

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

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

**РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ З
ПЕРЕВАЖАЮЧИМ ВИКОРИСТАННЯМ ІГРОВОГО МЕТОДУ**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:
Студент 2 курсу, 20- М групи
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична
культура)

Пшибила Роман Володимирович

Керівник:

д-р. пед. наук, професор кафедри спорту та фітнесу
Ярослав Богданович ЗОРІЙ

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № ____ від ____ листопада 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Розвиток рухових здібностей школярів є важливою складовою фізичного виховання. Одним із ефективних методів є використання ігор, які сприяють активному залученню учнів, покращенню координації, гнучкості, сили та витривалості. Ігровий метод дозволяє не тільки розвивати фізичні навички, але й підвищувати мотивацію до занять фізичною культурою, формувати колективізм, дисципліну та взаємопідтримку. Такий підхід дає змогу організувати навчання, яке поєднує елементи гри та фізичних вправ, роблячи процес більш цікавим та ефективним для учнів різного віку.

Ключові слова: розвиток рухових здібностей; школярі, ігровий метод, фізичне виховання, координація, мотивація, фізичні навички, колективізм.

ABSTRACT

The development of motor skills in schoolchildren is a crucial component of physical education. One of the most effective methods is the use of games, which actively engage students, improving coordination, flexibility, strength, and endurance. The game-based approach not only enhances physical abilities but also increases motivation for physical activities, fosters teamwork, discipline, and mutual support. This method allows for an educational process that combines elements of play and exercise, making it more engaging and effective for students of various ages.

Keywords: motor skills development, schoolchildren, game-based method, physical education, coordination, motivation, physical skills, teamwork.

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



Р.В. Пшибила
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ..	9
1.1. Теоретичні засади рухливих ігор у системі фізичного виховання...	9
1.2. Зміст понять «рухові здібності», «рухливі ігри» й «ігровий метод» та їх роль у системі фізкультурної освіти закладів загальної середньої освіти.....	14
1.3. Класифікація рухливих ігор для школярів	18
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1. Методи та методики дослідження розвитку рухових якостей учнів на уроках фізичної культури.....	22
2.1.1. Власна методика проведення рухливих ігор на уроках фізичного виховання.....	24
2.2. Організація експериментальної роботи у школі	27
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	29
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Сучасна освітня система перебуває у стані безперервної трансформації та активного розвитку, постійно реагуючи на зміни суспільних запитів, вимоги часу й інноваційні виклики. Її еволюція зумовлена не лише технологічним прогресом, а й необхідністю формування нового типу особистості – творчої, свідомої, фізично та інтелектуально розвиненої. Відповідно до положень Закону України «Про освіту», а також державних програм «Освіта» і «Фізичне виховання та здоров'я нації», основна мета сучасної освіти полягає у всебічному розвитку людини як найвищої соціальної цінності. Цей розвиток охоплює формування її інтелектуального потенціалу, творчих здібностей і фізичного вдосконалення. У цьому контексті фізичне виховання розглядається як невід'ємна складова освітнього процесу, адже саме воно сприяє гармонійному розвитку особистості, впливає на її фізичне, соціальне й емоційне благополуччя.

Актуальність дослідження визначається потребою в оновленні методичних підходів до організації навчально-виховного процесу у школі. Через вивчення цієї проблеми, порівняння наявних методик і аналіз наукових джерел стає можливим виокремити ігровий метод як один із провідних чинників розвитку рухових здібностей школярів. Його цілеспрямоване застосування у навчальній та позаурочній діяльності закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) сприятиме не лише підвищенню рівня фізичної активності учнів, а й формуванню у них ключових компетентностей у межах освітньої лінії «Здоров'я і безпека». Завдяки цьому зростає потенціал збереження та зміцнення здоров'я дітей, формуються навички здорового способу життя і забезпечується повноцінний розвиток молоді.

Педагогічна наука в Україні нині перебуває у стані активного пошуку інноваційних шляхів формування особистості підрастаючого

покоління. У цьому контексті доречно згадати думку видатного педагога В. О. Сухомлинського, який у своїй праці «Серце віддаю дітям» зазначав, що саме під час гри перед дитиною відкривається світ, у ній розкривається її творча індивідуальність, мислення й емоційна сфера.

Мета дослідження полягає у доведенні провідної ролі рухливих ігор як важливого засобу фізичного виховання, що сприяє формуванню гармонійно розвиненої, фізично досконалої особистості.

Для реалізації поставленої мети необхідно виконати такі **завдання**:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної та науково-методичної літератури;
2. Розглянути різні наукові підходи до визначення понять «рухливі ігри» та «рухові здібності»;
3. Охарактеризувати основні особливості розвитку й застосування рухливих ігор у навчально-виховному процесі;
4. Представити власну методику використання ігрових технологій на уроках фізичної культури для стимулювання розвитку рухових здібностей школярів.

Об'єкт дослідження – функціональне застосування рухливих ігор у процесі фізичного розвитку школярів.

Предмет дослідження – вплив ігрового методу на уроках фізичної культури на ефективність процесу фізичного виховання та розвиток рухових здібностей учнів.

У ході дослідження застосовувалися такі **методи**: аналіз і синтез науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, описовий і порівняльний аналіз, а також узагальнення отриманих результатів.

Гіпотеза дослідження: ефективність розвитку рухових здібностей школярів підвищиться, якщо у процесі фізичного виховання цілеспрямовано застосовувати ігровий метод, який враховує вікові особливості дітей, рівень їхньої фізичної підготовленості та інтерес до рухової діяльності.

Теоретична значущість полягає у систематизації та узагальненні наукових знань щодо розвитку рухових здібностей школярів і використання ігрового методу у фізичному вихованні. Дослідження дозволяє уточнити поняття «рухливі ігри» та «рухові здібності», а також виділити педагогічні умови, що забезпечують ефективність їх використання у навчальному процесі.

Практична значущість: використання розробленої методики ігрового розвитку рухових здібностей у навчальному процесі на уроках фізичної культури. Отримані результати можуть бути використані вчителями фізичної культури для підвищення ефективності уроків, розвитку фізичних і рухових здібностей учнів, формування у них мотивації до активної рухової діяльності.

Стан здоров'я дітей в Україні викликає занепокоєння: статистика свідчить, що протягом навчання у школі кількість здорових учнів зменшується у 3–4 рази. Основною причиною цього є недостатній рівень рухової активності, що негативно позначається на розвитку таких базових фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. У зв'язку з цим актуальними завданнями фізичного виховання молодших школярів, визначеними в межах концепції «Нова українська школа», є збереження та зміцнення здоров'я дітей, підвищення їх фізичної активності, удосконалення рухових якостей і розвиток стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

Молодший шкільний вік – надзвичайно сприятливий період для застосування рухливих ігор у виховному процесі. Різноманітні ігри фізичного спрямування є ефективним інструментом розвитку основних рухових якостей, формування необхідних навичок і вмінь. Варто зазначити, що рівень розвитку рухових здібностей безпосередньо впливає на якість рухових навичок: якщо вони формуються за умов недостатньої фізичної підготовки, це може призвести до закріплення неправильної рухової техніки. Систематичне залучення школярів до рухливих ігор

забезпечує гармонійний розвиток, формує життєво важливі компетентності та стійкий інтерес до фізичної активності.

Вивчення наукових джерел (Ареф'єв В. Г., Борисенко А. Ф., Круцевич Т. Ю., Сухарев А. Г., Томенко О. А. та ін.) доводить, що вплив рухливих ігор на фізичний розвиток дітей активно досліджувався багатьма вченими. Зокрема, Е. С. Вільчковський аналізував роль ігор у підготовці дітей до навчання, Г. В. Воробей і С. Б. Мудрик – у розвитку гармонії фізичного та духовного стану, а А. В. Цьось наголошував на важливості народних ігор у навчально-виховній роботі. Праці цих науковців підтверджують позитивний вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей, емоційний стан і соціальну адаптацію дітей.

Таким чином, рухливі ігри мають значне соціальне, педагогічне й оздоровче значення. Їхнє систематичне використання в процесі фізичного виховання забезпечує гармонійний розвиток дитини, покращує стан здоров'я та сприяє зміцненню колективних взаємин. В умовах навчання, коли діти більшість часу проводять у малорухомому стані, учитель має активно впроваджувати ігрові форми діяльності – естафети, змагання, спортивні ігри, що підвищують емоційний тонус і сприяють активізації рухової активності.

Рухливі ігри є одним із найефективніших засобів фізичного виховання, адже правильно підібрані за змістом і навантаженням, вони забезпечують комплексний вплив на організм дитини. Вони зміцнюють опорно-руховий апарат, нормалізують роботу серцево-судинної й дихальної систем, покращують координацію, швидкість реакцій, витривалість і спритність. Крім того, ігрова діяльність задовольняє природну потребу дітей у русі, сприяє соціалізації, виховує вміння діяти в колективі, розвиває волюві якості та наполегливість у досягненні мети.

З найдавніших часів ігри відігравали важливу роль у вихованні підростаючого покоління. Їхня привабливість полягає у доступності, емоційності та здатності поєднувати фізичний і психологічний розвиток

дитини. У початкових класах, особливо в перших і других, саме ігри залишаються провідним засобом розвитку рухової активності. На уроках фізичної культури доцільно використовувати різноманітні ігри – сюжетні, естафетні, з елементами бігу чи стрибків, – що комплексно впливають на різні групи м'язів і сприяють формуванню гармонійної постави.

