагогічне спостереження; тестування фізичної підготовленості учнів; педагогічний експеримент; методи математичної статистики для обробки результатів.

База дослідження: дослідження проводилося у ЗЗСО № 27 м. Миколаєва. У дослідженні брали участь 40 учнів 2–3 класів віком від 7 до 9 років, серед яких 20 учнів становили експериментальну групу (ЕГ) і 20 – контрольну групу (КГ).

Теоретичне значення. Дослідження полягає у розробленні та експериментальному обґрунтуванні методики використання рухливих ігор як ефективного засобу розвитку фізичних якостей молодших школярів.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування результатів дослідження в практиці роботи вчителів фізичної культури початкової школи.

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

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 41 сторінці тексту, містить 5 таблиць та 1 рисунок. У бібліографії подано 27 джерел, з них 2 зарубіжних.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Поняття та характеристика фізичних якостей людини

Фізичний розвиток – це біологічний процес постання та змінювання природних морфологічних та функціональних властивостей організму протягом життя людини. Він є одним із складних показників здоров'я дитини, біологічної зрілості всіх систем її організму. "Фізичний розвиток" за В. Арєф'євим, використовується у двох значеннях [4]:

- як процес вікової зміни морфологічних і функціональних ознак організму;
- як певне співвідношення основних розмірів тіла (довжини і маси та обхвату грудної клітки) на даний час.

Фізичний розвиток вважається найважливішою характеристикою здоров'я дитини. Він є ключовим показником здоров'я дитини, сукупність морфологічних і функціональних характеристик, що визначають фізичний стан дитини. На фізичний розвиток значною мірою впливають генетичні фактори та навколишнє середовище, хоча внесок кожного з цих факторів у фізичний розвиток вивчено недостатньо.

Основним методом, який використовується для вивчення фізичного розвитку - антропологія, використовуються антропометричні вимірювання. Залежно від мети дослідження використовують різні методи.

Фізичний розвиток може бути гармонійним або дисгармонійним. Для його оцінки у нас є спеціалізовані таблиці, які враховують вік і стать. Остаточне визначення рівня фізичного розвитку має ґрунтуватися на оцінці постави, осанки, ніг та функціональних точок. Фізичний розвиток є складовою фізичної підготовленості людини. За допомогою вправ його

можна спрямувати в найкращому для людини напрямку. Для людини забезпечення гармонійного балансу між формою та функціями тіла може покращити фізичну працездатність [2].

Фізичний розвиток змінюється протягом життя людини і визначається внутрішніми факторами, середовищем, соціальними умовами тощо. Структурна конфігурація відображається у функціональних характеристиках організмів.

Високий і гармонійний фізичний розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, покращуючи фізичну працездатність та зовнішній вигляд. Непропорційний фізичний розвиток, наприклад недостатня фізична активність може призвести до ожиріння, поганого самопочуття та різних захворювань. Тому вивчення фізичного розвитку є однією з основних передумов раціональної організації фізичного виховання підростаючого покоління [5].

Молодший шкільний вік - один з найважливіших періодів у процесі становлення особистості. У цей період закладаються і зміцнюються основи здоров'я та спортивного розвитку людини. Розвиваються якості необхідні для ефективної участі в різних формах рухової активності, які є умовами для активного і систематичного формування та розвитку інтелектуального потенціалу дитини [3, 6, 7]. Початок навчання в школі характеризується змінами у звичному розпорядку дня дитини, що супроводжуються збільшенням статичних елементів повсякденного життя через зниження м'язової сили, підвищеною захворюваністю та зниженням фізичної працездатності [4].

Слабка фізична підготовка дітей ускладнює включення дітей-першокласників в новий для них режим школи. Цей режим відрізняється збереженням довготривалого статичного положення тіла, а тобто довге сидіння за партою, а також інтелектуальною навантаженістю. До того ж, сидіння за партою в одній і тій самій позі дає навантаження на певну групу

м'язів та викликає втому. Це ж спричиняє зниження працездатності м'язів і тягне за собою плоскостопість, порушення постави і затримку розвитку моторики. Наявність цих порушень у школярів однозначно відображається на їх успішності в навчанні. Діти швидко втомлюються і часто відволікаються на уроках, що підводить до погіршення пам'яті і засвоєння матеріалу. Останні роки досліджень науковців щодо фізичного розвитку надають суперечливі дані.

Порівнюючи результати досліджень В.А.Гамбурцева з дослідженнями Д.Л.Костіна, Г.А. Горяної можна сказати, що у сучасних дітей згини хребта, особливо грудний кіфоз, виражені більше, збільшення кута згину призводить до більшої сутулості. Тому тема правильної постави у дітей залишається актуальною, але готовність вчителів фізичного виховання початкової школи з питання формування правильної постави зовсім не відповідає сучасним вимогам. Методи, що використовуються вчителями на уроках фізичного виховання щодо формування постави більше спрямовані на розвиток фізичних якостей, а не на формування постави і профілактику її порушень. [4]

Занепокоєння серед спеціалістів викликає надзвичайне збільшення дітей з порушеннями постави. Деформація хребта виникає найчастіше від 7 до 9 років. В 16 – 17 років вони набувають вираженості, а вже в 25 цю деформацію важко виправити. Виникнення сколіозу викликає незворотні зміни в різних системах внутрішніх органів. Профілактика сколіозу більш ефективна, ніж саме лікування.

Дівчата та хлопчики одного віку, від 8 до 10, відзначаються схожими тенденціями та особливостями змін функціональних показників. Це пов'язано із різними темпами морфологічного та функціонального дозрівання, зниженням з віком фізичної активності та неадекватністю навантажень. Це підтверджує дані інших дослідників про те, що діти мають високу аеробну продуктивність і низьку анаеробну продуктивність, причому аеробна

продуктивність стабілізується, а анаеробна зростає протягом шкільних років. Інша тенденція полягає в тому, що у віці від 8 до 10 років більшість досліджуваних систем організму знаходяться на нижчому рівні, ніж вони повинні бути. Головною особливістю є те, що існують певні відмінності у віці, в якому певні системи організму функціонують гірше у представників певних типів статури.

На думку Пилипкова Р. фізичні якості є основою рухової діяльності людини і визначають її здатність ефективно виконувати різні фізичні вправи, трудові та побутові дії. У науковій і методичній літературі фізичні якості розглядаються як сукупність властивостей організму, які зумовлюють можливості людини у здійсненні рухів певної спрямованості, інтенсивності та тривалості [17, с. 261].

Поняття «фізичні якості» тісно пов'язане з поняттям «рухові здібності». Більшість науковців вважають, що фізичні якості є проявом рухових здібностей людини в конкретній діяльності. Їхній рівень залежить від функціонального стану органів і систем організму, морфологічних особливостей, а також від ступеня тренуваності [5].

Дудіцька С. зауважує, що до основних фізичних якостей традиційно відносять: силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Кожна з них має свої фізіологічні механізми прояву, методи розвитку та педагогічне значення [12, с. 204].

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Вона є базовою якістю, що забезпечує ефективність рухів у багатьох видах діяльності. Розвиток сили в молодшому шкільному віці має відбуватися переважно за допомогою вправ з масою власного тіла, з використанням ігор та естафет.

Швидкість – здатність людини виконувати рухові дії у мінімально можливий проміжок часу. Вона виявляється у швидкості реакції, частоті

рухів, швидкості окремих дій. Для дітей молодшого шкільного віку характерна висока природна рухливість, тому саме в цей період ефективно розвиваються швидкісні якості [20, с. 116].

