

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

з теми «ПОЧАТКОВИЙ ЕТАП НАВЧАННЯ ВИДІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ІЗ
ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ»

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми «Середня освіта
(Фізична культура)»
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)
денної форми здобуття вищої освіти
Шегера Василь Олександрович

Керівник: Скавронський О.П., кандидат
наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання,
Рецензент: Боднар А.О., кандидат
педагогічних наук доцент, доцент, доцент
теорії і методики фізичного виховання,

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ | 3 |
| ВСТУП..... | 4 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НАВЧАННІ ЕЛЕМЕНТІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ | 9 |
| 1.1. Вікові анатомо-фізіологічні характеристики дітей 8–9 років | 9 |
| 1.2. Особливості вивчення елементів легкої атлетики в Новій українській школі із використанням рухливих ігор і забав | 15 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 21 |
| 2.1. Методи дослідження | 21 |
| 2.2. Організація дослідження..... | 26 |
| РОЗДІЛ 3. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ..... | 28 |
| 3.1. Роль рухливих ігор у розвитку зацікавленості учнів до занять легкою атлетикою | 28 |
| 3.2. Роль сюжетно-рольових ігор у формуванні рухових навичок | 34 |
| 3.3. Сюжетно-рольова гра як інструмент оптимізації фізичного навантаження на уроках легкої атлетики з метою підвищення ефективності занять | 39 |
| ВИСНОВКИ | 53 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 56 |

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

- ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти;
НУШ – Нова українська школа;
ООД – орієнтовні основи дій.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Фізичне виховання відіграє ключову роль у розвитку дітей молодшого шкільного віку, адже саме тоді закладаються основи особистості, що визначають подальший життєвий шлях [1, с. 34; 15; 26; 40; 41, с. 32]. У цей період формується інтерес до фізичної культури, ставлення до рухової активності та передумови для всебічного фізичного вдосконалення [13; 30].

Згідно з концепцією Нової української школи, фізичне виховання має сприяти не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню соціальних навичок, здоров'язбережувальної компетентності та позитивного ставлення до активного способу життя [46; 47]. Фізична культура інтегрується у загальний освітній процес як інструмент розвитку цінностей здоров'я, співпраці, наполегливості, а також здатності працювати в команді та долати труднощі [23, с. 131; 25, с. 88].

Важливо, щоб молодші школярі усвідомлювали соціальну значущість фізичної культури та її вплив на гармонійний розвиток особистості. Це передбачає їхнє свідоме та активне залучення до занять спортом [6; 7, с. 13].

Легка атлетика є одним із базових елементів фізичного виховання у шкільній програмі. Вона охоплює фундаментальні рухові дії людини, такі як ходьба, біг, стрибки та метання [8, с. 345; 34, с. 89]. Змагання з метань і стрибків мають глибоке історичне коріння. Ці базові навички не лише є основою багатьох інших видів рухової активності, але й збагачують руховий досвід дитини [14, с. 122].

Систематичне використання вправ з бігу, стрибків та метань на уроках фізичної культури в початковій школі допомагає розвивати у дітей морально-вольові якості, такі як наполегливість, рішучість, відповідальність [17, с. 77; 18, с. 6]. Це повністю відповідає принципам НУШ – дитиноцентризму, доброзичливого середовища та навчання через діяльність [46].

Молодші школярі дуже рухливі й непосидючі. Вони невпинні, коли захоплені грою чи цікавою справою, але швидко втрачають інтерес і

втомлюються, щойно їм стає нудно. Тому емоційне забарвлення уроків, позитивна атмосфера, використання різноманітних форм подачі матеріалу – критично важливі для ефективного засвоєння [16, с. 31; 17, с. 235; 49; 50; 51, с. 32].

Ефективність уроку значною мірою залежить від того, як учні ставляться до завдань вчителя та від емоційного фону заняття. Чим вищий емоційний фон, тим активніше діти виконують вправи, і тим вищою є результативність та привабливість уроку [54].

Саме тому важливо постійно підвищувати активність учнів і формувати в них мотивацію до навчання. Одним із найпотужніших засобів стимулювання інтересу у молодших школярів є ігрова діяльність, яка є основною методичною формою в освітньому процесі початкової школи відповідно до НУШ [37, с. 32; 55]. Ігрові форми не лише викликають інтерес, а й створюють природне середовище для навчання через рух, співпрацю та взаємодію [10, с. 59; 27, с. 4].

Унікальні педагогічні можливості гри визнаються як науковцями, так і практиками – педагогами різних навчальних дисциплін, адже саме через гру діти найкраще розкривають свій потенціал [31, с. 31; 59, с. 32].

Об’єкт дослідження – фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку в умовах Нової української школи.

Предмет дослідження – методика початкового навчання елементів легкої атлетики із використанням рухливих ігор у здобувачів початкової освіти.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики початкового навчання видів легкої атлетики із використанням рухливих ігор у процесі фізичного виховання молодших школярів в умовах Нової української школи.

Завдання дослідження:

1. Дослідити та проаналізувати досвід використання сюжетно-рольових ігор у фізичному вихованні дітей 8–9 років.
2. Розробити методику навчання учнів 3–4 класів елементам легкої атлетики із використанням сюжетно-рольових ігор.

3. Визначити та експериментально обґрунтувати ефективність розробленої методики.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; соціологічні методи дослідження, а саме анкетне опитування; педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, експертна оцінка якості виконання рухових дій, пульсометрія уроку фізичної культури, хронометрування уроку фізичної культури, формувальний педагогічний експеримент, математико-статистичні методи дослідження.

Наукова новизна отриманих результатів.

Ми встановили, що сюжетно-рольові ігри недостатньо використовуються на уроках фізичної культури для дітей 8–9 років (що відповідає початковій школі НУШ). Цей недолік перешкоджає ефективному засвоєнню програмового матеріалу та розвитку ключових рухових якостей, що є важливим для всебічного розвитку дитини, як того вимагає НУШ.

Вперше розроблено унікальну методику застосування сюжетно-рольових ігор спеціально для навчання легкої атлетиці дітей 8–9 років. Ця методика повністю узгоджується з принципами НУШ, оскільки сприяє ігровому навчанню, розвитку творчості та формуванню ключових компетентностей через рухову активність.

Доведено, що організація уроків у форматі сюжетно-рольових ігор значно підвищує зацікавленість дітей заняттями легкою атлетикою. Це створює позитивне емоційне середовище, що є наріжним каменем НУШ для заохочення до навчання та підтримки мотивації до фізичної активності.

Вперше запропоновано комплексний підхід до використання сюжетно-рольових ігор на всіх етапах навчання рухових дій. Цей підхід забезпечує системність та послідовність у формуванні рухових навичок, що відповідає інтегрованому та діяльнісному навчанню, передбаченому освітньою реформою НУШ.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. У цьому дослідженні зроблено спробу узагальнити й осмислити те, що вже відомо про початкове навчання легкої атлетики, а також про те, як рухливі ігри можуть допомогти зробити цей процес цікавішим та ефективнішим – особливо в умовах Нової української школи. У кваліфікаційній роботі розширено сучасне розуміння того, як ігрові методи впливають на фізичне виховання молодших школярів. Особливу увагу приділено тому, як саме ігри можуть сприяти формуванню рухових навичок та розвитку фізичних якостей у дітей. Окремо розглядаються педагогічні умови, які дозволяють найкраще використовувати рухливі ігри під час навчання елементів легкої атлетики. При цьому враховано вікові особливості учнів 8–9 років, а також ключові підходи, закладені у філософії НУШ. Також дослідження пропонує орієнтовні критерії та показники, за якими можна оцінювати, наскільки ефективно працює використання рухливих ігор для засвоєння легкоатлетичних вправ і водночас – для розвитку основних фізичних якостей дітей.

Практичне значення. Результати дослідження можуть стати хорошою основою для створення практичних методичних порад і підбору рухливих ігор, які легко адаптувати до уроків фізичної культури в початковій школі. Основна мета – зробити навчання легкоатлетичних вправ не лише ефективним, а й цікавим для дітей. Використання запропонованої методики допоможе не просто підвищити інтерес молодших школярів до фізичної культури, а й полегшити засвоєння навчального матеріалу. Крім того, це сприятиме розвитку їхніх рухових якостей у природній для них ігровій формі. Напрацьовані матеріали можуть стати у нагоді вчителям фізичної культури, методистам, викладачам педагогічних коледжів і університетів, які прагнуть оновити підхід до викладання відповідно до сучасних освітніх вимог. Ігрова форма навчання – це не просто про розвагу. Вона реально допомагає дітям охочіше рухатися, бути активними та вчитися цінувати здоровий спосіб життя з раннього віку. Такий підхід цілком відповідає завданням Нової української школи, яка ставить у центр уваги потреби і розвиток дитини. Запропонована методика дозволяє зробити уроки фізкультури динамічнішими, живішими й ближчими до реальних інтересів

дітей. Це не лише про вправи, а про навчання через гру – доступно, цікаво та сучасному.

Апробація результатів дослідження. Основні результати кваліфікаційної роботи обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 09–10 квітня 2025 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура роботи. Роботу викладено на 61 сторінці, з яких 55 основного тексту, вона містить 2 таблиці та 9 рисунків. Кваліфікаційна робота магістра складається з переліку умовних позначень і скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 60 використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НАВЧАННІ ЕЛЕМЕНТІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

1.1. Вікові анатомо-фізіологічні характеристики дітей 8–9 років

Вибір ефективних методів та засобів навчання для молодших школярів безпосередньо залежить від глибоких знань їхніх анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей розвитку [57].

Молодший шкільний вік є оптимальним для засвоєння різноманітних рухових навичок. У цей період мозок функціонально дозріває: посилюється аналітико-синтетична діяльність кори, а процеси збудження та гальмування стають більш збалансованими. Також спостерігається стабільне зростання основних фізичних показників – зросту, ваги, життєвої ємності легень. Важливо, що кісткова система ще активно формується, а опорно-руховий апарат постійно вдосконалюється [39, с. 239].

Фізичний розвиток визначається як сукупність морфологічних і функціональних характеристик організму, що віддзеркалюють його фізичний потенціал. Його основу становлять такі морфологічні показники, як зріст і вага, що характеризують структурно-механічні властивості організму. Для дорослих ці показники слугують індикатором міцності організму, тоді як для дітей вони є також важливими показниками коректного росту та загального розвитку [25, с. 141].

Ріст і розвиток дитини відбуваються постійно, але нерівномірно. У молодшому шкільному віці темпи зростання дещо сповільнюються: щороку дитина додає приблизно 3–5 см у зрості. Активніше зростання поновлюється на початку статевого дозрівання – у дівчат це зазвичай 11–12 років, а у хлопців – 14–15 років. При цьому маса тіла в цьому віці збільшується в середньому на 2–3 кг на рік.

Формування опорно-рухового апарату (кісток, м'язів, зв'язок, сухожилів та суглобів) є ключовим для загального розвитку дитини. У молодшому шкільному віці скелет разом із м'язовою системою створює основу для активної рухової діяльності. Важливо пам'ятати, що склад кісткової тканини у дітей значно відрізняється від дорослих: у них більше органічних речовин, що робить кістки пружними та еластичними [6].

Процес окостеніння ще не завершений і триває у багатьох частинах скелета аж до юнацького віку. Саме тому під час занять легкою атлетикою з дітьми цього віку критично важливо дотримуватися гігієнічних вимог. Надмірні або одноманітні фізичні навантаження можуть негативно вплинути на опорно-рухову систему, зокрема спричинити деформації кісток, які в цьому віці дуже вразливі до пошкоджень. Найчастіше страждає хребет, що необхідно враховувати при виборі вправ та методик навчання [13].

З огляду на вищезазначене, особливості анатомо-фізіологічного розвитку дітей 8–9 років обов'язково слід враховувати при плануванні фізичного навантаження та навчанні рухових дій, особливо під час ознайомлення з легкоатлетичними вправами.

Кожне заняття фізичною культурою повинно включати вправи, спрямовані на формування правильної постави. Одним з найефективніших засобів оздоровлення дітей є гра. Вона використовується не лише для розваги, а й як важливий інструмент профілактики та підтримки здоров'я, особливо при ортопедичних, неврологічних, бронхолегеневих порушеннях або ослабленому стані організму [19, с. 5].

Ігри завжди супроводжуються позитивними емоціями та радістю, що само по собі має цілющу дію. Помірні та доступні фізичні вправи зміцнюють кісткову тканину дітей. Особливо корисним для зростаючого організму є біг, який сприяє розвитку дихальної системи. Вправи на стрибки та метання стимулюють ріст довгих кісток рук і ніг, що особливо важливо в період активного розвитку [20, с. 38].

Скелетна мускулатура відіграє велику роль у руховій активності. У дітей молодшого шкільного віку інтенсивно ростуть і розвиваються м'язи, що підтримують вертикальне положення тіла та забезпечують рухливість пальців. Однак глибокі м'язи, зокрема м'язи преса, ще розвинені недостатньо. Поступово зростає сила м'язів рук, з особливо помітним приростом після 10 років. Також у цьому віці активно розвивається сила розгиначів тулуба, стегон і гомілок [30].

Порівняно з дорослими, маса м'язів у дітей становить меншу частку від загальної ваги тіла. Крім того, дитячі м'язи мають іншу будову та властивості: вони більш еластичні, краще скорочуються та розтягуються, а їхнє прикріплення до кісток розташоване далі від осей обертання. Це означає, що під час скорочення втрачається менше сили, що є перевагою в розвитку рухових якостей.

Ріст м'язів у дітей супроводжується ускладненням їхньої структури та вдосконаленням нервового апарату. У цьому віці добре розвинені такі якості, як швидкість, частота рухів, а також здатність точно оцінювати простір і час. Це дозволяє дітям легко опановувати координаційно складні рухи та розвивати швидкість рухової реакції.

У дітей віком 8–9 років м'язова втома настає швидше, ніж у дорослих, але й відновлення відбувається значно швидше. Це пояснюється інтенсивнішим обміном речовин та кращим постачанням кисню до м'язів, що сприяє швидкому відновленню їхньої збудливості та тимчасовому підвищенню еластичності. Позитивні емоції – радість, захоплення – відіграють важливу роль у зниженні втомлюваності дітей. Натомість негативні емоції, такі як образа чи страх, можуть спричинити швидку втому [30].

Для запобігання перевтомі під час занять легкою атлетикою важливо правильно дозувати фізичне навантаження, чергувати статичні та динамічні вправи, поєднувати фізичну активність із розумовою діяльністю. Навчальний матеріал слід подавати різноманітно та цікаво, уникати криків, надмірної суворості та несправедливих покарань [42, с. 77].