Не менш важливим є правильне дозування фізичного навантаження, яке має узгоджуватися з метою уроку, фізичним станом учнів і характером гри. Аналіз літературних джерел і результати педагогічних спостережень свідчать, що головним результатом рухливої гри є позитивні емоції, радість, задоволення від діяльності й стійка мотивація до рухової активності. Саме ігрові та змагальні форми роботи виявляються найефективнішими у розвитку швидкісних якостей, витривалості та спритності. Учителю важливо грамотно поєднувати повторні й варіативні методи виконання рухів, щоб забезпечити оптимальне тренувальне навантаження.

Проблема розвитку рухових здібностей молодших школярів залишається однією з найактуальніших у сучасній педагогіці. Раціональне, систематичне застосування рухливих ігор у навчально-виховному процесі початкової школи робить їх незамінним засобом формування фізичних якостей, зміцнення здоров'я та розвитку гармонійної, соціально активної особистості.

Структура і обсяг дослідження: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків і списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1.

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1.1. Теоретичні засади рухливих ігор у системі фізичного виховання

Молодший шкільний вік є одним із найбільш відповідальних етапів у розвитку особистості дитини, адже саме в цей період закладаються основи гармонійного фізичного, інтелектуального та морального розвитку. Педагоги та психологи неодноразово підкреслювали, що цей період є ключовим для формування здорової та всебічно розвиненої особистості. У цьому контексті рухливі ігри займають особливе місце, оскільки вони є універсальним засобом для розвитку фізичних та психоемоційних якостей дітей [23, с. 5].

Гра – це вид діяльності, який відповідає на соціальну потребу в підготовці майбутнього покоління до життя в суспільстві. Вона є не тільки способом відпочинку чи розваги, але й потужним інструментом для розвитку різноманітних здібностей дитини, таких як фізичні, морально-вольові та розумові навички. Важливо відзначити, що гармонійний розвиток особистості неможливий без розвитку як фізичних, так і духовних якостей. Фізичне здоров'я та розвиток є важливою складовою загального розвитку дитини, адже лише збереження та зміцнення тіла можуть забезпечити здоровий духовний та розумовий стан [12, с. 15].

Рухливі ігри стали предметом пильної уваги багатьох видатних педагогів, які вбачали в них не лише спосіб розваги, але й ефективний засіб розвитку. Вони відзначали, що ці ігри є природною біологічною потребою, яка є основою для фізіологічного та психологічного розвитку дитини. Як показують численні дослідження, правильно організована рухова активність в дитинстві є передумовою для нормальної

життєдіяльності людини в майбутньому, а також сприяє формуванню фундаментальних фізичних якостей.

Рухова активність дітей сприяє розвитку структур і функцій їхнього організму. Наукові дослідження в галузі педагогіки та психології, зокрема роботи Л.С. Виготського, підтверджують, що найбільшу потребу дитина має в ігровій діяльності. Саме через гру дитина реалізує свою енергію, виявляє творчість, працює над собою, розвиваючи важливі фізичні та морально-вольові якості. Окрім того, рухливі ігри можуть стати потужним стимулом для розвитку емоційної сфери дитини, адже вони дозволяють дітям відчути радість, підвищують мотивацію до фізичної активності та сприяють загальному зміцненню здоров'я [5, с. 2].

Протягом історії видатні педагоги різних країн звертали увагу на важливість ігор у виховному процесі. О.П. Усова, наприклад, відзначала, що народні ігри, хоча й не мають прямої педагогічної мети, однак мають глибоке виховне значення. Вони відкривають дітям історію свого народу, вчать любити своїх героїв, розвивають розумові здібності і прививають важливі соціальні навички [33, с. 2].

Педагог П.Ф. Лесгафт у своїй двотомній праці «Керівництво до фізичної освіти дітей шкільного віку» розробив оригінальну систему фізичного виховання, де одним із головних засобів був рухливий ігровий метод. Лесгафт стверджував, що розвиток дитини має починатися з перших днів життя, і рухова активність є основним чинником, що впливає на фізіологічний розвиток. Педагог акцентував увагу на тому, що рухливі ігри повинні бути організовані відповідно до певних принципів, зокрема мати чітке завдання, проводитися систематично та послідовно, і з підвищеною активністю самих учасників [10].

Не менш важливе значення іграм у виховному процесі надавали й інші видатні педагоги, такі як С.Ф. Русова. Вона вважала гру універсальним виховним засобом, який сприяє не лише розвитку фізичних якостей, але й формуванню моральних та розумових здібностей. Вона

також підтримувала ідею поєднання фізичного розвитку та праці, вважаючи це найкращим методом для соціального виховання дитини [28].

Чеський педагог Ян Амос Каменський акцентував увагу на необхідності ігор для оздоровчих, навчальних та виховних завдань. Він підкреслював важливість правильного управління іграми зі сторони дорослих, вважаючи, що у цьому випадку гра може стати не лише відпочинком, а й ефективним інструментом для розвитку здоров'я та вміння працювати в команді [24, с. 23].

Швейцарський педагог Йоган Генріх Песталоцці також високо оцінював роль ігор у вихованні, вказуючи на те, що через ігри діти не тільки розвиваються фізично, але й пізнають свої емоції, розвивають внутрішню гармонію та вміння виражати своє «Я». Він також зазначав, що вільний час, який діти проводять у грі, є чудовим способом для їхнього розвитку та пізнання світу навколо [7, с. 42].

Отже, рухливі ігри є важливим інструментом у розвитку фізичних, моральних та розумових якостей молодших школярів. Вони дозволяють дітям не тільки розвивати свої фізичні здібності, а й формувати соціальні навички, вчитися працювати в колективі, а також розвивати свій характер. У правильній організації ігор педагоги можуть закласти основи для гармонійного розвитку дитини, що є важливим для її майбутнього [34].

У педагогічній концепції А.С. Макаренка чільне місце займають питання фізичного й естетичного виховання дітей. У визначенні завдань школи вчений виходив із позиції про необхідність виховання здорового покоління, здатного свідомо, енергійно та успішно брати участь у становленні нового суспільства. Значне місце фізичне виховання займає у розробленій А.С. Макаренком системі фізичного виховання. Численні праці вченого з питань сімейного та суспільного виховання дали початок для теперішньої розробки і практичного втілення ідеї взаємодії сім'ї та школи із застосуванням засобів фізичного виховання(рухливих ігор). Однією із форм фізичного виховання дітей у сім'ї є ігри. А.С. Макаренко

великого значення надавав іграм, зокрема, рухливим. Вчений вважав, що потрібно задовольнити бажання дитини гратися, і не просто погратися, а необхідно заповнити грою все його життя [20, с. 16].

В.О. Сухомлинський, видатний педагог і вихователь, глибоко і мудро визначав місце гри у житті дитини. Він стверджував, що «гра – це величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається живлючий потік уявлень і понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що запалює вогник допитливості». Ці слова відображають особливу роль гри в розвитку особистості, її здатності відкривати нові горизонти пізнання та уяви, сприяти формуванню критичного мислення і творчих здібностей. За Сухомлинським, саме в грі дитина не лише розвивається фізично, а й набуває соціальних та емоційних навичок, створюючи для себе багатий внутрішній світ [11, с. 2].

Одним із важливих аспектів педагогічної діяльності Сухомлинського була увага до фізичного виховання та охорони здоров'я дітей. Він вірив, що здоров'я є основою всебічного розвитку особистості, тому фізична активність і правильний спосіб життя повинні займати одне з центральних місць у вихованні. Вчений був палким прихильником народних засобів фізичного виховання, вважаючи, що вони є не лише ефективними, а й природними для дитини. Серед таких методів були рухливі ігри, що стимулюють фізичний розвиток, ходіння босоніж, купання у відкритих водоймах, спання на свіжому повітрі, фізична праця, а також правильний режим харчування [22, с. 17].

Сухомлинський підкреслював, що фізичне виховання має бути органічною частиною всебічного розвитку дитини. Педагогічний процес, на його думку, має включати не тільки інтелектуальну роботу, але й активний фізичний розвиток, що допомагає формувати стійкість організму та гармонійно розвивати всі аспекти особистості. Вчений багато уваги приділяв конкретним питанням організації фізичного виховання, пропонуючи практичні рекомендації щодо впровадження здорового

способу життя в повсякденну діяльність дітей. Цей комплексний підхід до виховання був основою його теорії, що поєднувала розумове, фізичне та моральне виховання [4, с. 6].

У педагогічній теорії В.О. Сухомлинського важливе місце займає розуміння гри як соціального феномена, що має глибоке історичне коріння. Гра, за його визначенням, є не просто заняттям для розваги, а особливим видом діяльності, що прямо або опосередковано відображає реальність навколишнього світу. Вона є способом пізнання дитиною природи, людей, їхньої праці та побуту, а також формою імітації рухів тварин, різноманітних життєвих процесів. Гра виступає як основний засіб адаптації до світу, в якому дитина намагається осмислити і відтворити явища навколишньої дійсності [25, с. 47].

Особливою категорією серед ігор є так звані «рухливі ігри». Це ігри, в яких рухова активність дитини є основною складовою частиною процесу. У таких іграх проявляється не лише фізичний розвиток, а й активізація психоемоційних, соціальних і творчих здібностей. Рухливі ігри допомагають розвивати координацію, витривалість, спритність, а також сприяють формуванню моральних якостей, таких як командний дух, взаємодопомога, чесність і відповідальність. Вони є важливими для виховання здорової, фізично підготовленої та психологічно гармонійної особистості [9, с. 34].

