МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури

УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав: студент 2-го курсу, 205м групи
Спеціальності
014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

Рябко Артем Георгійович

Керівник: канд.пед.наук, доц. Жукотинський К.К.

До захисту допущено:
Протокол засідання кафедри № ___
від «___» _____ 2025 р.
Зав. кафедри _____ доц. Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота розглядає умови формування гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра через заняття фізичною культурою, зокрема за допомогою рухливих ігор. Визначено, що рухливі ігри сприяють розвитку фізичних якостей, соціальних навичок та емоційно-вольової сфери дітей. Описано методи інтеграції гри в навчальний процес, що допомагає формувати позитивне ставлення до здоров'я, підвищувати активність учнів і стимулювати командну взаємодію. Це створює сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості дитини.

Ключові слова: гармонійний розвиток особистості, фізичне виховання, молодший школяр, рухливі ігри, соціалізація дітей, емоційно-вольова сфера, фізичні якості, методи навчання, розвиток комунікативних навичок, педагогічні технології, здоров'язбереження.

ABSTRACT

The qualification work explores the conditions for the formation of a harmoniously developed personality of a primary school student through physical education lessons, particularly with the help of active games. It is determined that active games contribute to the development of physical qualities, social skills, and emotional-volitional traits in children. The methods of integrating games into the learning process are described, which help to form a positive attitude toward health, increase students' activity, and encourage teamwork. This creates favorable conditions for the child's harmonious development.

Key words: harmonious personality development, physical education, primary school student, active games, socialization of children, emotional-volitional sphere, physical qualities, teaching methods, development of communication skills, pedagogical technologies, health preservation.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.



_____ А.Г. Рябко

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР 8

1.1. Психолого-педагогічні аспекти гармонійного розвитку особистості молодшого шкільного віку 8

1.2. Значення уроків фізичної культури у формуванні гармонійно-розвиненої особистості 14

1.3. Рухливі ігри як засіб фізичного розвитку учнів: класифікація, типи, умови ефективного використання у навчанні 20

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 24

2.1. Методологія та методи дослідження (спостереження, тестування, анкетування, педагогічний експеримент) 24

2.2. Організація дослідження (структура та етапи проведення експерименту 28

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР 31

3.1. Виявлення ефективних умов формування гармонійно розвиненої особистості молодшого шкільного віку 31

3.2. Аналіз ефективності впливу рухливих ігор на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток молодших школярів 35

3.3. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо проведення ігрової діяльності з учнями початкових класів 44

ВИСНОВКИ 48

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 51

ДОДАТКИ 56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток сучасної педагогічної науки в Україні зосереджується на пошуках і вдосконаленні методів становлення особистості підростаючого громадянина. Відповідно до Закону України «Про освіту», а також національних програм «Освіта» й Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», потрібним аспектом є комплекс впливів виховання на дитину впродовж її розвитку, починаючи з раннього віку. Тому питання формування фізичної культури школярів, їх всебічного розвитку й збереження здоров'я набувають особливої актуальності.

Наукові підходи та педагогічна практика підтверджують, що молодший шкільний вік є визначальним періодом у становленні здорової й гармонійно розвиненої особистості. Дослідники зазначають, що рухливі ігри виступають універсальним засобом комплексного розвитку дітей, адже саме рухова активність суттєво впливає на функціонування фізіологічних систем, зміцнює здоров'я, підвищує працездатність і сприяє збалансованому розвитку молодших школярів.

Процес розвитку освіти й виховання в Україні створює умови для збереження і розвитку національної культури, зокрема через впровадження рухливих ігор у систему фізичного виховання дітей. Ігри, як важливий інструмент соціалізації, мають увійти в усі сфери виховної діяльності, сприяючи емоційному збагаченню особистості та підвищенню фізичної активності.

Надзвичайно важливою є думка багатьох видатних педагогів і вчених, таких як Ян Амос Коменський, В. О. Сухомлинський, С. Ф. Русова, К. Д. Ушинський, які вже давно підкреслювали значення ігор у виховному процесі [34, 35].

Аспекти застосування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей

висвітлені в дослідженнях таких вчених, як Г. В. Воробей, Е. С. Вільчковський, С. Б. Мудрик, А. В. Цьось та інших [10, 11, 14, 37]. Наукові праці Е. С. Вільчковського демонструють вплив рухливих ігор на підготовленість дітей до навчання в школі. Г. В. Воробей та С. Б. Мудрик у своїх дослідженнях акцентують увагу на впливі ігор на фізичну та духовну стійкість молодших школярів, розглядаючи цей процес як єдність двох складових – фізичної та моральної загартованості.

Сучасний науковець А. В. Цьось наголошує на значущості впровадження народних ігор у навчально-виховний процес молодших школярів. Опрацювання наукової літератури свідчить, що вже сформовано методичні підходи до проведення занять, у яких активно використовуються рухливі ігри, побудовані на засадах народного календаря.

Визначені та уточнені методичні особливості проведення цих уроків у відповідності до навчальних програм загальноосвітніх шкіл. Крім того, було вивчено вплив рухливих ігор на розвиток ефективного фізичного виховання учнів, що продемонструвало їхній результат.

Отже, слід наголосити на важливості рухливих ігор як соціального та педагогічного інструменту, який сприяє не тільки фізичному розвитку, але й всебічному формуванню гармонійної особистості дитини. Це акцентує на актуальності досліджуваної теми: «Основні умови формування гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра на уроках фізичної культури за допомогою рухливих ігор».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити основні умови формування гармонійно розвиненої особистості на уроках фізичної культури в початкових класах засобами рухливих ігор.

Для досягнення мети дослідження нами визначено **завдання дослідження:**

1. Розкрити суть та значення рухливих ігор у формуванні гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра.

2. Визначити основні аспекти та дослідити умови використання рухливих ігор на уроках фізичної культури у процесі гармонійного розвитку учнів початкових класів.

3. Провести експериментальне дослідження основних умов використання рухливих ігор у процесі формування гармонійно розвинутої особистості молодшого школяра.

4. Розробити практичні рекомендації щодо проведення на уроках фізичної культури

Об'єктом дослідження є формування гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра на уроках фізичної культури засобами рухливих ігор.

Предмет дослідження – це педагогічні умови застосування рухливих ігор у формуванні гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра на уроках фізичної культури.

Для реалізації завдань нами використано визначені **методи дослідження**:

- аналіз та вивчення науково-методичної та психолого-педагогічної літератури;

- психолого-педагогічні спостереження;

- педагогічний експеримент (констатуючий та формуючий), що включав опитування (бесіди, анкетування тощо);

- математичні методи обліку і статистики;

- узагальнення і систематизація матеріалу.

Гіпотеза дослідження: полягає в припущенні, що використання рухливих ігор на уроках фізичної культури в початкових класах сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра.

Слід представити **теоретичне та практичне значення** одержаних результатів. Теоретичне значення полягає у тому, що результати дослідження можуть слугувати теоретичною основою для розкриття ефективності використання рухливих ігор на уроках фізичної культури в початкових

класах та їх сприяння гармонійному розвитку молодших школярів. Практичне значення: матеріали цієї наукової роботи можуть бути використані для підтримки професійної діяльності педагогів-практиків сучасних освітніх закладів. Дослідження буде корисним для вчителів фізичної культури та початкової школи, зокрема для молодих спеціалістів, які тільки розпочинають свою педагогічну діяльність.

Апробація результатів дослідження відбувалася через публікування статей та виступи-презентації на студентських науково-практичних конференціях, а саме:

- Міжнародна студентська наукова конференція, присвячена 150-річчю Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (12-15 травня 2025 р.) з теми «Педагогічні умови розвитку соціально-комунікативних навичок молодших школярів засобами рухливих ігор на уроках фізичної культури в умовах НУШ»;

https://www.chnu.edu.ua/media/yapacdzu/2025-fksr.pdf

- Всеукраїнська науково-практична студентська конференція з міжнародною участю «Науковий простір студента: пошуки і знахідки» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (Київ, 25 березня 2025р.) з теми «Основні умови формування гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра на уроках фізичної культури засобами рухливих ігор» (сертифікат № 25.03/2025-112 про підвищення кваліфікації);

https://pf.udu.edu.ua/nauka/konferentsii-vew/tez

Структура роботи: кваліфікаційне дослідження містить такі складові: вступ, 3 основні розділи та підрозділи, висновки, список використаних джерел і додатки.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР

1.1. Психолого-педагогічні аспекти гармонійного розвитку особистості молодшого шкільного віку

Необхідність забезпечення всебічного впливу на духовний та фізичний розвиток дитини на всіх етапах її становлення, починаючи з раннього дитинства закладено у Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI ст.), де акцентується увага на важливості створення умов для формування фізично й психічно здорової особистості.

Однією з ключових проблем сучасної освітньої системи є те, що її зміст часто не узгоджується з актуальними соціальними й культурними запитами, рівнем наукового прогресу та внутрішньою логікою розвитку самої освіти. Це зумовлює нестачу дієвих механізмів оновлення змісту, форм і методів освітніх технологій. Протягом тривалого часу дитину сприймали переважно як об’єкт педагогічного впливу, а не як активного учасника власного освітнього процесу; учень розглядався фактично як інженерно-технологічний елемент, яким можна керувати за допомогою стандартизованих процедур і нормативів. У рамках такої моделі навчання центральною метою визнавалось оволодіння конкретними знаннями, уміннями та навичками, а якість засвоєння визначалась переважно через точність відтворення інформації та відповідність виконаних завдань встановленим зразкам.

За висновками науковця М. Н. Берулави [4], традиційна парадигма навчання не забезпечує формування навичок саморозвитку особистості, при цьому пізнавальна активність здобувача освіти залишається поза фокусом педагогічного процесу. Сучасний етап реформування освіти передбачає забезпечення оволодіння кожним учасником освітнього процесу базовими

цивільними та культурними цінностями, а також формування активної участі у культурному та духовному житті суспільства. У цьому контексті низка дослідників [16, 18] наголошує на необхідності підвищення якості освіти та її цілеспрямованої орієнтації на задоволення індивідуальних освітніх запитів та потреб, що передбачає впровадження персоналізованого підходу до навчання і стимулювання розвитку здібностей до самостійного пізнання.

Серед актуальних соціокультурних викликів, що стоять перед сучасним суспільством, особливе місце займає проблема формування всебічно розвиненої особистості. Сутність цього поняття визначається через три ключові ознаки: гармонійний розвиток, передумовою якого є досягнення адекватного індивідуального рівня розумового, фізичного, трудового, етичного та естетичного розвитку людини в їхній взаємозалежності; соціальну активність як прояв громадянської позиції та здатності до ефективної взаємодії у соціумі; а також підготовленість до високоефективної професійної діяльності [25].

Проблема гармонійного виховання займала увагу педагогів і філософів протягом багатьох століть. Уже в Стародавній Греції (V–IV ст. до н.е.) в Афінській республіці ставилася мета виховувати чоловіків, у яких фізичний, інтелектуальний, етичний та естетичний розвиток знаходився в органічній гармонії. Якщо в античній системі виховання головним акцентом було забезпечення узгодженості всіх духовних і тілесних сил людини, що формують її красу й досконаліть, то згодом зростала увага до виховання характеру, моральних якостей особистості та її соціальної відповідальності.

Чермит Д. Д. [40] трактує поняття «гармонія» як стан системи, що характеризується узгодженістю, відповідністю та врівноваженістю її компонентів. Такий стан цілісної динамічної системи забезпечує взаємозв’язок елементів через симетрію та ритмічність, при цьому процес переходу системи до нового стану відбувається із збереженням досягнутих результатів попереднього стану.

За твердженням І. І. Брехмана [6] та Б. І. Додонова [12], визначення

«гармонія» може застосовуватися до будь-якої функціональної системи, що характеризується єдністю підсистем і взаємозв’язком її рівнів, зокрема й до людини, оскільки цілісність підсистем особистості підтверджується численними науковими дослідженнями.

У контексті історичного розвитку суспільства, фізичної культури та спорту завжди пріоритетним завданням було формування фізичних і психічних якостей людини. Раціональне застосування засобів фізичної культури сприяє досягненню гармонії фізичного, розумового та психічного розвитку особистості. Ще у працях П. Ф. Лесгафта, видатного засновника вітчизняної науки про фізичне виховання, одним із провідних положень було виховання гармонійної особистості шляхом цілеспрямованого застосування фізичних вправ, що забезпечувало розвиток як фізичної, так і духовної складової людини [20].

До вивчення цієї проблеми залучаються сучасні українські вчені (М. Байдюк, А. Богданюк, О. Боровець, Д. Губарєва, О. Даниско, М. Демчук, К. Кострікова, І. Кривуца, О. Кругляк, І. Маляренко, О. Несен та ін.), які активно займаються дослідженням сучасних підходів до фізичного виховання, зокрема, через гру як засіб розвитку підростаючої особистості. Оцінюючи наукові праці, можна виділити основні педагогічні умови формування у молодших школярів соціально-комунікативних навичок за допомогою рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Фахівці зазначають, що розвиток фізичних можливостей людини тісно пов'язаний з функціонуванням її особистісних рис, а фізкультурна діяльність повинна виходити за межі формування лише тілесних якостей, здійснюючи тісну взаємодію з розумовою та психічною діяльністю особистості [7].

На сьогодні немає жодної сфери людської діяльності, що залишалася б поза впливом фізичної культури, адже фізична культура і спорт утвердилися як важливі соціальні, матеріальні та духовні цінності як для суспільства загалом, так і для кожної особистості.

Історично формування фізичної культури відбувалося в основному під

впливом практичних потреб суспільства щодо забезпечення належної фізичної підготовки як молодого покоління, так і дорослих до продуктивної праці [27].

Зі становленням системи освіти та виховання фізична культура здобула статус важливого чинника формування рухових умінь і навичок, а її сучасне трактування пов'язане з впливом на духовну сферу особистості, ставши ефективним засобом інтелектуального, етичного та естетичного виховання.

Як зазначають деякі дослідники [32, 17], фізична культура, на відміну від інших складових культури, поєднує соціальні та біологічні аспекти людини в єдине ціле, сприяючи їх гармонізації та ціннісно орієнтованому врегулюванню постійних суперечностей між ними. Це єднання підтверджується взаємозв'язком фізичного та духовного, де принцип єдності, цілісності та гармонії є основоположним. Отже, ключовою концептуальною позицією у підході до процесу засвоєння та вдосконалення цінностей фізичної культури має бути усвідомлення нерозривної єдності фізичного і духовного розвитку [28].