Добре організоване заняття, особливо з грамотно підібраним музичним супроводом, сприяє нормальному розвитку м'язів у дітей. Активна робота м'язів

позитивно впливає на процес кровотворення, стимулюючи вироблення червоних кров'яних тілець та покращуючи якість крові. Помірні фізичні вправи мають загальнооздоровчий ефект та активізують психічну діяльність дитини.

Серце у молодших школярів росте рівномірно. Збільшення його розміру та маси відбувається за рахунок інтенсивного розвитку середнього м'язового шару – міокарда, який у цей період ще не достатньо міцний та сформований.

Заняття легкою атлетикою, особливо бігом, сприяють зміцненню серцевого м'яза, збільшенню його маси, покращенню об'єму та сили скорочень. Під час м'язової роботи поліпшується кровопостачання серця.

Однак важливо пам'ятати про особливості серцево-судинної системи дітей. Під час бігу чи стрибків розширюються судини у м'язах, збільшується приплив крові до них, тоді як судини органів черевної порожнини, навпаки, звужуються, і кровопостачання цих органів знижується. Різка зупинка таких вправ може спричинити недостатність кровообігу в серці, що проявляється зниженням артеріального тиску, уповільненням пульсу, нудотою, запамороченням і навіть втратою свідомості [53].

Саме тому дітям не рекомендуються вправи з великими м'язовими навантаженнями, такі як піднімання ваги чи боротьба. Напруження із затримкою дихання призводить до підвищення тиску в грудній клітці, що ускладнює кровідтік та негативно впливає на роботу серця.

Легка атлетика має велике значення для розвитку серцевої витривалості. Проте слід пам'ятати, що серце дітей молодшого шкільного віку ще недостатньо стійке, його робота не завжди ритмічна і легко порушується. Тому дуже важливо забезпечувати правильне дозування фізичного навантаження. Надмірні навантаження можуть призвести до порушення роботи серця, перевтоми, а з часом – і до розвитку захворювань [53].

Заняття легкою атлетикою надзвичайно корисні для дихальної системи молодших школярів. Під час бігу вентиляція легень зростає майже у 20 разів, забезпечуючи організм життєво необхідним киснем. Це стимулює ріст всього організму, а також розвиток кісток грудної клітки та м'язів. Тому, організовуючи

уроки легкої атлетики, необхідно особливо дбати про якість повітря у приміщенні. Ідеально, якщо максимально можлива кількість занять проводитиметься на свіжому повітрі.

Навчання в ЗЗСО – це серйозна психологічна перебудова для дитини. З набуттям статусу школяра змінюється вся система її взаємодії зі світом. Навчальна діяльність стає провідною, витісняючи гру та формуючи нові психологічні якості, такі як довільність, внутрішній план дії та рефлексія [60].

Діти 7–10 років, як правило, дуже допитливі та мають багату уяву. Вони легко запам'ятовують те, що їх цікавить, адже пам'ять у цьому віці переважно механічна. Увага ще нестійка і легко відволікається: якщо першокласник може зосередитися на завданні лише 7–10 хвилин, то до кінця третього класу дитина вже здатна продуктивно працювати протягом усього уроку. Мислення залишається конкретним і тісно пов'язаним зі сприйняттям.

З часом сприйняття стає більш усвідомленим та вибіркоким, перетворюючись на цілеспрямоване спостереження – основне джерело пізнання.

Для ефективного виконання рухових дій необхідні знання про закономірності руху та способи виконання фізичних вправ. У фізичному вихованні ці знання формують уявлення про ключові опорні моменти руху, на основі яких складається програма дій – так звані орієнтовні основи дій (ООД).

ООД базуються на комплексному уявленні про навчальну дію, що складається із:

- зорового образу: отриманого під час спостереження;
- логічного образу: сформованого на основі пояснення;
- рухового образу: набутого з попереднього рухового досвіду.

У дітей 8–9 років сприйняття не завжди глибоке й цілеспрямоване, що може ускладнювати навчання руховим діям. Щоб розвивати їхню спостережливість, ефективно використовувати метод порівняння. Порівнюючи різні явища (наприклад, біг і ходьбу на уроках легкої атлетики), діти самостійно відкривають їхні особливості, краще розуміють матеріал і уникають поширених помилок [6].

У цьому віці діти починають концентрувати увагу навіть на менш цікавих речах. Для розвитку цілеспрямованої уваги ключовою є мотивація, яка має бути близькою та зрозумілою школяреві: бажання отримати гарну оцінку, похвалу вчителя або перевершили однокласників [2].

Саме тому сьогодні широко застосовуються навчально-рольові ігри. Цей метод успішно використовується для формування практичних навичок у різних сферах – від філології до математики.

Навчально-рольова гра – це імітація реальної діяльності, де учасники відтворюють певні ролі. Її ефективність пояснюється тим, що вона значно підвищує інтерес до предмета. Мотивація в грі полягає у прагненні успішно виконати свою роль, а це, своєю чергою, вимагає освоєння відповідних дій. Таким чином, імітована в грі діяльність стає для дитини метою пізнання та усвідомленим змістом її свідомості. Це пояснює високу результативність навчання через рольові ігри [3, с. 32; 4; 5, с. 43].

У молодших школярів поступово формується інтерес до самого процесу навчання. Лише після цього з'являється зацікавленість у результатах і потреба здобувати знання. Тому для підвищення ефективності навчання важливо виховувати інтерес до предмета.

Численні дослідження підтверджують, що інтерес стимулює волю й увагу, сприяючи швидшому та міцнішому засвоєнню матеріалу. Щоб створити позитивний емоційний настрій, варто спиратися на ігрову діяльність, ігрові форми та прийоми [9].

Отже, ігровий метод відіграє провідну роль у навчанні молодших школярів, зокрема й фізичним вправам. Завдяки грі навчання стає радісним, захопливим і життєво важливим для дітей явищем.

1.2. Особливості вивчення елементів легкої атлетики в Новій українській школі із використанням рухливих ігор і забав

У Новій українській школі (НУШ) фізичне виховання – це більше, ніж просто формування фізичних навичок. Його мета – розвиток особистості, виховання цінностей здорового способу життя та залучення дітей до активної рухової діяльності через ігрові методи. Особливо важливим є початковий етап навчання елементів легкої атлетики, адже саме він закладає базові рухові вміння у молодших школярів. Тут рухливі ігри та забави стають надзвичайно ефективним педагогічним інструментом. Вони допомагають зацікавити дітей, забезпечують природне та комфортне освоєння рухових дій, а також стимулюють розвиток фізичних якостей [46; 47].

Рухливі ігри мають виняткове значення для формування фізичних навичок молодших школярів. Вони відповідають природній потребі дитини в русі, органічно поєднують навчання з емоційним відпочинком, розвивають координацію, швидкість, спритність, силу, витривалість [12]. Крім того, ігри сприяють формуванню стійкої мотивації до регулярних занять фізичною культурою. У контексті НУШ, рухливі ігри не лише підтримують активність, а й повністю відповідають концепції індивідуального підходу до дитини, створюючи вільне від зайвого стресу середовище, де кожен учень може відчутти успіх [28; 32].

Основна мета фізичного виховання в НУШ – сформувати у дитини фізичну компетентність та позитивне ставлення до рухової активності, що безпосередньо пов'язано з використанням ігрових методів. Вони сприяють розвитку пізнавальної активності, взаємодії в колективі та саморегуляції.

У віці 6–10 років у дітей активно розвиваються нервова та рухова системи, що формує здатність до освоєння нових рухових дій. Психофізіологічні особливості цього віку вимагають застосування методів навчання, що поєднують інтенсивність, поступовість, повторюваність та цікавість [18, с. 131; 21, с. 32; 22, с. 4; 24, с. 41].

Легка атлетика, як вид спорту, включає природні для дитини елементи: біг, стрибки та метання. Однак їхнє навчання потребує систематичного підходу з урахуванням вікових можливостей, аби уникнути перенавантажень і підтримати мотивацію. Рухливі ігри, побудовані на сюжетах, ролях, змаганнях та співпраці, допомагають активізувати увагу дітей, знижують рівень втоми та покращують засвоєння техніки рухів [36; 45, с. 4].

Однією з ключових методичних особливостей є включення рухливих ігор на всіх етапах вивчення легкоатлетичних вправ: як на підготовчому, так і на основному та заключному етапах уроку.

Підготовчий етап включає ігрові вправи на розминку для розігріву м'язів, розвитку координації та уваги. Наприклад, ігри з елементами бігу (перегони, естафети) допомагають плавно перейти до основного матеріалу.

Основний етап базується на вивченні та відпрацюванні техніки бігу, стрибків і метань з використанням ігрових ситуацій. Наприклад, під час вивчення техніки стрибків можна використовувати гру «Переправа», де діти уявляють, що переходять через різні перешкоди, поєднуючи елементи стрибків із завданнями на точність і координацію [48, с. 56; 52; 56; 58].

Заключний етап може включати ігрові змагання або релаксаційні вправи, які закріплюють навички та створюють позитивний емоційний настрій.

Важливо також поєднувати індивідуальну та групову діяльність, щоб діти мали змогу навчатися як самостійно, так і у взаємодії з однолітками, що сприяє розвитку комунікативних навичок.

Нова українська школа приділяє особливу увагу створенню безпечного і мотивуючого освітнього середовища. Організація рухливих ігор повинна враховувати індивідуальні особливості дітей, рівень їхньої підготовленості, наявність матеріальної бази та можливості проведення занять як у приміщенні, так і на свіжому повітрі [11, с. 48; 24, с. 100; 29, с. 43; 32; 33; 35, с. 7].

Рухливі ігри в НУШ відрізняються сюжетністю, доступністю, варіативністю та яскравою емоційністю. Вони поєднують елементи змагання та співпраці, що

допомагає формувати в учнів навички командної роботи, відповідальності, самоконтролю.

Крім того, для збереження інтересу дітей рекомендується використовувати ігрові прийоми, що включають елементи фантазії, сюжетні лінії, застосування реквізиту, який стимулює творчість та активну участь.

Психологічна спрямованість рухливих ігор полягає у створенні сприятливого емоційного фону, що активізує навчально-пізнавальну діяльність дітей. Радість від гри стимулює вироблення гормонів задоволення, що підвищує увагу, пам'ять та мотивацію [42, с. 68; 43].

Ігрові ситуації дають можливість проявити ініціативу, відповідальність і самостійність, що важливо для формування позитивної мотивації до занять спортом.

Для освоєння техніки бігу ефективними є ігри типу «Перегони на швидкість», «Обігнати суперника», «Передай естафету», які розвивають швидкість і витривалість.

Для навчання стрибкам застосовують ігри «Стрибки через перешкоду», «Політ птаха», «Місток із каменів», які поєднують у собі елементи координації, балансу та сили.

Для метання підходять ігри із киданням м'яча у ціль, «Метальний турнір», які сприяють розвитку точності та сили.

Отже, вивчення елементів легкої атлетики в умовах Нової української школи за допомогою рухливих ігор і забав є ефективним та сучасним підходом, що повністю відповідає віковим, психологічним і фізіологічним особливостям молодших школярів. Використання ігрових методів створює мотиваційний, емоційно позитивний простір для навчання, що сприяє кращому засвоєнню рухових умінь, розвитку фізичних якостей та формуванню стійкого інтересу до активного способу життя.

Рухливі ігри виконують функцію своєрідного тренажера для формування та удосконалення базових рухових умінь, що є фундаментом для освоєння техніки легкої атлетики. Вони дозволяють у доступній та природній формі розвивати

координаційні здібності, просторову орієнтацію, вміння регулювати швидкість і силу рухів.

Наприклад, ігри з елементами пересування різними способами (біг, стрибки, ходьба) допомагають дітям засвоїти правильну техніку рухів, розвивають відчуття рівноваги і темпу. При цьому ігрова форма забезпечує високий рівень мотивації, оскільки діти сприймають такі вправи не як обов'язковий тренінг, а як цікаве змагання або веселу забаву.

Рухливі ігри також підтримують розвиток загальної витривалості, що важливо для підготовки молодших школярів до більш складних навантажень у майбутньому. Участь у командних іграх формує вміння співпрацювати, взаємодіяти і підтримувати товаришів, що є важливим аспектом соціалізації.

Сюжетно-рольові ігри є одним із найефективніших інструментів для залучення дітей до навчання. Вони дозволяють моделювати реальні ситуації, пов'язані з легкою атлетикою, у легкій та доступній для дитини формі.

Наприклад, можна запропонувати гру, в якій діти уявляють себе спортсменами на змаганнях, тренерами або суддями. Такий підхід активізує пізнавальну діяльність, розвиває мислення, уяву і водночас дозволяє закріпити технічні навички.

У сюжетно-рольових іграх важливо використовувати яскравий реквізит — м'ячі, естафетні палички, обручі тощо. Це сприяє розвитку дрібної моторики, сприйняття кольору і форми, а також робить заняття більш емоційно насиченими.

Для успішного використання рухливих ігор у навчанні легкої атлетики важливо дотримуватися певних педагогічних умов:

- врахування вікових особливостей: ігри повинні відповідати фізіологічному та психологічному розвитку дітей 6–10 років. Вони мають бути простими для розуміння, з короткою інструкцією, щоб уникнути перевантаження уваги;

- індивідуалізація навчання: можливість адаптувати правила і складність гри відповідно до рівня підготовленості кожної дитини, створюючи ситуації успіху;

- поступовість і системність: планування ігор у рамках уроку з урахуванням логіки навчального процесу – від підготовчих вправ до ускладнених ігор, що закріплюють навички;

- позитивний емоційний настрій: атмосфера підтримки, відсутність надмірної критики, використання заохочень і похвали;

- безпека та комфорт: організація ігрового простору з урахуванням правил безпеки, наявність достатньої площі, відповідне екіпірування.

Оцінювання результатів навчання елементів легкої атлетики через рухливі ігри має бути комплексним і враховувати не лише технічні показники, а й рівень активності, зацікавленість, вміння працювати в команді.

Перевагою ігрового методу є можливість спостерігати за дітьми у природних ігрових ситуаціях, що дозволяє виявити їхні сильні сторони, а також ті аспекти, які потребують удосконалення. Оцінка може бути усною, заохочувальною, з елементами самооцінки та взаємооцінки серед учнів. Вчителем фізичної культури доречно:

- включати рухливі ігри на різних етапах уроку, починаючи з розминки;

- залучати дітей до вибору ігор, щоб підвищити їхню мотивацію;

- використовувати різноманітні ігри, що розвивають усі основні рухові якості;

- враховувати індивідуальні особливості та інтереси учнів, пропонувати альтернативні варіанти виконання вправ;

- організовувати ігри як змагання, так і співпраці, щоб розвивати різні соціальні навички.