Загалом, за Сухомлинським, гра є не лише елементом дитячого дозвілля, а й важливим виховним засобом, який формує людину як особистість. Вона стає тією «іскрою», що запускає процес пізнання світу, і тим «вікном», через яке дитина отримує важливу інформацію про навколишнє середовище та про саму себе. Важливо, що гра має безпосереднє відношення до фізичного розвитку, адже саме через гру дитина реалізує свої фізичні можливості, активно взаємодіє з іншими дітьми, розвивається як соціальна істота і здобуває перші уроки соціальних норм і правил [18, с. 36].

1.2. Зміст понять «рухові здібності», «рухливі ігри» й «ігровий метод» та їх роль у системі фізкультурної освіти закладів загальної середньої освіти

Рухливі ігри – один із важливих засобів всебічного виховання дітей на уроках фізичної культури. Характерною особливістю їх є комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості дитини. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Саме рухливі ігри є складною руховою, емоційно забарвленою діяльністю зумовленою точно встановленими правилами, які допомагають виявити її кінцевий результат.

Несподівані ситуації, що виникають під час гри, привчають дітей доцільно використовувати набуті рухові навички й уміння. Завдяки рухливим іграм створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей. Саме рухливі ігри сприяють розвиткові спритності, витривалості. Під час гри важливе місце посідають правила. Саме їх повинні виконувати всі учасники цього процесу. Адже правила регулюють поведінку гравців і сприяють виробленню певних якостей, як-от: чесність, підтримка, взаємодопомога, дисциплінованість. Разом з тим потреба виконувати правила, а також долати перешкоди, неминучі під час гри, сприяють вихованню вольових якостей [30, с. 19].

У рухливих іграх дитина сама вирішує як діяти, щоб досягти мети. Зміна умов змушує школярів шукати нових шляхів вирішення завдань, які постають перед ними. Усе це вимагає від них активності, самостійності, кмітливості та творчості.

Рухливі ігри – це ще одна можливість для всебічного та фізичного розвитку особистості

Рухові здібності є однією з основних складових розвитку фізичної культури учнів і визначають ефективність виконання різноманітних фізичних дій. Вони включають силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність та координацію рухів і формуються під впливом спадкових

факторів, фізичного розвитку, активного способу життя та систематичних тренувань. Розвиток цих здібностей є важливим не лише для зміцнення здоров'я, а й для формування психомоторних навичок, швидкості реакцій, здатності до самоконтролю та концентрації уваги. Чим активніше дитина рухається з раннього віку, тим гармонійніше розвиваються її організм і психіка, що закладає фундамент для здорового способу життя.

Рухливі ігри є однією з найефективніших форм організації фізичної активності школярів. Вони поєднують гру та фізичну діяльність, залучаючи дітей до природних рухів: бігу, ходьби, стрибків, метання, лазіння та вправ із предметами. Завдяки своїй доступності та різноманітності, рухливі ігри легко адаптуються під різні вікові групи, мотивують до активності та сприяють формуванню соціальних навичок, таких як взаємодія, відповідальність, колективізм і взаємопідтримка. Вони не лише забезпечують фізичне навантаження, а й розвивають спритність, увагу, креативність, вольові якості та інтелектуальні здібності дітей. Ігрова форма дозволяє учням навчатися через діяльність, що приносить радість, створює позитивний емоційний настрій і стимулює прагнення до подальшої фізичної активності [36, с. 26].

Ігрові методи у навчанні – це сучасний педагогічний підхід, який поєднує елементи гри з навчальним процесом для підвищення зацікавленості, мотивації та ефективності засвоєння знань. Ігрова діяльність є природною формою пізнання світу, особливо для дітей, тому її використання в освіті робить навчання не лише продуктивним, а й емоційно привабливим. Завдяки грі навчальний процес перетворюється на цікаву взаємодію, у якій учень не просто споживає інформацію, а активно її створює, аналізує та застосовує на практиці.

Ігрові методи включають різноманітні форми – від простих дидактичних ігор до складних симуляцій, рольових завдань, освітніх квестів чи відеоігор з навчальним змістом. Їхня головна мета полягає у

створенні умов, де пізнання стає не примусовим, а природним процесом, який викликає інтерес, задоволення та бажання вчитися.

Основними характеристиками ігрових методів є інтерактивність, емоційність, творчість та практична спрямованість. Вони передбачають активну участь кожного учня, взаємодію між членами команди, прийняття рішень, розв'язання проблемних ситуацій, що формує не лише знання, але й важливі соціальні та інтелектуальні компетентності. Гра розвиває критичне мислення, комунікацію, уяву, здатність до самостійного пошуку інформації, стратегічного планування та адаптації до змінних умов.

Однією з найважливіших переваг ігрових методів є підвищення мотивації до навчання. Завдяки використанню елементів суперництва, винагород, балів, рівнів або символічних досягнень, учні з ентузіазмом залучаються до процесу, прагнуть досягти кращого результату, не відчуючи навчання як обов'язок. Гра викликає позитивні емоції, що підсилюють пізнавальну активність і знижують рівень стресу.

Ігрові методи також сприяють глибшому розумінню навчального матеріалу. Коли учень застосовує знання в ігровій ситуації, він не лише запам'ятовує інформацію, а й осмислює її, бачить практичне значення, здатен встановити зв'язки між теорією та реальністю. Саме тому ігри часто використовують у викладанні складних тем, які потребують системного мислення або моделювання процесів [26, с. 5].

Важливою особливістю ігрового навчання є розвиток співпраці. Багато ігор мають командний характер, що стимулює учнів до взаємодії, розподілу ролей, спільного прийняття рішень. Це формує вміння слухати інших, аргументувати власну позицію, працювати у групі та відповідати за спільний результат. Такі навички є надзвичайно важливими в сучасному світі, орієнтованому на комунікацію та командну роботу.

Різноманітність ігрових методів дозволяє педагогам вибирати оптимальні форми залежно від віку, рівня підготовки та цілей навчання:

– Рольові ігри допомагають розвивати емоційний інтелект, емпатію, вміння аналізувати поведінку.

– Симуляції створюють можливість прожити реальні життєві або професійні ситуації, застосовуючи отримані знання.

– Настільні та карткові ігри тренують логіку, увагу, пам'ять і комунікацію.

– Квести та навчальні змагання активізують мислення, вимагають пошуку рішень, формують командний дух.

– Освітні відеоігри та онлайн-ігри розширюють можливості дистанційного навчання, дозволяють індивідуалізувати освітній процес.

Застосування ігрових методів має широкий спектр: від початкової школи до вищої освіти, від курсів підвищення кваліфікації до програм неформального навчання. У початкових класах вони формують базові навчальні навички, у старшій школі допомагають у вивченні складних понять, а у вищій освіті – розвивають професійні компетентності. У сфері дорослої освіти та професійної підготовки ігрові технології сприяють розвитку лідерських, управлінських і комунікативних умінь.

Таким чином, ігрові методи – це не просто засіб розваги, а потужний інструмент розвитку особистості. Вони дозволяють учням пізнати себе, розвивати творчість, приймати рішення, взаємодіяти з іншими і вчитися із задоволенням. Гра повертає у навчання емоційність, натхнення та природну допитливість, які є основою справжнього пізнання.

У підсумку можна сказати, що ігрові методи є одним із найефективніших напрямів модернізації сучасної освіти. Вони відповідають потребам нового покоління учнів, які мислять інтерактивно, сприймають інформацію через дію і прагнуть до активного залучення. Використання гри у навчанні сприяє формуванню гармонійно розвиненої, творчої, впевненої особистості, здатної мислити критично, діяти в команді та ефективно реалізовувати свій потенціал у реальному житті.

1.3. Класифікація рухливих ігор для школярів

У педагогічній практиці рухливі ігри класифікуються за різними критеріями, кожен з яких дозволяє виділити певні аспекти їх впливу на фізичний розвиток і загальне виховання дітей. Ці класифікації допомагають педагогам правильно вибирати і організовувати ігри залежно від конкретних цілей і умов. Серед основних категорій можна виокремити наступні:

1. Ігри з предметами і без предметів: до першої групи відносяться ігри, де використовуються різні предмети, такі як м'яч, стрічки чи інші атрибути (наприклад, «М'яч середньому» або «Квач зі стрічками»), що допомагає дітям розвивати координацію та моторні навички. У другій групі – ігри без предметів, такі як «Квач» або «Гопак», в яких акцент робиться на рухах, спритності та швидкості [32, с. 49].

2. Індивідуальні ігри та ігри з ведучими: індивідуальні ігри, наприклад «Вудочка» або «Абетка», орієнтовані на розвиток окремих учасників, їхніх навичок або швидкості. Ігри з ведучими, як от «Їжак» чи «Ми веселі діти», передбачають активну роль одного учасника як керівника, що підвищує рівень командної взаємодії та дисципліни.

3. Ігри за місцем проведення: різні ігри можна проводити в різних умовах: у залі, на свіжому повітрі, на воді чи навіть на снігу. Наприклад, у залі можна грати в «Пасування волейболістів», на вулиці – в «Класи» або «Другий зайвий», а на воді – в «Перекинь швидше». Ці варіанти сприяють адаптації дитини до різних умов середовища та розвитку відповідних фізичних якостей [32, с. 50].