Витривалість – здатність людини протистояти втомі під час тривалої або інтенсивної роботи. Вона забезпечується узгодженою діяльністю серцево-судинної, дихальної та м'язової систем. У молодшому шкільному віці рекомендується розвивати загальну витривалість через ігрову діяльність, біг, естафети, рухливі ігри середньої інтенсивності [13, с. 92].

Спритність – це здатність швидко і точно оволодівати новими рухами, пристосовуватися до змін умов діяльності. Вона тісно пов'язана з координацією рухів, розвитком уваги та просторового орієнтування. Рухливі ігри з елементами раптових змін напрямку, правил або темпу сприяють розвитку цієї якості найкраще.

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Вона залежить від еластичності м'язів, сухожилів, зв'язок та рухливості в суглобах. У молодшому шкільному віці гнучкість розвивається особливо добре, тому цей період є сприятливим для виконання вправ на розтягування і гімнастичних рухів [15, с. 90].

Фізичні якості не є ізольованими – вони взаємопов'язані й проявляються у комплексі. Наприклад, під час бігу чи гри дитина одночасно використовує швидкість, силу, спритність і витривалість. Тому розвиток фізичних якостей повинен мати комплексний характер і здійснюватися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Для ефективного формування фізичних якостей у молодшому шкільному віці велике значення мають позитивні емоції, інтерес до занять та ігровий характер діяльності. Саме рухливі ігри забезпечують природний розвиток усіх основних фізичних якостей, поєднуючи навчання, гру та фізичне вдосконалення в єдиному педагогічному процесі.

1.2. Особливості фізичного розвитку і підготовленості дітей молодшого шкільного віку

На думку Подгорної В. молодший шкільний вік (від 6–7 до 10 років) є одним із найважливіших етапів у фізичному розвитку дитини. У цей період відбувається інтенсивне зростання організму, удосконалюються функції основних систем, активно формуються рухові навички та основи фізичної працездатності. Фізичне виховання у цьому віці має не лише зміцнювати здоров'я, а й сприяти гармонійному розвитку, формуванню правильної постави, координації рухів і культури тіла [18, с. 113].

За даними педагогічних та фізіологічних досліджень [1; 27], для дітей молодшого шкільного віку характерні такі особливості фізичного розвитку (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Параметр	Особливості розвитку
Інтенсивне збільшення маси та довжини тіла	У середньому за рік діти додають 2–3 кг маси тіла та 4–6 см зросту. Це зумовлює певну дисгармонію між розвитком опорно-рухового апарату та м'язової системи
Незрілість кістково-м'язового апарату	Кістки ще містять значну кількість хрящової тканини, тому вони гнучкі, але легко піддаються деформації. М'язи розвинені нерівномірно, особливо слабкі м'язи спини та живота, що потребує систематичних вправ для профілактики порушень постави
Активне формування серцево-судинної і дихальної систем	Серце дитини відносно мале, його скорочення частіші, а об'єм крові менший, ніж у дорослих. Тому дітям важко тривалий час виконувати інтенсивні навантаження, але вони швидко

	відновлюються після короточасних дій середньої інтенсивності
Недосконалість нервової системи	У дітей молодшого шкільного віку переважають процеси збудження над гальмуванням, що зумовлює їхню підвищену рухливість, емоційність, непосидючість. Ці особливості слід враховувати під час організації уроків фізичної культури, надаючи перевагу ігровим, різноманітним і динамічним вправам
Високий рівень пластичності нервових процесів	Це сприяє швидкому засвоєнню нових рухів і формуванню стійких рухових навичок, якщо навчання організоване у цікавій ігровій формі

Ніколаєв Ю. зауважує, що фізична підготовленість дітей молодшого шкільного віку характеризується переважанням загальної рухової активності над спеціальною. Діти цього віку мають природну потребу в русі, але їхня рухова координація ще не є достатньо досконалою. Основні рухи (біг, стрибки, метання, лазіння, рівновага) лише формуються, тому важливо забезпечити різноманітність рухового досвіду [16, с. 45].

За результатами педагогічних спостережень, рівень розвитку основних фізичних якостей у молодших школярів має такі тенденції:

- швидкість розвивається дуже інтенсивно, особливо у віці 7–9 років, що пов'язано з високою рухливістю нервових процесів;
- спритність і координація рухів формуються швидко, якщо діти мають можливість брати участь у різних рухливих іграх та естафетах;
- сила розвивається повільніше, тому вправи повинні мати динамічний і ігровий характер, без надмірних обтяжень;
- витривалість зростає поступово, тому доцільно використовувати короткі, але часті вправи середньої інтенсивності;
- гнучкість у цьому віці досягає високого рівня, і саме зараз доцільно цілеспрямовано її розвивати [10, с. 142].

Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку (потреба у грі, прагнення до визнання, емоційність, наслідування дорослих) створюють сприятливі умови для використання рухливих ігор як основного засобу фізичного виховання. Ігрова діяльність дозволяє дозовано впливати на організм дитини, підтримуючи її інтерес, знімаючи втому і водночас формуючи необхідні фізичні якості.

Таким чином, молодший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку більшості фізичних якостей і формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою. Успішність цього процесу значною мірою залежить від правильного добору засобів фізичного виховання, серед яких особливе місце посідають рухливі ігри як природна, емоційно приваблива й ефективна форма розвитку дітей.

1.3. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів

Рівень розвитку рухових якостей учнів початкових класів на сьогоднішній день знаходиться на невисокому рівні та не відповідає сучасним вимогам, які ставляться до фізичного виховання в початковій школі. Тому проблема розвитку фізичних якостей є актуальною та потребує вдосконалення в майбутньому. Вчителям необхідно правильно вирішувати завдання розвитку рухових якостей молодших школярів на уроках, використовуючи різні методичні прийоми і засоби [4; 5; 6]. Розвиток фізичних якостей є одним із важливих завдань фізичного виховання початкової школи, яке необхідно комплексно вирішувати, розпочинаючи з раннього віку. Виконуючи рухові дії в молодших школярів завжди проявляється не одна, а комплекс фізичних якостей. Тому дуже важко визначити, яка якість є провідною при виконанні конкретної рухової дії. Всебічна фізична підготовка учнів початкових класів повинна включати оптимальний рівень і гармонійний розвиток сили, швидкості, витривалості,

спритності. Педагоги повинні пам'ятати, що нереалізовані в дитячому віці рухові здібності організму учнів надалі дуже важко змінити. У молодшому шкільному віці слід приділяти значну увагу розвитку рухових якостей у дітей. Фізичні якості можна розвивати за допомогою загально розвиваючих, підготовчих, і спеціальних вправ. На уроках фізичної культури учні початкових класів опановують різні види фізичних вправ, які сприяють розвитку фізичних якостей. У початковій школі одним з основних шляхів всебічного виховання фізичних якостей є застосування спеціальних вправ і рухливих ігор, які здійснюють вплив на виховання всіх фізичних якостей та допомагають школярам оволодівати різними руховими навичками

Дослідження в галузі теорії і методики фізичного виховання, здійснені Н. Москаленко, яка встановила, що достатню фізичну підготовленість мають тільки ті школярі, які, крім уроків, регулярно, двічі-тричі на тиждень, займаються у спортивних секціях або у дитячо-юнацьких спортивних школах [3].

Дослідження М.В. Антропова, Т. Круцевич вказують на те, що активний руховий режим позитивно впливає не тільки на фізичний, але і на розумовий розвиток школярів. Ними доведена важлива роль рухової активності у стимулюванні розумової працездатності учнів упродовж навчального дня, тижня, чверті і року[7, с. 38].

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Н. Т. Лебедева, А. А. Маркосян, І. В. Мурахов та ін.).