Як було зазначено раніше, процес реформування загальноосвітньої школи визначив пріоритет цілісного розвитку особистості, поставивши під сумнів традиційні підходи, які зосереджувалися лише на формуванні окремих якостей і характеристик учнів. Л. І. Лубишева [22], І. А. Рибакова [34] та інші дослідники відзначають, що класична система фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах зводилася в основному до фізичної підготовки, орієнтуючись на розвиток фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок учнів, тобто акцент робився на біологічному та руховому аспектах розвитку особистості.

Водночас значна частина важливих елементів фізичного виховання залишалася поза увагою або враховувалася лише частково. Серед таких аспектів виділяються знання з теорії та методики фізичного виховання, особистої гігієни, психології і фізіології рухової діяльності, формування стійкої мотивації до занять фізкультурою, а також врахування

індивідуальних особистісних характеристик учнів.

Особливу увагу слід приділяти особистісним характеристикам, які взаємодіють із біологічними схильностями та специфікою соціокультурного середовища. Розвиток фізичної культури як соціального феномена тісно пов'язаний із завданням формування фізкультурної культури особистості. Як зазначають А. П. Матвєєв [25] та О. Г. Качеров [16], проблема цілісного формування особистості у контексті фізичної культури нерозривно пов'язана з удосконаленням системи фізкультурної освіти та підвищенням її методологічної та практичної ефективності.

Дослідниця Л. І. Лубишева [22] наголошує про те, що рівень засвоєння цінностей фізичної культури особистістю залежить від поєднання знань у сфері фізичного вдосконалення, рухових умінь і навичок, здатності самостійно організовувати здоровий спосіб життя, а також від соціально-психологічних установок і орієнтації на регулярну фізкультурно-спортивну діяльність.

У численних наукових працях [34] підкреслюється необхідність оновлення змісту фізичного виховання, особливо через його переорієнтацію на освітню спрямованість, що передбачає інтеграцію знань, практичних умінь та формування ціннісних установок у учнів.

В. К. Бальсевич [18] підкреслює значущість взаємозв’язку між інтелектуальним та фізичним розвитком особистості. Науковець підкреслює про те, що ключовим завданням є формування усвідомленої потреби в опануванні цінностями здоров’я, фізичної культури та спорту, а також розвиток інтелектуальних, технологічних, етичних та естетичних аспектів фізкультурної діяльності.

. Інакше кажучи, усвідомлення важливості систематичних занять фізичними вправами спирається на гармонійний розвиток як інтелектуальної, так і фізичної складових фізичної культури та спорту.

Науковці підкреслюють, що провідним засобом реалізації завдань фізичного виховання у школі є формування всебічно розвиненої особистості,

що передбачає опанування учнями основ особистої фізичної культури, поєднання знань, потреб і мотивів, підтримання належного стану здоров'я, фізичний розвиток та різнобічне вдосконалення рухових якостей. На їхню думку, сутність модернізації фізичного виховання полягає не лише у відтворенні школярами готових знань і навичок, а й у вихованні в них здатності до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, розвитку пізнавального інтересу та розкритті творчого потенціалу.

Науковець Н. А. Рибакова [34] підкреслює важливість діяльнісного підходу в процесі фізичного виховання, пропонуючи акцентувати на освітній спрямованості уроків фізкультури через чітке визначення освітніх компонентів. Погадаєв Г. І. [31], здійснивши аналіз існуючих концепцій фізичного виховання, дійшов висновку, що всі вони, так чи інакше, спрямовані на підготовку дітей до майбутньої професійної діяльності.

Проте Л. І. Лубишева [22] та Ю. М. Ніколаєв [28] наголошують, що фізкультурне виховання має набагато ширший соціокультурний і педагогічний вимір, зокрема, сприяючи формуванню особистості через культурні практики та засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури. У цьому контексті фізкультурне виховання розглядається як цілісний педагогічний процес, орієнтований на становлення фізкультурної особистості.

Автори визначають інтеграцію інтелектуального, світоглядного та рухового компонентів у єдину систему як основоположний принцип фізичного виховання. Зміст фізкультурного виховання передбачає три основні напрями: соціально-психологічний, інтелектуальний і руховий (тілесний).

Соціально-психологічний напрям орієнтований на формування життєвої філософії особистості, переконаності, потребнісно-діяльнісного ставлення до засвоєння цінностей фізичної культури. Інтелектуальний напрям забезпечує формування у учня комплексу теоретичних знань, що охоплюють філософські, медичні та інші аспекти, інтегровані з

фізкультурною діяльністю, що підкреслює Д. К. Ендрюс [42]. Руховий компонент має на меті вирішення практичних завдань: формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, а також покращення здатності раціонально використовувати фізичний потенціал.

Отже, фізкультурна діяльність не повинна обмежуватися лише розвитком тілесних характеристик, а має здійснюватися в тісній взаємодії з інтелектуальними здібностями учня. Це особливо важливо з огляду на наявні дані, які свідчать про взаємозв'язок між станом здоров’я дітей і їх розумовим і фізичним розвитком, а також про можливість зміцнення здоров’я через оптимізацію фізичного і когнітивного розвитку.

Отже, попри те що наявні концепції наголошують на потребі оновлених підходів до гармонійного розвитку учнів у процесі фізкультурної освіти, на практиці їхні положення переважно не виходили за межі теоретичних напрацювань.

Водночас відсутні науково обґрунтовані практичні методики та комплексні заходи, спрямовані на системне вирішення даної проблеми.

1.2. Значення уроків фізичної культури у формуванні гармонійно-розвиненої особистості

Сьогодні виховання, яке є цілеспрямованою діяльністю, поставлені завдання мають важливе соціальне значення. Подальший розвиток суспільства визначає появу нових викликів, які можна подолати лише за умови високої соціальної активності кожного індивіда.

Це призводить до нагальної потреби оновлення змісту освіти. Для ефективного вирішення цього питання необхідно підтримувати вже сформовані позитивні тенденції реформування освітньої системи, серед яких важливою є переорієнтація навчального процесу на освоєння учнями різних способів культурного оволодіння, розвиток навичок самостійної роботи та творчої діяльності, а також активне використання освітніх можливостей

соціокультурного середовища [41].

Одночасно оновленню підлягає зміст виховної роботи, зокрема в сфері фізичного виховання. Концепція реформування [30] акцентує увагу на створенні сприятливих умов для ефективних занять фізичною культурою, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. Багато дослідників [22, 24, 28] зазначають, що кризові явища в державній системі фізичного виховання та обмежена здатність фізичної культури до автономного розвитку поза межами цієї системи призвели до негативних соціальних наслідків, які проявляються у поступовому виключенні фізичного виховання з повсякденного життя сучасної людини.

Таким чином, у сучасних умовах виникла нагальна необхідність перегляду системи фізичного виховання молоді на основі принципів гуманістичної педагогіки та психології, що вимагає орієнтації на кожного учня як найвищу соціальну цінність. Такий підхід передбачає перехід учня від ролі пасивного об’єкта педагогічного впливу до активного суб’єкта навчально-виховного процесу, здатного до творчої самореалізації через розвиток внутрішніх мотивів самовдосконалення та самовизначення. Це, у свою чергу, стимулює формування мотиваційних механізмів, орієнтованих на гармонійний всебічний розвиток особистості [7].

Молодший шкільний вік є важливою стадією у системі безперервного виховання, яка сприяє формуванню здорового способу життя та особистісному розвитку. Це здійснюється через взаємодію з сім'єю, навчальними закладами, школою та навколишнім середовищем, спрямовуючи зусилля на забезпечення фізичного й психічного здоров'я дітей, їх загальний розвиток і підготовленість до засвоєння навчальної програми та соціальної адаптації. Наукові дослідження й практичний досвід підтверджують взаємодію суспільного і сімейного виховання, що має спільний вплив на всебічний фізичний і духовний розвиток дитини.

У цьому віці організм дітей проходить період інтенсивного розвитку. Підвищена потреба в рухах та активність є важливою біологічною

особливістю віку 7-9 років. Навчання та виховання дітей у цей період спрямовані на формування навичок турботи про власне здоров'я, розвиток працездатності, організацію щоденної фізичної активності, що сприяє розвитку в учнів осмисленого ставлення до фізичної форми та регулярної рухової діяльності.

Фізичне виховання в освітньому процесі молодших школярів відіграє значущу роль як невід'ємна складова загальної освіти, сприяючи формуванню фізичного та морального здоров'я, розвитку розумових і фізичних якостей особистості. Воно має на меті підготовку молоді до фізично активного життя й професійної діяльності, орієнтуючись на індивідуальний підхід, здоров'язбережувальні принципи й застосування різноманітних засобів фізичного удосконалення, забезпечуючи безперервність процесу [13].

Аналіз наукових праць свідчить, що цей вік являється найкращим для фізичного розвитку і формування ЗСЖ, а також для всебічного гармонійного розвитку особистості. І саме молодший шкільний вік є одним із ключових аспектів у формуванні фізичного та психічного здоров'я дитини.

Здоров'я нації виступає ключовим виразником соціально-економічного та духовного розвитку сучасного суспільства. Відомо, що здоров'я формується з дитинства під впливом генетичних чинників, способу життя та умов навколишнього середовища. Згідно з даними «Цільової комплексної програми», «фізичне виховання – здоров'я нації», в Україні спостерігається критичний стан здоров'я населення, особливо серед дітей та підлітків. Тому зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості дітей є одними з пріоритетних завдань для українського суспільства.

Для їх реалізації необхідно впорядкувати спосіб життя відповідно до фізіологічних закономірностей росту та розвитку людини, впровадити ефективні методики впливу на організм, а також встановити раціональний режим праці й відпочинку. Рухова підготовленість виступає важливим чинником, що визначає рівень фізичного розвитку та здоров'я дітей [4].

Забезпечення оптимального рівня рухової активності є фундаментом нормального розвитку організму та стимулює його адаптаційні можливості

Проблема фізичного виховання – це та ж давня історія, як саме виховання людини. Історія фізичної культури починається з часів, коли фізичні та розумові зусилля людей були спрямовані на забезпечення їхнього виживання через полювання, збиральництво та рибальство. Значеннєвість кожного з цих видів діяльності змінювалася в залежності від умов зовнішнього середовища й рівня фізичного й розумового розвитку людини у первісному суспільстві.

Виникнення фізичної культури було тісно пов’язане з бажанням людини брати участь у рухливій діяльності, зокрема в іграх, які завжди супроводжувались фізичною активністю. Рухливі ігри і фізичні вправи відігравали важливу роль у культових і магічних діях, супроводжуючи значущі події того часу. Археологічні розкопки свідчать про перші рухливі ігри, що виконували важливу роль у вихованні дітей і розвитку їх рухових якостей.

Загальнвідомо, що у східних слов’ян рухова активність користувалася великою повагою, і археологічні дані свідчать про те, що предки приділяли значну увагу фізичному розвитку дітей через рухливі ігри. У цих іграх, хороводах та танцях відображаються культурні традиції та побут народу, а також проявляється турбота про здоров’я підростаючого покоління.

Чеський педагог Ян Амос Коменський вважав ігри важливими для вирішення оздоровчих, навчальних і виховних завдань. Наукові дослідження підтверджують, що дитина виявляє своє сильне бажання до ігрової діяльності [9]. Ігри, зокрема народні, сприяють розвитку рухових умінь, поліпшують фізичні і психічні якості, виховують позитивні риси характеру.

Етнограф В. Скуратівський відзначав, що народні ігри не тільки передають традиції і культуру народу, а й формують у дітей перші знання, сприяючи розвитку розумових здібностей. Педагог П. Ф. Лесгафт стверджував, що рухлива гра є важливим засобом фізичного виховання і

навчання. Він підкреслював важливість організації гри таким чином, щоб вона вирішувала певне педагогічне завдання і стимулювала активність дітей.

Ідеї П. Ф. Лесгафта вплинули на українського педагога С. Ф. Русову, яка визнавала важливість фізичного виховання і системного підходу до розвитку дітей.

В. О. Сухомлинський підкреслював, що гра є важливим елементом навчального процесу, оскільки вона стимулює естетичний, моральний і фізичний розвиток дітей. Він зазначав, що гра – це величезне вікно, через яке в дитячий світ входять нові уявлення і знання.

Наукові дослідження в педагогіці підтверджують, що рухливі ігри є важливим засобом не лише фізичного розвитку, а й формування інших ключових рис особистості, таких як колективізм, дисциплінованість, рішучість, сміливість та ініціативність..

Досвід показує, що правильно організовані рухливі ігри сприяють фізичному, освітньому та виховному розвитку дітей. Вони забезпечують гармонійний розвиток організму, допомагають покращити поставу, загартовують і зміцнюють здоров’я, підвищують працездатність, а також розвивають основні фізичні якості. Вони також мають велике значення для розвитку моторних навичок і когнітивних здібностей учнів.

Правильна методична організація уроків із застосуванням рухливих ігор дозволяє ефективно вирішувати завдання фізичного виховання, що має велике значення для формування здорових, фізично активних і всебічно розвинутих особистостей.

Організація та реалізація цілісного освітнього процесу, спрямованого на інтеграцію фізичного та когнітивного розвитку учнів, неможлива без належного управлінського забезпечення.

До ключових функцій управління викладача фізичної культури належать планування, організація, регуляція та контроль. Педагогічна діяльність завжди реалізується в межах системної педагогічної моделі, внутрішньою характеристикою якої є технологічність, що визначає її

операційні можливості та підкоряє всі процеси чіткій організаційно-управлінській логіці. Головне призначення педагогічної технології полягає у забезпеченні гарантованого результату, тобто у структурованій організації навчально-виховного процесу з метою досягнення передбачуваних освітніх результатів [39].

Проблематика інтеграції фізичного та когнітивного розвитку учнів у процесі фізичного виховання є предметом дослідження численних вітчизняних і зарубіжних педагогів та науковців. Одним із дієвих інструментів, який сприяє всебічному розвитку особистості та підтримці здоров'я, є впровадження рухливих ігор у навчально-виховний процес. Їхня цінність полягає не лише у формуванні фізичних якостей – таких як сила, витривалість, спритність, швидкість та гнучкість, – а й у стимулюванні розвитку когнітивних та інтелектуальних характеристик: уваги, пам'яті, логічного мислення та креативності. Рухливі ігри мають сюжетно-ролеву структуру, забезпечують можливості для реалізації уяви, артистичних здібностей, елементів танцю та вокальної діяльності, що формує естетичне сприйняття навколишнього світу [21].