4. Ігри за інтенсивністю фізичного навантаження: ігри можуть бути різної інтенсивності. Ігри малої інтенсивності, як «Карлики і велетні» або «Тиша», допомагають заспокоїти дітей і розвивають їхні вміння концентруватися. Ігри середньої інтенсивності, наприклад «Вище землі» чи «Пошта йде у всі міста», тренують витривалість і допомагають

підтримувати хороший фізичний стан. Ігри великої інтенсивності, як «Вудочка» чи «Потяг», активують всі групи м'язів і сприяють розвитку сили та швидкості.

5. Ігри за напрямком рухових дій: за цією ознакою ігри поділяються на ті, що вимагають бігу, ходьби, стрибків або метання. Ігри з бігом, такі як «Ворота» або «Всі до своїх прапорців», сприяють розвитку швидкості та витривалості. Ігри з ходьбою, як «Зайчик» або «Котики», вчать дітей бути уважними і точно виконувати завдання. Ігри зі стрибками, наприклад «У річку, гоп» чи «Довга лоза», тренують координацію та спритність, а ігри з передачею м'яча, як «Злови м'яч» чи «Передай далі», розвивають точність і командну взаємодію. Ігри з метанням, як «Снайпери» чи «Спритний м'яч», вдосконалюють окомір і фізичну силу [27, с. 12].

6. Ігри за спрямованістю розвитку фізичних якостей: певні ігри орієнтовані на розвиток конкретних фізичних якостей. Ігри для розвитку швидкості, як «День і ніч» або «Останній вибуває», активують швидкісні здібності дитини. Ігри для розвитку сили, такі як «Гопак», «Човник» або «Силачі», допомагають зміцнити м'язи та фізичну витривалість. Ігри для розвитку спритності, як «Квач зі стрічками» чи «Море хвилюється», сприяють розвитку координації рухів і здатності швидко реагувати на зміну обставин.

Таке розмаїття видів рухливих ігор дає можливість максимально повно охопити всі аспекти фізичного розвитку дитини. Використання ігор на уроках фізичного виховання допомагає не тільки зміцнювати здоров'я учнів, але й виховувати в них важливі моральні якості – дисципліну, чесність, витривалість, відповідальність і вміння працювати в команді.

Особливо важливим є те, що для учнів, незалежно від їх віку і фізичної підготовленості, важливо мати можливість грати, рухатись і взаємодіяти. Ігри стимулюють їх до активності, дозволяють виплескати надлишок енергії, а також сприяють розвитку креативності та соціальних навичок. Крім того, рухливі ігри можуть бути надзвичайно веселими і

захоплюючими, що робить заняття фізичним вихованням не тільки корисними, але й приємними для дітей [3, с. 8].

Важливою складовою будь-якого уроку фізичного виховання є використання рухливих ігор та естафет. Вони мають здатність стимулювати дітей до активної участі в процесі навчання, допомагаючи їм покращити свої фізичні та розумові здібності. Вчителі фізичної культури, використовуючи різноманітні рухливі ігри, створюють оптимальні умови для розвитку не лише фізичних якостей учнів, а й для формування їх соціальних, психологічних і моральних рис. У результаті, уроки фізичного виховання стають не лише навчальними, а й виховними, даючи можливість школярам гармонійно розвиватися і зміцнювати своє здоров'я [13, с. 22].

Рухливі ігри, без сумніву, є одним із найбільш ефективних і доступних засобів фізичного виховання. Вони допомагають не лише покращити фізичну форму дітей, а й зміцнюють моральні якості, сприяють розвитку їх соціальних навичок і формуванню правильних життєвих цінностей. Таким чином, рухливі ігри залишаються важливою складовою частиною навчального процесу, сприяючи всебічному розвитку молоді.

Класифікація рухливих ігор для школярів охоплює широкий спектр видів діяльності, які можна адаптувати до вікових, фізичних та психологічних особливостей дітей. У процесі навчання фізичної культури правильний добір ігор має надзвичайно важливе значення, адже саме через гру школяр не лише рухається, а й навчається мислити, взаємодіяти, планувати свої дії та оцінювати результати. Рухлива гра – це не лише засіб фізичного виховання, а й потужний інструмент формування характеру, дисципліни, колективізму, почуття відповідальності та взаємопідтримки.

Особливістю рухливих ігор є їхня універсальність: вони можуть проводитися в будь-яких умовах – у залі, на подвір'ї, на воді, на снігу чи навіть у класі. Завдяки цьому вони є незамінним засобом активного відпочинку, зміни діяльності та зняття розумового навантаження після тривалих уроків. Кожен різновид гри має свій педагогічний потенціал: одні

формують швидкість реакції, інші – витривалість, треті – координацію рухів чи точність дій [19, с. 10].

Під час проведення рухливих ігор важливо враховувати принцип поступовості – від простих до складніших, від індивідуальних до командних. Такий підхід дає змогу розвивати в дітей наполегливість, сміливість, волю до перемоги, а також сприяє формуванню морально-вольових якостей. Не менш важливим є емоційний аспект: гра викликає позитивні емоції, створює атмосферу радості, дружби, підтримки, що формує в дітей бажання брати участь у фізичній активності постійно.

Рухливі ігри також відіграють значну роль у соціалізації дітей. Під час гри учні вчаться взаємодіяти з однолітками, підкорятися правилам, дотримуватися черговості, поважати суперника, проявляти ініціативу та лідерські якості. Це допомагає їм краще адаптуватися в колективі, виховує комунікативну культуру та почуття справедливості [26, с. 23].

Таким чином, класифікація рухливих ігор є не лише зручним інструментом для педагогів, а й основою для цілеспрямованої організації навчального процесу. Правильно підібрані ігри сприяють розвитку фізичних якостей, формуванню позитивного ставлення до рухової активності та здорового способу життя. Вони допомагають виховати сильну, витривалу, дисципліновану й гармонійно розвинену особистість, яка усвідомлює цінність здоров'я та активності у власному житті.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи та методики дослідження розвитку рухових якостей учнів на уроках фізичної культури

Практичне застосування рухливих ігор на моїх уроках фізичного виховання базується на трьох взаємопов'язаних складових:

1. Керівництво ігровим процесом – організація та контроль за виконанням рухових дій учнями під час гри, стимулювання активності, корекція техніки рухів.

2. Методика організації школярів для проведення гри – чіткий розподіл ролей, визначення місця розташування, роз'яснення правил і завдань гри.

3. Організаційні дії вчителя – підготовка обладнання та інвентарю, створення безпечних умов для проведення ігор, адаптація вправ відповідно до віку та фізичного рівня учнів.

Для проведення дослідження було охоплено учнів усіх класів школи: молодші (1–2 класи), середні (3–4 та 5–6 класи), старші (7–9 та 10–11 класи), загалом 300 учнів. Кожна вікова група була поділена на експериментальні та контрольні підгрупи з рівним співвідношенням хлопців і дівчат. Така структура дозволила систематично оцінити вплив рухливих ігор на фізичний розвиток, координацію, витривалість та соціальні навички учнів різного віку.

Експериментальна група: уроки фізичної культури проводилися із застосуванням трьох типів рухливих ігор:

- Ігри з елементами бігу (для розвитку витривалості)
- Ігри з м'ячем (для розвитку спритності та координації).
- Ігри з перешкодами (для розвитку сили та швидкості).

Контрольна група: уроки проводилися за традиційною методикою, без акценту на ігрові форми, з використанням стандартних фізичних вправ (біг, стрибки, силові вправи).

Для оцінки розвитку рухових здібностей учнів використано комплекс тестів і методик, які охоплюють основні фізичні якості:

- Витривалість – біг на короткі дистанції (30 м), біг на середні дистанції (6 хвилинний біг), підрахунок пройденої відстані.
- Спритність і координація – човниковий біг 3×10 м, вправи з м'ячем (ловіння та кидання на точність).
- Сила і швидкість – стрибки у довжину з місця, віджимання від підлоги (для старших класів), піднімання тулуба лежачи.

Усі тести проводилися до початку експерименту та після завершення циклу уроків з іграми (через 8 тижнів, 2 уроки на тиждень). Кожен показник оцінювався у натуральних одиницях (секунди, метри, кількість повторів), що дозволяло точно відстежити прогрес кожного учня.

На практиці для мене найважливішим є цілеспрямоване використання рухливих ігор як засобу фізичного виховання. До цього входять: вибір і аналіз сутності гри, підготовка майданчика, наявність необхідного інвентарю та допоміжного обладнання. Для пояснення суті гри учням використовую просту, структуровану схему (див. рис. 2.1.)