Структура процесу навчання рухів дітей молодшого шкільного віку загальноприйнята, проте вимагає врахування відповідних вікових особливостей методичних прийомів і методів навчання.

Одним з найпоширеніших методів навчання дітей молодшого шкільного віку є ігровий метод із застосуванням елементів спортивних і

рухливих ігор, оскільки під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у дітей. Молодші школярі охоче засвоюють навички і уміння на заняттях ігрового характеру з цільовою спрямованістю, оскільки у грі розкривається не тільки особа, але і її ставлення до дійсності. Рухливі ігри можна використовувати на шкільних перервах, спортивних святах, в групах продовженого дня і т.д [5,с.107].

Діти і підлітки витрачають на фізичні вправи 1,4% свого вільного часу. Уроки фізкультури компенсують лише 11%необхідного добового обсягу рухів.

Оптимальні норми рухової активності молодших школярів перебувають в орієнтовних межах 7 - 12 годин на тиждень.

Форми організації режиму рухової активності учнів початкових класів складають певну систему, яка охоплює:

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед початком занять, фізкультурні хвилини під час уроків, ігри та фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);
- позакласну фізкультурно-масову роботу (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);
- позашкільну спортивно-масову роботу (за місцем проживання учнів, заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, будинках школярів, спортивних товариствах, самостійні заняття школярів фізичними вправами в сім'ї, на пришкільних і дворових майданчиках, стадіонах, у парках)[6, 203].

Школа і сім'я покликані залучати всіх учнів до систематичних занять фізичними вправами, роз'яснювати їм значення цих занять, виховувати потребу і вміння свідомо використовувати їх у режимі праці та відпочинку. Правильне, систематичне чергування навчання із заняттями фізичними вправами сприяє підвищенню працездатності школярів, зміцненню їх здоров'я. Важливого значення набуває організація фізкультурно-оздоровчих

заходів у режимі дня молодших школярів: гімнастика до початку занять, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, ігри.

Гімнастика до початку занять у школі дисциплінує учнів, готує їх до напруженої навчальної діяльності, допомагає включитися в загальний трудовий ритм. Рекомендують проводити її не тільки в першу, а й другу зміну. Найбільш корисні заняття на свіжому повітрі[2, с. 90].

Фізкультурні хвилинки можуть бути повні і скорочені. Останні складаються з однієї-двох вправ, наприклад, ритмічне стискання пальців, струшування пальців, струшування кистей, і проводяться під час письмових робіт у 1-му класі. Рекомендують також імітаційні, тематичні, віршовані фізкультурні хвилинки[4, с.40].

Організоване проведення ігор, змагань та фізичних вправ на великих перервах є важливим фізкультурно-оздоровчим засобом у режимі шкільного дня. Ефективність відпочинку учнів і підготовки їх до навчання залежить від того, як вони проводять перерви.

Активним відпочинком є фізичні вправи і рухливі ігри на великій перерві. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі. При цьому взимку дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі заходи на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі[1, с.8].

Серед позаурочних форм організації занять фізичними вправами виділяють:

1. Масові заходи – із залученням відразу великої кількості учасників, наприклад, масові ігри, змагання, різні розваги.
2. Секційні і гурткові заняття, що охоплюють обмежену кількість школярів, окремі групи.
3. Індивідуальні заняття.

Фізичне виховання за місцем проживання – один із напрямків у розв’язанні завдань впровадження фізичної культури і спорту в повсякденне життя дітей. Фізичне виховання не повинно втрачати рис педагогічно спрямованого процесу. Самовиховання також повинно бути спрямоване на реалізацію значущих з освітньо-виховних позицій завдань і ґрунтуватися на відповідних педагогічних принципах, правилах, положеннях.

Рухова активність безпосередньо впливає на розвиток фізичних якостей молодших школярів, зокрема сили та швидкості.

Засобами виховання сили є:

1. вправи з обтяженням масою власного тіла (підтягування, відтискання, присідання, стрибки);
2. вправи з обтяженням масою предметів (штанга, гирі, гантелі);
3. вправи з обтяженням опору (еластичних предметів, партнера, навколишнього середовища).

Засобами виховання швидкості є вправи, рухи, які можна виконувати з максимальною швидкістю. Вправи повторюють по 3-4 рази із відпочинком. При цьому застосовують 2-3 підходи.

Орієнтовні вправи для розвитку швидкості:

- біг з прискоренням;
- біг на 10-30 м;
- біг з гори;
- біг на лижах на коротку дистанцію;
- рухи руками і ногами із максимальною швидкістю;
- рухливі ігри та естафети;
- спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол).

Сидорук І. вважає, що рухливі ігри займають особливе місце у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Вони поєднують у собі елементи навчання, тренування, відпочинку й виховання, що робить їх

універсальним засобом розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь та соціальних навичок. Гра є природною формою діяльності дитини, завдяки якій вона пізнає навколишній світ, вчиться діяти в колективі та виявляє власну активність [22, с. 202].

У педагогічній теорії підкреслюється, що рухлива гра –це цілеспрямована діяльність, у якій поєднано фізичне навантаження з емоційним переживанням. Її основна особливість полягає в тому, що фізичні вправи виконуються в ігровій ситуації, яка викликає у дітей позитивні емоції, активізує мислення, увагу та уяву [24, с. 35].

Педагогічне значення рухливих ігор полягає у їх багатофункціональному впливі на особистість дитини:

1. *Фізичне значення.* Рухливі ігри сприяють розвитку основних фізичних якостей –сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Вони забезпечують різнобічний вплив на організм, покращують роботу серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем, стимулюють обмін речовин і сприяють гармонійному фізичному розвитку.

2. *Освітнє значення.* Гра є ефективним засобом формування рухових навичок і вмінь. Під час виконання ігрових дій діти непомітно для себе опановують техніку бігу, стрибків, метань, лазіння, пересувань, орієнтування у просторі. Ігрова діяльність також сприяє розвитку пізнавальної активності, уваги, швидкої реакції, вміння приймати рішення [21, с. 157].

3. *Виховне значення.* Рухливі ігри виховують колективізм, дисциплінованість, почуття відповідальності, уміння підпорядковуватися правилам і співпрацювати з іншими. У процесі гри виявляються морально-вольові якості: чесність, витримка, наполегливість, самоконтроль.

4. *Емоційно-психологічне значення.* Під час гри створюється позитивний емоційний фон, що знижує втому, стимулює інтерес до занять і

підтримує високу працездатність дітей. Ігрова діяльність знімає нервові напруження, розвиває комунікативні навички та сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури [25].

Особливо важливо, що рухливі ігри відповідають віковим особливостям дітей молодшого шкільного віку. Вони забезпечують природне задоволення потреби у русі, допомагають реалізувати бажання діяти активно, проявляти ініціативу й творчість. Граючи, дитина не лише тренується фізично, а й розвиває мислення, уяву, увагу, пам'ять, мовлення, тобто розвивається всебічно.

Рухливі ігри також виконують організуючу функцію на уроці фізичної культури. Вони допомагають урізноманітнити заняття, підвищити інтерес учнів, зменшити монотонність вправ, створити умови для активної участі всіх дітей незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості. Застосування ігор у підготовчій і заключній частинах уроку сприяє оптимізації навантаження, а в основній частині – розвитку конкретних фізичних якостей.

Науковці доводять, що систематичне використання рухливих ігор позитивно впливає на мотивацію до занять фізичною культурою. Емоційно насичене середовище гри формує у дітей стійке бажання рухатися, брати участь у змаганнях, що в подальшому переходить у потребу вести активний і здоровий спосіб життя [2; 9; 26].