Регулярне включення рухливих ігор у освітній процес сприяє не лише формуванню рухових навичок, а й закладає основи здорового способу життя. Ігрова форма заохочує дітей до систематичної фізичної активності, що є важливим у боротьбі з гіподинамією і профілактиці багатьох захворювань.

В умовах НУШ формування у молодших школярів мотивації до рухової активності вважається одним із ключових завдань, адже саме в цей період закладаються основи фізичного розвитку і ставлення до власного здоров'я.

Сучасний освітній процес у НУШ поступово інтегрує цифрові технології, що відкриває нові можливості для використання рухливих ігор. Наприклад, застосування інтерактивних платформ і додатків із руховими завданнями, відеоінструкціями та ігровими сценаріями дозволяє урізноманітнити уроки легкої атлетики.

Використання таких технологій підвищує мотивацію учнів, дозволяє вести індивідуальний контроль і забезпечує зворотний зв'язок, що важливо для якісного навчання.

Рухливі ігри і забави у контексті Нової української школи виступають не просто як методи розваги, а як потужний інструмент педагогічного впливу, що робить процес вивчення легкої атлетики доступним, ефективним і цікавим. Завдяки поєднанню теоретичних знань, фізіологічних особливостей і сучасних педагогічних підходів, викладання легкої атлетики молодшим школярам за допомогою рухливих ігор сприяє гармонійному розвитку дітей, формує цінні соціальні навички і підтримує прагнення до активного і здорового способу життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

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

- теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел;
- соціологічні методи дослідження, а саме анкетне опитування;
- педагогічні методи дослідження: педагогічне спостереження, педагогічне тестування, експертна оцінка якості виконання рухових дій, пульсометрія уроку фізичної культури, хронометрування уроку фізичної культури, формувальний педагогічний експеримент, математико-статистичні методи дослідження.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, дозволив встановити поточний стан досліджуваної проблеми з позиції сучасних вимог та поглядів. Було опрацьовано підручники, навчальні посібники та науково-методичні статті, в яких висвітлювалися питання використання ігрового методу у навчанні дітей віком 8–9 років у різних видах спорту та шкільних дисциплінах. Досліджено матеріали з суміжних галузей, таких як педагогіка, психологія, фізіологія, біомеханіка та інші науки, що стосуються методики навчання молодших школярів.

Соціологічні методи дослідження. З метою вивчення ролі та значення ігрового методу, зокрема сюжетно-рольової гри, в навчанні дітей віком 8–9 років, було проведено анкетне опитування вчителів фізичної культури. У процесі опитування ми визначили погляди фахівців на використання ігрового методу в навчанні молодших школярів на різних етапах.

Загалом було опитано 20 респондентів із різних регіонів Хмельницької області. Анкетування проводилося індивідуально, а відповіді фіксувалися в анкеті наступного змісту:

1. Чи потрібна гра в освітньому процесі?

- а) Так;
- б) Частково;
- в) Ні;
- г) Не знаю.

2. Як часто Ви використовуєте гру на уроках фізичної культури?

- а) Практично постійно;
- б) Епізодично;
- в) Інколи;
- г) Рідко.

3. Яким іграм Ви надаєте перевагу?

- а) Рухливим;
- б) Дидактичним;
- в) Сюжетно-рольовим.

4. У якій частині уроку фізичної культури Ви зазвичай проводите ігри?

Зазначте свій варіант відповіді.

6. Для чого Ви використовуєте рухливі ігри на уроках фізичної культури:

- а) Для навчання;
- б) Для розваги;
- в) Для розвитку фізичних якостей;

Також анкетне опитування проводили серед учнів 3-4 класів з метою вивчення та визначення кола спортивних інтересів учнів початкової школи було проведено анкетне опитування 40 респондентів. У процесі опитування визначено види спорту, що цікавлять дітей 8–9 років. Серед них виділено ті, що викликають пасивний інтерес (зумовлений лише зовнішньою привабливістю та видовищністю), а також ті, що цікавлять дітей найглибше та спонукають до активних, цілеспрямованих дій (ці види спорту були включені до рейтингу). Анкетування проводилося індивідуально, відповіді фіксувалися в анкеті, яка включала наступні питання:

1. Назви відомих спортсменів, яких ти знаєш.

2. Яким спортом тобі хотілося б займатися?
3. Які спортивні об'єкти тобі відомі?
4. Розкажи, в якій формі тренуються спортсмени в різних видах спорту.
5. Який вид спорту найцікавіше дивитися по телевізору або наживо?
6. У яких спортивних змаганнях ти мрієш взяти участь?
7. У якому виді спорту ти вже можеш виступити на змаганнях?

Педагогічні методи дослідження.

Педагогічне спостереження проводились для збору інформації та вивчення особливостей проведення уроків з легкої атлетики в молодших класах. Під час спостереження особлива увага приділялася методиці організації гри на уроці, а саме:

- відповідності ігор логіці освітнього процесу, віковим особливостям дітей та умовам занять;
- вирішенню вчителем освітньо-виховних завдань через використання ігрових завдань;
- вмінню вчителя керувати навантаженням та емоціями учнів під час гри;
- вмінню вчителя оцінювати досягнення та виявляти недоліки учнів під час гри.

На основі отриманих даних була розроблена методика використання сюжетно-рольових ігор для навчання дітей молодшого шкільного віку легкоатлетичним вправам.

Педагогічне тестування. У межах педагогічного експерименту контрольні вправи використовувалися з метою отримання об'єктивних даних щодо змін у рівні розвитку фізичних якостей молодших школярів у процесі навчання.

На сьогодні в практиці фізичного виховання широко застосовуються різноманітні тести й тестові випробування для моніторингу рівня фізичної підготовленості, які постійно вдосконалюються. У нашому дослідженні застосовувалися контрольні вправи, що відповідали основним критеріям достовірності – інформативності, надійності та об'єктивності, – а також відображали характер рухової діяльності, властивий легкій атлетиці. Ці тести

рекомендовані для використання у наукових дослідженнях і в практиці підготовки дітей молодшого шкільного віку.

У ході експерименту використовувалися такі контрольні вправи:

- біг на 30 метрів з високого старту – для оцінки рівня розвитку швидкісних якостей;
- човниковий біг 4x9 метрів – для оцінки координаційних здібностей;
- стрибок у довжину з місця – для визначення вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.

Експертна оцінка якості виконання рухових дій. Ефективність експериментальної методики навчання легкій атлетиці, що базується на використанні сюжетно-рольових ігор, оцінювалася за допомогою експертних оцінок. Якість засвоєння матеріалу учнями визначали шляхом порівняння техніки виконання вправ з еталоном.

Експерти візуально спостерігали за виконанням рухів та оцінювали техніку кожного учня за п'ятибальною системою, після чого виводили середній бал.

Критерії оцінювання (п'ятибальна система):

- «5» (Відмінно) – рухова дія виконується впевнено та легко, повністю відповідає програмним вимогам для цього класу;
- «4» (Добре) – виконання відповідає основним програмним вимогам, але допущено 1–2 незначні помилки;
- «3» (Задовільно) – основа рухової дії виконана згідно з програмою, але є 2 суттєві помилки.
- «2» (Незадовільно) – основа рухової дії спотворена через велику кількість суттєвих помилок.
- «1» (Дуже погано) – рухова дія не виконана.

Формувальний педагогічний експеримент. Щоб визначити освітнє та розвивальне значення сюжетно-рольової гри як методу навчання, ми провели формувальний педагогічний експеримент. У ході дослідження було поставлено такі завдання:

- вивчити, як сюжетно-рольова гра впливає на формування інтересу до занять легкою атлетикою;

- визначити ефективність використання сюжетно-рольової гри в навчанні молодших школярів;

- встановити, як сюжетно-рольова гра впливає на розвиток рухових якостей.

Експеримент проводився у ліцеї № 13 міста Кам'янець-Подільський упродовж 2024-2025 навчального року. У ньому взяли участь учні 3–4 класів, які були розподілені на дві контрольні та дві експериментальні групи. Групи були однорідними за складом і рівнем фізичної підготовленості, по 18 учнів у кожній (10 хлопчиків та 8 дівчаток).

Педагогічний експеримент тривав 18 уроків, кожен по 45 хвилин. Навчальний час було розподілено наступним чином:

- 6 уроків – вивчення стрибка у висоту з розбігу способом «переступання»;
- 5 уроків – вивчення бігу на короткі дистанції;
- 6 уроків – вивчення метання м'яча в ціль;

Останній урок був контрольним у формі змагання. Основна відмінність між групами полягала в методиці організації занять.

Побудова уроків в експериментальних групах ґрунтувалася на сюжетно-рольовій грі. При виборі сюжету ми враховували вікові особливості дітей та їхній інтерес до подорожей і подолання труднощів. Учні 3–4 класів уже не просто імітують життєві ситуації, а прагнуть проявити сміливість, кмітливість та ініціативність. Тому ми обрали сюжет казки про Мауглі. Ця історія знайома та улюблена дітьми, а її колоритність і різноманітність ситуацій дозволяли вирішити поставлені завдання.

Освітній процес проходив у формі гри-казки, де весь матеріал з розділу «Легка атлетика» органічно вплітався у дії та перетворення героїв. Учні виконували роль помічників Мауглі, долаючи перешкоди, пробігаючи дистанції та імітуючи рухи різних тварин і птахів. Завдяки грі діти не лише опановували навички з легкої атлетики, але й вчилися долати труднощі, проявляти активність, наполегливість і дисциплінованість.

Щоб уникнути одноманітності, до гри постійно вводили нові ролі та ситуації, що відповідали логіці сюжету. Вчитель також брав участь у грі як партнер, розвиваючи сюжет і створюючи нові завдання, які вимагали від дітей нових ролей. Це допомагало вирішувати навчальні задачі та переходити до наступних етапів.

Ми використовували багато персонажні сюжети певної структури, де основна роль (помічника Мауглі) була логічно пов'язана з іншими. Важливо зазначити, що гра не була самоціллю, а підпорядковувалася конкретним навчально-виховним завданням, які ставилися на уроці.

Для обробки емпіричних даних було застосовано *математико-статистичні методи дослідження* з використанням програмного забезпечення «Statistica 9.0».

На кожному етапі експерименту було розраховано низку одновимірних статистик:

- середнє арифметичне – \bar{x} ;
- стандартна помилка – m ;
- стандартне відхилення – S .

t-критерій Стьюдента для порівняння середніх значень двох вибірок за умови нормального розподілу індивідуальних показників. Прийнятий рівень статистичної значущості становив $p < 0,05$. Для аналізу пов'язаних вибірок використовувалися відповідні значення – t , а для незалежних груп – для непов'язаних вибірок.

2.2. Організація дослідження

Завдання дослідження вирішували у три взаємопов'язані етапи.

На першому етапі (вересень 2024 року) було проведено аналіз та узагальнення теоретичних джерел, вивчено досвід роботи з дітьми 8–9 років. Також здійснювалося анкетування, педагогічне спостереження та аналіз

документів з планування навчального матеріалу з фізичної культури для учнів 3–4 класів.

На *другому етапі* (жовтень 2024 року – червень 2025 року) було організовано формувальний педагогічний експеримент на базі ліцею № 14 м. Кам'янець-Подільський. Експериментальні та контрольні групи займалися за Типовою освітньою програмою для 3-4 класів НУШ (Савченко О., (2022)), але з відмінностями у методиці навчання. Уроки фізичної культури в обох групах проводив кваліфікований учитель із великим досвідом роботи.

У першому півріччі 2024–2025 н.р. розроблялися та апробувалися різні прийоми сюжетно-рольової гри для вирішення таких завдань:

- навчання та виховання;
- організації контролю.
- відбір найбільш ефективних форм сюжетно-рольової гри для дітей 8–9 років з урахуванням поставленої мети педагогічного процесу.

У другому півріччі 2024–2025 н.р. відбувалася апробація результатів дослідження.

На *третьому етапі* (липень – жовтень 2025 року) узагальнювали одержані результати, формулювали висновки, оформлювали кваліфікаційну роботу магістра.

РОЗДІЛ 3

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

3.1. Роль рухливих ігор у розвитку зацікавленості учнів до занять легкою атлетикою

Застосування сюжетної організації навчання руховим діям ефективно сформувало в учнів інтерес до легкої атлетики. Це стало зрозуміло після проведення опитування 60-ти респондентів, що виявило їхні спортивні вподобання. Ми виходили з того, що інтерес – це основний стимул до навчання, який виникає з пізнавальної потреби.

Опитані школярі назвали 15 видів спорту, серед яких п'ять були ігровими. Хлопці віддавали перевагу ризикованим видам, таким як автоспорт, мотоспорт та єдиноборства, тоді як дівчата цікавилися художньою гімнастикою та фігурним катанням. Серед відомих спортсменів найчастіше згадувалися представники командних видів спорту.

Важливо зазначити, що знання про окремі види спорту не завжди означає глибокий інтерес. Це підтвердилося, коли учні найчастіше згадували ігрові види спорту у відповідях про місця тренувань та форму спортсменів. Такий результат, ймовірно, пояснюється проведенням опитування всередині другого півріччя, в період активної участі учнів у змаганнях з елементами спортивних ігор що тимчасово підвищило їхню обізнаність у цій сфері.

З метою оцінки дієвості інтересу до занять спортом було доцільно з'ясувати два ключові аспекти:

- по-перше, яким видом спорту учень бажає займатися»
- по-друге – у якому виді він хотів би та готовий взяти участь у змаганнях.

Дієвий інтерес, на відміну від пасивного, справляє глибокий вплив на мотивацію, поведінку та активну участь дитини в обраній сфері діяльності.

Аналіз відповідей показав, що зацікавленість хлопців у перегонах Формули-1 має переважно пасивний характер – хоча 15 учням подобається переглядати ці змагання, ніхто з них не виявив бажання займатися цим видом спорту. Подібна поверхнева зацікавленість спостерігалася і до таких видовищних видів спорту, як хокей та кінний спорт, що приваблюють переважно зовнішніми враженнями, а не особистим прагненням до участі.

Натомість найбільш глибокий, стійкий та активний інтерес учні виявляли до баскетболу, плавання, гімнастики та єдиноборств. Більшість респондентів не лише прагнули займатися цими видами спорту, а й виявляли готовність брати участь у змаганнях, що підтверджує наявність глибокої зацікавленості. Діти мали достатній обсяг знань щодо цих дисциплін і проявляли мотивацію до систематичних занять у спортивних секціях.

На запитання про готовність виступати в будь-яких змаганнях учні зазвичай називали види спорту, з якими вже мали певний досвід: легка атлетика, футбол, плавання та художня гімнастика. Отже, результати опитування дозволили визначити ті спортивні напрями, які викликають справжній інтерес – вони й були включені до рейтингу. До них увійшли: плавання, баскетбол, єдиноборства, гімнастика та легка атлетика (останню було включено окремо, з огляду на дослідницький інтерес до змін ставлення до неї після завершення експерименту).