У міру розвитку дитини підвищуються її здібності до довільної психічної саморегуляції та контролю власної поведінки. Овчарова Р. В. [29] підкреслює необхідність розвитку довільності також у руховій сфері, що проявляється в умінні свідомо спрямовувати увагу на м'язові групи, які беруть участь у русі, диференціювати та порівнювати м'язові відчуття, визначати їхню якість (напруження – розслаблення, тяжкість – легкість) та відповідні характеристики рухів (сила – слабкість, різкість – плавність, темп і ритм), а також коригувати рухові дії на основі контролю власних відчуттів.

Враховуючи, що фізичне виховання є передусім педагогічним процесом формування фізкультурної особистості, В. І. Столяров [36] визначає основні показники фізичної культури як особистісної характеристики індивіда: турботу про підтримку та вдосконалення фізичного стану; уміння ефективно застосовувати різноманітні засоби для фізичного

вдосконалення; рівень знань про організм, його стан, засоби фізичного впливу та методи їх застосування; орієнтацію на власне оздоровлення; готовність надавати допомогу іншим у процесі їх фізичного вдосконалення.

Для цього, на нашу думку, необхідне формування відповідних знань, умінь і практичних навичок.

1.3. Рухливі ігри як засіб фізичного розвитку учнів: класифікація, типи, умови ефективного використання у навчанні

Проблема фізичної активності учнів початкової школи залишається актуальною для науковців, педагогів, учителів та фахівців-гігієністів. Сучасні дослідження висвітлюють гігієнічні, анатомо-фізіологічні, психолого-педагогічні й соціальні аспекти розвитку різновікових груп, зокрема молодших школярів. Однією з головних тенденцій у цьому аспекті є поєднання зміцнення здоров'я й фізичного розвитку дітей із досвідом народних рухливих ігор та впровадженням інноваційних технологій у практику навчання. Завізована та підкріплена указом Президента України «Цільова комплексна програма: Фізичне виховання – здоров'я нації» цілеспрямовано діє з метою активного залучення різновікових груп до фізичних вправ та рухливих ігор.

Науковці класифікують рухливі ігри за різними ознаками:

- за складністю змісту – від простих до складних;
- за віком учасників;
- за видами рухів – біг, метання, стрибки, пересування на лижах тощо;
- за фізичними якостями, що розвиваються під час гри – сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність;
- як підготовчі ігри до конкретних видів спорту.

Ігри поділяють на некомандні (з ведучими та без них) та командні (з одночасною або почерговою участю гравців). За ступенем контакту між

суперниками класифікуються і командні ігри: прямий (фізична боротьба) або опосередкований (умови гри). Детальніша класифікація враховує різні рухові дії: імітаційні, з подоланням перешкод, перебіганням, з м’ячем, палицями чи іншими предметами, орієнтувальні за слуховим або зоровим сигналом. Для ознайомлення з основами спортивних ігор часто використовуються підготовчі та спрощені варіанти баскетболу, волейболу, тенісу, футболу та інших.

Рухливі ігри організовуються відповідно до форми занять: на уроці, перерві, святах; за характером рухової активності – велика, середня або мала; за сезоном та місцем проведення – зимові, в приміщенні чи на відкритому повітрі. При підборі ігор важливо поєднувати їх з іншими вправами. На підготовчому етапі уроку доцільні короткі ігри для розвитку уваги, швидкої реакції та орієнтування. Основна частина уроку передбачає ігри, що закріплюють програмовий матеріал, а в кінці заняття – для зниження навантаження та підтримки позитивного емоційного настрою дітей.

У позакласних заняттях рухливі ігри сприяють загальному фізичному розвитку, закріпленню знань з фізкультури та формуванню необхідних якостей задля складання нормативів з фізичної підготовленості. А перерви можна використовувати для ігор, знайомих із уроків, що підвищує емоційний настрій і стимулює активність.

Під час великих перерв бажано проводити ігри, що відповідають віковим можливостям дітей і не потребують надмірних психічних чи фізичних зусиль.

Для груп продовженого дня виділяється не менше однієї години щодня для рухливих ігор, фізичних вправ, прогулянок та змагань. Заняття повинні бути цікавими, різноманітними та оздоровчими, проводитися під керівництвом вихователів або самостійно.

Позашкільна робота дає можливість використовувати ігри, що потребують більше часу та простору, а педагог контролює якість і кількість

навантажень. Вона формує в дітей навички самостійного використання фізичних вправ у побуті та повсякденному житті.

Літні канікули в оздоровчих таборах створюють сприятливі умови для проведення рухливих ігор, де діти знайомляться з новими іграми та отримують позитивні емоції. Ігри проводяться на природі – біля річки, у лісі або на галявині – і стають органічною частиною педагогічної роботи, особливо з молодшими школярами.

На шкільних святах доцільно організовувати рухливі ігри та ігрові вправи, які залучають усіх учасників.

Спортивні і рухливі ігри також використовуються в спортивних секціях для покращення фізичної підготовленості. Вони створюють оптимальний емоційний фон і допомагають підвищити рівень фізичної підготовленості, а також розвивати необхідні фізичні якості для освоєння техніки та тактики обраного виду спорту.

У різний час доби варто проводити різні види ігор: ранком – менш рухливі, вдень – активніші. З віком кількість ігор повинна збільшуватися, а також змінюватися види рухів, зокрема біг, стрибки, метання тощо.

Зимою корисно кататися на лижах, санках, а також використовувати вправи на рівновагу, стрибки та метання. Літніми місяцями можна застосовувати всі основні рухи, включаючи спортивні ігри: футбол, баскетбол, плавання, хокей на траві.

Ігри повинні бути творчими, цікавими та емоційно насиченими, що сприятиме формуванню важливих якостей, таких як ініціатива, відповідальність і фантазія.

Закріплення основних рухових навичок через ігри допомагає дітям розвивати не тільки фізичні якості, а й прагнення досягати результату, розвивати відповідальність і наполегливість.

Отже, впровадження рухливих ігор у навчально-виховний процес молодших школярів сприяє поліпшенню їх фізичної підготовленості, загальному здоров’ю та гармонійному розвитку. Тому рекомендується

максимально впроваджувати рухливі ігри, ігри-вправи і творчі ігри в режим дня дітей цього віку.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

2.1. Методологія та методи дослідження (спостереження, тестування, анкетування, педагогічний експеримент)

Серед перспективних напрямів удосконалення організації фізичного виховання виділяють переорієнтацію на більш повний облік індивідуальних морфо-функціональних особливостей учнів під час їх фізичного розвитку, забезпечення вікової відповідності змісту фізичних вправ та дотримання фундаментальних закономірностей цілеспрямованого розвитку фізичного потенціалу, що, зокрема, сприяє збереженню та зміцненню здоров’я [24].

Необхідно враховувати, що зміцнення здоров’я людини давно перестало бути виключно медичною проблемою. За оцінками низки дослідників [9, 10], стан здоров’я значною мірою визначається ставленням самої особистості до цього природного ресурсу, її стилем життя та поведінковими звичками. Як зазначає Л. І. Лубишева [22], «ніхто і ніщо не зможе зберегти, примножити або втратити здоров’я так, як це робить сама людина».

Особливу тривогу викликає сучасний стан здоров’я дітей в Україні. За даними фахівців, близько 90% дітей мають відхилення у фізичному та психічному розвитку, а 30–35% дітей, що вступають до школи, вже мають хронічні захворювання. Протягом шкільного навчання спостерігається п’ятикратне збільшення кількості порушень зору та постави, чотирикратне зростання випадків порушень психічного здоров’я та трирічне збільшення захворювань органів травлення [30].

Фахівці [8] зазначають, що однією з головних детермінант зростання захворюваності серед дітей та підлітків є низька ефективність занять

фізичною культурою, що організовуються у навчальних закладах. Погіршення фізичного стану школярів обумовлюється, зокрема, надмірною інтенсифікацією освітнього процесу, постійним збільшенням обсягів навчальних навантажень, хронічним перенапруженням та стресовими факторами в навчальному середовищі. Негативні наслідки спостерігаються не лише при підвищених вимогах до учнів, а й за умов недостатньо диференційованого або спрощеного навчання, що проявляється у порушеннях емоційного стану, поведінкових реакцій, пізнавальної активності, а також зниженні адаптивних можливостей і фізіологічного здоров'я.

Сучасна освітня система недостатньо враховує індивідуальні особливості соматично ослаблених учнів. Ігнорування функціонального стану дітей, які перенесли гострі або хронічні захворювання, може призвести до негативних наслідків, що відображаються не лише на академічній успішності, а й на загальному фізичному та психічному здоров'ї. Недавні дослідження [1] демонструють виражену негативну дію надмірного навчального навантаження та інтенсивного освітнього процесу у школах нового типу на стан здоров'я дітей, зокрема на репродуктивне здоров'я дівчаток.

У зв'язку з викладеним постає нагальна потреба у розробці комплексного комплексу заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дітей. До них належать впровадження різноманітних соціальних і освітніх програм, спрямованих на формування стійких звичок здорового способу життя, а також оптимізація змісту та форм фізичного виховання, що робить його ефективним засобом охорони здоров'я та забезпечення гармонійного розвитку особистості.

Саме цим актуальним питанням присвячене наше дослідження, яке здійснювалося за етапами:

І етап (жовтень-листопад, 2024 р.): вивчався стан дослідження проблеми за науковими джерелами, формулювалися мета, завдання, визначалася методологія дослідження, складалася програма, розроблялися анкети та ін.;

ІІ етап (лютий-березень, 2025 р.): на цьому етапі було організовано та проведено констатуючий і формуючий педагогічний експеримент, спрямований на вивчення стану рухової активності учнів початкових класів, визначення їхніх улюблених занять (у сім'ї та школі), а також складання рейтингу найбільш улюблених рухливих ігор для молодших школярів.

ІІІ етап (квітень-травень, 2025 р.): проводилась систематизація, обробка та аналіз отриманих даних.

Вибір методів дослідження був зумовлений специфікою досліджуваного предмета, віковими особливостями дітей, умовами соціально-сімейного виховання та комплексним характером дослідження. Для досягнення мети було обрано поєднання педагогічних методів. Нижче наводиться короткий опис методів та напрямків нашого дослідження:

1) Методи отримання інформації.

Аналіз наукової та методичної літератури дозволив визначити зміст проблеми, зокрема, особливості організації та проведення рухливих ігор. Важливу увагу було приділено улюбленим іграм дітей, що стало основою для нашого експериментального дослідження. Було проаналізовано нормативно-правові акти щодо фізичного виховання, що відповідають соціально-економічним умовам України. Складна економічна ситуація зумовила необхідність прийняття низки законодавчих заходів для формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я через фізичне виховання. Особливо важливими є Укази Президента України та Закони, прийняті в 90-ті та 2000-ні роки, що окреслюють основи фізкультурної роботи в Україні, зокрема для молодших школярів.

2) Соціологічні методи.

У ході дослідження використовувалися методи анкетування та опитування. Для цього були обрані групи батьків, учнів початкових класів та

вчителів фізичної культури ЗЗСО (Додатки А, Б, В). Окрім того, ми скористались методиками навчання рухливих ігор, запропонованими Олійник І. О. та Єрусалимець К. Г., які є доступними та цікавими для використання в практиці. Це дозволило більш точно вивчити підходи до методики навчання рухливих ігор для дітей молодшого шкільного віку.

3) Психолого-педагогічні спостереження.

Психолого-педагогічні спостереження проводились протягом всього експерименту. Об’єктами спостереження були учні 1-3 класів. Спостереження фіксувало рівень рухової активності дітей під час уроків, занять на прогулянках та безпосередньо під час виконання рухливих ігор. Це дозволило оцінити вплив організованих рухових активностей на дітей та виявити їхні вподобання і потреби в різних видах ігор.

4) Педагогічний експеримент (констатуючий і формуючий).

Експеримент включав вивчення стану рухової активності учнів початкових класів, а також виявлення улюблених занять та рухливих ігор дітей. Водночас експеримент передбачав апробацію і перевірку нової методики навчання рухливих ігор в початкових класах. Основною метою експерименту було визначити найбільш ефективну методику для навчання рухливих ігор молодших школярів, а також сприяння активній участі вчителів і батьків у розвитку рухової активності та зміцненні здоров'я дітей через фізичні вправи та ігри.

Таким чином, наш педагогічний експеримент був спрямований на вивчення стану рухової активності учнів початкових класів та їхніх улюблених занять, що дозволило не тільки зібрати корисні дані, але й оцінити ефективність застосованих методик фізичного виховання, адаптуючи їх до потреб сучасних дітей.

2.2. Організація дослідження (структура та етапи проведення експерименту)

Мета й завдання дослідження визначили послідовність проведення усіх робіт за наступними етапами.

На першому етапі дослідження були проаналізовані та узагальнені літературні джерела, а також нормативно-правові документи, що стосуються фізичного виховання та рухливих ігор. Було розроблено програму дослідження, створено анкети, визначено об'єкт і предмет дослідження, уточнено завдання і мету роботи, а також вибрано методи і прийоми дослідження.

На другому етапі було проведено констатуючий педагогічний експеримент, який включав вивчення таких аспектів, як стан рухової активності учнів початкових класів, їх улюблені заняття в сім'ї та школі, а також складання рейтингу найбільш улюблених рухливих ігор.

У дослідженні брали участь:

– 120 учнів 1-4 класів Динівецького ліцею та Новоселицького ліцею №1 Чернівецької обл.;

– 8 учителів фізичної культури та початкових класів;

– 60 батьків школярів.

Початково проводилося опитування серед учнів, вчителів та батьків за допомогою анкет. В результаті опитування було виявлено, що рухливі ігри є одними з найбільш улюблених занять дітей. Анкети містили різноманітні типи запитань, що допомогло знизити ймовірність стереотипних відповідей і дозволило отримати більш точні дані.