Отже, рухливі ігри є важливим педагогічним засобом розвитку особистості молодшого школяра. Вони сприяють гармонійному поєднанню фізичного, інтелектуального й морального виховання, формують основи культури рухів і забезпечують ефективне використання уроків фізичної культури для зміцнення здоров'я дітей.

1.4. Класифікація та методичні особливості використання рухливих ігор у початковій школі

На думку Галай М. ефективне використання рухливих ігор у процесі фізичного виховання молодших школярів потребує їх науково обґрунтованої класифікації та дотримання певних методичних принципів проведення. Це дозволяє цілеспрямовано розвивати необхідні фізичні якості, дозувати навантаження і забезпечувати навчально-виховний ефект занять [6, с. 139].

У науково-методичній літературі існують різні підходи до класифікації рухливих ігор. Найпоширенішими є такі критерії поділу (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

Класифікація рухливих ігор

Напрямок класифікації	Види ігор
За руховим змістом	-ігри з бігом (наприклад, «Квач», «Пташиний двір», «Хто швидше?»); -ігри зі стрибками («Стрибунець», «Перестрибни струмок», «Жаби»); -ігри з метанням і ловінням («Попади в ціль», «Передай м'яч», «Влучно кинути»); -ігри з лазінням і рівновагою («Мавпочки», «По колоді», «Не наступай на лінію»); -комбіновані ігри, що включають різні рухові дії («Естафети», «Веселі старты»)
За дидактичною метою	-ігри, спрямовані на розвиток фізичних якостей (швидкісні, силові, координаційні, на витривалість); -ігри для засвоєння техніки основних рухів (біг, стрибки, метання, пересування); -ігри оздоровчого спрямування (на свіжому повітрі, з елементами дихальних вправ, на зниження напруження); -виховні ігри, що формують морально-вольові якості, колективізм, почуття справедливості
За формою	-індивідуальні (кожен діє самостійно);

організації	-парні; -командні (групові, колективні)
За інтенсивністю фізичного навантаження	-ігри низької інтенсивності –для розминки, відновлення, емоційного розвантаження; -середньої інтенсивності –для розвитку загальної витривалості; -високої інтенсивності –для тренування швидкісних і силових якостей
За місцем проведення	ігри в залі, на майданчику, на свіжому повітрі, у воді, в зимових умовах тощо

Завдяки такій класифікації вчитель може раціонально підбирати ігри відповідно до мети уроку, вікових особливостей учнів, їхнього рівня підготовленості та умов проведення занять.

Організація і проведення рухливих ігор потребують від учителя дотримання низки методичних принципів, які забезпечують педагогічну ефективність гри:

1. *Відповідність віковим особливостям.* Зміст ігор повинен відповідати фізичним можливостям і психічним особливостям дітей 6–10 років. Правила мають бути простими, зрозумілими, а рухи –різноманітними, доступними та безпечними.

2. *Поступовість і систематичність.* Ігри слід добирати з урахуванням наростання навантаження, переходу від простих до складніших дій. Регулярне повторення ігор формує стійкі рухові навички та підвищує рівень фізичної підготовленості.

3. *Емоційність і змагальність.* Важливо підтримувати інтерес дітей, створюючи ситуації радості, співпереживання, колективного успіху. Елементи змагання стимулюють активність, але не повинні призводити до конфліктів чи перевтоми.

4. *Індивідуальний підхід.* Учитель має враховувати різницю у фізичній підготовленості дітей, добирати роль у грі відповідно до можливостей кожного, забезпечуючи участь усіх без винятку.

5. *Раціональне дозування навантаження.* Тривалість гри, кількість повторень і перерв визначаються з урахуванням віку, погоди, часу доби та мети уроку. Надмірне навантаження може призвести до перевтоми, а занадто легке – не дасть необхідного ефекту.

6. *Безпека.* Перед початком гри необхідно перевірити стан майданчика, інвентарю, ознайомити дітей з правилами безпечної поведінки. Усі рухи мають виконуватися під контролем учителя.

7. *Підбиття підсумків гри.* Наприкінці вчитель коротко оцінює результати, відзначає активність, дисциплінованість, взаємодопомогу дітей. Це підсилює виховний ефект заняття [8, с. 168].

Рухливі ігри можуть використовуватися на всіх етапах уроку фізичної культури:

- у підготовчій частині – для організації уваги, розігріву організму, створення позитивного емоційного стану;
- в основній частині – для розвитку конкретних фізичних якостей або закріплення техніки рухів;
- у заключній частині – для зняття втоми, відновлення дихання, завершення уроку на позитивній ноті.

Таким чином, правильна класифікація та методично грамотне використання рухливих ігор у початковій школі сприяють підвищенню ефективності уроків фізичної культури, розвитку фізичних якостей дітей, формуванню їхнього інтересу до активної діяльності й вихованню позитивного ставлення до занять спортом і рухом загалом.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблеми розвитку фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор встановлено, що фізичне виховання у початковій школі є важливою складовою гармонійного розвитку особистості дитини. Саме в цей віковий період закладаються основи здоров'я, працездатності, правильна постава, культура рухів і стійкий інтерес до занять фізичною культурою.

Фізичні якості людини – сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість – становлять основу її рухових можливостей. Вони взаємопов'язані між собою та проявляються у комплексі під час виконання різних видів рухової діяльності. У молодшому шкільному віці розвиток цих якостей відбувається особливо активно, проте потребує спеціально організованого педагогічного впливу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Аналіз фізичного розвитку дітей 6–10 років показує, що цей період характеризується інтенсивним ростом організму, формуванням опорно-рухового апарату, розвитком нервової, серцево-судинної та дихальної систем. Разом з тим кістково-м'язовий апарат ще недостатньо зміцнений, тому фізичні навантаження мають бути дозованими, а методика занять – ігровою, емоційно насиченою та різноманітною. Психофізіологічні особливості дітей цього віку – підвищена рухливість, емоційність, потреба у спілкуванні – створюють сприятливі умови для використання рухливих ігор у процесі фізичного виховання.

Рухливі ігри, як свідчить аналіз науково-методичних джерел, є ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей молодших школярів. Вони поєднують навчання, тренування, виховання та відпочинок у єдиній діяльності, що відповідає природним потребам дитини. Завдяки ігровій формі організації рухів підвищується інтерес до занять, розвивається самостійність, колективізм, відповідальність, емоційна врівноваженість. Ігри

сприяють не лише зміцненню здоров'я, але й формуванню морально-вольових якостей і соціальних умінь.

Систематизація рухливих ігор за різними критеріями (руховим змістом, дидактичною метою, інтенсивністю, формою організації, місцем проведення) дозволяє раціонально добирати їх для досягнення конкретних педагогічних завдань уроку фізичної культури. Методичне проведення рухливих ігор передбачає врахування вікових можливостей дітей, поступове збільшення складності, забезпечення емоційності, безпеки та обов'язкової участі кожного учня.

Отже, проведений теоретичний аналіз підтвердив, що рухливі ігри мають високу педагогічну цінність у фізичному вихованні молодших школярів. Вони забезпечують ефективний розвиток основних фізичних якостей, сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної культури, створюють умови для гармонійного фізичного, психічного та соціального розвитку дитини.

Теоретичні положення, розглянуті в першому розділі, стали підґрунтям для розроблення та впровадження експериментальної методики використання рухливих ігор у процесі розвитку фізичних якостей молодших школярів, що детально висвітлюється у другому розділі дипломної роботи.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

2.1. Організація і етапи педагогічного дослідження

Педагогічне дослідження з проблеми розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі використання рухливих ігор проводилося з метою експериментальної перевірки ефективності запропонованої методики організації уроків фізичної культури з ігровим спрямуванням.