Упродовж експерименту учням пропонувалося обрати один вид спорту, який вони вважають найбільш цікавим та привабливим. На рисунку 3.1 представлено динаміку змін інтересів учнів 9-річного віку протягом періоду дослідження.

До початку експерименту легка атлетика практично не викликала зацікавлення ані в контрольній, ані в експериментальній групі (0 % і 3 % відповідно). Найбільшу популярність мало плавання (33 %). Баскетбол отримав 24 % у контрольній групі та 15 % — в експериментальній. Частка учнів, які віддали перевагу єдиноборствам, становила 18 % і 21 % відповідно, а гімнастика посіла друге місце в обох групах (25 % та 21 %).

Після завершення експерименту відбулося суттєве зрушення в структурі спортивних уподобань. Особливо помітно зріс інтерес до легкої атлетики в експериментальній групі – 57 % респондентів обрали її як пріоритетну. Інші види спорту отримали такі результати: плавання – 18 %, баскетбол та гімнастика – по 12 %, єдиноборства — 6 %.

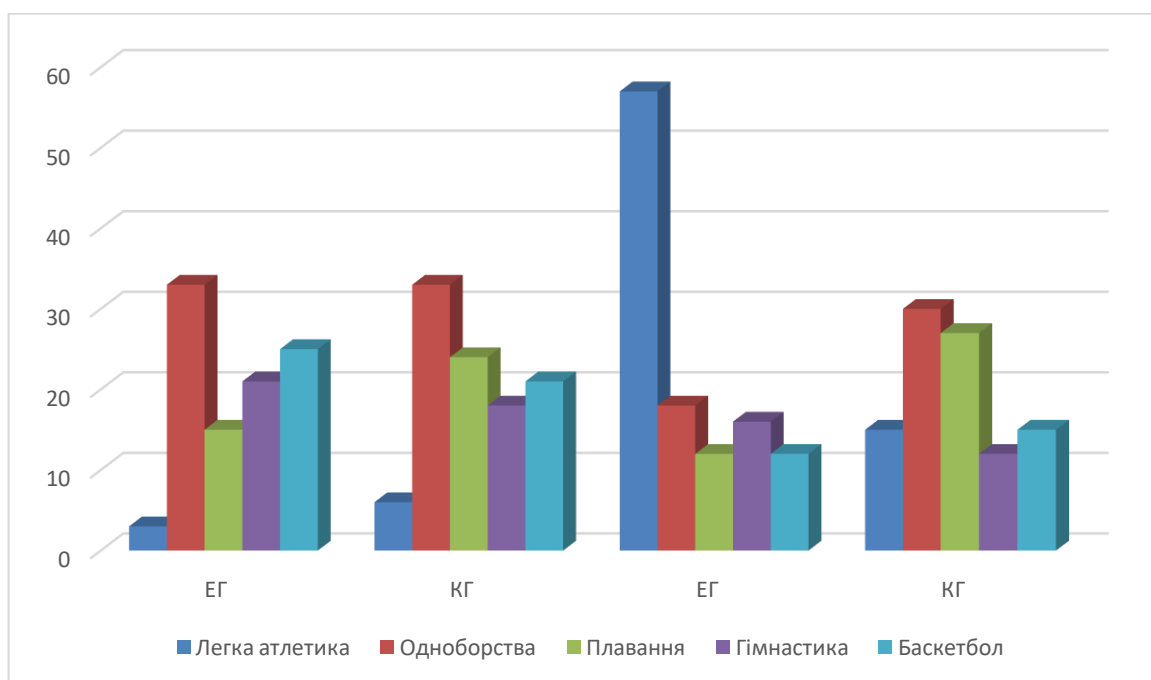


Рис. 3.1. Зміна уподобань учнів у рейтингу видів спорту під час формувального педагогічного експерименту

Аналіз даних контрольної групи засвідчив, що плавання залишається найпопулярнішим видом спорту (30 % опитаних), за ним йде баскетбол (27 %). Гімнастика посіла третє місце з 18 %, а легка атлетика підвищила свій рейтинг до 15 %.

Отримані результати свідчать, що уроки, проведені у форматі сюжетно-рольової організації, позитивно впливають на формування інтересу до фізичного виховання в учнів початкової школи.

Природа самої сюжетно-рольової гри, що містить у собі творчий початок, сприяє розвитку інтересу та любові до предмета. Різноманітність ролей та їх

емоційна привабливість стимулюють у дітей творче ставлення до процесу фізичного виховання.

Емоційність, яскравість та жвавість гри пробуджують та розвивають інтерес до навчального предмета.

Так, заняття, проведені в межах єдиного ігрового сюжету «Мамонти», викликали значно більший інтерес у порівнянні з традиційними уроками. Це проявлялося у тому, що діти швидко приймали ігрові ролі, ставили запитання за сюжетом гри та творчо підходили до виконання своїх завдань.

Педагогічні спостереження також засвідчили, що ігри з однаковим руховим змістом, але з різними назвами, по-різному впливають на зацікавленість дітей. Учні віддають перевагу іграм з сюжетно-рольовим відтінком у назві. Наприклад, гра «Бій з рудими собаками» викликає більший інтерес, ніж «Збий кеглю», незважаючи на ідентичний руховий зміст.

Сюжетно-рольова гра – це потужний інструмент, що відкриває широкі можливості для активності та самостійності учнів, тим самим формуючи у них стійкий інтерес до навчання. Завдяки ігровій формі школярі самостійно «відкривають» нові знання та знаходять рішення для рухових завдань, що стимулює їхню пізнавальну та рухову активність.

Особливе значення у зацікавленості учнів, зокрема до легкої атлетики, має особистість вчителя. Коли педагог бере участь у грі, виконуючи яскраві, емоційно насичені ролі, він справляє сильний вплив на дітей, формуючи у них позитивне ставлення до предмета. Емоційна залученість та захопленість вчителя передаються школярам, створюючи сприятливу навчальну атмосферу. Вона ґрунтується на взаємній довірі, повазі, співпраці та спільній творчості між учнем і педагогом.

Інтерес до предмета значною мірою залежить від того, наскільки учень розуміє важливість набутих знань і вмінь, а також їхню практичну значущість. Сюжетно-рольова гра занурює дитину в уявну життєву ситуацію, де вона застосовує свої знання та навички. Від того, як учень справляється з цією

змодельованою ситуацією, залежить розвиток подій, що надає навчальному матеріалу особистісної цінності та практичного сенсу.

Таким чином, учні на власному досвіді переконуються у доцільності та значущості знань з легкої атлетики. Повноцінне оволодіння руховими діями неможливе без ґрунтовних знань. Без розуміння закономірностей руху, способів виконання фізичних вправ та елементів тактики неможливо забезпечити творче та усвідомлене засвоєння навчального матеріалу. Тому, паралельно з формуванням інтересу до легкої атлетики, необхідно розвивати й пізнавальний інтерес школярів.

Відсутність пізнавального інтересу в учнів є тривожним сигналом, що вказує на суттєві недоліки в організації освітнього процесу. Інтерес, як емоційно-пізнавальне утворення, відіграє ключову роль у розвитку інтелекту, активізує мислення та сприяє глибшому засвоєнню знань.

Сюжетно-рольова гра – це ефективний інструмент для розвитку пізнавального інтересу. Гра допомагає дітям краще запам'ятовувати інформацію, адже вони виявляють більший інтерес до предмета, що вивчається. Це стимулює їхню активність і сприяє успішному засвоєнню знань.

Щоб оцінити, як сюжетно-рольова гра впливає на засвоєння теорії, ми провели анкетування серед учнів. Їм запропонували запитання з розділу «Легка атлетика», де потрібно було вибрати правильну відповідь. Отримані результати, представлені на рис. 3.2, демонструють, що методика, яка включала сюжетно-рольову гру, була значно ефективнішою.

Хоча обсяг теоретичних знань був однаковим в обох групах, експериментальна група показала кращі результати. Це пояснюється тим, що сюжетно-рольова гра сформувала в дітей стійкий пізнавальний інтерес до легкої атлетики, що і зумовило суттєву різницю в показниках порівняно з контрольною групою.

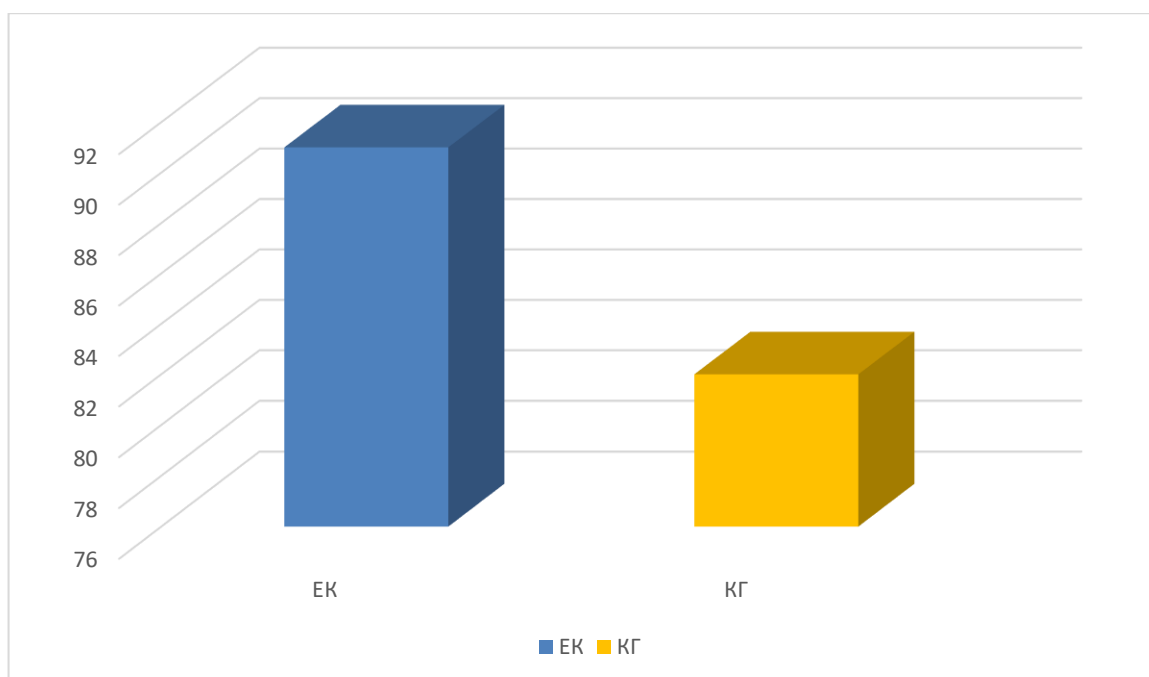


Рис. 3.2. Рівень теоретичних знань після експерименту в експериментальних групах (виражений у відсотках, n = 70)

Інтерес до предмета формувався через інтеграцію рухливих та інтелектуальних завдань у канву гри, де новий матеріал органічно пов'язувався з раніше засвоєним. Ефективним методичним прийомом, який сприяв засвоєнню знань, виявилася спеціально розроблена система запитань, що охоплювала зіставлення, аналіз причинно-наслідкових зв'язків, узагальнення та виділення ключових аспектів. Розвиток сюжету залежав від відповідей учнів, що стимулювало їх до більш глибокого осмислення теоретичних знань з легкої атлетики.

Посилення пізнавальної активності учнів досягалося також завдяки додатковим елементам сюжетної гри, таким як присвоєння ігрових звань (наприклад, «Наймудріший»), інтерактивні завдання від вигаданих персонажів та розгадування загадок. Такий підхід поєднував пізнавальний процес із позитивними емоціями, допомагаючи дітям усвідомлювати свої досягнення під час подолання труднощів.

Емоційна насиченість, варіативність і динамічність навчання в сюжетно-рольовій грі забезпечили вищі результати засвоєння теоретичного матеріалу в експериментальних групах порівняно з контрольними, де навчання проходило в аналогічному обсязі, але із застосуванням традиційних методик.

3.2. Роль сюжетно-рольових ігор у формуванні рухових навичок

За підсумками проведеного експерименту встановлено, що сюжетно-рольова організація освітнього процесу позитивно впливає на якість засвоєння рухових умінь і навичок. Оцінювання здійснювалося на основі розроблених еталонів техніки бігу на 30 метрів, стрибка у висоту способом «переступанням» та метання м'яча з-за голови.

На рис. 3.3 та 3.4 відображено динаміку змін показників якості виконання бігу в експериментальних та контрольних групах учнів 3-х і 4-х класів.

На етапі до експерименту: істотних статистично значущих відмінностей у рівні оволодіння руховими уміннями між групами виявлено не було ($p > 0,05$).

На етапі після експерименту: спостерігалися суттєві зміни в якісному виконанні техніки бігу.

У 4-му класі: приріст показників в експериментальній групі склав 34 % ($p < 0,05$), тоді як у контрольній – 24 % ($p < 0,05$). Різниця між групами становила 8 % ($p < 0,05$) на користь експериментальної групи.

У 3-му класі: отримано подібні результати: приріст в експериментальній групі становив 34 % ($p < 0,05$), у контрольній – 26 % ($p < 0,05$). Різниця між групами також склала 8 % ($p < 0,05$).

Аналіз отриманих результатів засвідчує, що учні експериментальної групи демонстрували вищий рівень уваги до техніки виконання вправ. Це підтверджує ефективність сюжетно-рольового підходу як методики для покращення якості рухових навичок.