Під час опитування вчителів і батьків було виявлено ставлення до рухливих ігор, їх вплив на рухову активність дітей та загальну фізичну підготовленість. Зіставлення результатів відповідей вчителів та батьків допомогло сформулювати діагностичні висновки, які стали основою для подальших етапів дослідження.

Третій етап (формуючий експеримент) базувався на застосуванні методики навчання рухливих ігор, розробленої в рамках дослідження. Цей етап включав як теоретичний, так і практичний аспекти, пов'язані з інтеграцією методик фізичного виховання та творчим підходом до навчання дітей.

Основні напрямки експериментальної роботи:

1. Відвідування усіх режимних моментів (ранкова гімнастика, уроки фізкультури, позаурочний час, розваги, змагання, самостійна діяльність дітей);

2. Проведення бесід з дітьми, вчителями та батьками для збору додаткових даних;

3. Контроль щодо виконанням самостійної діяльності учнів.

4. Включення батьків у процес організації та проведення рухливих ігор, що сприяє підвищенню рівня фізичної активності та всебічному розвитку дітей.

Організація експерименту та детальний опис були наведені в третьому розділі дослідження. Теоретична частина базувалася як на наукових роботах з обраної теми, так і на нормативно-правових актах, що регулюють розвиток фізичної культури та спорту в Україні.

Завдання констатуючого експерименту:

– Визначити особливості організації та проведення рухливих ігор у молодшому шкільному віці.

– Визначити педагогічні вимоги до вибору ігор, інвентарю, фізичних навантажень, що відповідають віковим особливостям дітей.

– Визначити найефективніші шляхи та методи навчання рухливих ігор для учнів початкових класів.

Результати і висновки констатуючого етапу:

– З'ясовано, що правильна організація та проведення рухливих ігор забезпечують педагогічний ефект, сприяючи розвитку організованої поведінки у дітей.

– Уроки фізичної культури і рухливі ігри допомагають дітям навчатися швидко включатися в гру, діяти за сигналом, не заважаючи один одному, визнавати авторитет ведучого та дотримуватися правил.

Подальші завдання дослідження:

– Проаналізувати стан рухової активності учнів у контексті сімейно-суспільного виховання.

– Визначити улюблені заняття дітей і рухливі ігри, які вони найбільше полюбляють.

– Визначити сучасні підходи до методики навчання рухливих ігор для дітей віком 6-9 років, які сприятимуть їх фізичному розвитку та покращенню загальної фізичної підготовленості.

У цілому, дослідження допомогло визначити важливі педагогічні аспекти організації рухливих ігор для молодших школярів і впровадити ефективні методи навчання цих ігор для покращення фізичного виховання в початкових класах.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР

3.1. Виявлення ефективних умов формування гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра

Відомий науковець П. Ф. Лесгафт [33] стверджував, що рухливі ігри є важливим інструментом фізичного виховання, який допомагає дитині долати труднощі. Методика організації таких ігор, розроблена педагогом, залишається актуальною і сьогодні. Вона включає кілька ключових вимог:

– кожна гра повинна мати чітко визначену мету;

– процес повинен бути систематичним та послідовним;

– діяльність педагогів та батьків повинна бути орієнтована на стимулювання активності та розвитку самостійності учасників.

Рухливі ігри зазвичай підходять для дітей різних вікових груп, оскільки вони є доступними і корисними для розвитку. Вибір гри для конкретного віку залежить від її змісту та завдань, що ставляться перед учасниками.

Для того щоб гра була успішною, необхідно правильно підготувати майданчик, дотримуючись певних вимог. Зокрема, місце для гри повинно бути рівним і чистим, без каміння, а форма майданчика — прямокутною (8/12 м). Всі сторонні предмети рекомендується вивести на відстань 2-3 м від ігрового простору [39].

Якщо гра передбачає шикування дітей у коло, вчитель займає місце всередині. Якщо учасники розподілені на дві команди, він розміщує їх обличчям одна до одної і пояснює правила з одного з флангів. Якщо гра починається з руху врозтіч, дітей можна поставити в шеренгу або згрупувати в півколо, щоб усі могли чітко бачити і чути вчителя.

Не слід розміщувати дітей обличчям до сонця чи інших джерел світла перед поясненням гри, оскільки це може ускладнити видимість і відволікати увагу учнів.

Для кращого засвоєння правил гри, особливо молодшими школярами, рекомендується поєднувати пояснення з демонстрацією: складні моменти можна пояснювати за допомогою жестів або показуючи певні рухи. Правила необхідно детально пояснювати тільки в разі, якщо гра проводиться вперше.

Багато рухливих ігор передбачають використання спеціальних предметів, таких як прапорці, м’ячі, скакалки, булави тощо. Ці предмети не лише додають гри різноманітності, але й ускладнюють її, сприяючи більшому фізичному навантаженню на організм дітей. Важливо, щоб інвентар відповідав віковим та анатомічним особливостям дітей. Наприклад, для першокласників не слід використовувати важкі м’ячі чи булави. Інвентар бажано фарбувати в яскраві кольори, щоб діти могли легко його помітити під час гри. Також він повинен зберігатися в належному санітарно-гігієнічному стані.

На відкритих майданчиках або в зимових умовах можна використовувати природні матеріали, такі як сніг, шишки, гілки. Важливо привчати учнів до правильного використання інвентарю. Роздавати предмети, особливо м’ячі, треба після того, як вчитель пояснив правила гри, оскільки м’яч може відволікати учнів від слухання.

Після гри емоційний стан дітей зазвичай збуджується, тому вони можуть поспішати збиранням інвентарю, що не сприяє вихованню позитивних трудових навичок. Важливо вимагати від учнів уважності та охайності під час виконання завдань, адже це має велике виховне значення і сприяє формуванню колективної праці.

Необхідно розрізняти ігри з ведучими та без них. У деяких іграх роль ведучого виконують один або кілька учасників, і їх завдання можуть бути різними: наприклад, наздогнати того, хто втікає, влучити м’ячем, відгадати, хто підходив, тощо. Важливою є роль ведучого в процесі гри, адже вона

сприяє розвитку організаторських навичок і активності учасників. Бажано, щоб якнайбільше дітей мали можливість виконувати роль ведучого.

Існує кілька способів визначення ведучого:

1. Учитель може обрати ведучого за власним розсудом, обґрунтувавши свій вибір.

2. Гравці можуть самостійно вибрати ведучого, що має педагогічну цінність, оскільки такий підхід дозволяє учням самостійно вирішити, хто найбільш підходить для цієї ролі. Проте для цього варто, щоб здобувачі освіти добре знали одне одного.

3. Ведучого можуть призначити за результатами попередніх ігор, що стимулює учасників прагнути до кращих результатів. Однак цей метод має недолік: слабкі або менш спритні учасники можуть бути не вибрані для цієї ролі.

4. За допомогою жеребкування, де ведучого обирають на основі рахунку або лічилки. Якщо потрібно вибрати кілька ведучих, лічбу повторюють, поки не залишиться один учасник. Цей спосіб найчастіше застосовується в позаурочний час, оскільки він займає більше часу.

Змагання у командних іграх і естафетах проводяться між двома або й більше команд. Розподіл на команди може здійснюватися педагогом за різними методами: за допомогою розрахунку, маршрування або через вибір капітанів. Розподіл гравців залежить від того, наскільки добре вчитель знає колектив. Якщо застосовувати розподіл через маршрування, учні змінюють свої шикування, утворюючи нові колони для кожної команди. Цей метод є швидким і зручним. Вибір капітанів здійснюється так, що учні вибирають найсильніших і найбільш гідних кандидатів. У цьому випадку слабші учасники можуть залишатися поза увагою, тому для забезпечення рівності варто комбінувати різні методи розподілу.

Розподіл учасників на команди має бути продуманим з огляду на характер гри і умови, в яких вона проводиться. Важливим аспектом є вибір капітанів, які будуть відповідати за організацію своєї команди та дисципліну

під час гри. Капітани можуть бути обрані або вчителем, або самими учнями. Вони повинні бути дисциплінованими, авторитетними і здатними організувати свою команду.

Керівництво процесом гри є важливим етапом. Після пояснення правил і розміщення учасників на майданчику, гра розпочинається за певним сигналом: свистком, змахом прапорця або командою вчителя. Для естафет і ігор з підгрупами рекомендується використовувати команду трьох частин: «На старті!», «Увага!», «Руш!», що сприяє швидкій і чіткій реакції учасників. У не змагальних іграх, таких як сюжетні, сигнал може бути спокійним, наприклад: «Гру почали!» або «Раз, два, три!».

Під час гри вчитель може давати зауваження, але робити це варто обережно, не заважаючи ходу гри. Важливо пам’ятати, що кожна гра потребує об’єктивного суддівства, особливо у змагальних іграх, де слідкують за рівністю команд і точним дотриманням правил.

Підбір ігор має враховувати навантаження, яке вони створюють для дітей, а також індивідуальні особливості учасників. Дозування фізичного навантаження в ігрових ситуаціях складніше, ніж у традиційних фізичних вправах, тому слід стежити за емоційним станом учнів і не допускати перевтомлення. Тривалість гри залежить від педагогічних завдань, умов проведення та вікових особливостей учасників. Гру потрібно закінчувати вчасно, щоб забезпечити максимальну користь від фізичного та емоційного навантаження. Якщо це командна гра, учасники повинні бути попереджені про кількість повторів або тривалість гри, а її завершення не повинно бути несподіваним для дітей.

Після гри важливо підвести підсумки, відзначити переможців та учасників, які дотримувались правил гри, виявляли ініціативу. У результатах аналізу треба вказати на допущені помилки та недоліки у поведінці.

Особливість методики рухливих ігор для молодших класів полягає в тому, що в цьому віці діти схильні до наслідування і драматизації, тому необхідно адаптувати ігри до їх вікових особливостей, створюючи ігрові

ситуації, що сприяють розвитку фізичних і соціальних навичок. Вчитель повинен ретельно підбирати ігри, враховуючи їх зміст, ефективність та безпеку. Ігри з піснями та рухами допомагають дітям краще сприймати і виконувати завдання, сприяють розвитку правильної координації рухів і дихання.

Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учня, бо молодші школярі часто не усвідомлюють свої фізичні можливості. Ігри повинні бути простими, але водночас стимулювати дитячу фантазію та креативність.

У процесі рухливих ігор учитель повинен постійно слідкувати за правильністю виконання вправ, коригувати дії учнів та створювати сприятливу атмосферу для розвитку фізичних і соціальних навичок.

3.2. Аналіз ефективності впливу рухливих ігор на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток учнів початкових класів

Теоретичний аналіз історичних психолого-педагогічних, а також фізкультурно-спортивних літературних джерел засвідчує, що саме рухливі ігри є важливою складовою фізичного розвитку, ураховуючи психофізіологічні чи соціально-культурні особливості дітей. Метою нашого дослідження було вивчення ставлення дітей до факторів, що впливають на їх гармонійний розвиток, зокрема роль рухливих ігор. За результатами проведеного нами соціологічного дослідження (анкетування), більшість респондентів /батьків/ виявили бажання залучати власних дітей до участі в рухливих іграх, проте відзначили, що не завжди мають достатні навички для їх організації, проведення та визначення їх місця в режимі дня.

Основну частину фізичних навантажень діти отримують у школі, де забезпечується оптимальна рухова активність, в той час як позашкільна діяльність, зокрема самостійні заняття рухливими іграми, також є привабливою для них.

Серед більшості – сім'ї, в яких створені належні умови для занять фізичних, зокрема для рухливих ігор: придбано необхідний спортивний інвентар, організовано відповідне середовище для активного відпочинку. Зі сторони батьків значна увага приділяється дозвіллєво-ігровій діяльності дітей шляхом залучення дітей до участі в іграх, особистій активній участі батьків в дозвіллі дітей, чи навіть батьківському вмінню організувати ігри. Результати опитування респондентів занесені до таблиць 3.1. і 3.2., що представлені діаграмами в додатках (див. Додаток В і Г).

Таблиця 3.1.

Діагностика рівня участі батьків у дозвіллєво-ігровій діяльності дітей

Показники умов і стану фізичного розвитку в сім'ї	**Кількість батьків (n=60)**	**%**
Показники наявності умов:	30	50
Не цікавляться дозвіллям дітей	6	10
Частково цікавляться захопленнями дитини	24	40
Залучають дітей до участі в іграх	3	5
Беруть активну участь у дозвіллі дітей	36	60
Організовують ігри для дітей	57	95

Таблиця 3.2.

Оцінка умов для занять руховою діяльністю дітей у сім'ї

Показники стану та умов фізичного розвитку в сім'ї	**Кількість батьків (n=60)**	**%**
Показники наявності умов:	30	50
Спортивний майданчик	8	13
Спортивний куток вдома	6	10
Мають місце часткові умови	26	43
Наявний тільки спортивний інвентар	16	27
Немає умов	4	7

Зауважимо, що результати, внесені у табл. 3.1. демонструють, що майже 100 % сімей, у тому числі діти, мають інтерес до занять рухливими іграми, і лише за певних об'єктивних причин 10 % поза нашою увагою.

Нажаль, умови для занять фізичними вправами у сім'ї залишають бажати кращого, і якість цих занять не дає бажаних позитивних результатів. Тому перед нами постає важливе завдання: визначити, яку роль у цьому процесі відіграють батьки та інші члени сім'ї.

Задля реалізації цієї мети поставили запитання і батькам, і членам родини. Результати відповідей заносяться в таблицю.

З таблиці 3.3. зрозуміло, що найбільшої уваги саме напрямку фізичного виховання дітей, зокрема використанню рухливих ігор, надають батьки. На ІІ місці – сестра чи брат, старші члени родини займають останню нижню позицію.

Отож, у сім'ї рухливим іграм приділяють недостатньо уваги, що, в свою чергу, негативно впливає на руховий режим дітей.

Таблиця 3.3.

Роль членів сім'ї в стимулюванні школярів до рухової активності (%) (n=60)

Член сім'ї	Розподіл балів за відповіді			
	щодня	у вихідні, у вільний час	рідко (раз в тижб.)	майже ніколи
Мама	18	44	32	6
Тато	12	43	26	5
Дід	2	22	36	40
Баба	3	19	28	50
Брат	25	23	38	4
Сестра	18	39	36	7

Також важливим є і вільний вибір дітьми тих занять, які їм найбільше подобаються і яким вони надають перевагу.