Дослідження здійснювалося на базі Миколаївської гімназії № 48. У ньому брали участь учні 2–3 класів у кількості 40 осіб (20 хлопчиків та 20 дівчаток). Діти були розподілені на контрольну та експериментальну групи, які мали приблизно однаковий рівень фізичної підготовленості на початку експерименту.

Мета педагогічного експерименту – перевірити ефективність систематичного використання рухливих ігор у розвитку фізичних якостей молодших школярів порівняно з традиційними методами навчання на уроках фізичної культури.

Завдання експерименту:

1. Визначити початковий рівень розвитку основних фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної груп.
2. Розробити й упровадити в експериментальну групу систему рухливих ігор, спрямованих на розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості.
3. Порівняти динаміку показників фізичної підготовленості учнів обох груп після проведення формувального експерименту.
4. Узагальнити результати та зробити висновки щодо ефективності запропонованої методики.

Дослідження проводилося у три етапи:

1. *Констатувальний етап* (тривалість –4 тижні). На цьому етапі здійснювалося вивчення стану проблеми у теорії та практиці фізичного виховання, аналіз навчальних програм і планів з фізичної культури для початкової школи, а також проведення початкового тестування фізичної підготовленості учнів. Було визначено рівень розвитку основних фізичних якостей дітей і встановлено, що їх показники мають середній рівень, а ігрові форми занять використовуються *епізодично*.

2. *Формувальний етап* (тривалість –2 місяці). На цьому етапі у навчальний процес експериментальної групи впроваджувалася авторська методика використання рухливих ігор. Уроки фізичної культури проводилися тричі на тиждень. Кожне заняття включало рухливі ігри, підібрані з урахуванням розвитку певних фізичних якостей, вікових особливостей дітей та дидактичної мети уроку. У контрольній групі уроки проводилися за традиційною програмою без спеціального ігрового спрямування.

3. *Контрольний етап* (тривалість –4 тижні). Після завершення формувального експерименту проведено повторне тестування учнів з метою порівняння результатів і виявлення змін у рівнях розвитку фізичних якостей. Отримані дані були оброблені методами математичної статистики для визначення достовірності різниць між показниками контрольної та експериментальної груп.

У процесі експерименту ми забезпечували такі умови:

- дотримання єдиної структури уроків у контрольній та експериментальній групах;
- проведення занять тричі на тиждень тривалістю 35–40 хвилин;
- включення у кожен урок рухливих ігор відповідно до теми і завдань уроку;
- поступове підвищення інтенсивності та складності ігрових вправ;

- суворе дотримання вимог безпеки, чергування навантаження і відпочинку;
- створення позитивного емоційного фону, заохочення ініціативності та взаємодопомоги серед учнів.

Отже, організація педагогічного експерименту забезпечила можливість перевірити вплив систематичного використання рухливих ігор на розвиток фізичних якостей молодших школярів у реальних умовах навчального процесу початкової школи.

2.2. Характеристика вибірки та умов проведення експерименту

У дослідженні брали участь 40 учнів 2–3 класів віком від 7 до 9 років, серед яких 20 учнів становили експериментальну групу (ЕГ) і 20 – контрольну групу (КГ). Розподіл здійснювався з урахуванням статевих особливостей та рівня фізичної підготовленості, який попередньо визначався за допомогою контрольних тестів. До початку експерименту між групами не було статистично достовірних відмінностей за основними показниками фізичних якостей, що забезпечило рівні стартові умови для проведення дослідження.

Усі учні мали задовільний стан здоров'я, були віднесені до основної медичної групи для занять фізичною культурою. Відвідування уроків фізичної культури здійснювалося регулярно. Діти проявляли високий інтерес до ігрових форм занять, що позитивно вплинуло на якість проведення експерименту.

Психофізіологічні особливості досліджуваних відповідали віковим нормам:

- високий рівень природної рухливості та емоційності;
- недостатня координація рухів і слабкість окремих м'язових груп;
- швидке відновлення після короткочасних навантажень;
- потреба у постійній зміні діяльності та ігрових формах роботи.

З огляду на ці особливості, у програму експериментальних занять було включено різноманітні рухливі ігри, які забезпечували достатнє фізичне навантаження та підтримували інтерес дітей протягом усього уроку.

Експериментальні заняття проводилися у типових умовах навчального процесу початкової школи –у спортивному залі, на пришкольньому майданчику та, за сприятливої погоди, на свіжому повітрі.

Режим занять:

- 3 уроки фізичної культури на тиждень тривалістю 35–40 хвилин;
- загальний обсяг експерименту –___ занять;
- у структурі кожного уроку обов'язково використовувалися рухливі ігри, спрямовані на розвиток певної фізичної якості.

Для забезпечення достовірності результатів було дотримано таких організаційно-методичних вимог:

- однакова тривалість і структура уроків у контрольній та експериментальній групах;
- проведення занять одним учителем фізичної культури, що усувало вплив суб'єктивного чинника;
- єдині умови тестування (час доби, тип майданчика, послідовність виконання вправ);
- забезпечення безпеки, позитивного емоційного клімату, дисципліни під час ігор.

У контрольній групі навчальний процес здійснювався за чинною програмою з фізичної культури без спеціального ігрового спрямування, тоді як в експериментальній групі в основу занять було покладено авторську методику, що передбачала систематичне використання рухливих ігор для розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості.

Під час формувального етапу експерименту проводився моніторинг фізичного стану учнів, аналіз відвідуваності, емоційного

ставлення до занять, дотримання правил гри, взаємодії у колективі. Це дозволяло своєчасно коригувати зміст ігор та рівень навантаження.

Таким чином, умови проведення педагогічного експерименту були сприятливими для перевірки ефективності впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей молодших школярів. Рівноцінність контрольної та експериментальної груп на початковому етапі, стабільність навчального режиму та єдність методичних підходів забезпечили об'єктивність і достовірність отриманих результатів.

2.3. Методи оцінки рівня розвитку фізичних якостей молодших школярів

Для визначення ефективності впровадження рухливих ігор у процес фізичного виховання молодших школярів у ході педагогічного дослідження були використані методи оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Підбір тестів здійснювався відповідно до вікових особливостей дітей 7–9 років та рекомендацій, наведених у програмах і методичних посібниках з фізичної культури для початкової школи (Т. Ю. Круцевич, В. І. Лях, Г. В. Безверхня, 2019).

Оцінювання проводилося двічі – на констатувальному етапі (до експерименту) та на контрольному етапі (після його завершення). Результати дозволяли визначити динаміку розвитку фізичних якостей під впливом застосованої методики.

Методи оцінки окремих фізичних якостей

1. Сила

Для оцінювання силових можливостей використовувалися тести, які не вимагали складного обладнання і були безпечними для дітей молодшого шкільного віку:

- піднімання тулуба з положення лежачи (30 с) – визначає силу м'язів живота;

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) – оцінює силу м'язів рук і плечового пояса;

- стрибок у довжину з місця (см) – характеризує вибухову силу м'язів ніг.

Результати оцінювалися за кількістю виконаних повторень або довжиною стрибка відповідно до вікових нормативів.

2. Швидкість

Розвиток швидкісних якостей визначався за допомогою таких тестів:

- біг на 30 метрів (с) – показник максимальної швидкості пересування;
- реакція на сигнал (м'яч, що котиться, або свисток) – визначає швидкість сенсомоторної реакції.

Час фіксувався секундоміром з точністю до десятих часток секунди.

3. Спритність

Для визначення рівня спритності використовувалися тести, що вимагали координації рухів і швидкої зміни положення тіла:

- човниковий біг 4×9 м (с) – характеризує здатність швидко змінювати напрямок руху;

- метання малого м'яча у ціль (10 спроб) – оцінює точність і координацію.