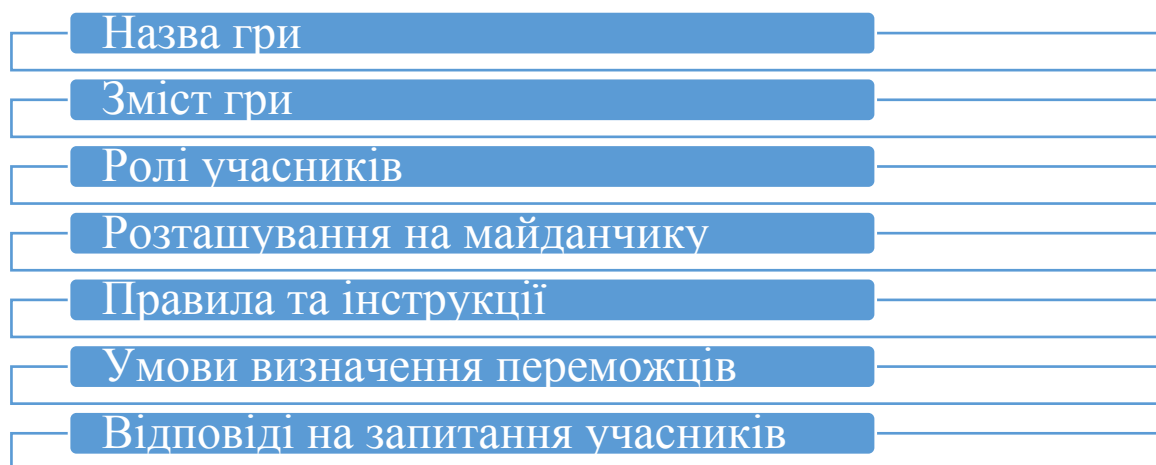


Рис. 2.1. Структура організації рухливої гри на уроці фізичного виховання

Вибірка була сформована таким чином, щоб відображати різний рівень підготовки школярів і різні фізичні здібності, що дозволяло об'єктивно оцінити вплив ігор на рухові якості.

На практиці уроки з рухливими іграми будувалися за типовою схемою:

- Підготовча частина (5–7 хв) – розминка, пояснення правил гри.
- Основна частина (20–25 хв) – проведення ігор, розподіл учнів по групах, контроль за технікою рухів.
- Заключна частина (5–7 хв) – релаксаційні вправи, обговорення результатів гри, підведення підсумків.

В ігровому процесі застосовувалися:

- Ігри з бігом: «Перебіжки», «Гонка за прапорцем»;
- Ігри з м'ячем: «Передай м'яч», «Влуч у ціль»;
- Ігри з перешкодами: «Полоса перешкод», «Стрибки через кола».

Під час кожної гри вчитель здійснював постійний контроль, давав рекомендації, підказував техніку виконання та стимулював дітей до максимального прояву фізичних здібностей.

2.1.1. Власна методика проведення рухливих ігор на уроках фізичного виховання

Будь-яка рухлива гра на уроці фізичного виховання потребує ретельної підготовки та продуманої організації. У своїй методиці я виділяю кілька ключових етапів, які забезпечують ефективність використання ігрового методу для розвитку рухових здібностей учнів.

На початку уроку я підбираю ігри відповідно до теми та змісту рухів. Ігри можуть включати:

- біг і стрибки
- подолання опору та перешкод,

- ходьбу, метання та передачу предметів,
- елементи строю та лазіння.

Особлива увага приділяється унікальності рухового змісту гри, щоб він не дублював вправи попередніх уроків. Важливим критерієм вибору гри є її доступність для учнів, тобто уникання технічно складних вправ або ігор зі складними правилами. В ідеалі учні повинні бути знайомі з грою, а нові елементи вводяться поступово.

При підборі гри враховуються такі фактори:

- навчальне завдання, яке гра допомагає розв'язати,
- місце гри на уроці (підготовча, основна або заключна частина),
- зміст гри та її фізичне навантаження,
- склад учасників за статтю та рівнем фізичної підготовленості,
- наявність необхідного інвентарю та обладнання.

Майданчик для гри підготовлюється заздалегідь, його розмітка може бути тимчасовою або постійною. Я контролюю стан інвентарю та безпечні умови проведення, а у разі потреби учні допомагають із підготовкою.

Успіх уроку значною мірою залежить від підготовки вчителя. Педагог має чітко знати гру, її ціль, правила та методику проведення. Пояснення гри включає:

- Назву гри та її зміст.
- Ролі учасників та розташування на майданчику.
- Основні правила та умови визначення переможців.
- Демонстрацію ключових рухових дій (якщо гра нова для учнів).
- Перевірку розуміння правил через коротке опитування декількох учнів.

Команди та керівників можна визначати різними способами: через кольори, лічилки, короткі вірші або за вибором учителя чи капітанів команд. Такий підхід стимулює активність і сприяє дисципліні під час гри.

Під час гри педагог виконує декілька функцій:

- керує процесом,
- спостерігає за технікою виконання рухів та фізичним станом учнів,
- коригує навантаження, час повторень, розмір майданчика та використання предметів,
- підтримує дружню атмосферу та мотивацію до активності.

Правильна організація гри забезпечує розвиток швидкості, сили, витривалості, спритності та координації, а також формує навички самоконтролю та взаємодії в команді.

Завершальний етап включає:

- організоване обговорення результатів,
- аналіз позитивних і негативних моментів,
- оцінку техніки виконання рухів,
- коментарі щодо взаємодії учнів та поведінки в команді.

Важливо давати поради коректно та толерантно, відзначати успіхи й підкреслювати значення командної взаємодії. Такий підхід не тільки покращує фізичні якості, але й сприяє вихованню стійкості, наполегливості та правильної поведінки.

Особливості моєї методики:

- Рухливі ігри застосовуються системно та цілеспрямовано, щоб комплексно розвивати фізичні якості.
- Ігрова діяльність включає біг, стрибки, метання, лазіння та інші рухові дії, що забезпечує різносторонній фізичний розвиток.
- Впровадження ігор із елементами змагання допомагає формувати мотивацію та стимулює швидкість, силу, спритність та витривалість.
- Особлива увага приділяється дисципліні, безпеці та емоційній атмосфері на уроці.

Таким чином, застосування цієї методики дозволяє ефективно поєднувати навчально-виховні завдання та фізичний розвиток школярів, забезпечуючи їхню активність, зацікавленість і гармонійний розвиток рухових здібностей.

2.2. Організація експериментальної роботи у школі

На уроках фізичного виховання активно використовуємо різноманітні рухливі ігри, оскільки вони є однією з найефективніших форм ігрової діяльності. Вони не лише підвищують фізичну активність школярів, а й сприяють формуванню моральних якостей, розвитку координації, сили, витривалості та спритності. Рухливі ігри дозволяють урізноманітнити урок, зробити його більш емоційним і привабливим для учнів, а також створюють умови для розвитку соціальної взаємодії, навичок співпраці та взаємоповаги.

У власній практиці ми класифікуємо рухливі ігри за трьома основними групами:

1. Командні ігри – ці ігри передбачають об'єднання учнів у команди, де вони спільно виконують завдання, беруть участь у змаганнях або естафетах. Основна мета командних ігор – розвиток координації, взаємодії, відповідальності за результат колективу та формування почуття командного духу. Перевагою таких ігор є можливість одночасного залучення всіх учнів, стимулювання їхньої активності та розвиток навичок стратегічного мислення.
2. Некомандні ігри – ці ігри проводяться з індивідуальним виконанням завдань або з участю ведучих. Вони спрямовані на розвиток особистих фізичних якостей: спритності, швидкості, координації, сили та витривалості. Некомандні ігри дозволяють кожному учню проявити свої індивідуальні

здібності, а також розвивати самоконтроль та здатність концентруватися на завданні.

3. Проміжні (перехідні) ігри – поєднують елементи командних та індивідуальних ігор. Наприклад, змагання у парах або маленьких групах, що включають одночасно командну взаємодію та індивідуальні завдання. Такі ігри дозволяють плавно переходити від індивідуальних вправ до колективних ігор, адаптуючи дітей до різних видів рухової діяльності та підвищуючи рівень їхньої мотивації.

Особливу роль у практичній реалізації рухливих ігор на уроці відіграють вікові особливості учнів, оскільки від цього залежить вибір ігор, рівень складності, інтенсивність фізичного навантаження та методика проведення. На сучасному етапі уроки фізичного виховання мають не лише активізувати рухову діяльність, а й стимулювати мислення, увагу, пам'ять та здатність до самоконтролю. Важливо, щоб учні усвідомлювали мету будь-якої гри, розуміли способи її виконання, а також могли порівнювати та оцінювати власні дії та дії однокласників, робити висновки та узагальнення.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Практика показує, що систематичне використання рухливих ігор у навчальному процесі є надзвичайно актуальним і сьогодні. Гра – це елемент уроку, який робить його цікавим, сучасним та мотивуючим. Рухова активність школярів у процесі гри позитивно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я, психоемоційний стан та соціальні навички. Будь-який вид гри повинен завершуватися своєчасно, щоб уникнути перевтоми, зберегти позитивний настрій дітей та підтримати їхню активність на наступному етапі уроку.

Використання рухливих ігор можливе на всіх етапах уроку, але найефективніше – у основній частині, коли учні вже розігріті і готові до активної роботи. Ігрова діяльність на уроках має комплексний характер, поєднуючи різні рухові дії: ходьбу, біг, стрибки, метання, кидання, балансування.

Особливу увагу приділяю емоційності гри, оскільки вона відрізняє рухливі ігри від класичних спортивних вправ, де переважає боротьба та технічна точність. Систематичність застосування рухливих ігор сприяє формуванню рухових навичок, розвитку швидкості, спритності, сили та витривалості, покращує діяльність серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем організму школярів. Використання вже засвоєних рухових навичок також виховує в дітей стійкість, наполегливість, сміливість і вміння долати перешкоди.

Для учнів молодшого шкільного віку особливо ефективними є ігри типу «Перебіжки», які включають короткі перебіжки, біг у розсип, підстрибування та стрибки через умовні перешкоди. Такі ігри сприяють розвитку швидкості реакції, координації рухів, витривалості та загальної фізичної активності. До прикладів належать «Колесо», «Вовк у рову», «Усі до своїх прапорців».