Найбільш улюблене заняття серед молодших школярів – комп'ютерні ігри, що мають половину відсотка серед запропонованих видів дозвілля, які, в умовах сучасності, не мають несподіванки. Друге місце займають ігри катання на санках, лижах, а також ігри з м'ячем (особливо серед хлопців) і різноманітні хороводні та «доганялки» (серед дівчаток).

Таблиця 3.4.

Організація ігрового дозвілля дітей (7-9 років) /за видами:

№ з/п	Види найбільш улюблених занять	Кількість дитячих відповідей (n=120)	%
1.	Відеоігри	42	35
2.	Активні й спортивні ігри	36	30
3.	Екскурсії і прогулянки на природу (озеро, ліс, річка, парк)	24	20
4.	Читання художніх творів	12	10
5.	Музичні заняття, хореографія	6	5

Третє місце відводиться екскурсіям та прогулянкам у парку, лісі чи до річки, супроводжуваним рухливими іграми. Четверте місце займає читання художньої літератури, яке є пріоритетним для окремих дітей. Серед респондентів, 5% дітей обирають музику та малювання, художню самодіяльність, хоча вони займають одне з останніх місць за популярністю.

Водночас, шкода, що для рухливих ігор не приділяється достатнього рівня уваги, і основною причиною цього є нехватка часу, зокрема, у першокласників, тих, хто ще не адаптувався до системи навчання в школі. Вони не встигають виконати завдання додому, тому саме рухливі ігри часто залишаються за увагою батьків і дорослих, що, в свою чергу, й спонукало провести експеримент в початковій школі Динівецького ліцею, що мало за мету визначити, які ж ігри найбільше подобаються школярам, і за якими критеріями слід підбирати рухливі ігри, а також якою методикою користуються педагоги при їх проведенні?

Щодо визначення найбільш цікавих й доступних ігор для молодших школярів, ми проаналізували традиції і досвід роботи вчителів даного освітнього закладу. В рамках цього було проведено опитування учителів та учнів початкових класів (Додатки А2, А3). Результати показали, що діти віддають перевагу іграм, що відповідають їх психофізичним потребам.

На основі проведеного анкетування серед школярів (1-4 класи), ми зробили висновок: найбільше зацікавлення у дітей викликають ігри, що без сюжетів, які проводяться за чіткими правилами. Ігри, що поєднують

інтелектуальні завдання з рухом, займають останнє місце серед вподобаних видів діяльності у молодших школярів.

Таблиця 3.3.

Підбір рухливих ігор для учнів початкових класів (у %)

Клас	К-сть учнів	Інтелектуальні ігри в русі	Сюжетно-рольові рухливі ігри	Ігри за правилами	Ігри-вправи, орієнтовні на досягнення результату	Спортивні ігри
1 кл.	**22**	1	5	8	5	3
2 кл	**20**	2	3	5	5	5
3 кл	**24**	2	2	9	4	7
4 кл	**20**	2	2	6	3	7
	86	7	12	28	17	22

Необхідно зазначити, що для учнів перших і других класів (як для дівчаток, так і для хлопчиків) сюжетно-рольові ігри з простими правилами викликають менший інтерес, ніж у дітей третіх та четвертих класів. Натомість спортивні ігри більше привертають увагу учнів старших класів, в той час як перші та другі класи надають перевагу іграм-вправам, спрямованим на досягнення результатів.

Сучасні дослідження Н. Патіної, Н. Михайленко показали, що відбір ігор дитиною є важливим індикатором рівня її розвитку. Важливим є свідомий підхід до вибору, групування та класифікації ігор, що дозволяє дитині втілювати ігрові ідеї та підтверджує її прагнення до активної ігрової діяльності.

Адаптуючи ці висновки до завдань нашого дослідження, ми сформулювали критерії підбору ігор, які включають урахування вікових особливостей розвитку дітей, індивідуальних характеристик, а також рівень сформованості інтересів і емоційно-пізнавального ставлення до гри.

Педагогічний досвід вчителів свідчить, що при щоденній роботі з дітьми вони керуються такими основними принципами: доступність і гігієнічність ігор, естетичність, динамічність, врахування вікових та

індивідуальних психофізіологічних характеристик кожного учня, принцип розвиваючого навчання і інші.

Критерії підбору ігор в загальному збігаються з зазначеними принципами. А методика навчання рухливим іграм, і, власне, результати анкетування продемонстрували, що більшість педагогів застосовують готові методичні розробки і очікують більш детальних рекомендацій від науковців (правила ігор, дозування навантажень, вимоги до проведення тощо).

Проте наявність таких готових матеріалів часто знижує інтерес педагогів до вивчення наукових публікацій і стримує їх творчість. Це призводить до застосування стандартних підходів та одноманітних методик. На наш погляд, для стимулювання педагогічної творчості методична література повинна вказати основні напрямки розв'язання цієї проблеми, ґрунтуючись на психолого-педагогічних дослідженнях і перевірених практикою школярів рішеннях.

Забезпечення вчителів можливістю самостійно вибирати і доповнювати ігровий репертуар оригінальними авторськими матеріалами є важливим, але слід уникати зловживання комп'ютерними іграми.

Таким чином, в методичних посібниках важливіше відобразити ідеї, ніж детально прописану методику навчання. Це також підтверджено в попередньому розділі дослідження.

Незважаючи на відсутність достатнього науково-методичного забезпечення з питань організації рухливих ігор для молодших школярів, 50% опитуваних вчителів вважають, що рівень їх знань з методичних аспектів навчання достатній. Це вказує на недооцінку педагогічної ролі рухливих ігор та збереження застарілих підходів до їх організації. Для вирішення цієї проблеми пропонується розширити доступ до сучасних підходів і новітніх технологій через обмін досвідом з іншими освітніми закладами, організацію методичних об'єднань та семінарів.

У розробленій нами анкеті було запропоновано ряд запитань щодо ролі рухливих народних ігор у національному вихованні молодших школярів, а

також про найбільш популярні з них. На ці питання було отримано позитивні відгуки як від учителів, так і від учнів.

Зважаючи на думку педагогів, зацікавлення дітей, фізіологічні можливості та психологічні особливості, було розроблено класифікацію національних ігор за видом рухової діяльності.

Так, сучасна дослідниця С. Б. Мудрик запропонувала наступний варіант класифікації:

– Ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ (наприклад, «Батько і діти», «Мак», «Шевчик»);

– Ігри з ходьбою («Звідки ти?», «Жмурки»);

– Ігри з бігом («Гуси», «Пень», «Сірий кіт»);

– Ігри зі стрибками («Вовк і кози», «Струмочок», «Переправа через річку»);

– Ігри з метанням («Бабу перевозити», «Штандер»);

– Ігри з рівновагою («Гойдалки», «Ластівка», «Млин»);

– Ігри з елементами акробатики («Краб», «Жабка», «Павук»);

– Ігри з елементами боротьби («Перетягування», «Тягти бука»);

– Ігри з елементами танцю («Трійки», «Гоп-скок»);

– Ігри на воді («Морський бій», «Щупаки», «Квачі»);

– Ігри на лижах («Наздожени, втікаючи», «Лижник без палиць»).

Аналіз цієї класифікації підтверджує, що національні ігри активно сприяють розвитку моторики дітей, одночасно вирішуючи оздоровчі, освітні та виховні завдання.

Національна специфіка народних ігор також відображає різноманітні аспекти культурної і моральної спадщини нації, що має великий виховний потенціал для молодших школярів.

Традиційно українські ігри не розподіляються за статтю, хоча є й такі, які більше підходять для дівчат або для хлопців. Для народних ігор не потрібні спеціальні майданчики — вони проводились на вулиці, в лузі, в полі

чи навіть під час коротких перерв на праці.

Під час проведення ігор у приміщенні слід забезпечити безпеку дітей, уникати гострих предметів. У рамках фізичного виховання для молодших школярів рекомендується виділяти на рухливі ігри 30-35% уроку, але в нашому випадку рухливим іграм відводилось понад 50% уроку.

Метою дослідження є визначення упливу рухливих ігор на фізичну підготовку школярів. За допомогою картотеки ігор, яка була класифікована за фізичними якостями, вчителі мали можливість швидко підбирати ігри для досягнення бажаних результатів.

Експеримент показав, що впровадження більше рухливих ігор підвищує рівень фізичної підготовленості учнів. Тести на швидкість бігу, стрибки в довжину та метання м'яча показали значне покращення результатів у експериментальній групі в порівнянні з контрольним класом.

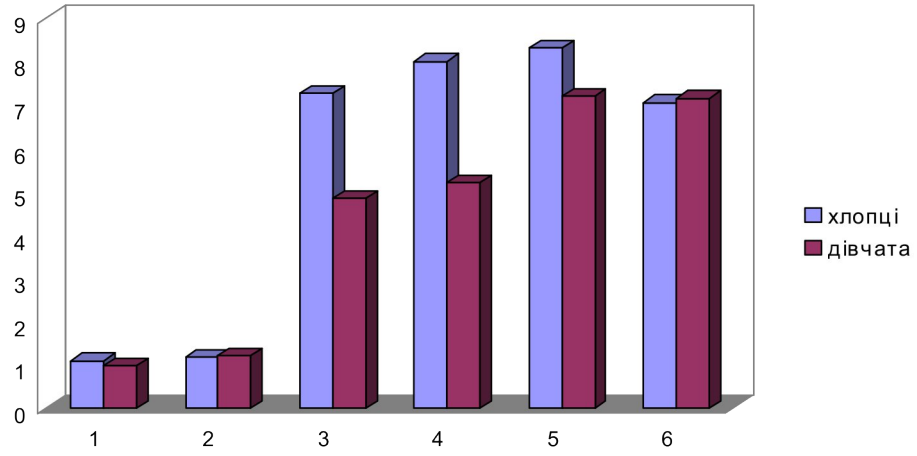
Таблиця 5.

Середні показники фізичної підготовленості дітей 7 років (X + Sx)

Вправи	*Група*	*Стать*	*До експерименту n = 60*	*Після експерименту n = 59*	*Достовір-ність різниці (P)*
Стрибки в дов-жину з місця, см	Контр.	Х.	110,45±1,20	112,15±1,25	> 0,05
		Д.	98,65±0,79	123,25±0,10	< 0,05
Стрибки в дов-жину з місця, см	Експ.	Х.	110,25±1,20	117,15±1,15	< 0,05
		Д.	98,10±0,79	120,20±0,25	< 0,05
Метання м’яча на дальність, м	Контр.	Х.	7,30±0,25	7,45±0,50	< 0,05
		Д.	4,86±0,10	4,95±0,10	> 0,05
Метання м’яча на дальність, м	Експ.	Х.	7,25±0,23	8,00±0,30	< 0,05
		Д.	4,85±0,09	5,20±0,05	< 0,05
Біг на 30 м, с	Контр.	Х.	8,35±0,09	8,00±0,15	> 0,05
		Д.	8,20±0,10	8,15±0,15	> 0,05
Біг на 30 м, с	Експ.	Х.	8,32±0,05	7,45±0,20	< 0,05
		Д.	8,20±0,12	7,50±0,10	< 0,05

На діаграмі зображено позитивну вікову динаміку, що наочно демонструє значне покращення всіх показників фізичної підготовленості дітей віком 7 і 8 років. Особливо помітне зростання у дітей 7 років, зокрема в таких показниках, як стрибки в довжину з місця та метання м'яча на

дальність.



Умовні позначення:

1) стрибки у довжину - з місця (до експерименту);
2) стрибки у довжину - з місця (після експерименту);
3) метання м'яча - на дальність (до експерименту);
4) метання м'яча - на дальність (після експерименту);
5) біг - 30 м (до експерименту);
6) біг - 30 м (після експерименту).

Співставлення результатів учнів першого класу експериментальної групи на кінець навчального року показує значну перевагу над показниками контрольної групи. Це дозволяє зробити висновок, що рівень фізичної підготовленості учнів початкових класів залежить від багатьох факторів, серед яких важливу роль відіграють форми та методи роботи, зокрема правильна організація та проведення рухливих ігор.

Педагогічна ефективність рухливих ігор, у свою чергу, визначається кількома критеріями: правильним підбором ігор, ефективною методикою навчання та проведення, а також організаторськими здібностями керівника. Важливою є здатність педагога доступно та цікаво пояснити правила гри управляти її процесом, також бути об'єктивним й уважним при оцінці ігрових дійдій і в підведенні підсумків.

3.3. Практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо проведення ігрової діяльності з учнями початкових класів

Практичні рекомендації для педагогів, які здійснюють фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку, мають ґрунтуватися на положеннях сучасної педагогічної науки, що визначає гру ключовим засобом гармонійного фізичного і психічного розвитку дитини. Ігрова діяльність становить природну форму активності молодших школярів, а тому її включення до системи фізичного виховання виступає важливим чинником підтримання інтересу до занять, формування стійкої мотивації, розвитку рухових умінь і соціальних компетентностей.

Учитель фізичної культури повинен забезпечувати педагогічно виважений добір ігор, які відповідають віковим особливостям дітей, їхнім потребам у руховій активності та психоемоційному розвитку, а також враховувати рівень фізичної підготовленості та індивідуальні відмінності у темпі засвоєння рухових дій.

Організація ігрової діяльності вимагає особливого акценту на цілеспрямованому формуванні в учнів базових рухів, здатності орієнтуватися у просторі, узгоджувати власні дії з діями партнерів та адекватно реагувати на зміну ігрової ситуації. У процесі добору ігор учитель має орієнтуватися на їх освітню, оздоровчу та виховну спрямованість, забезпечуючи поєднання рухового розвитку з формуванням морально-вольових якостей, уміння діяти у групі, дотримуватися правил і виявляти відповідальність за результати спільної діяльності.

Раціональне застосування ігор передбачає поступове ускладнення ігрових завдань, що спрямовано на розвиток координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, витривалості та гнучкості.

У процесі проведення ігор учитель має підтримувати позитивний емоційний фон, який є вирішальним фактором для активної участі дітей молодшого шкільного віку.

Педагогічно доцільним є використання заохочувальних коментарів, елементів сюжетності, рольових дій та творчих ситуацій, що спонукають дітей до активного самовираження й одночасно формують навички саморегуляції та контрольованої поведінки.