Результати фіксувалися за часом виконання або кількістю влучень у ціль.

4. Витривалість

Рівень загальної витривалості визначався за допомогою таких тестів:

- біг на 6 хвилин (м) – оцінює загальну аеробну витривалість;
- біг 300 м (с) – характеризує спеціальну витривалість у швидкісно-силовому режимі.

Учні бігли у рівномірному темпі, зберігаючи задану дистанцію. Підраховувалася пройдена відстань або час виконання.

5. Гнучкість

Гнучкість оцінювалася за допомогою простих і доступних тестів:

- нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) – визначає еластичність м'язів спини та ніг;
- махи ногами вперед-назад (кількість і амплітуда рухів) – показує рухливість у кульшових суглобах.

Результати фіксувалися у сантиметрах за допомогою гімнастичної лави або спеціальної лінійки.

Перед початком тестування учні проходили інструктаж і коротку розминку. Всі вправи виконувалися в однакових умовах:

- час проведення – у ранкові години;
- місце – спортивний зал або майданчик школи;
- одяг – спортивна форма та взуття;
- вимірювання проводилися одним і тим самим педагогом для уникнення суб'єктивних похибок.

Кожен тест повторювався двічі, ураховувався кращий результат. Отримані дані заносилися до протоколів і згодом опрацьовувалися методами математичної статистики (визначення середніх значень, стандартного відхилення, достовірності відмінностей за критерієм Ст'юдента).

Таким чином, використання стандартизованих педагогічних тестів забезпечило достовірність і наукову обґрунтованість результатів дослідження, створивши основу для подальшого аналізу динаміки фізичних показників учнів у процесі експерименту.

2.4. Зміст і методика використання рухливих ігор на уроках фізичної культури

Для досягнення ефективності експериментальної методики були використані такі принципи підбору рухливих ігор (таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1.

Принципи підбору рухливих ігор для уроків фізичної культури

Назва принципу	Його характеристика
Вікові особливості учнів	Ігри підбиралися з урахуванням психофізіологічних характеристик дітей 7–9 років: високої рухливості, швидкої стомлюваності, потреби у частій зміні видів діяльності та емоційної насиченості
Цілеспрямованість розвитку фізичних якостей	Кожна гра мала конкретну мету: розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості або гнучкості. Наприклад, ігри на швидкість передбачали короткі дистанції з максимальним темпом, а ігри на витривалість – тривалі рухові серії з чергуванням навантаження та відпочинку
Доступність і безпека	Ігри відповідали фізичним можливостям дітей, не передбачали ризику травматизму та потребували мінімального обладнання
Ігровий інтерес і емоційна залученість	Сюжетні та командні ігри мотивували дітей активно рухатися, підтримувати командний дух і розвивати навички взаємодії
Прогресивність навантаження	Від простих ігор до більш складних вправ з поступовим підвищенням інтенсивності, складності та тривалості, що сприяло систематичному розвитку фізичних якостей.

Урок фізичної культури в експериментальній групі мав стандартну структуру, але включав спеціально підібрані рухливі ігри:

1. Підготовча частина (5–7 хв.)

- Легка розминка, загальнорозвивальні вправи;
- Ігри-розігриви для активізації основних груп м'язів і створення емоційного настрою (наприклад, «Сніжки», «Рятівники та хворі»).

2. Основна частина (20–25 хв.)

- Виконання вправ і ігор, спрямованих на розвиток конкретних фізичних якостей;
- Командні ігри («Перетягування канату», «Естафети з перешкодами»), індивідуальні або парні вправи на швидкість, спритність та координацію;
- Рухливі ігри з елементами стратегічного мислення (наприклад, «Полювання на хвост», «М'яч-бомба»).

3. Заключна частина (5–8 хв.)

- Заспокійливі вправи, розтяжка для розвитку гнучкості;
- Підбиття підсумків уроку, позитивне підкріплення активності та досягнень учнів.

Таким чином, систематичне використання рухливих ігор у структурі уроку фізичної культури дозволяє цілеспрямовано розвивати фізичні якості молодших школярів, підвищувати мотивацію до занять, формувати координаційні навички та забезпечувати гармонійний фізичний розвиток.

Висновки до розділу 2

Проведений аналіз педагогічної літератури та методичних джерел дозволив визначити, що рухливі ігри є ефективним засобом розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості) у дітей молодшого шкільного віку. Вони поєднують фізичне навантаження з емоційним стимулюванням, підтримують інтерес до занять і сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної культури.

Характеристика вибірки експерименту показала, що обрані учні 2–3 класів (експериментальна та контрольна групи) були порівнянні за рівнем фізичного розвитку та станом здоров'я, що забезпечувало рівні стартові умови для проведення дослідження.

Розроблена методика оцінки фізичних якостей учнів передбачала використання комплексних тестів, що відповідали віковим особливостям дітей та дозволяли об'єктивно вимірювати динаміку розвитку сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості.

Зміст і методика використання рухливих ігор на уроках фізичної культури забезпечували систематичне і цілеспрямоване фізичне навантаження, враховували індивідуальні та вікові особливості учнів, створювали позитивний емоційний фон і підвищували мотивацію до активності.

Використання рухливих ігор відповідно до запропонованої методики дозволяло органічно інтегрувати розвиток фізичних якостей у загальну структуру уроку фізичної культури, забезпечуючи ефективність навчального процесу та підвищуючи результативність занять.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

3.1. Початковий рівень фізичної підготовленості учнів (констатувальний етап)

Перед початком педагогічного експерименту було проведено констатувальне тестування учнів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп для визначення початкового рівня фізичної підготовленості. Метою цього етапу було встановлення вихідних показників розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості.

Аналіз показав, що учні обох груп мають середній рівень розвитку фізичних якостей, типовий для віку 7–9 років. Розподіл фізичних показників був наступним (таблиця 3.1.):

Таблиця 3.1.

Розподіл фізичних показників

Фізична якість	Показник	ЕГ	КГ
Сила	Піднімання тулуба (рази)	$12,3 \pm 2,1$	$12,1 \pm 2,0$
Швидкість	Біг 30 м (с)	$6,2 \pm 0,4$	$6,3 \pm 0,5$
Спритність	Човниковий біг 4*9 м (с)	$14,8 \pm 1,2$	$14,9 \pm 1,1$
Витривалість	Біг 6 хв (м)	720 ± 45	715 ± 50
Гнучкість	Нахил тулуба вперед (см)	$18,5 \pm 2,3$	$18,7 \pm 2,2$

Як бачимо, початкові показники свідчать про середній рівень розвитку фізичних якостей у більшості учнів.

Найвищий рівень розвитку спостерігався у гнучкості та спритності, тоді як сила та витривалість потребують більшої уваги.

Порівняльний аналіз між ЕГ та КГ показав відсутність статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$), що підтверджує рівність стартових умов для проведення експерименту.

Таким чином, констатувальний етап дозволив зафіксувати вихідний рівень фізичної підготовленості учнів і створив основу для подальшого педагогічного експерименту з використанням рухливих ігор.

3.2. Аналіз результатів експерименту

Після завершення формувального етапу педагогічного експерименту було проведено підсумкове тестування учнів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп з метою оцінки ефективності комплексу рухливих ігор у розвитку фізичних якостей молодших школярів.

Середні показники фізичних якостей учнів після експерименту представлені у таблиці (таблиця 3.2.):

Таблиця 3.2.