Оскільки діти цього віку швидко втрачають інтерес до одноманітних вправ, я активно застосовую ігри з різноманітними завданнями, які стимулюють їхню уяву, креативність та самостійність, наприклад: «Фігури», «Кіт і миші». Ці ігри розвивають здатність приймати рішення, концентрувати увагу, швидко орієнтуватися у просторі та формують навички самостійного виконання завдань.

Особливе місце займають ігри з м'ячем, оскільки вони закріплюють навички метання, ловіння та координації рук і очей, зміцнюють м'язи рук і плечового пояса, а також сприяють розвитку точності рухів. Під час проведення цих ігор я приділяю особливу увагу техніці виконання рухів, правильному диханню та ритму дії, що дозволяє учням одночасно розвивати фізичні здібності та координацію.

Для учнів молодшого шкільного віку було проведено цикл уроків із використанням рухливих ігор типу «Перебіжки», ігор із м'ячем та ігор із перешкодами. Експериментальна група складалася з 30 учнів, контрольна – з 30 учнів. На уроках проводилися такі тести:

- Біг 30 м – для оцінки швидкості;
- Біг на 6 хвилин – для оцінки витривалості;
- Ловіння та кидання м'яча на точність – для оцінки координації;
- Стрибки з місця – для оцінки сили нижніх кінцівок.

Після 8-тижневого циклу уроків із рухливими іграми у 1–2 класах учні експериментальної групи значно покращили показники витривалості та координації. Біг на 30 м скоротився на 0,7 с, дистанція за 6 хв збільшилася на 90 м. Впевнено поліпшилися показники кидання та ловіння м'яча, що свідчить про розвиток точності, спритності та координації рук. Контрольна група також показала певне зростання, але воно було менш помітним.

**Результати розвитку фізичних якостей учнів 1–2 класів
(експериментальна та контрольна групи)**

Показник	До експерименту (ЕГ)	Після експерименту (ЕГ)	До експерименту (КГ)	Після експерименту (КГ)
Біг 30 м (сек)	7,5	6,8	7,4	7,2
Біг 6 хв (м)	540	630	545	580
Ловіння м'яча (кільк.)	12	18	13	15
Кидання м'яча (точність %)	60	78	62	68
Стрибки з місця (см)	82	96	84	88

У третьому та четвертому класах ігрова діяльність стає більш організованою, тому на уроках застосовуються ігри з елементами змагань. Учні розподіляю на команди для виконання завдань, таких як «Хто швидше» або «Хто перший». Перед командними іграми проводжу некомандні вправи з елементами змагань, що готують дітей до більш складних колективних завдань, а потім – ігри перехідного типу, наприклад, змагання парами.

У цьому віці доцільно застосовувати ігри, які розвивають слух, увагу та спостережливість, наприклад: «Відгадай по голосу», «Хто підходив». Велика увага приділяється правильності виконання рухових дій, організації класу та дисципліні. Задоволення учнів має походити не лише від перемоги, а й від самого процесу гри. На уроках використовуються рухливі ігри з бігом, стрибками та киданням і ловінням м'яча, що формують раціональне використання сил, координацію рухів та стратегічне мислення.

Враховуючи великі класи, організація спільної гри та контроль фізичного навантаження можуть бути складними, тому я часто застосовую силові ігри для пар, такі як «Тягни в коло», «Бій півнів». Основним

недоліком таких ігор є менша активність дівчаток, тому я доповнюю їх командними іграми, що сприяють розвитку витривалості та колективної взаємодії, наприклад: «Трійки», «Ми веселі діти», «Невід». Під час таких ігор учитель постійно контролює інтенсивність, щоб уникнути травм та забезпечити безпеку учнів.

Учні 3–4 класів виконували рухливі ігри з елементами змагань: командні та перехідні ігри, а також ігри для розвитку слуху та уваги. Для оцінки фізичних якостей використовувалися:

- Біг 30 м і біг на 6 хв
- Човниковий біг 3×10 м;
- Ловіння та кидання м'яча на точність;
- Стрибки з місця та піднімання тулуба лежачи.

Таблиця 3.2.

Результати розвитку фізичних якостей учнів 3–4 класів

Показник	До експерименту (ЕГ)	Після експерименту (ЕГ)	До експерименту (КГ)	Після експерименту (КГ)
Біг 30 м (сек)	6,8	6,1	6,7	6,4
Біг 6 хв (м)	610	700	605	655
Човниковий біг 3×10 м (сек)	10,5	9,2	10,6	10,0
Ловіння м'яча (кільк.)	14	21	15	18
Кидання м'яча (точність %)	65	82	66	74
Стрибки з місця (см)	88	102	87	93
Піднімання тулуба лежачи	18	26	17	21

Аналіз результатів тестування показав, що експериментальна група за період проведення дослідження продемонструвала значне покращення

всіх основних фізичних показників. Так, швидкість короткого спринту на 30 м покращилася на 0,7 секунди, що свідчить про зростання швидкісних якостей і реактивності. Витривалість, оцінена за результатами бігу на 6 хвилин, збільшилася на 90 метрів, що підтверджує ефективність застосування ігор для розвитку аеробної витривалості та загальної фізичної активності.

Човниковий біг 3×10 м показав покращення на 1,3 секунди, що свідчить про підвищення спритності, координації рухів та здатності швидко змінювати напрямок руху. Показники ловіння м'яча зросли на 7 разів, а точність кидання – на 17%, що відображає поліпшення координаційних навичок, моторної точності та концентрації уваги. Стрибки з місця збільшилися на 14 см, а піднімання тулуба лежачи – на 8 повторень, що демонструє прогрес у розвитку сили нижніх та верхніх кінцівок, а також загальної фізичної підготовки.

Контрольна група також показала позитивну динаміку, однак її приріст був менш виражений: біг на 30 м скоротився на 0,3 секунди, біг на 6 хв – на 50 метрів, човниковий біг – на 0,6 секунди, а інші показники зросли на 3–6 одиниць. Це свідчить про те, що традиційна методика забезпечує певне фізичне навантаження, проте застосування рухливих ігор значно ефективніше для комплексного розвитку швидкості, витривалості, координації, сили та спритності.

У середній ланці, у п'ятому та шостому класах, уроки активно наповнюються командними іграми, пояснення яких здійснюється за допомогою словесного опису та демонстрації рухів. У цих іграх критично важливими є дисципліна, організація команд, чесність та порядність. Командні ігри сприяють розвитку спритності, кмітливості, відповідальності, вольових якостей, а також навчають дітей працювати у колективі, підтримувати однокласників і планувати свої дії. Важливо, щоб учні розуміли не лише правила, а й цілі гри, вміли взаємодіяти в команді та контролювати власну поведінку під час виконання завдань.

Для учнів середньої ланки основними були командні ігри, що поєднували біг, стрибки та вправи з м'ячем. Тести включали:

- Біг 30 м та 6 хв;
- Човниковий біг 3×10 м;
- Ловіння та кидання м'яча;
- Стрибки у довжину та віджимання від підлоги.

У 5–6 класах основним видом рухової активності на уроках фізичної культури стали командні ігри, які поєднували різноманітні фізичні вправи: біг, стрибки та роботу з м'ячем. Такий підхід дозволяв одночасно розвивати як фізичні якості, так і колективні навички, стратегічне мислення та взаємодію у команді. Особлива увага приділялася організації команд, контролю дисципліни, а також правильному виконанню дій.

Таблиця 3.3.

Результати розвитку фізичних якостей учнів 5–6 класів

Показник	До експерименту (ЕГ)	Після експерименту (ЕГ)	До експерименту (КГ)	Після експерименту (КГ)
Біг 30 м (сек)	6,2	5,6	6,3	6,0
Біг 6 хв (м)	720	820	725	770
Човниковий біг 3×10 м (сек)	9,8	8,7	9,9	9,2
Ловіння м'яча (кільк.)	16	24	15	19
Кидання м'яча (точність %)	68	85	67	76
Стрибки у довжину (см)	110	124	108	116
Віджимання від підлоги	15	22	14	18

Результати тестування демонструють, що систематичне застосування командних ігор у експериментальній групі призвело до суттєвого покращення всіх фізичних показників. Так, швидкість короткого спринту

на 30 м покращилася на 0,6 секунди, що свідчить про розвиток швидкісних якостей та реакції. Витривалість, оцінена бігом на 6 хвилин, збільшилася на 100 метрів, що демонструє зростання аеробної витривалості та загальної фізичної активності учнів.

Човниковий біг 3×10 м показав покращення на 1,1 секунди, що свідчить про підвищення спритності, швидкості змін напрямку руху та координації. Ловіння м'яча зросло на 8 разів, а точність кидання підвищилася на 17%, що відображає розвиток координаційних навичок, концентрації уваги та моторної точності. Стрибки у довжину збільшилися на 14 см, а віджимання від підлоги – на 7 повторень, що демонструє суттєве підвищення сили верхніх і нижніх кінцівок, а також загальної фізичної підготовки.

Контрольна група також показала позитивну динаміку, проте її приріст був менш вираженим: біг на 30 м скоротився на 0,3 секунди, біг на 6 хв – на 45 метрів, човниковий біг – на 0,7 секунди, а решта показників зросла лише на 3–8 одиниць. Це підтверджує, що традиційна методика забезпечує певну фізичну активність, проте інтеграція командних рухливих ігор значно ефективніша для комплексного розвитку учнів.

Важливим аспектом було також формування соціальних компетенцій: через командні ігри діти вчилися співпрацювати, підтримувати однокласників, контролювати власну поведінку та виконувати завдання у колективі. Такий підхід стимулював мотивацію до активної участі, підвищував емоційний тонус та зацікавленість у фізичній культурі.