Створення емоційно комфортного середовища сприяє формуванню впевненості в собі, розвитку внутрішньої мотивації та зниженню рівня тривожності, що нерідко виникає в умовах змагальних форм діяльності. Важливу роль у структурі ігрової діяльності відіграє формування соціальних компетентностей. Командні ігри є ефективним засобом розвитку комунікативних умінь, уміння співпрацювати, дотримуватися норм колективної взаємодії та проявляти взаємоповагу.

Учитель має послідовно моделювати ситуації, у яких діти вчаться приймати спільні рішення, розподіляти ролі, домовлятися, долати суперечності та усвідомлювати значення колективного результату. Важливо також формувати у дітей здатність до рефлексії та самооцінювання власних дій, що сприяє розвитку критичного мислення і відповідального ставлення до виконання завдань.

Одним із ключових аспектів є забезпечення безпеки під час ігрової діяльності. Педагог має вміти організовувати простір уроку так, щоб мінімізувати ризики травмування, раціонально розміщувати спортивний інвентар, проводити чітке інструктажне пояснення правил виконання рухів і навчати дітей безпечної поведінки під час активних ігор.

Важливо також ураховувати індивідуальні можливості дитини, уникати перенавантаження та своєчасно коригувати інтенсивність рухової активності у разі проявів втоми або зниження інтересу. Такі педагогічні заходи сприяють формуванню у учнів навичок відповідального ставлення до власного здоров’я та здоров’я оточуючих.

Ефективність ігрової діяльності значно підвищується завдяки варіативності форм роботи та поєднанню динамічних і менш інтенсивних ігор. Систематичне чергування різних видів ігрової активності підтримує

оптимальний рівень працездатності, запобігає перевтомі та забезпечує гармонійний розвиток різних груп м’язів і рухових якостей.

У структурі уроку доцільно застосовувати ігри як на етапі підготовчої частини для активізації уваги й емоційного налаштування, так і в основній частині для засвоєння рухових дій та формування спеціальних умінь, а також у завершальній частині для відновлення психофізичного стану та закріплення командних взаємодій.

Особливу увагу слід звертати на педагогічну доцільність використання ігрових елементів як засобу диференціації та індивідуалізації навчання. Учитель має створювати умови, за яких кожна дитина отримує можливість діяти у зоні найближчого розвитку, розкривати власні здібності, удосконалювати руховий досвід і поступово переходити до складніших завдань.

Важливо забезпечувати такий рівень педагогічної підтримки, який дозволяє учню відчути успіх і позитивну динаміку розвитку власних умінь, що у свою чергу формує стійку внутрішню мотивацію до систематичної рухової активності.

Значущим компонентом вдосконалення ігрової діяльності є педагогічний моніторинг її результатів. Учитель повинен проводити систематичний аналіз залученості дітей, спостерігати за змінами у їхній поведінці, здатністю дотримуватися правил, рівнем розвитку рухових і комунікативних умінь.

Рефлексивні бесіди після ігор сприяють усвідомленню учнями власних досягнень, допомагають формувати адекватну самооцінку, зміцнюють самоорганізацію та відповідальність за особистий і командний результат. Використання педагогічних спостережень дозволяє своєчасно виявляти труднощі та визначати напрями подальшого коригування змісту ігрової діяльності.

Узагальнюючи, проведення ігрової діяльності у процесі фізичного виховання молодших школярів є складним багатокомпонентним процесом,

який потребує високої професійної майстерності, глибокого розуміння вікової психології та здатності створювати розвивальне педагогічне середовище.

Науково обґрунтоване планування, урахування індивідуальних особливостей дітей, забезпечення оптимальних умов для рухової активності та формування позитивної емоційної атмосфери сприяють всебічному розвитку дитини, зміцненню її здоров’я, формуванню ключових компетентностей і збереженню стійкого інтересу до занять фізичною культурою. Саме так організована ігрова діяльність здатна забезпечити не лише фізичний розвиток, а й становлення цілісної особистості, яка володіє комунікативними, емоційно-вольовими та соціальними навичками, необхідними для успішної адаптації у шкільному середовищі та подальшому житті.

Отже, ключовим аспектом гармонійного розвитку дитячої особистості за допомогою рухливих ігор на уроках фізичної культури є створення оптимальних педагогічних умов. Це включає ретельний відбір ігор та методичного інструментарію, активну роль педагога, формування сприятливого емоційного клімату й забезпечення рефлексії. Крім того, важливо організувати якісне ігрове середовище, що сприятиме розвитку в молодших школярів умінь ефективно взаємодіяти в сучасному соціальному контексті.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження ми дійшли висновків, що теоретичний аналіз і практика доводять і переконують у важливості використання сучасних рухливих ігор в освітньому процесі, зокрема, зі школярами початкових класів.

1. Аналіз наукових джерел, що стосуються обраного аспекту дослідження, дозволяє зробити висновок, що проблема є багатогранною та різноплановою, оскільки вона вивчається спеціалістами з різних сфер (фізіологами, психологами, педагогами, спортсменами, лікарями та вчителями-практиками). Як теоретичні, так і практичні дослідження підтверджують, що молодший шкільний вік є критичним етапом для формування здорового способу життя та всебічного розвитку особистості. Важливим аспектом цього процесу є використання всіх можливих засобів фізичного виховання, включаючи рухливі ігри, що є важливою умовою для досягнення основних завдань, визначених сучасними вимогами. Основні напрями цих завдань чітко прописані в нормативно-правових актах, таких як Закон України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» та інших..

2. Доведено, що ігри, і саме рухливі види ігор, мають не тільки оздоровче, освітнє та виховне значення, а й відіграють важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості молодшого шкільного віку.

3. Наголосимо, що участь батьків у дозвіллєво-ігровій діяльності з дітьми має велике значення для їхнього розвитку. Дотримання рухового режиму в контексті сімейно-суспільного виховання, за умови належного педагогічного керівництва, є важливою складовою гармонійного формування особистості дитини. Теоретичний аналіз та практика підтверджують, що рухливі ігри мають не лише оздоровчий ефект, а й значний освітній та виховний потенціал. Основні компоненти фізичного виховання – це оздоровчий аспект, який оптимізує функціонування організму, і

розвивальний, що сприяє підвищенню рівня фізичних здібностей і якостей. Дотримання рухового режиму у сім'ї та соціумі при грамотному педагогічному супроводі сприяє ефективному фізичному розвитку дитини. Різноманітні форми роботи з дітьми молодшого шкільного віку, а також використання засобів фізичного виховання сприяє реалізації соціально-педагогічних вимог та завдань гармонійного розвитку особистості.

4. Отже, на основі аналізу науково-методичної літератури та досвіду роботи вчителів початкових класів ми визначили основні педагогічні умови, що сприяють ефективному використанню рухливих ігор для формування гармонійно розвиненої особистості молодших школярів на уроках фізичної культури. Також були окреслені вимоги до їх організації та проведення.

5. У ході експериментального дослідження, в якому взяли участь учні початкових класів, вчителі фізичної культури та їхні батьки, ми вивчили улюблені ігри та заняття дітей, а також описали й практично перевірили традиційну методику навчання рухливих ігор, що відповідають віковим особливостям. Крім того, ми проаналізували класифікацію українських народних ігор, дослідивши їх характерні риси та підтвердивши їхню ефективність у процесі формування гармонійно розвиненої особистості. Це дозволило визначити основні напрями роботи, які передбачають систематизацію ігор відповідно до вікових, анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей, а також їх оздоровчої та освітньо-виховної спрямованості.

6. Дослідження також підтвердило важливість пошуку та добору найбільш ефективних методик навчання рухливих ігор, що сприяють гармонійному розвитку особистості молодших школярів в процесі фізичного виховання. Пошук таких методів сприяє розвитку новітніх технологій, а також формуванню взаємодії суспільних та громадських інституцій з сім’єю, що в свою чергу підвищує ефективність ігрової діяльності у гармонійному розвитку дитячої особистості.

Таким чином, фізична культура постає не лише як засіб розвитку

тілесних параметрів учнів, а як цілісна педагогічна система, що забезпечує гармонізацію психофізичного потенціалу особистості та стимулює формування інтелектуально-ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Отже, на практичному рівні фахівці рекомендують застосовувати комплекс методичних підходів до організації навчально-виховного процесу, які забезпечують гармонійний розвиток школярів. Вони зазвичай зосереджуються на розвитку інтелектуальних здібностей учнів, стимулюванні їх пізнавальної активності під час занять фізичною культурою, а також на розвитку певних особистісних характеристик, які проявляються через фізкультурно-спортивну діяльність. У такому підході теоретичні знання служать основою для формування свідомих та міцних практичних навичок.

Ми припускаємо, що для гармонійного розвитку школярів у процесі фізичного виховання необхідно оптимально поєднувати інтелектуальні, рухові та оздоровчі засоби, що в підсумку сприятиме зміцненню здоров’я учнів, а також їх фізичної та психічної стійкості.

На основі викладеного можна зробити висновок, що головним завданням педагога є навчити дітей грати енергійно, активно, продуктивно й самостійно, дотримуючись усіх необхідних вимог і правил, а також робити це з радістю, інтересом і ентузіазмом. Лише у такому разі рухливі ігри матимуть ефективний вплив на усебічний розвиток дитячої особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова О. П., Кириленко Л. В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. – 2018.
2. Андрощук Н. В., Лесів А. Д., Механошин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2018.
3. Бібік Н. Гра в навчанні молодших школярів. *Український педагогічний журнал*. 2023. № 3. С. 185–192.
4. Боберський І. Рухові забави та ігри (упоряд. Приступа Є. Н.). Львів, 2022. 64 с.
5. Богданюк А., Войнован Ю. Розвивальний потенціал гри: навч.-метод. посіб: на допомогу вчителю. Чернівці. 2025. 180 с.
6. Боляк А. А., Коломоєць Г. А., Ребрина А. А., Боляк Н. Л. Методика навчання фізичної культури у 1–4 класах : навчально-методичний посібник. Київ : Вид. дім «Освіта», 2021. – PDF: http://imzo.gov.ua/library
7. Бондарчук Н. Я. Методичні аспекти організації і проведення рольових рухливих ігор на заняттях фізичної культури // Фізичне виховання та здоров’я. 2021. – URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua
8. Вільчковський Е. С., Куро О. І. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник. – Каталог/електронна копія у репозитаріях KDU. – URL: https://kdu.edu.ua
9. Вольчинський А. Я. Педагогічні умови застосування національних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей 5-6 років. Луцьк, 2008. 16 с.
10. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю.

К., 2017. 16 с.

11. Горбатовська І. Збірники рухливих ігор для початкової школи : електронні добірки. 2022. – URL: https://naurok.com.ua
12. Грибан Г. П. (ред.) Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія. Житомир, 2020. – URL: https://eprints.zu.edu.ua
13. Державний стандарт початкової освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018
14. Державні освітні програми для 1–4 класів (Типова освітня програма; МОН України, 2022) – фізкультурна галузь. – URL: https://mon.gov.ua
15. Державні санітарні правила і норми (ДСанПіН) щодо організації навчально-виховного процесу : Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти (МОЗ, 2018–2020). – URL: https://moz.gov.ua
16. Дячук А. Дитяча розвага: українські народні пісні, забави та ігри. Київ : Музична Україна, 2023. 104 с.
17. Жевага С. Руховий режим школяра. Рідна школа. 2015. № 6. С. 57-58.
18. Журнал «Фізична культура, спорт і культура здоров'я нації» – електронний архів наукових праць. – URL: https://vgpu.edu.ua
19. Забашта Н.О. Організація прогулянок у групі продовженого дня в 1-4 класах /Н.О.Забашта, Н.О.Шматько. Харків: «Ранок», 2020. – 176 с.
20. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». 2024. - URL: Про фізичну культуру і спорт.pdf.
21. Каррасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навчальний посібник. Умань, 2019. – URL: https://naurok.com.ua
22. Киричук О. В. Основні принципи і структура організацій виховного процесу в школі. Рідна школа. 2011. № 12. С. 3-4.
23. Кіт Г. Українська народна педагогіка : Навчальний посібник / Галина Кіт, Галина Тарасенко. Вінниця, 2008. – 302 с.
24. Козаченко І. Конспекти уроків фізичної культури для 1–4 класів : електронні збірки. – URL: https://vseosvita.ua

25. Концепція «Національна система фізичного виховання». Київ. 2024. 38 с. – URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nchnpu_015_2014_11_10.pdf
26. Корягін В. М. Рухливі ігри в системі фізичного виховання студентів у ЗВО : монографія / посібник. Львівська політехніка, 2022. – URL: https://mybook.ua
27. Кудикіна Н.В. Ігрова діяльність молодших школярів у позаурочному навчально-ігровому процесі : Монографія. Київ : КМПУ ім..Б.Д.Грінченка, 2003. – 272 с.
28. Кудикіна Н.В. Ігрова діяльність молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: Монографія. Київ: КМПУ ім. Б.Д.Грінченка, 2003. – 272 с.
29. Лебзіна К. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. Науковий вісник фізичного виховання. 2023. – URL: https://ojs.itup.com.ua
30. Мартинюк І. В. Національна система виховання: шляхи реалізації. Рідна школа. 2014. № 34. С. 17.
31. Михайленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / підручник. – URL: https://retrokniga.com
32. Мудрик С. Б. Ефективність застосування національних рухливих ігор на уроках фізичної культури у початковій школі. Харків : ХХПІ № 9, 2009. 18 с.
33. Навчально-виховні заняття в групі продовженого дня / Упоряд. О.Л.Співак. – Х.: Ранок, 2017. – С.3-20.
34. Накази МОН / МОЗ щодо типових програм, санітарних регламентів і безпеки занять. – URL: https://mon.gov.ua
35. Народні ігри та забави : Методичні рекомендації. Укл. Г. В. Воробей. Київ : ІСДО, 2025. 176 с.