Середні показники фізичних якостей учнів після експерименту

Фізична якість	Показник	ЕГ	КГ
Сила	Піднімання тулуба (рази)	$16,5 \pm 1,8$	$13,0 \pm 2,1$
Швидкість	Біг 30 м (с)	$5,7 \pm 0,3$	$6,2 \pm 0,4$
Спритність	Човниковий біг 4*9 м (с)	$13,2 \pm 1,0$	$14,5 \pm 1,2$
Витривалість	Біг 6 хв (м)	800 ± 40	730 ± 48
Гнучкість	Нахил тулуба вперед (см)	$22,3 \pm 2,0$	$19,0 \pm 2,2$

Сила: учні ЕГ покращили результат на 4,2 рази, тоді як у КГ приріст склав лише 0,9 рази, що свідчить про ефективність вправ з елементами ігор на силу.

Швидкість: середній час бігу на 30 м у ЕГ зменшився на 0,5 с, у КГ –на 0,1 с. Це свідчить про значний прогрес у розвитку швидкості у дітей, які брали участь у рухливих іграх.

Спритність: показник ЕГ покращився на 1,6 с, КГ –на 0,4 с. Рухливі ігри сприяли розвитку координації та швидкості реакції.

Витривалість: учні ЕГ подолали на 80 м більше, ніж на початку експерименту, КГ –на 15 м, що демонструє позитивний вплив аеробних ігор.

Гнучкість: нахил тулуба вперед у ЕГ збільшився на 3,8 см, КГ –на 0,3 см, що свідчить про ефективність вправ на розтяжку у формі ігор.

Усі показники фізичних якостей у ЕГ демонструють статистично значущий приріст у порівнянні з КГ ($p < 0,05$).

Рухливі ігри виявилися найбільш ефективними для розвитку сили, витривалості та гнучкості, а також сприяли підвищенню мотивації до фізичної активності.

Контрольна група показала лише незначні зміни, що підтверджує необхідність систематичного застосування рухливих ігор для досягнення результатів.

Підсумкове тестування підтвердило, що впровадження комплексу рухливих ігор на уроках фізичної культури у молодших школярів:

1. Значно підвищує рівень фізичної підготовленості;
2. Сприяє розвитку основних фізичних якостей (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість);
3. Позитивно впливає на мотивацію до активності та емоційний стан учнів;
4. Демонструє високу ефективність у порівнянні зі стандартною програмою фізичної культури без рухливих ігор.

Таким чином, проведений формувальний етап експерименту підтвердив доцільність і ефективність використання рухливих ігор у навчальному процесі для розвитку фізичних якостей молодших школярів.

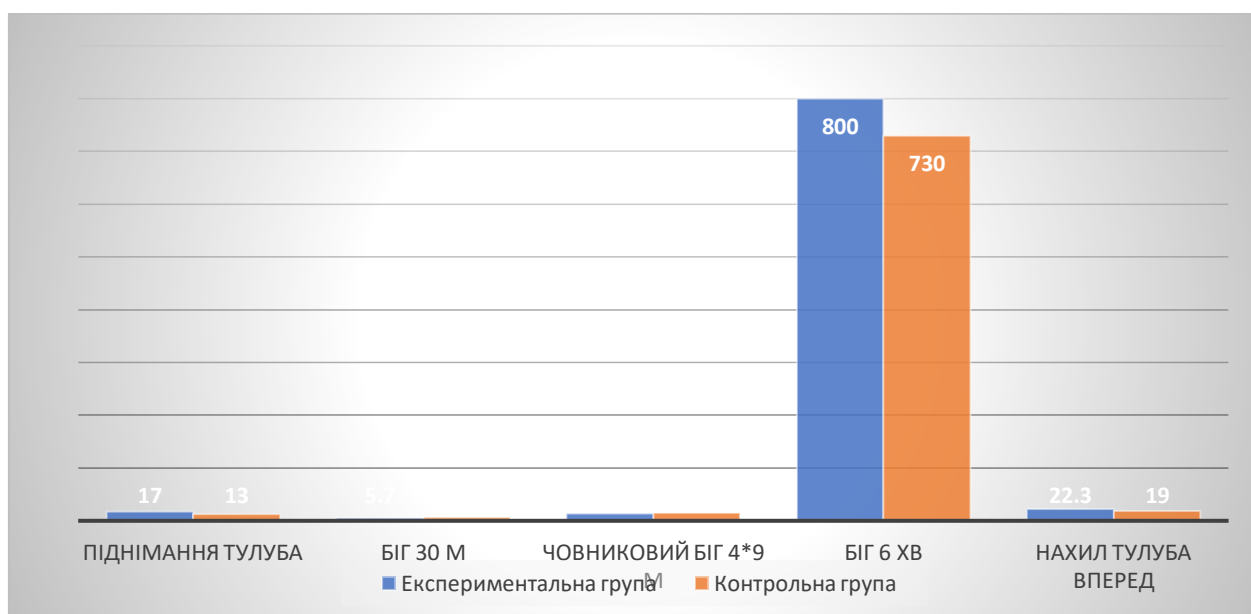
3.3. Порівняльна характеристика показників до та після експерименту

Експериментальна група (ЕГ):

- Усі фізичні якості показали значне покращення.
- Найбільший приріст спостерігався у витривалості (+80 м) та силі (+4,2 рази), що свідчить про ефективність комплексу рухливих ігор.
- Гнучкість і спритність також покращилися, що підтверджує всебічний вплив ігор на фізичний розвиток дітей.

Контрольна група (КГ):

- Зміни були мінімальними і частково статистично незначущими.
- Приріст фізичних показників не перевищував 15–0,9 одиниць, що свідчить про недостатню ефективність традиційних уроків фізичної культури без спеціально організованих рухливих ігор (рис.3.1.):



*Рис.3.1. Порівняльний аналіз показників фізичних якостей
до та після експерименту*

Використання комплексу рухливих ігор на уроках фізичної культури забезпечує більш високий рівень розвитку фізичних якостей учнів порівняно з традиційними методами.

Рухливі ігри сприяють гармонійному розвитку фізичних якостей, покращують координацію та підвищують мотивацію до фізичної активності.

3.4. Рекомендації щодо використання рухливих ігор у практиці вчителя фізичної культури

На основі результатів проведеного експерименту можна запропонувати такі рекомендації щодо впровадження рухливих ігор у навчальний процес молодших школярів:

1. Планування уроків

- Рухливі ігри доцільно включати у структуру будь-якого уроку фізичної культури: у розминку, основну частину або як завершальну активність.
- Для кожної фізичної якості (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість) бажано мати певний набір ігор, які систематично повторюються та поступово ускладнюються.

2. Врахування вікових особливостей

- Молодші школярі потребують коротких, емоційно забарвлених ігор, що підтримують їхню увагу та мотивацію.
- Варто чергувати індивідуальні, парні та командні ігри, щоб розвивати не лише фізичні якості, а й соціальні навички: взаємодію, кооперацію, відповідальність.

3. Безпека та доступність

- Під час організації ігор потрібно дотримуватися правил безпеки, контролювати правильність виконання рухів та уникати надмірного навантаження.

- Усі ігри повинні бути доступними для дітей різного рівня підготовленості. При потребі вводяться полегшені або варіативні умови виконання.

4. Мотивація та емоційна складова

- Використання сюжетних ігор (з пригодами, героями, командними завданнями) підвищує інтерес дітей та їхню активність.

- Позитивне підкріплення та похвала сприяють формуванню стійкої мотивації до рухової активності.

5. Системність та контроль

- Рухливі ігри повинні застосовуватися регулярно і систематично, не рідше двох разів на тиждень.

- Вчитель повинен проводити моніторинг фізичного розвитку, використовуючи прості тести та спостереження для оцінки прогресу.