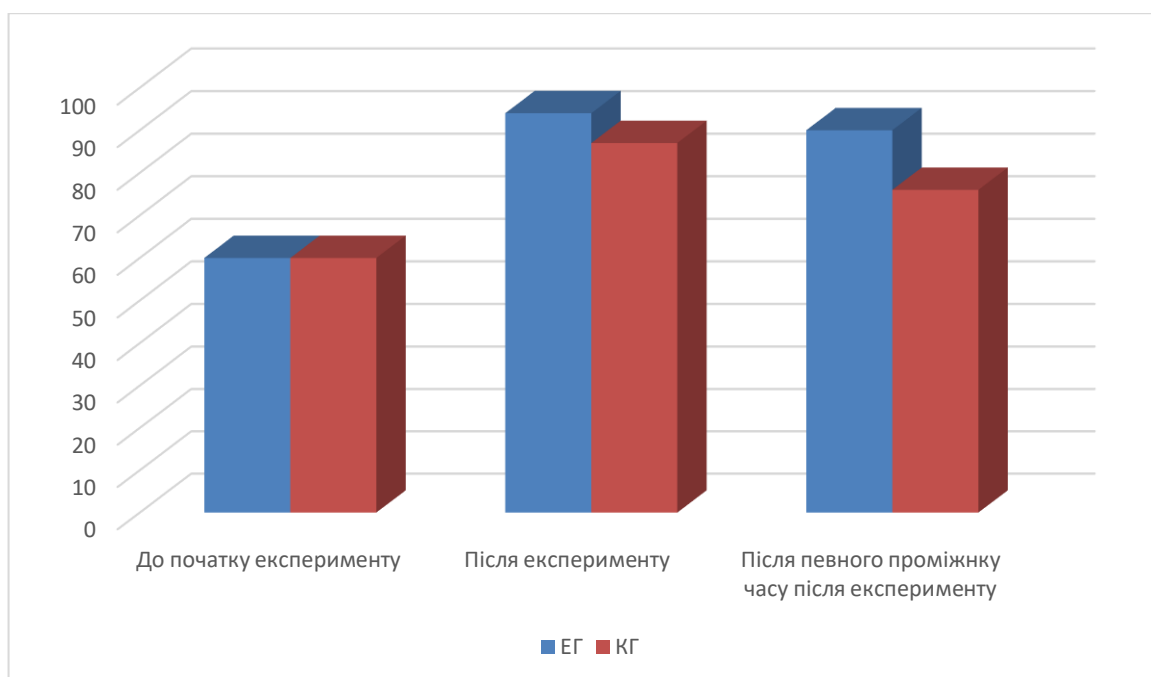


Рис. 3.3. Динаміка техніки бігу на 30 м учнів 3-го класу за результатами формувального педагогічного експерименту

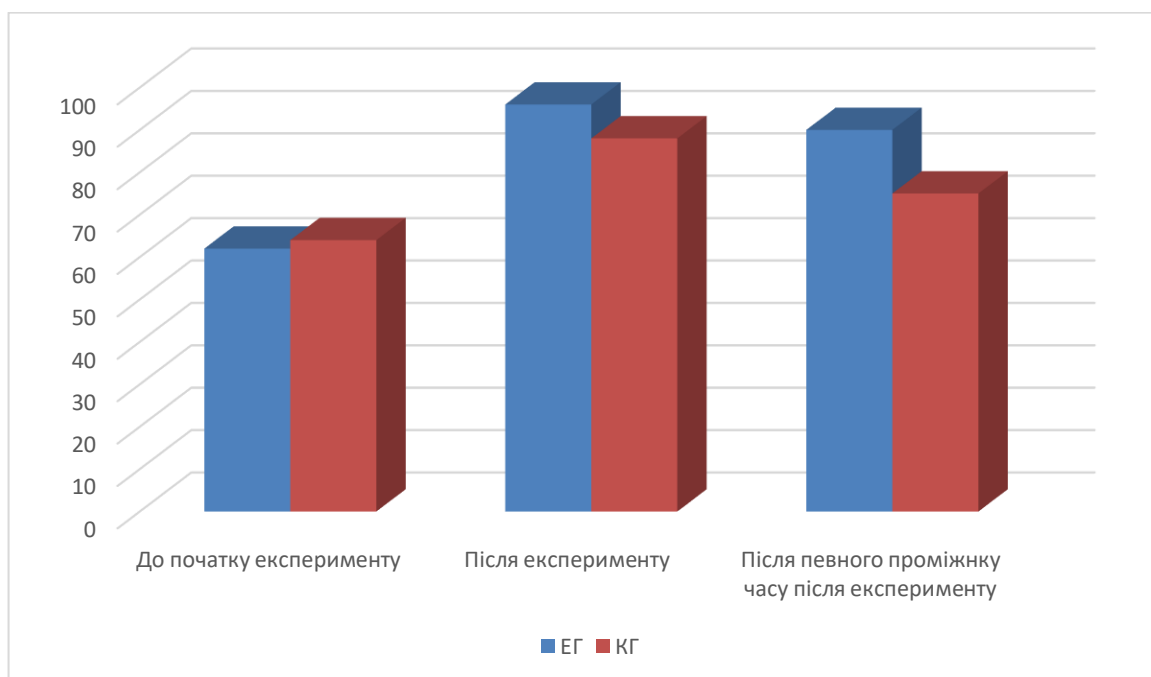


Рис. 3.4. Динаміка техніки бігу на 30 м учнів 4-го класу за результатами формувального педагогічного експерименту

Аналіз результатів експерименту демонструє, що ігрова форма навчання позитивно впливає на формування рухових умінь і навичок. Візуальний контроль під час бігу в умовах гри показав, що учні експериментальної групи підтримували правильну поставу, уникаючи скутості та зайвих коливань тулуба, що свідчить про ефективніше засвоєння техніки.

На початку експерименту між групами не було суттєвих відмінностей у техніці стрибка у висоту способом «переступанням». У 3-му класі навіть спостерігалася незначна перевага контрольної групи. Однак після застосування сюжетно-рольових ігор в експериментальних групах якість виконання стрибка значно покращилася.

Приріст показників якості виконання:

- 4-й клас: експериментальна група – 32 % ($p < 0,05$), контрольна – 26 % ($p < 0,05$). Різниця між групами зросла до 6 %.

- 3-й клас: експериментальна група – 32 % ($p < 0,05$), контрольна – 20 % ($p < 0,05$). Різниця між групами збільшилася до 10 %.

Ці дані підтверджують, що ігровий підхід сприяє кращому засвоєнню ключових фаз руху. Зокрема, у школярів експериментальної групи фаза відштовхування була більш чіткою, а розбіг – правильним за темпом і ритмом.

Аналіз якості метання м'яча також засвідчив значну перевагу експериментальних груп. До початку експерименту достовірних відмінностей у техніці між групами не було. Проте після його завершення отримали наступні результати.

- 4-й клас: 16 % ($p < 0,05$) на користь експериментальної групи.

- 3-й клас: 14 % ($p < 0,05$) на користь експериментальної групи.

Приріст показників якості виконання:

- 3-й клас: експериментальна група – 32 % ($p < 0,05$), контрольна – 22 % ($p < 0,05$).

4-й клас: експериментальна група – 36 % ($p < 0,05$), контрольна – 18 % ($p < 0,05$).

Отримані результати переконливо доводять, що сюжетно-рольові ігри є ефективним інструментом для покращення якості рухових умінь і навичок школярів, оскільки вони сприяють свідомішому засвоєнню технічних елементів (див. рис. 3.5, 3.6).

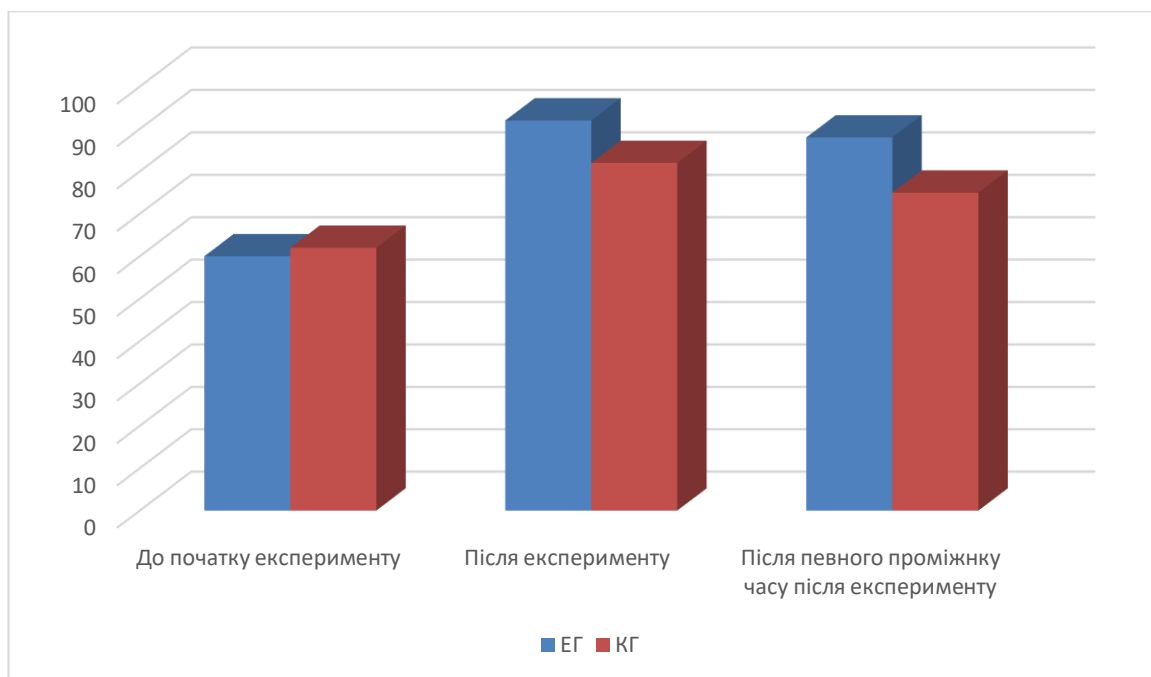


Рис. 3.5. Динаміка техніки стибка у висоту способи «переступанням» учнів 3-го класу за результатами формувального педагогічного експерименту

Під час метання в ігрових умовах учні демонстрували правильне початкове положення. У момент «хльосту» кистю їхня рука була майже випрямлена і проходила над плечем. Різниця в результатах підтверджує, що методика, заснована на сюжетно-рольовій організації навчання, є ефективнішою для засвоєння рухових дій.

Для формування стійких рухових навичок важливо з самого початку використовувати технічно правильні основи рухів. Імітаційні вправи, які чітко відтворюють форму та координаційну структуру рухів, відіграють тут ключову роль. Сприятливий вплив сюжетно-рольової гри на навчання молодших

школярів пояснюється тим, що вона активно використовує саме такі імітаційні рухи. Це розширює уяву дітей і надає рухам конкретного змісту, що, у свою чергу, підвищує їхню мотивацію та пізнавальну активність.

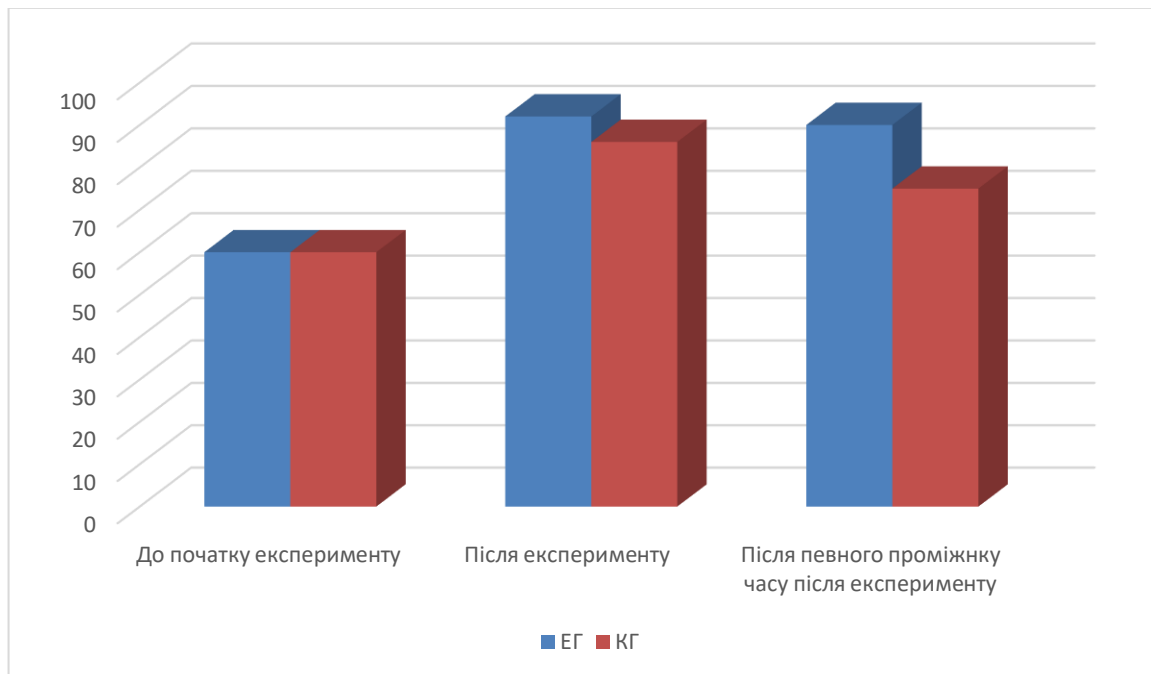


Рис. 3.6. Динаміка техніки стибка у висоту способи «переступанням» учнів 4-го класу за результатами формувального педагогічного експерименту

У сюжетній грі, перевтілюючись у різних персонажів, діти імітують їхні рухи. Це дозволяє їм відтворювати рухові дії, які за часовими та просторовими параметрами (послідовність, амплітуда, форма) відповідають техніці, що вивчається. Засвоєння нової рухової дії відбувається через знайомий образ-аналог, що полегшує дотримання її форми та структури. Таким чином, вплив сюжетно-рольової гри на якість рухових дій пояснюється тим, що на початковому етапі навчання вона формує в дітей уявлення про еталон техніки та правильну поведінку. На рисунках 3.7, та 3.8 представлена інформація візуально.