36. Нові збірники рухливих ігор для початкової школи (2024–2025) – онлайн-каталоги Vseosvita. – URL: https://vseosvita.ua
37. НУШ / Платформи NUSHub, IMZO – навчально-методичні посібники для вчителів фізкультури 1–4 класів. – URL: https://imzo.gov.ua
38. Олійник І. О., Єрусалимець К. Г. Рухливі ігри. Навчальний посібник. Кременець : КОГПІ, 2015. 104 с.
39. Організація дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти. Навчально-методичний посібник / За ред. Г.С.Тарасенко. - К.: Видавничий Дім “Слово”, 2010. – 320 с.
40. Організація навчально-виховного процесу в ГПД / автор-упорядн. О.Є.Гордійчук. Київ : Шкільний сві, 2017. – 120 с.
41. Офіційний сайт МОН – навчальні програми для 1–4 класів. – URL: https://mon.gov.ua
42. Павуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація навчання : підручник. – URL: https://yakaboo.ua
43. Папка методичних розробок для вчителів фізкультури : PDF / каталоги Knigovo, New-Book. – URL: https://knigovo.ua
44. Ребрина А. А., Матеріали до методики навчання фізкультури у початковій школі : включено у посібник Боляка. – URL: http://imzo.gov.ua/library
45. Рухливі ігри, естафети та спортивні свята в процесі фізичного виховання: навч.-мет. пос. Укл.: В. Чалий, О. Соколюк, С. Козарь. Харків. 2019. 154 с.
46. Рябко А. Основні умови формування гармонійно розвиненої особистості молодшого школяра на уроках фізичної культури засобами рухливих ігор : тези доп. Всеукраїнська науково-практична студентська конференція з міжнародною участю «Науковий простір студента: пошуки і знахідки» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 25 березня 2025 р., м. Київ.

Київ : УДУ ім. М. Драгоманова, 2025. С. –. URL: https://pf.udu.edu.ua/nauka/konferentsii-vew/tez

47. Рябко А. Педагогічні умови розвитку соціально-комунікативних навичок молодших школярів засобами рухливих ігор на уроках фізичної культури в умовах НУШ : тези доп. Міжнародна студентська наукова конференція, присвячена 150-річчю Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (12–15 травня 2025 р.). Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2025. С. –. URL: https://www.chnu.edu.ua/media/yapacdzu/2025-fksr.pdf
48. Сидорук І. О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання // rehabrec.org, 2021. – URL: https://rehabrec.org
49. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям : вибрані твори / педагогічна спадщина. – URL: https://chytomo.com
50. Твердохліб : збірки ігор по тематиках (систематизація ігор за видами діяльності). – URL: https://naurok.com.ua
51. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи : методичні матеріали. – eprints.zu.edu.ua, 2011. – URL: https://eprints.zu.edu.ua
52. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори : праці про фізичну діяльність та виховання. – URL: https://chytomo.com
53. Яременко Н.В. Підготовка вчителів у системі післядипломної освіти до організації дозвіллєвої ігрової діяльності учнів. Вісник післядипломної освіти: Зб. наук. пр. – Випуск 3 / Ред. кол.: В.В.Олійник (гол. ред.) та ін. – Київ : Міленіум, 2016. – С.158-169.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОГРАМА ОПИТУВАННЯ БАТЬКІВ, УЧИТЕЛІВ, УЧНІВ

Додаток А 1

АНКЕТУВАННЯ БАТЬКІВ

1. Як часто ви займаєтесь фізичною культурою зі своїми дітьми?
2. Якими видами рухової діяльності займається ваша дитина?
- ранкова гімнастика;
- рухлива гра;
- інші.
3. Як часто займаються ваші діти рухливими іграми?
- систематично;
- інколи;
- не займаються зовсім.
4. Наявність необхідних умов для рухової активності в квартирі, в будинку:
- місце для занять;
- спортивний куточок;
- немає умов.
5. Чи є поблизу місця проживання умови для занять руховими діями на вулиці? Якщо є, то які?
- спортивний майданчик;
- вільна територія;
- немає місця;
6. Які фактори впливають на підвищення інтересу до занять рухливими іграми у ваших дітей?
- батьки (члени сім'ї);
- друзі;
- телебачення (радіо);
- особистий приклад
7. З якою метою ви проводите рухливі ігри з вашими дітьми?
- з оздоровчою, виховною, освітньою;
- для загального розвитку організму;
- інші відповіді.
8. Як ставиться ваша дитина до виконання фізичних вправ, рухливих ігор?
- із задоволенням;
- без особливого бажання.

Додаток А 2

АНКЕТУВАННЯ УЧИТЕЛІВ

1. Які форми рухової активності ви застосовуєте на роботі?
- ранкова гімнастика;
- фізкультурні хвилинки;
- фізкультурні паузи;
- рухливі ігри;
- веселі перерви;

2. Хто і що найбільш дієвим є для залучення дітей до занять фізичною культурою?
- батьки;
- телебачення;
- вчитель;
- друзі.

3. Який, на Вашу думку, основний принцип підбору ігор та ігрового матеріалів для дітей?
4. Які вимоги ставляться до організації і методики проведення рухливих ігор?
5. З дітьми якого віку доцільно організовувати предметно-ігрові ситуації? Чому?
6. За яких умов, на Вашу думку, можливе оптимальне використання ігор у навчально-виховному процесі?
7. Яке місце, на вашу думку, займають рухливі ігри у режимі дня?
8. Хто повинен брати участь в організації рухливих ігор?
9. Яке значення рухливих ігор? З якою метою вони проводяться? Яка їх роль у навчально-виховному процесі?
10. Коли найдоцільніше проводити рухливі ігри?
11. Чи люблять діти народні рухливі ігри.
12. Яке місце займають народні ігри у навчально-виховному процесі молодших школярів?

Додаток А 3

ОПИТУВАННЯ ШКОЛЯРІВ

1. Чи любите ви проводити рухливі ігри? Як часто?
- систематично;
- рідко;
- ігри, які люблю;
- ні.
2. З якої причини рідко займаєтеся руховою діяльністю?
- нема часу;
- немає умов;
- не бажаю;
- не можу через стан здоров'я;
- займаюсь іншими цікавими справами.
3. Якими видами діяльності ви любите займатись?
- рухливими іграми;
- ігри з м'ячем (які);
- велосипед;
- комп'ютерні ігри;
4. Чи маєте ігровий куточок вдома?
- так;
- місце для занять;
- не маю.
5. Чи дотримуєтесь рухового режиму дня та особистої гігієни?
- систематично;
- рідко (вказівки батьків);
- не дотримуюсь.
6. Хто займається фізкультурою з тобою вдома?
- Мама, тато;
- Бабуся, дідусь;
- Сестра, брат;
- ще хто?.
7. **Що** чи **хто** викликає у тебе інтерес до занять рухливими іграми?
- приклад брата чи сестри;
- телебачення (радіо);
- журнали;
- друзі;
- наявність умов, необхідного інвентарю.

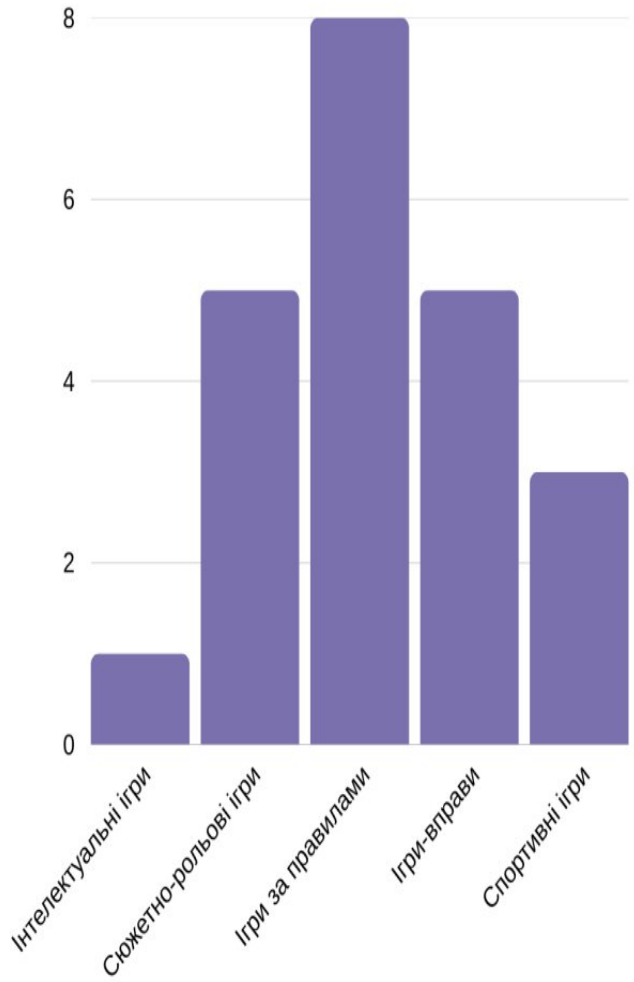
Додаток Б

ДІАГРАМИ
(СТАТИСТИЧНІ ДАНІ ТАБЛИЦЬ
ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ОПИТУВАННЯ УЧНІВ)

Додаток Б 1

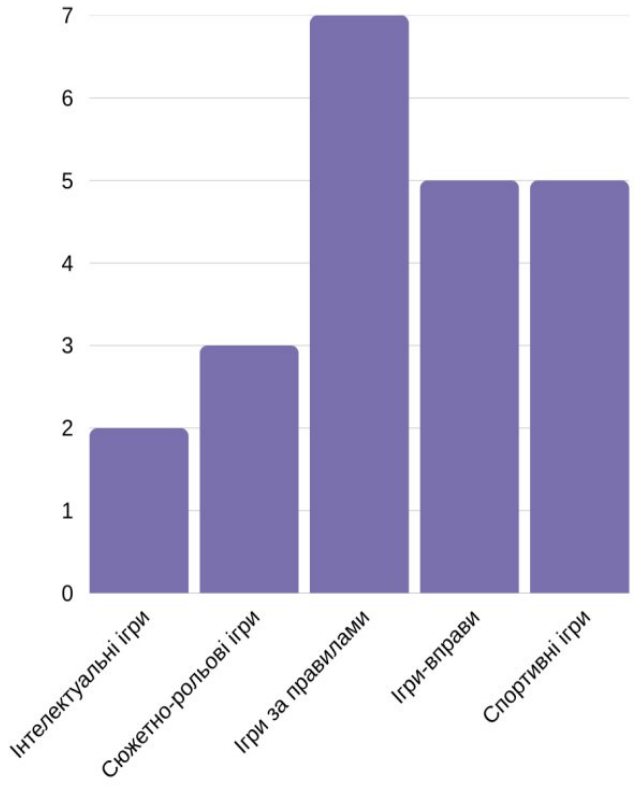
РЕЗУЛЬТАТ ДІАГНОСТИКИ ВИБОРУ УЛЮБЛЕНИХ ВИДІВ ІГОР МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