Таким чином, результати експерименту підтверджують, що використання командних ігор у 5–6 класах значно ефективніше, ніж традиційна методика, для розвитку витривалості, сили, спритності, координації, а також для формування соціальних навичок та відповідального ставлення до виконання завдань. Учні сьомого–дев'ятого

класів охоче беруть участь у рухливих іграх зі спортивними елементами, які включають вправи з гімнастики, легкої атлетики та володіння м'ячем.

Учні сьомого–дев'ятого класів охоче беруть участь у рухливих іграх зі спортивними елементами, які включають вправи з гімнастики, легкої атлетики та володіння м'ячем. Такі ігри дозволяють закріпити техніку виконання фізичних вправ, розвинути швидкість, витривалість, орієнтацію в просторі та навички взаємодопомоги. Часто застосовую груповий підхід, коли хлопці виконують силові вправи, а дівчата – танцювальні або акробатичні елементи. Це дозволяє враховувати фізичні можливості кожної підгрупи та створювати умови для максимального розвитку всіх учнів.

Таблиця 3.4.

Результати розвитку фізичних якостей учнів 7–9 класів

Показник	До експерименту (ЕГ)	Після експерименту (ЕГ)	До експерименту (КГ)	Після експерименту (КГ)
Біг 30 м (сек)	5,8	5,1	5,9	5,5
Біг 6 хв (м)	840	950	845	900
Човниковий біг 3×10 м (сек)	8,9	7,7	9,0	8,3
Ловіння м'яча (кільк.)	20	28	19	24
Кидання м'яча (точність %)	70	88	69	80
Стрибки у довжину (см)	130	145	128	138
Віджимання	18	26	17	22
Піднімання тулуба	20	30	19	25

Учні старшої середньої ланки виконували рухливі ігри зі спортивними елементами: вправи з гімнастики, легкої атлетики та володіння м'ячем.

Учні старшої середньої ланки брали участь у рухливих іграх зі спортивними елементами, які поєднували вправи з гімнастики, легкої атлетики та володіння м'ячем. Такий підхід дозволяв одночасно розвивати різні фізичні якості: швидкість, силу, витривалість та координацію. На уроках застосовувалися вправи, що активізували як основні, так і складні рухові навички, включаючи роботу з предметами (м'ячем), стрибки та біг на короткі та середні дистанції.

Результати тестування показали значні покращення у експериментальній групі після проведення циклу уроків із рухливими іграми. Біг на 30 м скоротився з 5,8 до 5,1 секунди, що свідчить про розвиток швидкісних якостей та реакції. Витривалість під час 6-хвилинного бігу збільшилася з 840 до 950 метрів, що демонструє суттєве зростання аеробної витривалості та загальної фізичної активності учнів.

Човниковий біг 3×10 м покращився на 1,2 секунди, що свідчить про підвищення спритності, швидкості змін напрямку руху та координації. Кидання м'яча підвищилося на 18% у точності, а ловіння – на 8 разів, що відображає розвиток координаційних навичок, концентрації уваги та моторної точності. Стрибки у довжину зросли на 15 см, віджимання – на 8 повторень, а піднімання тулуба – на 10 повторень, що свідчить про значний розвиток сили та витривалості, а також покращення функціональних можливостей організму.

Контрольна група також продемонструвала позитивну динаміку, проте вона була менш вираженою. Біг на 30 м скоротився на 0,4 секунди, витривалість підвищилася на 55 метрів, човниковий біг покращився на 0,7 секунди, а інші показники зросли на 4–7 одиниць. Така різниця між експериментальною та контрольною групою свідчить про високу ефективність рухливих ігор із спортивними елементами для комплексного розвитку фізичних здібностей учнів старшої середньої ланки.

Крім фізичних показників, ігрова діяльність сприяла розвитку психологічних та соціальних компетенцій: учні вчилися співпрацювати у

команді, розвивали увагу, швидкість прийняття рішень, а також відповідальність за свої дії та дії колективу.

Для старших школярів, у десятих–одинадцятих класах, рухливі ігри мають допоміжний характер і виконують функцію розвитку техніки та застосування придбаних навичок у практичній ігровій діяльності. Приклади таких ігор: «Боротьба за м'яч», «Пасування волейболістів», «Естафета з елементами волейболу», «Кожний м'яч у колі». Учні застосовують набуті навички у контексті ігрової ситуації, при цьому тактика та техніка максимально наближені до спортивних стандартів. Головне завдання – формування вмінь приймати правильні рішення, стратегічно планувати свої дії та координувати рухи у команді.

Таблиця 3.5.

Результати розвитку фізичних якостей учнів 10–11 класів

Показник	До експерименту (ЕГ)	Після експерименту (ЕГ)	До експерименту (КГ)	Після експерименту (КГ)
Біг 30 м (сек)	5,5	4,9	5,6	5,3
Біг 6 хв (м)	960	1080	955	1020
Ловіння м'яча (кільк.)	22	30	21	26
Кидання м'яча (точність %)	75	90	74	84
Стрибки у довжину (см)	140	155	138	148
Віджимання	20	28	19	24
Піднімання тулуба	25	36	24	30

Для старшокласників рухливі ігри мали допоміжний характер і виконували функцію закріплення спортивних навичок. Тести включали:

- Біг 30 м та 6 хв;

- Стрибки у довжину;
- Віджимання та піднімання тулуба;
- Ловіння та кидання м'яча на точність.

Результати тестування показали, що експериментальна група демонструвала суттєве покращення фізичних показників після проведення циклу уроків із рухливими іграми. Біг на 30 м скоротився з 5,5 до 4,9 секунди, що свідчить про розвиток швидкості та реакції. Витривалість у 6-хвилинному бігу збільшилася з 960 до 1080 метрів, що демонструє значне покращення аеробної витривалості та загальної фізичної форми учнів.

Човниковий біг у старшій ланці рідко застосовувався, але інші вправи дозволили оцінити спритність та координацію. Кидання м'яча підвищилося на 15% у точності, а ловіння – на 8 повторень, що свідчить про розвиток координаційних та моторних навичок, точності рухів і концентрації уваги. Стрибки у довжину зросли на 15 см, віджимання – на 8 повторень, а піднімання тулуба – на 11 повторень, що вказує на суттєве зміцнення м'язів, розвиток сили та витривалості.

Контрольна група також продемонструвала покращення показників, але вони були менш вираженими: біг на 30 м скоротився на 0,3 секунди, 6-хвилинний біг – на 65 метрів, кидання м'яча підвищилося на 10%, ловіння – на 5 повторень, стрибки у довжину – на 10 см, віджимання – на 5 повторень, піднімання тулуба – на 6 повторень. Така різниця свідчить про високу ефективність використання рухливих ігор навіть у допоміжній ролі, порівняно з традиційним підходом до уроків фізичної культури.

Крім фізичних результатів, ігровий підхід сприяв підвищенню мотивації учнів до занять фізкультурою, формуванню дисципліни, відповідальності за виконання вправ і правильне застосування техніки. Учні навчилися кооперуватися в командних ситуаціях, планувати свої дії, враховувати фізичні можливості однокласників і стратегічно підходити до виконання завдань.

Таким чином, навіть у старшій ланці рухливі ігри показали високу ефективність, сприяючи не лише фізичному, а й психологічному та соціальному розвитку учнів, закріпленню навичок і підвищенню загальної фізичної підготовки.

Отже, рухливі ігри на уроках фізичного виховання забезпечують комплексний розвиток учнів, формують фізичні та моральні якості, соціальні компетенції, дисципліну та здатність до самостійної діяльності. Вони сприяють розвитку характеру, волі, впевненості у власних силах та умінню взаємодіяти з колективом, роблять уроки цікавими, мотивуючими та ефективними для фізичного та психологічного розвитку дітей.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз теоретичних засад, історичних та сучасних підходів до використання рухливих ігор у системі фізичного виховання підтверджує їхню виняткову значущість для всебічного розвитку учнів закладів загальної середньої освіти. Рухливі ігри виступають універсальним педагогічним засобом, який поєднує фізичне, моральне, інтелектуальне та емоційне виховання, формує вольові якості, соціальні навички та креативність дітей різного віку.

Теоретичні основи, викладені у працях таких видатних педагогів і психологів, як П.Ф. Лесгафт, С.Ф. Русова, Ян Амос Каменський, Й.Г. Песталоцці, А.С. Макаренко та В.О. Сухомлинський, підтверджують, що гра є природною потребою дитини та ключовим засобом розвитку її фізичних і психічних здібностей. Вони підкреслювали, що правильно організована рухова активність у дитинстві сприяє зміцненню здоров'я, розвитку координації рухів, витривалості, сили, спритності та гнучкості, а також формує моральні та соціальні цінності, дисципліну, відповідальність та взаємодопомогу.

Сучасне розуміння рухливих ігор підкреслює їхню комплексність і багатофункціональність. Ігри дозволяють учням проявляти активність, самостійність, кмітливість та творчість, одночасно забезпечуючи фізичне навантаження, розвиток швидкості, сили, витривалості, спритності та координації. Різноманітність ігор – від індивідуальних до командних, від простих до ускладнених, із використанням предметів або без них, на свіжому повітрі або в спортивному залі – дає змогу адаптувати уроки фізичної культури під потреби і можливості різних вікових груп.