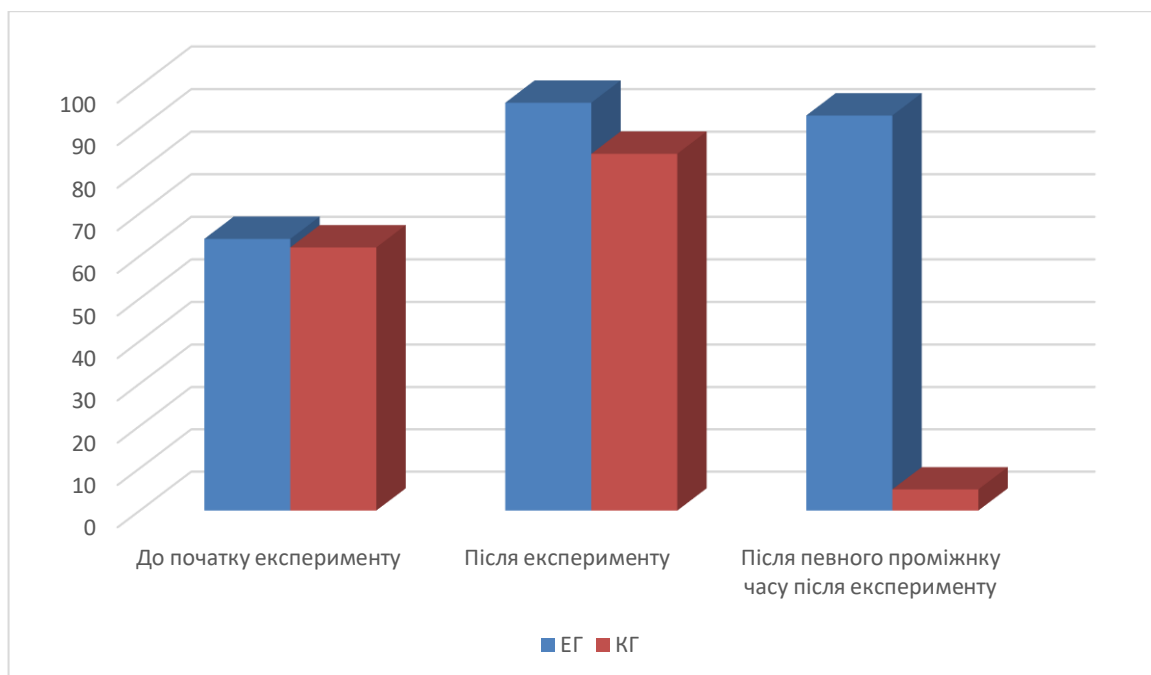


Рис. 3.7. Динаміка техніки метання м'яча в ціль учнів 3-го класу за результатами формувального педагогічного експерименту

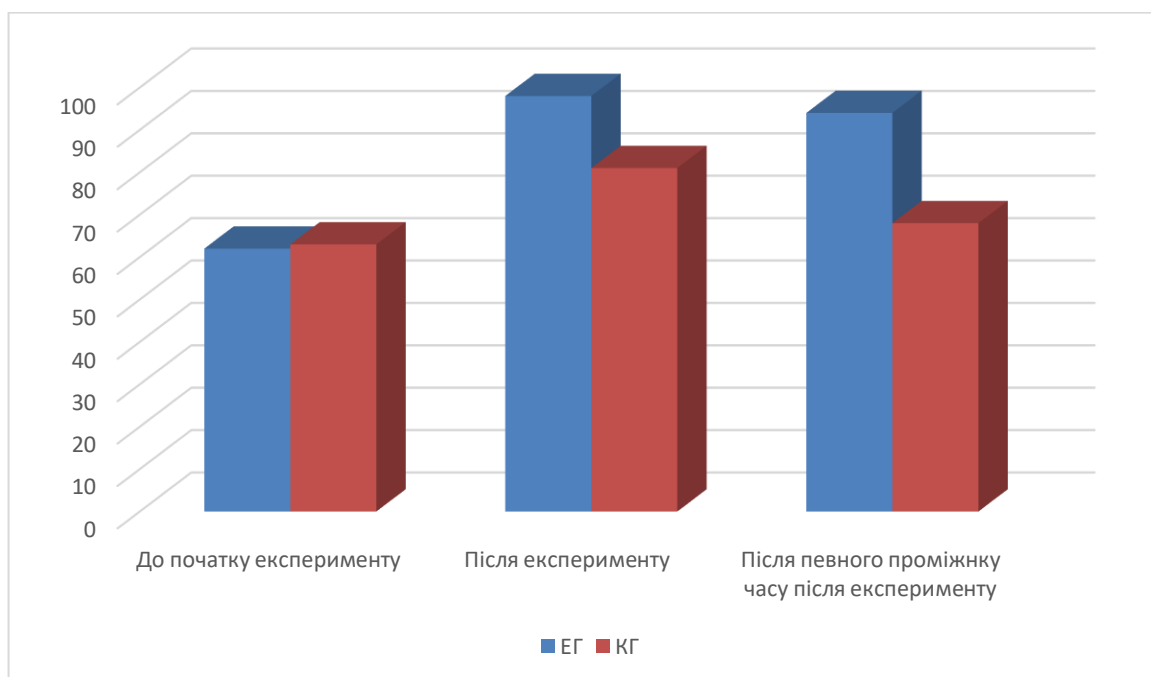


Рис. 3.8. Динаміка техніки метання м'яча в ціль учнів 4-го класу за результатами формувального педагогічного експерименту

Емоційна привабливість моделі руху, створеної в ігровій формі, значно активізує прагнення учнів до її максимальної реалізації. Цей процес підтримується двома основними механізмами:

Механізм наслідування ролі – діти прагнуть відтворювати рухи персонажів, що вони виконують.

Мотивація до результату – розвиток сюжету гри стимулює учнів досягати високих навчальних результатів, оскільки від цього залежить подальший хід гри.

Результати досліджень представлені на рисунках 3.2–3.8, дозволяють зробити висновок, що уроки, організовані за сюжетно-рольовою методикою, формують у молодших школярів більш стійкі рухові навички. Порівняння експертних оцінок якості виконання вправ після завершення навчального розділу та на початку його повторного вивчення після тримісячної перерви показало наступну динаміку в експериментальних групах:

Техніка бігу:

- 3-й клас: втрата якості в експериментальній групі склала 4 % ($p < 0,05$), тоді як у контрольній – 10% ($p > 0,05$);

- 4-й клас: в експериментальній групі втрата становила 4% ($p < 0,05$), у контрольній – 12% ($p < 0,05$).

Стрибок у висоту:

- 3-й клас: втрата в експериментальній групі – 1 % ($p < 0,05$), у контрольній – 10% ($p < 0,05$).

- 4-й клас: в експериментальній групі – 2 % ($p < 0,05$), у контрольній – 12 % ($p < 0,05$).

Метання м'яча у ціль:

- 3-й клас: втрата в експериментальній групі – 4 % ($p < 0,05$), у контрольній – 21 % ($p > 0,05$).

- 4-й клас: в експериментальній групі – 4 % ($p < 0,05$), у контрольній – 13 % ($p < 0,05$).

Аналіз результатів свідчить, що учні, які навчалися за допомогою сюжетно-рольової методики, зберігали якість виконання рухових навичок значно краще

після тривалої перерви. Це підтверджує, що ігровий підхід сприяє формуванню не лише ефективних, а й стійких рухових навичок.

Аналіз отриманих даних свідчить про вищу стійкість технічних навичок виконання вивчених вправ в учнів експериментальних груп. Після тримісячної перерви у навчально-тренувальному процесі якість виконання вправ у цій групі знизилась несуттєво ($p > 0,05$), тоді як у контрольній групі спостерігалось статистично значуще погіршення результатів ($p < 0,05$). У дослідних групах рухові навички збереглися на належному рівні, хоча окремі учні демонстрували незначну невпевненість у власних можливостях. Водночас дотримання програмних вимог під час виконання вправ свідчило про збереження навичок, допускались лише поодинокі, неістотні помилки.

У контрольній групі, навпаки, спостерігалось суттєве спотворення техніки виконання рухових дій. Було зафіксовано зниження якості розбігу, зменшення амплітуди руху в тазостегновому суглобі, з'явилася скутість у плечовому поясі. При виконанні стрибка у висоту способом переступання в учнів відновився страх перед планкою, що проявлялося у передчасних зупинках перед відштовхуванням або надмірно швидкому розбігу з вираженим нахилом тулуба вперед, що, у свою чергу, зумовлювало зміщення дії в площину горизонтального переміщення (стрибок у довжину замість у висоту). Під час виконання метання в ціль учні здебільшого не дотримувалися правильного вихідного положення: рука в замаху залишалася суттєво зігнутою в ліктьовому суглобі.

Виявлені розбіжності між експериментальною та контрольною групами, на нашу думку, зумовлені впливом умов сюжетно-рольової гри, яка передбачає варіативність та динамічність ситуацій, що вимагає від учасників прояву рухової креативності та оперативного використання набутих умінь. Навчальний матеріал у межах ігрової діяльності багаторазово повторювався в різноманітних комбінаціях і варіаціях, що забезпечило більш ефективне закріплення навичок і сприяло їхній стійкості в умовах перерви у заняттях.

В експериментальній групі учнів 3–4 класів не спостерігається статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$) у показниках, за винятком стрибка у висоту,

а в 4 класі – учні покращили результат у цьому виді фізичної активності. У контрольних групах зафіксовано статистично достовірне погіршення ($p < 0,05$) показників метання м'яча в ціль, у решті видів діяльності результати залишилися без суттєвих змін.

3.3. Сюжетно-рольова гра як інструмент оптимізації фізичного навантаження на уроках легкої атлетики з метою підвищення ефективності занять

Формування фізичних якостей нерозривно пов'язане з відповідним рівнем фізичного навантаження на організм. Надто низька інтенсивність не забезпечує бажаного тренувального ефекту, тоді як надмірне навантаження може негативно вплинути на стан здоров'я дітей. У зв'язку з цим під час проведення уроків фізичної культури необхідно суворо дотримуватись регламентації діяльності учнів та дозування фізичного навантаження.

Фізичне навантаження визначається як певний обсяг впливу фізичних вправ на організм учнів. Відомо, що інтегральним фізіологічним показником реакції організму на навантаження є частота серцевих скорочень (ЧСС). З метою оцінювання реакції організму на запропоноване фізичне навантаження було проведено хронометрування занять та вимірювання ЧСС у школярів експериментальних і контрольних груп.

Обсяг фізичного навантаження на уроці визначається як сукупність виконаної роботи та її інтенсивності. Інтегральним критерієм ефективного навантаження виступає оптимальний рівень щільності заняття, що відображає раціональне співвідношення між активною діяльністю учнів і загальною тривалістю уроку.

У межах одного заняття учні здійснюють різноманітні дії – моторні, організаційно-обслуговуючі, пізнавальні, а також дії, пов'язані з відпочинком. Хоча їхня значущість для досягнення навчальних цілей може відрізнятися, усі вони є складовими педагогічного процесу. У зв'язку з цим під час оцінювання

ефективності педагогічної діяльності на уроці фізичної культури недоцільно обмежуватись виключно аналізом рухової активності школярів. Необхідно здійснювати комплексну оцінку доцільності усіх дій учителя, спрямованих на реалізацію освітніх, оздоровчих і виховних завдань уроку.

З урахуванням цього усі дії, що виконуються під час заняття, доцільно класифікувати як педагогічно виправдані або недоцільні. До першої групи належать:

- виконання фізичних вправ;
- участь у взаємонавчанні;
- спостереження за виконанням вправ учителем або однокласниками;
- усвідомлення та осмислення навчального матеріалу;
- планування подальших дій;
- аналіз власної рухової активності;
- взаємоконтроль, самооцінювання, обговорення результатів;
- розміщення та переміщення допоміжного обладнання;
- роздача і збирання спортивного інвентарю;
- підготовка місця проведення занять;
- організований відпочинок.

Дії, які не сприяють реалізації завдань уроку та не підвищують його ефективності, вважаються педагогічно недоцільними.

З метою комплексного аналізу ефективності уроку фізичної культури застосовується метод хронометрування, який дозволяє фіксувати часові характеристики різних видів діяльності учнів. Паралельно здійснюється контроль за фізіологічною реакцією організму на навантаження шляхом вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) у визначені часові інтервали. Для цього зазвичай обирають учня, який демонструє середній рівень підготовленості та активності, що дозволяє отримати репрезентативні дані для аналізу.

Хронометрування навчального заняття розпочинається одночасно із дзвінком на урок і триває безперервно до його завершення. Спостерігач,

відповідальний за фіксацію подій, систематично занотовує всі види діяльності учня, обраного для аналізу, у спеціально підготовлений протокол. Запис ведеться у режимі реального часу з детальною фіксацією кожної виконуваної дії.

Контроль за фізіологічною відповіддю організму здійснюється за допомогою пульсометрії. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) проводиться з інтервалом у три хвилини (за необхідності цей інтервал може коригуватися залежно від мети дослідження). Результати фіксуються у графічній формі: по вертикальній осі відкладаються значення ЧСС, а по горизонтальній — хронометрована тривалість уроку в хвилинах. Початковий показник ЧСС реєструється після завершення попереднього уроку і приймається за умовну норму. Наступне вимірювання здійснюється на першій хвилині нового заняття, фінальне – одразу після його завершення.

Загальна щільність уроку визначається як співвідношення часу, використаного раціонально (позначається знаком «+»), до загальної тривалості заняття (45 хвилин). Цей показник дозволяє оцінити ефективність організації навчального процесу з точки зору оптимального використання часу.

$$\text{Загальна щільність заняття} = \frac{\text{Сума раціонально затраченого часу} \times 100 \%}{45 \text{ хв}}$$

Визначення лише загальної щільності заняття не може слугувати вичерпним критерієм для об'єктивної оцінки педагогічної майстерності вчителя. Такий підхід не враховує рівень його організаторських та комунікативних здібностей, а також теоретичну і мовленнєву підготовку. У практиці викладання спостерігається варіативність у структурі та тривалості організаційних етапів уроку: різні педагоги витрачають неоднаковий обсяг часу на підготовку місць проведення занять, переміщення учнів до іншої локації, формулювання навчальних завдань, внесення зауважень і надання пояснень.

У зв'язку з цим, для більш повної характеристики ефективності уроку поряд із загальною щільністю додатково визначається моторна (рухова) щільність, яка відображає безпосередню активність учнів, пов'язану з виконанням фізичних

вправ. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити раціональність використання навчального часу та результативність діяльності як учнів, так і вчителя.

$$\text{Моторна щільність заняття} = \frac{\text{Сума часу витраченого на виконання вправ} \times 100 \%}{45 \text{ хв}}$$

Аналіз загальної та моторної щільності уроку допомагає вчителю знайти шляхи для вдосконалення своєї роботи. Коментарі та зауваження, які хронометрист записує під час уроку, стануть цінним джерелом інформації для цього аналізу.

Важливо оцінювати щільність як усього уроку, так і його окремих частин — підготовчої, основної та заключної. Це пояснюється тим, що кожна з них має свої особливості організації.

Загальна щільність уроку повинна прагнути до 100%.

Моторна щільність має свої норми для основної частини:

- тренувальний урок – 70–80%;
- навчальний урок – 50–60%.

Ефективність уроку залежить від багатьох чинників. Ось найважливіші з них:

- кількість учнів у групах: щоб досягти високої щільності, намагайтеся створювати менші групи чи команди, особливо під час естафет та ігор. Уникайте вправ, де одночасно задіяно мало дітей;
- матеріальна база – достатня кількість інвентарю є критично важливою;
- методи навчання – використовуйте ефективні методики організації занять, виконання вправ та управління класом;
- організаційні моменти – скорочуйте час на допоміжні дії та готуйте місце проведення занять заздалегідь;
- залучення учнів – активно використовуйте допомогу учнівського активу, а також дітей, які тимчасово звільнені від занять, для організації уроку;
- чіткість пояснень – пояснюйте матеріал, робіть зауваження та обговорення коротко, поєднуючи це з виконанням вправ;

- додаткові завдання – широко застосовуйте додаткові завдання, щоб підтримувати активність учнів.

