

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

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

з теми «ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ДІЙ У ВОЛЕЙБОЛІ ТА БАСКЕТБОЛІ
ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР В
УЧНІВ 4–5 КЛАСІВ»

Виконала: здобувачка вищої освіти
освітньої програми «Середня освіта
(Фізична культура)»
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)
денної форми здобуття вищої освіти
Павляшик Ольга Миколаївна

Керівник: Прозар М. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри спорту і спортивних ігор
Рецензент: Козак Є. П., кандидат
педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
спорту і спортивних ігор

Кам'янець-Подільський, 2025 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	5
1.1. Методичний супровід та обґрунтування використання рухливих ігор та забав у процесі фізичного виховання дітей шкільного віку	6
1.2. Особливості фізичного виховання учнів 4–5 класів закладу загальної середньої освіти	11
1.3. Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей і рухових навичок дітей шкільного віку	15
1.4. Методика використання рухливих ігор і забав у закладів загальної середньої освіти під час уроку з фізичної культури	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	27
2.1. Методи дослідження	27
2.2. Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННІ РУХОВИХ ДІЙ УЧНІВ 4–5 КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	32
3.1. Стан морфофункціональних показників учнів 4–5 класів закладів загальної середньої освіти	35
3.2. Стан технічної підготовленості хлопчиків 4–5 класів закладів загальної середньої освіти під час оволодіння ними руховими діями гри у волейбол та баскетбол	39
3.3. Обґрунтування методики використання рухливих ігор і забав з хлопчиками 9–12 років, які спрямовані на вдосконалення рухових дій у волейболі та баскетболі	39
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ

- ЖЄЛ – життєва ємність легень;
ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти;
НУШ – Нова українська школа.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних соціокультурних умовах спостерігається зниження рівня фізичної активності дітей молодшого шкільного віку, що обумовлено широким впровадженням цифрових технологій, зростанням академічного навантаження та обмеженням рухового режиму у позашкільний час [3, с. 133–134; 23, с. 32; 24;]. Ці чинники негативно впливають на гармонійний фізичний розвиток, формування рухової культури та загальний стан здоров'я дітей. Особливе значення в цьому контексті має фізичне виховання, яке повинно не лише формувати базові рухові навички, але й сприяти розвитку інтересу до активного способу життя, вихованню позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом [4, с. 32; 11; 17].

Учні 4–5 класів перебувають на важливому етапі психофізіологічного становлення, коли їхня нервова система здатна до високої пластичності, а м'язово-рухова координація стрімко розвивається. Саме в цей період доцільно впроваджувати інноваційні підходи до формування рухових дій, особливо у видах спорту, що вимагають складної техніки – таких як волейбол та баскетбол. Проте звичайне засвоєння технічних елементів цих ігрових видів спорту може викликати в учнів труднощі через одноманітність та низький рівень емоційної залученості [18, с. 32; 33, с. 31; 39].

Ефективним засобом розв'язання цієї проблеми є використання рухливих ігор, які відповідають віковим особливостям учнів, створюють позитивне емоційне тло, формують навички командної взаємодії, увагу, швидкість реакції та координацію рухів. Рухливі ігри дають можливість інтегрувати навчальні елементи техніки волейболу та баскетболу у цікаві, мотивувальні форми, що, у свою чергу, позитивно впливає на засвоєння рухових дій, підвищення загального рівня рухової підготовленості й удосконалення фізичних якостей школярів [16, с. 131–132; 41, с. 131;].

Актуальність теми зростає і в контексті реалізації Державного стандарту базової середньої освіти, де фізична культура розглядається не лише як окремий предмет, а як важливий компонент цілісного розвитку особистості. Одним з ключових підходів є компетентнісна орієнтація, що передбачає розвиток не лише рухових, а й соціальних, емоційних, комунікативних і когнітивних навичок. У цьому контексті рухливі ігри виступають як ефективний засіб міжпредметної інтеграції – вони сприяють взаємозв'язку фізичної культури з основами здоров'я, трудовим навчанням, мистецтвом, а також формують ціннісне ставлення до себе й інших [42; 51].