Класифікація рухливих ігор за предметністю, чисельністю учасників, інтенсивністю, спрямованістю рухових дій та фізичними якостями дозволяє системно підходити до організації навчального процесу, забезпечувати поступове ускладнення завдань, розвивати конкретні

фізичні якості та соціальні навички. Ігри з елементами змагань, командні, сюжетні, народні та естафетні ігри не лише стимулюють фізичну активність, а й формують стратегічне мислення, уміння планувати свої дії та взаємодіяти з однокласниками

Особлива роль рухливих ігор проявляється у формуванні здорового способу життя. Систематичне включення їх до уроків фізичного виховання сприяє профілактиці малорухливості, зміцненню серцево-судинної, опорно-рухової та нервової систем, підвищенню працездатності та загальної фізичної готовності школярів. Крім того, такі ігри створюють позитивний психологічний клімат на уроках, мотивують учнів до активної участі та сприяють розвитку їхньої допитливості, творчого потенціалу і внутрішньої самостійності.

Таким чином, теоретичний аналіз свідчить, що рухливі ігри є невід'ємною складовою системи фізичного виховання, мають багатосторонній вплив на розвиток особистості та здоров'я учнів, забезпечують ефективне поєднання фізичної активності з моральним, інтелектуальним і соціальним вихованням. Вони сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості, здатної до самостійної діяльності, соціальної взаємодії та підтримки власного здоров'я, що робить рухливі ігри ключовим компонентом сучасного уроку фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Проведене дослідження розвитку рухових якостей учнів на уроках фізичної культури підтвердило високу ефективність застосування рухливих ігор у навчально-виховному процесі. Усі етапи експериментальної роботи – від підбору ігор до контролю за виконанням рухових дій – були системно організовані та забезпечували комплексний вплив на фізичний розвиток учнів різного віку.

Розроблена авторська методика проведення рухливих ігор передбачала цілеспрямоване використання ігор із бігом, стрибками, киданням та ловінням предметів, подоланням перешкод і командними

змаганнями. Такий підхід дозволяв одночасно формувати швидкість, силу, витривалість, спритність, координацію та загальну фізичну підготовку, а також виховувати дисципліну, відповідальність, соціальні навички і здатність до взаємодії у команді. Особлива увага приділялася адаптації ігор до вікових та індивідуальних особливостей учнів, створенню безпечних умов та підтримці позитивної емоційної атмосфери на уроках.

Результати експерименту показали систематичне та значне покращення фізичних показників у всіх вікових групах експериментальних класів порівняно з контрольною групою. Так, учні молодшого шкільного віку продемонстрували приріст витривалості, швидкості та координації, покращили точність кидання та ловіння м'яча, а також силу нижніх кінцівок. У середніх класах командні ігри сприяли розвитку координації, спритності, сили та витривалості, а також формували навички співпраці та стратегічного мислення. Учні старшої середньої та старшої школи отримали можливість застосовувати рухові навички в складніших ігрових ситуаціях із спортивними елементами, що забезпечило вдосконалення техніки, розвиток тактичного мислення та підвищення мотивації до фізичної активності.

Особливо важливо відзначити, що рухливі ігри виконували не лише фізичну, а й психологічно-виховну функцію: вони стимулювали самоконтроль, наполегливість, кмітливість та відповідальність за колективний результат, сприяли розвитку уваги, швидкості прийняття рішень та позитивних взаємовідносин між учнями. Різноманітність ігор і системність їх використання дозволяли зберігати високий рівень зацікавленості учнів протягом усього циклу занять.

Таким чином, експериментальна робота підтвердила, що інтеграція рухливих ігор у структуру уроку фізичної культури є надзвичайно ефективним засобом комплексного розвитку рухових, соціальних та психологічних якостей школярів. Впровадження системи рухливих ігор дозволяє підвищити ефективність фізичного виховання, сприяє

гармонійному розвитку особистості, формує мотивацію до активного способу життя та створює умови для досягнення високих результатів у фізичній підготовці учнів різного віку.

Загалом, результати дослідження підтверджують доцільність використання ігрової методики як основного елементу сучасного уроку фізичної культури та надають практичні рекомендації щодо її адаптації для різних вікових груп, що може стати основою для подальших педагогічних та наукових досліджень у сфері фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаласей Біатріс, Медвідь Анжела, Покідкін В'ячеслав. Рухливі ігри як засіб навчання елементів гри гандболу для молодших школярів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ. Випуск 39.2023. С. 3-8
2. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 112 с.
3. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2001. 144 с.
4. Бамбурак В.Б. Використання інноваційного інвентарю у процесі фізичного виховання студентської молоді: практ. Рекомендації. Чернівці: Чернівецький мед. фах. коледж, 2023. 57 с.
5. Безверхня Г.В. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. Посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
6. Бібік Н.М. Основи здоров'я; Підручник для третього класу. Київ: Начальна книга, 2003 р.
7. Богуш А.М. Діти і соціум: особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: МонографіяНаук. Ред. А.М. Богуш; За заг. ред. Н.В. Гавриш. Луганськ: Альмаматер 2006, 368 с.
8. Бордюгова Н.В. Використання колового тренування для розвитку сили м'язів тулуба в учнів 5-х класів загальноосвітніх шкіл. Фізична культура в сучасній школі. 2012/6. (Додаток 1).
9. Бордюгова Н.В. Використання колового тренування при підготовці студенток до складання тестового нормативу "Згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі". Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 5.

10. Веселовський А., Полюга В. Методика використання ігрового методу на уроках фізичної культури школярів молодшого віку. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 09 травня 2024 р. Дрогобич : П'світ, 2024. 396 с. С.32-40
11. Гакман, А. В., Дудко, М. В., Кузнецов, В. А., Медвідь, А.М. Характеристика здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури у структурі професійної підготовки. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (2024). (8(181), 50-54. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).09](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).09)
12. Гнесь Н.О. Рухливі ігри та естафети для студентів спеціальних медичних груп : навч.-метод. Посібник. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2011. 96 с.
13. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник.:Либідь, 1997. 376 с.
14. Гуменюк Н.П., В.В. Клименко., Психологія фізичного виховання і спорту. Київ:., Вища школа,1985 р.
15. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: Навчальний посібник.Е: Академвидав, 2004.352 с.
16. Дудіцька С. П., Медвідь А.М., Слобожанінов А.А. «Методика використання рухових ігр для дітей 8-10 років». PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE. Том 1 No 1 (2024): С.18-25
17. Дудіцька С.П. Рухливі ігри та естафети : навч.-метод. Посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. 148 с.
18. Дудіцька С.П. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. Посібник.Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2020. 228 с
19. Дудіцька Світлана, Медвідь Анжела, Слобожанінов Андрій. Методика використання рухових ігор для дітей 8-10 років. Physical Culture

And Sport: Scientific Perspective. , Хмельницький національний університет. Хмельницький, 2024, No 1, Том1(8). С. 18-25 ISSN 2786-6645 <https://pcs.khmnmu.edu.ua/index.php/pcs/issue/view/8>

20. Колотило Н.М. «Навички заради здоров'я. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок: важливий компонент школи, дружньої до дитини, школи, що підтримує здоров'я» -, ВООЗ, ЮНІСЕФ. Київ, 2004 р.

21. Кругляк О. Рухливі народні ігри молодших школярів Галицького краю. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді : Матеріали регіонального наук.-практ. семінару, 23-24жовтня 2014 р. Т : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. С.101–104.

22. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Методичний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 80 с.

23. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя : підручники і посібники, 2019. 112 с.

24. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети в школі: Посіб. для вчителя. Т.: Підручники і посібники, 2017. 114 с.

25. Кудикіна Н.В. Ігрова діяльність молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: Монографія.Київ:КМПУ, 2003.272 с.

26. Ламкова О. І., С. В. Дорофєєва. Рухливі ігри та естафети. Х. : Вид. "Ранок ", 2009. – 128 с.

27. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль: СМП "Астон", 2000. 132 с.

28. Марко М. М. Рухливі ігри та забави для дітей.. Тернопіль: Астон, 2009. 167 с.

29. Медвідь А. М., Прекурат О. Т., Iacob Mihai Radu. Підвищення рухової активності в учнів початкових класів. Науковий часопис

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. НПУ імені М.П. Драгоманова 4 К(132). Т15 2021. С.119-123

30. Медвідь Анжела, Медвідь Микита, Хрипко Інна. Вплив сучасних електронних пристроїв та за стосунків на мотивацію студентів до активного дозвілля. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ. Випуск 39.2023. С. 53-58.
<https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/issue/view/319/103>

31. Питомець О. П. Практикум з рухливих. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2008. 59 с.

32. Сокурєнко О.О. Від дитячої гри – до дорослого світу (Формування світорозуміння особистості): Навчально – методичний посібник. Миколаїв: ОІППО, 2006. 136 с.

33. Хрипко І., Медвідь А., Медвідь М. Особливості методики проведення рухливих ігор з дітьми при ожирінні. Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м.Чернівці 16.02.2023 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. Чернівці:Чернівецький нац. ун-т, 2023. С.89-92

34. Чернишенко Т.М. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях і відповідях. Посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018.164 с.

35. Чернишенко Т.М. Теорія і методика рухливих ігор і забав. Посібник для студентів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця: ВДПУ, 2012. 300 с.

36. Швець О.П. Методика системного підходу до розвитку фізичної підготовленості молодших школярів на основі оптимізації рухової активності.:(метод. посібник). Вінниця:ВДПУ, 2011

37. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. 248 с.