На початковому етапі педагогічної кар'єри вчителям особливо корисно самостійно проводити хронометраж та пульсометрію. Залучайте до цієї роботи учнів, звільнених від фізичних навантажень. Отримані дані допоможуть швидше виявити та усунути помилки, а також збагатити власний досвід.

Щоб перевірити, чи можна оптимізувати щільність занять з легкої атлетики за допомогою сюжетно-рольових ігор, ми провели хронометраж і пульсометрію уроків фізичної культури. Дослідження проводилося в експериментальних і контрольних групах, а його результати представлені на рисунках 3.9–3.10.

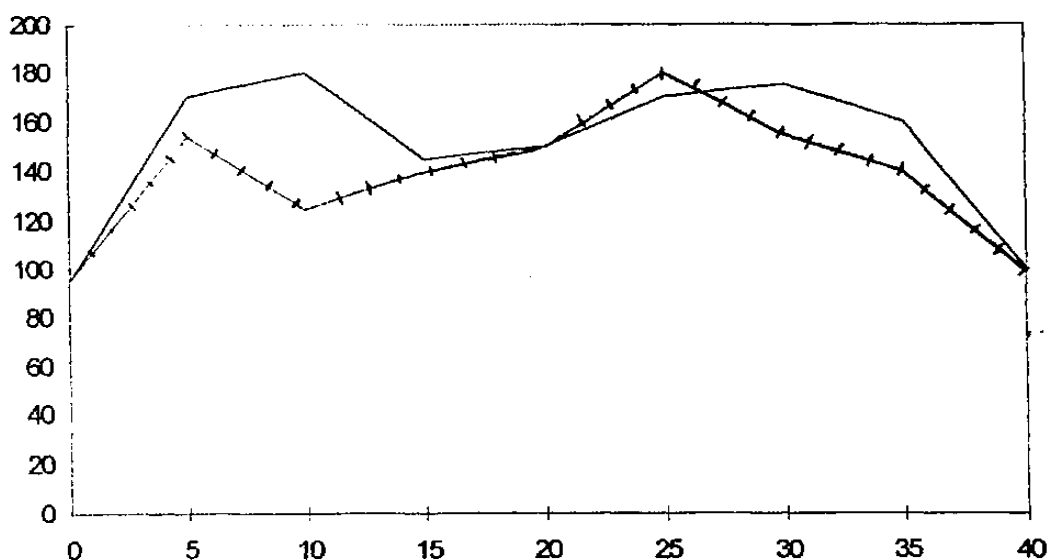


Рис. 3.9. Пульсова крива уроку фізичної культури в 3-му класі в контрольній та експериментальній групах

Відомо, що для учнів основної медичної групи верхня межа частоти серцевих скорочень (ЧСС) не повинна перевищувати 140–150 уд/хв⁻¹, а для добре підготовлених школярів – до 160 уд/хв⁻¹. При виконанні фізичних вправ середньої інтенсивності ЧСС становить у межах 140–150 уд/хв⁻¹, а за низької – 110–130 уд/хв⁻¹. У кожне заняття доцільно включати 2–3 короткотривалі фази

інтенсивного навантаження (до двох хвилин), під час яких ЧСС досягає 90–100 % від індивідуального максимуму.

Останні дослідження свідчать, що діти молодшого шкільного віку мають значний резерв потужності серцево-судинної системи. Зокрема, у проведеному експерименті хлопчики десятирічного віку бігли в досить інтенсивному темпі протягом однієї години. Аналіз показників споживання кисню після завершення вправи продемонстрував, що було використано приблизно 70 % від максимальної функціональної потужності організму. Водночас така активність не викликала суттєвих труднощів, а ЧСС сягала 170–180 уд/хв⁻¹. Ці дані свідчать про необхідність урахування вікових особливостей: у стані спокою ЧСС у дітей значно вища, ніж у дорослих, що слід враховувати при дозуванні фізичних навантажень.

Графічний аналіз динаміки пульсу підтверджує, що в обох досліджуваних групах навантаження розподілялося відповідно до загальноприйнятих вимог щодо поступового розвитку працездатності. Відсутність різких коливань частоти пульсу та рівномірність кривої свідчать про правильне дозування як обсягу, так й інтенсивності навантаження під час уроків у кожній з груп.

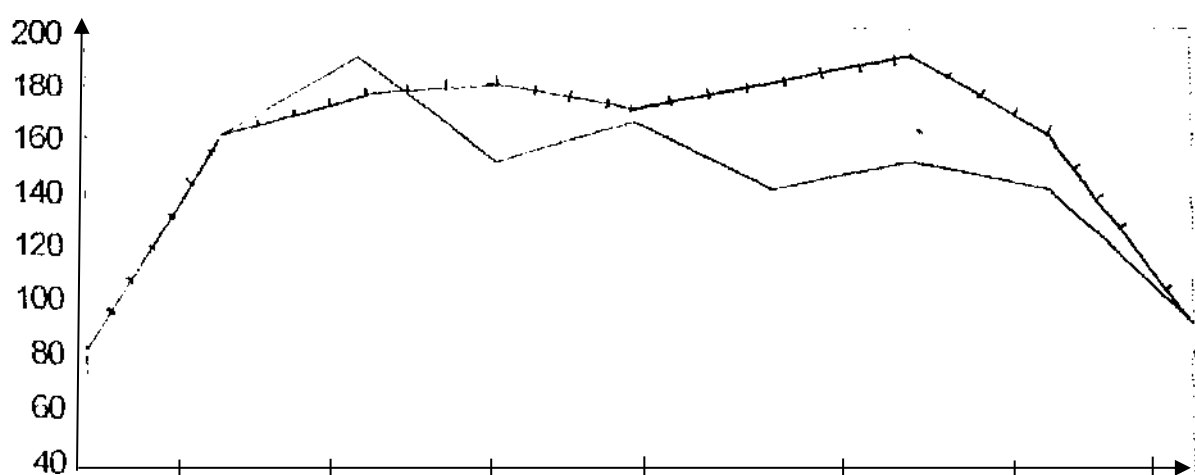


Рис. 3.9. Пульсова крива уроку фізичної культури в 3-му класі в контрольній та експериментальній групах

Аналіз інтенсивності фізичного навантаження за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) засвідчив, що середнє сумарне значення ЧСС в основній частині уроку коливалося у межах: у 3-х класах контрольної групи – від 130 до 180 уд/хв⁻¹, експериментальної – від 145 до 180 уд/хв⁻¹; у 4-х класах в контрольної групи – від 130 до 160 уд/хв⁻¹, а в експериментальній – від 160 до 190 уд/хв⁻¹.

Графічний аналіз динаміки пульсу засвідчив, що в експериментальних групах крива ЧСС мала рівномірну дугоподібну форму, утримуючись на рівні 170–180 уд/хв⁻¹ протягом 30–32 хвилин. Натомість у контрольних групах спостерігалось три чітко виражені «піки» на рівні 160–170 уд/хв⁻¹. Оскільки обсяг фізичного навантаження в обох групах був однаковим за енергетичними витратами, таку відмінність у ЧСС (15–20 уд/хв⁻¹) можна пояснити підвищеним емоційним фоном у експериментальних групах, де заняття проводилися у форматі сюжетно-рольової гри.

Характер графічного зображення також суттєво відрізнявся: у контрольних групах крива мала ламану форму з різкими перепадами, тоді як в експериментальних – зберігала плавність. Це пояснюється тим, що навіть під час відпочинку, у паузах між вправами, учні експериментальних груп залишалися залученими до ігрового процесу (наприклад, виконували ролі дозорних або ховалися в засідці), що дозволяло підтримувати ЧСС на рівні 160 уд/хв⁻¹. У контрольних групах у періоди відпочинку частота пульсу суттєво знижувалася – до 140 уд/хв⁻¹, що знижувало загальний тренувальний ефект.

Одним із ключових чинників мобілізації функціональних резервів організму є мотивація діяльності, яка дозволяє тривалий час підтримувати високий рівень працездатності. В умовах сюжетно-рольової гри мотивація учнів була значно вищою завдяки можливості отримати ігрові звання, символічні нагороди, а також захопливому сюжету. Це сприяло не лише збереженню ЧСС на рівні 170–180 уд/хв⁻¹, що є оптимальним для дітей цього віку, але й підтриманню його протягом усієї основної частини заняття. У контрольних групах працездатність починала знижуватися вже після 25–28 хвилин уроку.

Отже, для підтримання оптимального рівня навантаження у дітей 8–9 років під час уроків фізичної культури необхідно шукати шляхи подолання монотонності освітнього процесу.

Помітних відмінностей у частоті серцевих скорочень під час підготовчої та заключної частин уроку не виявлено – графіки майже збігаються. Це свідчить про швидке входження у робочий режим і оптимальну динаміку навантаження в учнів обох груп, яка до 10–12-ї хвилини досягала віково обґрунтованого рівня. Після завершення заняття ЧСС у школярів поверталася до вихідних значень.

Загальноприйнятим є такий розподіл навантаження на заняттях: у тренувальних уроках воно має становити 70–80 % від максимально можливої величини, в навчальних – близько 50 %, а ідеальним показником для всього уроку вважається досягнення 100 % загального обсягу навантаження.

Порівнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що в обох групах було раціонально використано відведений час уроку та забезпечено реалізацію освітніх, виховних і розвивальних завдань. Однак у експериментальних групах показники загальної та рухової щільності занять виявилися вищими, ніж у контрольних. Це зумовлено низкою чинників.

1. Сюжетно-рольова гра виступила ефективним емоційно-залученим методом організації освітньої діяльності. У процесі такої гри спілкування між дітьми відбувається природно та невимушено, а система різноманітних ролей сприяє добровільному підпорядкуванню учнів учителю, без потреби у примусі чи зауваженнях. Це формує усвідомлену дисципліну й дозволяє педагогу не витрачати час на її відновлення, що позитивно впливає на ефективність освітнього процесу.

Для скорочення часу на перебудови та зміни виду діяльності вони проводилися у формі гри. Наприклад, після виконання загальнорозвивальних вправ учні перебудовувалися в одну шеренгу за сигналом у вигляді кличу Орла, що сповіщав про насування великої посухи, яка вимагала негайного розміщення вздовж «ріки» для втамування спраги.

З метою кращої просторової орієнтації використовувалися предметні орієнтири: палиці, обручі, м'ячі, кільця, а також розмітка крейдою або фарбою на підлозі чи землі. Наприклад, шлях до наступної зони заняття позначався слідами тварин, що дозволяло учням легко орієнтуватися в ігровому просторі.

Звичні для фізичної культури перешикування набували форми веселих ігор, що організовувало учнів, зменшувало хаотичні переміщення і зайві втрати часу.

Одним з важливих чинників підвищення щільності уроку була завчасна підготовка місць проведення занять. Для економії часу обладнання розставлялося вчителем ще до початку уроку, а подальше його пересування або прибирання здійснювали самі учні у процесі розвитку ігрового сюжету. Такі дії мали змістовне наповнення: наприклад, будівництво переправи, розчищення завалів тощо.

У експериментальних групах, де застосовувалася сюжетно-рольова гра, було відзначено значне зменшення непродуктивно витрачання часу. Навіть під час перерв або очікування учні залишалися залученими до ігрового процесу. Наприклад, паузи моделювалися як частина сюжету: «вовки відпочивають після полювання» або «звірі ослаблені через посуху».

Для досягнення високої моторної щільності уроку пояснення вчителя були лаконічними та інтегрованими у фізичні вправи. Сюжетно-рольова гра дозволяла учням одразу відтворювати дії персонажів, наприклад, біг, стрибки або ходьбу, що відповідало розповіді вчителя. Зміна сюжетних ситуацій давала змогу регулювати інтенсивність і обсяг фізичного навантаження. Наприклад, щоб показати «мавпочку зі зламаною лапкою», учні стрибали на одній нозі, а «повільне підкрадання до здобичі» імітувалося обережною ходьбою.

Таким чином, монотонні рухи перетворювалися на захопливу гру, що підвищувало мотивацію та рухову активність учнів, а також сприяло ефективнішому використанню часу на уроці.

Застосування сюжетно-рольової гри дозволило оптимізувати фізичне навантаження, що, своєю чергою, підвищило тренувальний ефект занять. Це

підтверджується позитивною динамікою показників фізичного розвитку учнів експериментальних груп.

Результати дослідження засвідчили, що сюжетно-рольова форма навчання сприяє кращому розвитку фізичних якостей. До початку експерименту значних відмінностей у фізичній підготовці між експериментальною та контрольною групами 1-3-х класів не було ($p > 0,05$).

Наприкінці експерименту було зафіксовано статистично достовірні відмінності за всіма показниками на користь експериментальних груп. Позитивний вплив сюжетно-рольової гри на рівень фізичної підготовленості молодших школярів ми пов'язуємо з тим, що завдяки грі підвищується емоційне тло уроку, що дозволяє уникнути монотонності та підтримувати інтерес до занять упродовж усього освітнього процесу. Це, своєю чергою, сприяє підвищенню працездатності учнів.

На підтвердження цього нами було порівняно результати таких тестів: човниковий біг 4x9 метрів; стрибок у довжину з місця; стрибок у висоту з місця; згинання та розгинання рук в упорі лежача; тренажер з метання; нахил вперед (див. табл. 3.1 та 3.2).