Результати опитування учнів 1 класу



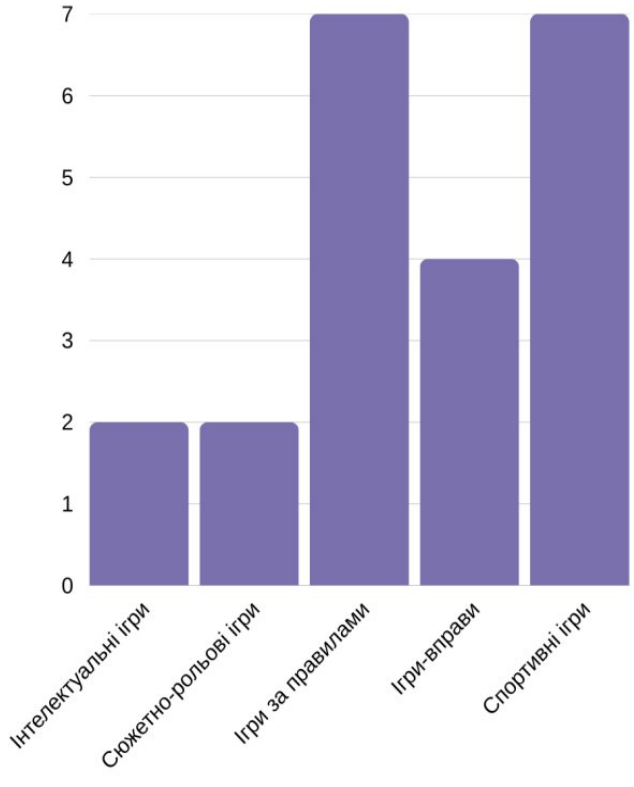
Додаток Б 2

Результати опитування учнів 2 класу



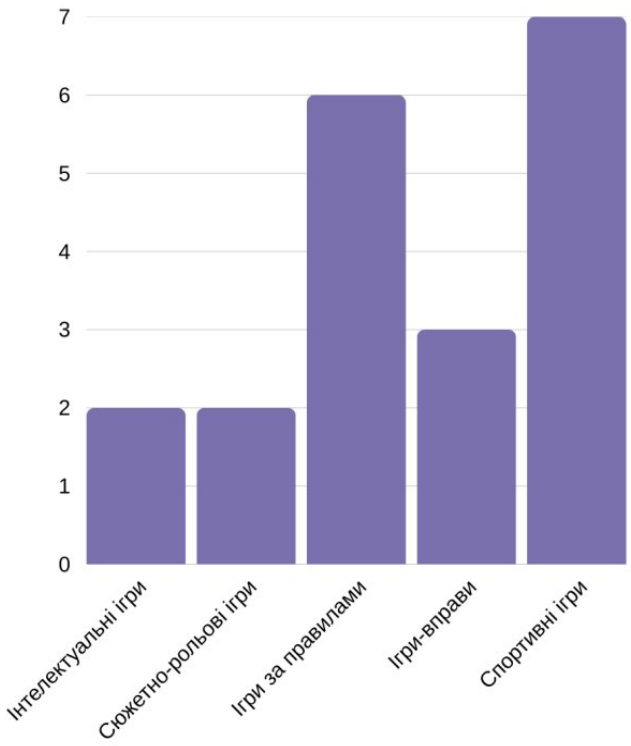
Додаток Б 3

Результати опитування учнів 3 класу



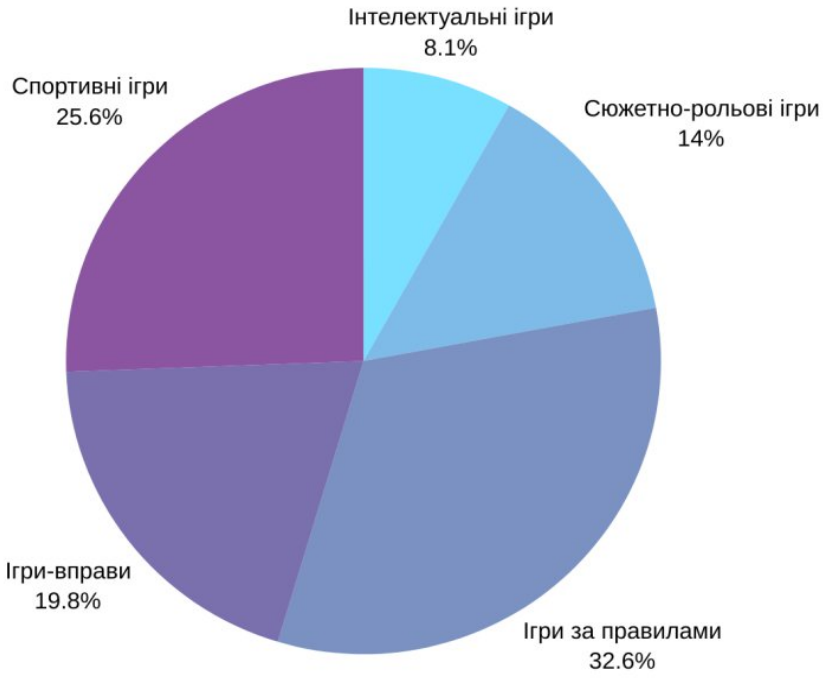
Додаток Б 4

Результати опитування учнів 4 класу



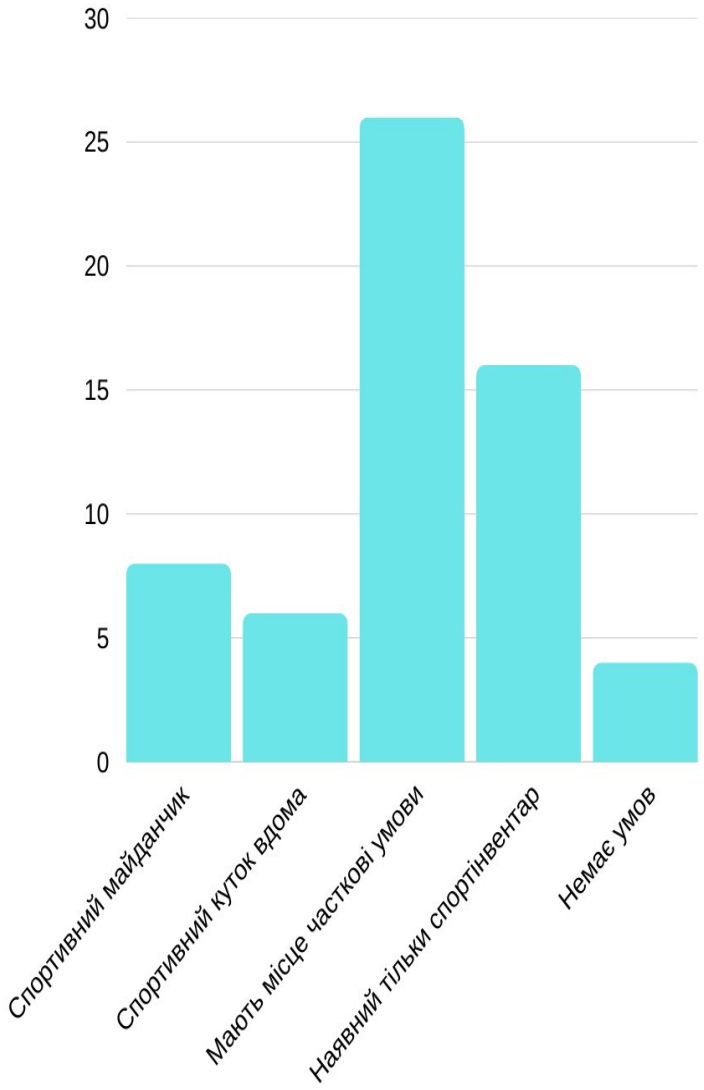
Додаток Б 5

Зведений результати опитування учнів 1-4 класів



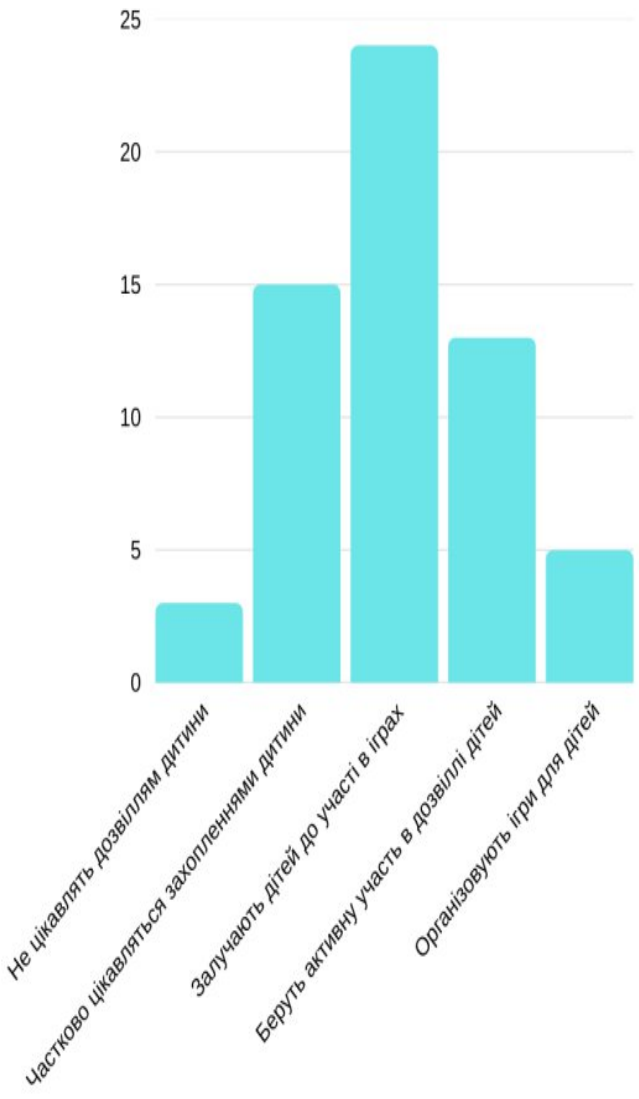
Додаток В

РЕЗУЛЬТАТИ ДІАГНОСТУВАННЯ РІВНЯ УЧАСТІ БАТЬКІВ У ДОЗВІЛЛЄВО-ІГРОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ



Додаток Г

РЕЗУЛЬТАТИ ДІАГНОСТУВАННЯ НАЯВНОСТІ УМОВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ДІТЕЙ В СІМ'Ї



Додаток Д

ДОБІРКА РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Боротьба за м'яч

Мета: вдосконалення спритності, швидкості реакції, бігу зі зміною напрямку.

Гравці поділяються на дві команди (щонайменша кількість учасників - 4, в кожній команді - по 2) і розташовуються на майданчику в довільному порядку.

Вийшовши на середину майданчика, ведучий підкидає вгору волейбольний м'яч. Гравці кожної команди намагаються заволодіти ним, а заволодівши, перекидають його один одному. Кожний гравець команди суперників, який перехопив м'яч, дістає 1 очко. Команда, яка набере більше очок, виграє. Залежно від кількості учасників, гра триває 8-12 хв.

Правила:

•не дозволяється затримувати м'яч у руках понад 3 сек. і робити з ним більше 3 років;

•не дозволяється виривати м'яч із рук, але вибивати його (ударом по м'ячу) можна;

•штовхати гравців, вибігати за майданчик забороняється;

•при порушенні правил гри керівник свистком або голосом зупиняє гру, починає її команда, яка не порушувала правил;

• за кожне порушення правил команда втрачає одне очко. Тактика. Гравці розташовуються по всьому майданчику, пересуваючись у межах своєї зони, причому кожний обирає **собі** одного з суперників, стає до нього ближче і стежить за його діями, не даючи цьому гравцеві зловити й передати м'яч, а сам намагається перехопити його і перекинути гравцям своєї команди.

М'яч у повітрі

Мета: вдосконалення спритності й точності передач м'яча. Учасники стають у коло на невеликій відстані один від одного.

У центрі – ведучий.

Гравці, які розташувалися по колу, перекидають волейбольний м'яч один одному в різних напрямах. Ведучий намагається торкнутись або спіймати його. Торкатись м'яча можна незалежно від того, де він знаходиться – у повітрі чи в руках гравця. Якщо ведучому вдається це зробити, він міняється місцем з тим, хто невдало передав м'яч. Гра триває 10-15хв.

Правила:

- якщо м'яч кинуто за межі кола, ведучим стає гравець, який останнім торкнувся м'яча;
- затримувати м'яч у руках понад 3 секунди не дозволяється;
- замість м'яча в грі можна використати торбинку з тирсою.

Два м'ячі

Мета: вдосконалення спритності, орієнтування в просторі, стрибучості.

На майданчику між стояками натягують волейбольну сітку або мотузку на висоті 1,5-2м.

Гравці поділяються на дві команди (щонайменше по 2 учасники в кожній) й розташовуються з обох боків сітки. В кожної команди по волейбольному м яму.

Завдання: за сигналом перекинути м'яч на поле суперника. Кожна команда намагається зробити так, щоб обидва м'ячі були на стороні суперника.

Штрафні очки нараховуються в таких випадках:

•обидва м'ячі по один бік на землі або в руках;

•м'яч перекинуто за межі майданчика суперника;

паралельні лінії, відстань від яких до "мосту" — 10-15м. На одній з них вишиковуються всі гравці в одну шеренгу. За сигналом вони перебігають на

протилежний бік майданчика через "міст", де їх намагається спіймати ведучий. Ті, кого він спіймав, разом із ним виловлюють решту. Гра триває доти, доки залишиться один не спійманий гравець. Він і буде переможцем. У грі беруть участь не менше 3 чоловік. Повторити 2-3 рази.

Квач з перешкодами

Мета: вдосконалення швидкості, спритності, стрибучості, кмітливості.

Усі гравці вільно розміщуються на майданчику. Призначається ведучий. За сигналом він намагається заквачити одного з гравців. Той, кого він заквачив, стає на коліна, утворюючи «лаву», через яку мусить перестрибувати решта гравців. Ведучий, квацає доти, доки не залишиться один гравець. Він і є переможцем. Коли учасників багато, вибирають 2-3 ведучих. Щонайменша кількість учасників — 3. Повторити 3-4 рази.

Естафета з переодяганням

Мета: вдосконалення швидкості, спритності, винахідливості.

Гравці поділяються на дві команди (в кожній — не менше 2 учасників) і шикуються в колону, по одному за лінією. На відстані 20-25 м від лінії старту відмічають місце повороту (кладуть м'яч, городок тощо).

На цій дистанції на відмічених крейдою місцях розкладають штани і куртку тренувального костюма. За сигналом перші номери команд біжать, надягають тренувальний костюм, а повертаючись, знімають і розкладають на відмічені місця. Коли перший номер перетне лінію, бігти має право другий (4-5 раз).

Правила:

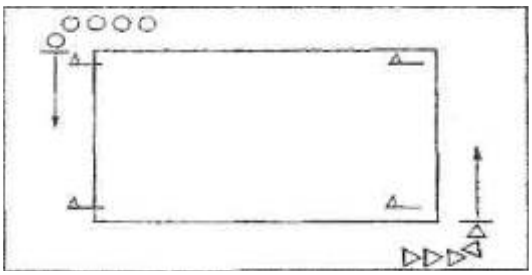
• учасник, що не розклав штани й куртку на місця, карається штрафним очком;

• так само штрафують гравця, якщо він не оббіжить позначку повороту.

Хто точніше?

Дві команди юнаків шикуються кожна біля своєї стартової лінії на протилежних кінцях сторін майданчика. За сигналом учні стартують на 1000м, намагаються бігти в рівномірному темпі, кожні 200м за 48с, щоб подолати дистанцію за 4хв. Після закінчення бігу останній учасник кожної команди фіксує час. Відпочивши 30-35 с, команди знову стартують з фіксацією часу. Так повторюють двічі. Переможець – команда, яка точніше виконає рівномірний біг і за сумою часу буде ближча до 4 хв.

Варіант. Дистанція бігу 200м поділяється на дві частини по 100м. Перший відрізок треба подолати швидко – за 18 с, а другий – за 30 с і спокійно. Так повторюється 5 раз. Перемагає команда, яка точніше виконає завдання. Виробляється різний темп бігу.



Бій півнів

Мета: вдосконалення спритності, рівноваги, орієнтування в просторі.

Два гравці стають у накреслене на землі або підлозі коло

діаметром 4м, на відстані 1,5м один від одного. Трохи нахилившись уперед, згинають одну ногу в колінному суглобі і беруть її ззаду однойменною рукою за гомілковостопний суглоб, а другу – закладають за спину. Завдання: стрибаючи на одній нозі, поштовхом плеча вивести суперника з рівноваги, примусивши його опустити руку або виштовхнути з кола. Вказівки до гри:

1.Гру можна проводити як між двома гравцями, так і між командами;

2.Дозволяється обманювати суперника.

Гра повторюється між двома учасниками 4-5 раз; між командами залежно від кількості пар (хто програв, вибуває).

Зустрічна естафета на лижах

Мста: вдосконалення техніки і швидкості пересування на лижах,

Гравці поділяються на дві команди й шикуються в колони по одному (половина команди – з одного боку майданчика, друга – з другого) обличчям одна до одної на відстані 25-30м (в одній команді може бути щонайменше два гравці). За сигналом перші номери кожної команди починають бігти на лижах до партнерів, що стоять напроти. Тільки-но гравець перетне лінію, у зворотному напрямі починає бігти його партнер, що стоїть першим у колоні з протилежного боку.

Перемагає команда, гравці якої швидше поміняються місцями. Повторити 4-5 раз. Правило: починати біг у протилежному напрямі дозволяється тільки тоді, коли тулуб гравця, що фінішує, перетне лінію старту другого гравця.

Боротьба за тенісний м'яч

Гру проводять на спортивному майданчику. Групу поділяють на дві рівні команди. У центрі майданчика підкидають тенісний м'яч і дають сигнал початку гри. Заволодівши м'ячем, гравці однієї з команд перекидають його один одному. Гравці другої команди намагаються перехопити м'яч, щоб перекидати його між своїми гравцями. Гра триває 10-12 хв.

Головне в грі полягає в тому, щоб своєчасно стати на шляху польоту м'яча. Не дозволяється вдаряти по м'ячу ногою.