6. Інтеграція з іншими навчальними напрямками

- Рухливі ігри можна поєднувати з іншими предметами: математика (ігри з рахунком), природознавство (ігри на рухи, пов'язані з тваринами чи природними явищами), розвиток мовлення (словесні команди, загадки).

- Такий підхід сприяє гармонійному розвитку фізичних, інтелектуальних та соціальних компетенцій учнів.

Рухливі ігри є ефективним засобом розвитку фізичних якостей у молодших школярів, підвищують мотивацію до занять, поліпшують координацію рухів і сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної культури. Систематичне і продумане впровадження таких ігор у навчальний процес є доцільним для сучасної школи.

Висновки до розділу 3

Проведений педагогічний експеримент показав, що використання комплексу рухливих ігор у навчальному процесі фізичної культури молодших школярів сприяє значному підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Аналіз початкового рівня фізичної підготовленості учнів (констатувальний етап) показав, що діти мали середні та нижче середнього показники основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості.

Впровадження комплексу рухливих ігор на формувальному етапі дозволило істотно покращити показники фізичних якостей учнів експериментальної групи порівняно з контрольною групою, у якій зміни були мінімальними.

Найбільший прогрес у експериментальній групі спостерігався у розвитку витривалості, сили та гнучкості, що свідчить про ефективність рухливих ігор як засобу всебічного фізичного розвитку.

Порівняльний аналіз показників до і після експерименту підтвердив, що рухливі ігри сприяють:

- підвищенню рівня фізичної підготовленості;
- розвитку координації рухів та спритності;
- формуванню позитивного ставлення дітей до занять фізичною культурою;
- підвищенню мотивації до активної діяльності.

Проведений експеримент довів, що систематичне використання рухливих ігор є ефективним засобом розвитку фізичних якостей молодших школярів та може бути рекомендоване для включення в структуру уроків фізичної культури.

ВИСНОВКИ

Фізичні якості (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість) є основою фізичного розвитку молодших школярів і визначають рівень їхньої фізичної підготовленості.

Дослідження літературних джерел показало, що рухливі ігри є ефективним засобом розвитку фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку, оскільки поєднують фізичне навантаження з емоційним та ігровим компонентом, підвищуючи мотивацію до занять фізичною культурою.

Особливості фізичного розвитку молодших школярів потребують індивідуального підходу, урахування вікових та психологічних характеристик дітей.

Констатувальний етап експерименту показав середній та нижче середнього рівень фізичних якостей учнів обох груп на початку дослідження.

Впровадження комплексу рухливих ігор на формувальному етапі сприяло значному покращенню показників фізичних якостей у експериментальній групі порівняно з контрольною групою.

Найбільший прогрес відзначено у розвитку витривалості, сили та гнучкості.

Порівняльний аналіз до і після експерименту підтвердив ефективність рухливих ігор як систематичного засобу фізичного розвитку дітей.

Рухливі ігри слід використовувати регулярно на уроках фізичної культури, у розминках, основній та заключній частині уроку.

Для кожної фізичної якості бажано мати набір ігор, що поступово ускладнюються та адаптуються до рівня підготовленості учнів.

Важливо забезпечувати безпеку, доступність ігрових вправ та враховувати вікові особливості дітей.

Використання сюжетних та командних ігор сприяє підвищенню мотивації та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності.

Рухливі ігри можна інтегрувати з іншими навчальними предметами для всебічного розвитку дітей.

Проведене дослідження довело, що рухливі ігри є ефективним засобом розвитку фізичних якостей молодших школярів, сприяють підвищенню фізичної підготовленості, розвитку координації та спритності, а також формуванню позитивного ставлення до уроків фізичної культури. Систематичне і продумане застосування рухливих ігор у навчальному процесі є доцільним для сучасної школи та може бути рекомендоване для широкого використання практичними вчителями фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А.І., Бичук І.Д. Формування координаційних здібностей молодших школярів у процесі фізичного виховання. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення*. № 11. 2020. С. 42–48.
2. Бойко В.Ф., Буток О.В. Розвиток фізичних якостей у дівчат молодшого шкільного віку засобами аеробіки. *Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт*. 2020. № 7 (127). С. 23-29.
3. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій. *Дніпропетровськ*, 2009. 20 с.
4. Веселовський А.П. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. *Науковий часопис нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. 2023. Т.5. № 165. С. 30-34.
5. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія і методика викладання. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 282 с.
6. Галай М.Д., Питомець О.П. Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2019. № 3К (110). С. 137-140.
7. Галайдюк М.Д., Краснобаєва Т.В. Технологія підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласників на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 17 (36). С. 44-47.
8. Грибан Г.П., Тимошенко І.О. Методика розвитку швидкісно-силових якостей учнів 8-9 класів на уроках фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2023. № 11. С. 165-172.

9. Демидова А.Є., Лукавенко О.Г. Оцінка фізичної підготовленості учнів 6-7 класів загальноосвітніх шкіл. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2025. № 11. С. 38-45.
10. Дмитренко С.Г., Хуртенко О.І. Розвиток фізичних якостей засобами варіативного модуля «Гімнастика» в процесі фізичного виховання школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. Т. 19. № 38. С. 141–144.
11. Драчук С.Р., Дідик Т.Г. Оцінка фізичного стану старшокласників закладів середньої освіти. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 26. С. 43–49.
12. Дудіцька С.Д., Гуліна Л.Г. Формування культури здоров'я молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2023. № 41. С. 202-208.
13. Кравченко Т.Л. Оптимізація фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор в умовах Нової української школи. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019. № 33. С. 89-96.
14. Кривуца І.Д., Несен О.М. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. № 2 (11). С. 98-102.
15. Непша О.В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах*. 2018. № 10. С. 90–92.
16. Ніколаєв Ю.В. Оптимізація розвитку фізичних якостей та координації рухів у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. № 4 (16). С. 43-47.
17. Пилипков Р.В., Лянной М.О. Розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Матеріали I*

Всеукр.наук.-практ.конф. «Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту». 2021. С. 258-260.

18. Подгорна В.В., Смолякова І.Д. Стан розвитку координаційних здібностей молодших школярів, які мають труднощі в навчанні. *Вісник нац.ун-ту «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г. Шевченка*. 2020. Т.164. № 8. С. 110–116.

19. Попова Д.О., Дорофєєва Т.Д. Особливості методики комплексного підходу до розвитку фізичних якостей школярів початкових класів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2023. № 15. С. 81-91.

20. Постемська Л.С., Оліщук В.А. Технологія розвитку фізичних якостей учнів початкової школи засобами рухливих ігор. *Перспективи, проблеми та здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Матеріали III Всеук.електр.конф.* 2021. Вінниця: ВДПУ. С. 115-118.

21. Рибалко Л.М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. **Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання**. 2021. № 6. С. 157-159.

22. Сидорук І.О., Гірак А.М. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2021. № 9. С. 200-204.

23. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

24. Хлібкевич С.В. Педагогічна характеристика рухливих ігор як засобу рекреації учнівської молоді. *Теорія та практика навчання і виховання*. 2024. № 1. С. 34-38.

25. Шутько В.В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі (методична рекомендація). Кривий Ріг: ДВНЗ «КНУ» КП, 2014. 68 с.

26. Helme, M., Cowburn, I., & Till, K. (2025). Developing the Physical Fitness of Children: A Systematic Scoping Review of Pedagogy in Research. *Sports*, 13(9), 309.
27. Davronov, N. I. (2023). Development of Physical Qualities in Primary Class Students Through National Folk Games. *Educational Research in Universal Sciences*, 2 (13 SPECIAL), 140–143.