Таблиця 3.1 – Зміна показників фізичної підготовленості учнів 4-х класів під час формувального педагогічного експерименту

| Досліджувані показники | На початку експерименту | | | Наприкінці експерименту | | |
|---|-------------------------|-----------------------|-------|-------------------------|-----------------------|-------|
| | КГ $\bar{x} \pm m$ | ЕГ $\bar{x} \pm m$ | Р | КГ $\bar{x} \pm m$ | ЕГ $\bar{x} \pm m$ | Р |
| Човниковий біг 4x9 метрів, с | 10,8±0,15 | 11.0±0,11 | >0,05 | 9,9±0,12 | 10,5±0,11 | <0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 140±4,21 | 140±3,66 | >0,05 | 168±3,37 | 149±3,44 | <0,05 |
| Стрибок у висоту з місця, см | 22±0,70 | 24±0,83 | <0,05 | 33±1,40 | 27±0,61 | <0,05 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежача | 15±0,22 | 15±0,38 | >0,05 | 46±2,56 | 30±2,05 | <0,05 |
| Тренажер з метання, кг | 3±0,34 | 3±0,21 | >0,05 | 7±0,61 | 5±0,38 | <0,05 |
| Нахил вперед, см | 2,3±0,40 | 2,5±0,49 | >0,05 | 7±1,43 | 5,8±0,91 | <0,05 |

Таблиця 3.2 – Зміна показників фізичної підготовленості учнів 3-х класів під час формувального педагогічного експерименту

| Досліджувані показники | На початку експерименту | | | Наприкінці експерименту | | |
|---|-------------------------|-----------------------|-------|-------------------------|-----------------------|-------|
| | КГ $\bar{x} \pm m$ | ЕГ $\bar{x} \pm m$ | Р | КГ $\bar{x} \pm m$ | ЕГ $\bar{x} \pm m$ | Р |
| Човниковий біг 4x9 метрів, с | 11,4±0,13 | 11,5±0,11 | >0,05 | 10,5±0,14 | 11,2±0,12 | <0,05 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 129±3,07 | 125±2,87 | >0,05 | 149±2,56 | 139±3,37 | <0,05 |
| Стрибок у висоту з місця, см | 22±0,75 | 21±0,97 | >0,05 | 32±0,99 | 26±1,27 | <0,05 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежача | 13±0,32 | 13±0,72 | >0,05 | 31±2,85 | 23±1,90 | <0,05 |
| Тренажер з метання, кг | 2±0,11 | 2±0,28 | >0,05 | 5±0,41 | 3±0,46 | <0,05 |
| Нахил вперед, см | 1,8±0,43 | 2±0,24 | >0,05 | 5,6±0,80 | 4±0,82 | <0,05 |

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичних джерел свідчить про високу ефективність ігрового методу у фізичному вихованні, зокрема для розвитку й удосконалення фізичних якостей учнів, а також для забезпечення рекреаційної функції занять. Більшість досліджень зосереджені на застосуванні рухливих і спортивних ігор як основного засобу реалізації ігрового підходу. Водночас у сучасній спортивній педагогіці простежується недостатній рівень методичної розробки питань, пов'язаних із використанням інших ігрових форм, зокрема сюжетно-рольових ігор, як ефективних дидактичних засобів. У проаналізованих джерелах трапляються лише поодинокі рекомендації щодо їх впровадження, при цьому відсутні детально опрацьовані методики побудови ігрового сюжету, інтеграції рухових дій і теоретичного матеріалу у структуру дидактичної гри, а також алгоритми управління ігровою діяльністю учасників.

2. Сюжетно-рольові ігри мають значний потенціал у реалізації компетентнісного підходу, визначеного Концепцією «Нова українська школа». Проте аналіз сучасної практики засвідчує, що їх використання у навчанні молодших школярів залишається обмеженим. Основною причиною є недостатнє розуміння педагогами сутності цього методу та його ролі у формуванні ключових компетентностей. Більшість опитаних учителів (83 %) вважають сюжетно-рольові ігри прийнятними лише для дітей дошкільного віку (4–5 років) і не розглядають можливості їх застосування у початковій школі.

Ще однією проблемою є фрагментарність використання ігрового підходу: у процесі проведення ігрових уроків педагоги здебільшого пропонують лише окремі елементи гри – або сюжет, або виконання ролей (100 % респондентів), що призводить до втрати комплексного дидактичного ефекту. Відсутність логічно побудованого сюжету, системи ролей, включення рухових дій та навчального матеріалу знижує мотиваційну й освітню цінність ігрового методу.

Комплексне використання сюжетно-рольових ігор сприяє не лише фізичному розвитку, а й формуванню соціальних та комунікативних навичок, умінню співпрацювати в команді, приймати рішення в ігрових ситуаціях. Такі ігри створюють умови для реалізації інтегрованого навчання, поєднуючи пізнавальну, рухову та емоційно-ціннісну діяльність. У контексті НУШ це особливо важливо, оскільки забезпечує розвиток ключових компетентностей – уміння вчитися, спілкуватися, критично мислити та діяти творчо. Тому необхідним є розроблення чітких методичних рекомендацій щодо організації сюжетно-рольових ігор на уроках фізичної культури, які дозволять зробити освітній процес більш інтерактивним, цікавим і ефективним.

3. Експериментальні дослідження підтвердили ефективність використання сюжетно-рольової організації уроків легкої атлетики для учнів 8–9-річного віку. Отримані результати засвідчили, що такий підхід забезпечує більш послідовне та якісне засвоєння рухових дій у порівнянні з традиційними методами. Під час навчання бігу на 30 м, стрибкам у висоту способом «переступання» та метанням у ціль учні експериментальних груп демонстрували вищий рівень технічної підготовленості, що було підтверджено експертними оцінками.

Статистичний аналіз результатів засвідчив достовірну різницю між показниками експериментальних і контрольних груп: якість виконання рухових дій у групах, де застосовувалася сюжетно-рольова організація занять, була вищою на 0,4–1,1 бала ($p < 0,05$). Отримані дані свідчать, що включення ігрового сюжету та рольової взаємодії підвищує мотивацію учнів, створює емоційно позитивне середовище, сприяє активному залученню до освітнього процесу, а також формує цілісне розуміння рухової дії. Це дозволяє не лише удосконалити техніку виконання вправ, а й забезпечити стійке засвоєння матеріалу за рахунок підвищеного інтересу та концентрації уваги.

4. Застосування сюжетно-рольових ігор у фізичному вихованні молодших школярів суттєво підвищує ефективність розвитку їх рухових здібностей. Експериментальні дослідження виявили статистично достовірні переваги експериментальних груп ($p < 0,05$) за всіма показниками фізичної

підготовленості, зокрема швидкісними, швидкісно-силовими, силовими, координаційними та рівнем гнучкості.

Такий позитивний вплив пояснюється оптимізацією навантаження на уроці, яку забезпечує сюжетно-рольова організація занять. Залучення дітей у цікаву ігрову діяльність стимулює їх мотивацію і увагу, сприяє більш рівномірному розподілу фізичного навантаження, що знижує ризик перевтоми та травматизму. У результаті підвищується тренувальний ефект уроку, адже учні більш активно та якісно засвоюють рухові навички і вправи.

Оптимізація навантаження є особливо важливою для дітей молодшого шкільного віку, оскільки в цей період відбувається формування основ рухових умінь і фізичних якостей, а надмірні або нераціональні навантаження можуть негативно впливати на розвиток організму. Завдяки використанню сюжетно-рольових ігор уроки стають більш динамічними, емоційно насиченими та адаптованими до вікових особливостей дітей, що забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й позитивний емоційний фон занять.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити обґрунтований висновок про високу ефективність і перспективність впровадження сюжетно-рольових ігор у процес фізичного виховання молодших школярів, що сприяє гармонійному розвитку їх рухових і психоемоційних якостей.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Електронний ресурс: 2011. С. 336.
2. Атаманчук Н. Психологічні особливості молодших школярів з синдромом дитячої гіперактивності. Психологічний журнал. 2018. С. 9–25.
3. Безверхня Г.В., Семенов А.А., Килимистий М.М., Маслюк Р.В. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. посібник уклад.: Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
4. Беленька Г. Гаращенко Л. Рух + гра = рухлива гра, або Як позбутися гіподинамії. Ж-л «Вихователь-методист дошкільного закладу» №7 2018. С. 40–60.
5. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Валькевич О.В., Цюпак Ю.Ю. Рухливі ігри та методика їх викладання. Навчально-методичні рекомендації. Луцьк: 2018. 63 с.
6. Божик М.В., Тарасюк А.В. Закономірності фізичного та фізіологічного розвитку організму дітей молодшого шкільного віку. Кременецька гуманітарно-педагогічна академія ім. Т. Г. Шевченка. *Litteris et artibus* : нові горизонти Випуск 3. Кременець: 2019. С. 346–353.
7. Босенко А.І., Орлик Н.А., Топчій М. С. Фізіологія спорту: навч. посіб. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 68 с.
8. Войнов В.М., Войнова С.В., Кандиба П.О., Коваленко В.В. та ін.. Рухливі ігри та естафети у загальній системі фізичного виховання. М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2014. 420 с.
9. Гальченко Л.В. Деякі аспекти організації та проведення рухливих і національних ігор майбутніми вчителями фізичної культури на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров'я. Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя: 2011. № 1(5). С. 10–19.
10. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня

«бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». Запоріжжя: ЗНУ, 2012. 123 с.

11. Гарчева О.А. Методичне забезпечення соціалізації дітей з особливими освітніми потребами засобом сюжетно-рольових ігор. Ізмаїл: 2022. 85 с.

12. Горпиненко К. Погляди В.О. Сухомлинського на гру як засіб розумового виховання молодших школярів. Центральнo-український державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. Електронний ресурс Кропивницький: 2019. С. 8–24.

13. Грицюк С.А. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку як основа розвитку їх рухової активності. Наукове періодичне видання Київський науково-педагогічний вісник. Науковий журнал. 2014. С. 31–36.

14. Гуска М.Б., Зубаль М.В., Мазур В.Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 360 с.

15. Давибіда Н.О., Яковлев В.О. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого, середнього і старшого шкільного віку. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2023. С. 6–10.

16. Діхтяренко З.М. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав (лекції). Методичні рекомендації. Умань, 2010. 122 с.

17. Ельконін Д.Б. Психологія гри. Київ: 2010. 360 С.

18. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись. Навч. метод. посібник для вчителів фізичної культури. Загально освіт. навч. закладів. Київ: Літера ЛДТ, 2012. 208 с.

19. Ігнатенко С.О. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «рухливі ігри і методика викладання». Одеса: 2022. 26 с.

20. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огністого А.В., Огністої К.М. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. 244 с.

21. Кандиба П.О., Матусевич А.М. Методичні рекомендації до самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів освітнього ступеня «бакалавр» усіх знань та форм навчання. Черкас. держ. технол. унт. Черкаси: ЧДТУ, 2019. 54 с.
22. Козлов О.А. Психологічні характеристики дітей дошкільного віку з гіперактивним розладом з дефіцитом уваги. Дніпро: 2021. 64 с.
23. Комісарик М., Чуйко Г. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Чернівці: Книги ХХІ, 2013. 484 с.
24. Кравцова Е.Е. Стежки гри: методичний посібник для педагога. Київ: Вентана-Граф., 2015. 127 с.
25. Круцевич Т.Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
26. Лисоколенко Т.В. Модальна методологія Д. Зільбермана та феномен гри: особливості концептуалізації. Освітній дискурс збірник наукових праць: 2021. 34 (6) С. 7–16.
27. Лібович Н.П. Теорія і методика спортивних ігор (рухливі ігри). Львів: 2018. 18 с.
28. Лібович Х.В., Лібович Н.П. Українські народні рухливі ігри як засіб досягнення фізичної досконалості студентів. Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст. Львів, 2010. Вип. 46. С. 27–29.
29. Матвієнко С. І., Заліпший І.І. Українські народні рухливі ігри у ДНЗ: навч. посіб. Ніжин: 2012. 134 с.
30. Микитюк О.М., Данильченко С.І. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. *Physical Education Theory and Methodology*, 2014. С. 31–39.
31. Михайленко Н. Я. Педагогічні принципи організації сюжетної гри. Київ : Академія, 2018. 45 с.
32. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 25, 2019. С. 240–244.

33. Мостова К.О. Психологічні особливості дитини молодшого шкільного віку. Збірник матеріалів XXIII Всеукраїнської наукової конференції молодих учених. Черкаси: 2021. С. 344–345.
34. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Астон, 2014. 114 с.
35. Неудачина Т.І. Психологія розвитку та формування особистості дитини. Національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. Харків: ХНПУ, 2018. 76 с.
36. Пасічник В., Пітин М. Класифікації народних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №1. С. 222–226.
37. Пихтіна Н. П. Педагогіка гри. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя. Навчальний посібник. Ніжин: 2014. 210 с.
38. Приступа Є. Н. Фізична рекреація. Львів: ЛДУФК, 2010. 296 с.
39. Приступа Є. Н., Левків В. І., Слімаковський О. В. Українські народні ігри: монографія. Львів: ЛДУФК, 2012. 432 с.
40. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. Рекреаційні ігри Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання. Дрогобич: Коло, 2010. Ч. 2, розд. 4. С. 276–305.
41. Приступа Є.Н., Петришин Ю.В., Виноградський Б.А., Петрина Р.Л. Дидактичні ігри з м'ячами: навч. посіб. авт. кол. та ін. Львів: ЛДУФК, 2012. 206 с.
42. Помогайбо В.М. Березан І.О. Анатомія та еволюція нервової системи : навчальний посібник. Київ: Академвидав., 2013. 158 с.
43. Попелюшко Р.П. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку з неповних сімей. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 3. С. 113–117.
44. Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції : Ред. кол.: Щербан Т.Д. (гол.ред.) та ін. Мукачево: Вид-во МДУ, 2017. 251 с.

45. Радченко О.В. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання. Конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання уклад. Луцьк: Луцький НТУ, 2020. 116 с.
46. Савченко О.Я. Типова освітня програма, 1–2 клас. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743–22.
47. Савченко О.Я. Типова освітня програма, 3- 4 клас. Затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743–22.
48. Стаєнна О.О. Теорія і методика ігрової діяльності: роб. прог. навч. дисцип. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ: 2016. 30 с.
49. Стасишин Л. Використання рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. 2018. С. 158–159.
50. Тарасова І. О. Дидактичні ігри в початковій школі. Початкова школа. 2018. №5. С. 13–18.
51. Твердохліб Ж.О., Погребенник Л.І. Рухливі ігри для сучасної школи : Методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.
52. Терьохіна О., Рімар Ю., Кокарева С., Дудник Ю. Застосування рухливих ігор у формуванні здоров'я збережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2024. С. 140–143.
53. Тугарєв О. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дітей 8–10 років. Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення. Суми: 2017. С. 38–42.
54. Федусенко Ю.К. Особливості впливу навчально-ігрової діяльності на розвиток основних психічних процесів у молодшому шкільному віці . Рідна школа. 2018. №4. С. 25–28.
55. Хома Т.В., Добош А.І. Рухливі ігри як засіб активізації учнів на уроках фізкультури. Освіта і наука у мінливому світі : проблеми та перспективи

розвитку. Матеріали III Міжнародної наукової конференції. Дніпро. Частина I. Наук. ред. О.Ю. Висоцький. Дніпро: СПД «Охотнік», 2021. С. 229–230.

56. Чухланцева Н., Напалкова Т. Фітнес-ігри як допоміжні засоби фізичного виховання школярів. Спортивна наука України. 2018. №1 (83). С. 56–64.

57. Чухланцева Н.В., Чухланцев А. І. Exergaming : сполучення фізичних вправ і ігор.: Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції Харків. 2017. с. 186–194.

58. Шейко Л. Ефективність використання рухливих ігор при розвитку спритності у плавців 9–10 років. Спортивні ігри, 2024. (2(16), С. 86–94.

59. Шегера В., Каланчук О. Історичні етапи становлення рухливих ігор та забав

60. Яремко Є.О. Фізіологія спорту та фізичних вправ. Львів, ЛП, 2010. 180 с.