Крім того, впровадження рухливих ігор дозволяє створювати умови для інклюзивного навчання, оскільки їхня варіативність, можливість адаптації до індивідуальних можливостей учнів та позитивне емоційне тло сприяють залученню до рухової діяльності дітей з різним рівнем фізичної підготовленості та особливими освітніми потребами [1; 7, с. 141–142].

Водночас у науково-педагогічній літературі спостерігається недостатня кількість комплексних досліджень, присвячених впровадженню системи рухливих ігор як засобу вдосконалення технічної підготовки з волейболу та баскетболу серед учнів 4–5 класів. Це обумовлює необхідність подальшого вивчення та апробації ефективних педагогічних умов і методичних підходів.

Таким чином, обрана тема кваліфікаційної роботи є актуальною, оскільки відповідає сучасним вимогам до модернізації фізичного виховання в умовах Нової української школи, орієнтується на особистісно зорієнтоване навчання, компетентнісний підхід та інклюзивні освітні практики, і має значну практичну цінність для підвищення якості освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження – рухливі ігри як засіб фізичного виховання хлопчиків 4–5 класів закладу загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методичні особливості навчання гри у волейбол та баскетбол хлопчиків 4–5 класів закладу загальної середньої освіти із використанням рухливих ігор та забав.

Мета дослідження – формування рухових дій гри у волейбол та баскетбол хлопчиків 4–5 класів закладу загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз та визначити рівень фізичної підготовленості хлопчиків 4–5 класів.
2. Створити набір рухливих ігор для хлопчиків 4–5 класів, спрямований на розвиток навичок гри у волейбол та баскетбол під час уроків фізичної культури.
3. Дослідити ефективність методики формування ігрових навичок у волейболі та баскетболі серед хлопчиків 4–5 класів через використання рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Методи дослідження: під час дослідження використали такі методи дослідження: вивчення та аналіз літературних джерел; моніторинг фізичного стану учнів закладу загальної середньої освіти 4–5 класів протягом одного навчального року; педагогічне тестування; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний); методи математичної статистики.

Наукова новизна отриманих результатів. Уперше обґрунтовано й апробовано методику використання системи рухливих ігор, спеціально адаптованої до вікових та психофізіологічних особливостей хлопчиків 4–5 класів, як ефективного засобу формування технічних навичок у волейболі та баскетболі.

Розроблено та експериментально перевірено дидактичний комплекс рухливих ігор, спрямований не лише на оволодіння базовими елементами техніки ігрових видів спорту, а й на розвиток фізичних якостей, соціальних та когнітивних умінь хлопчиків.

Уточнено педагогічні умови організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти з використанням рухливих ігор як засобу підвищення мотивації до занять спортом, зниження психоемоційного напруження та підвищення загального рівня рухової активності школярів.

Виявлено позитивний вплив інтеграції рухливих ігор у навчання рухових дій спортивних ігор, а саме: волейболу та баскетболу на рівень рухової

підготовленості, координаційних здібностей та емоційного залучення хлопчиків молодшого підліткового віку.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Отримані результати досліджень можуть бути корисними при розробці лекційних курсів та програм підвищення кваліфікації для здобувачів вищої освіти факультетів фізичної культури.

Практичне значення. Методика використання комплексу рухливих ігор на уроках фізичної культури для хлопчиків 4–5 класів може бути впроваджена для навчання техніки гри у волейбол та баскетбол в в ЗЗСО, спортивних секціях, дитячих оздоровчих таборах та додаткових освітніх установах.

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 59 сторінках, з яких 52 основного тексту, вона містить 13 таблиць та 3 рисунки. Кваліфікаційна робота магістра складається з переліку умовних позначень і скорочень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 64 використаних літературних джерела.

РОЗДІЛ 1

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Методичний супровід та обґрунтування використання рухливих ігор та забав у процесі фізичного виховання дітей шкільного віку

Гра є багатогранним явищем, яке можна розглядати як особливу форму існування всіх аспектів життєдіяльності колективу. Так само в педагогічному керівництві виховним процесом гра набуває численних відтінків і значень.

Рухливі ігри на уроках фізичної культури в початкових класах є важливою складовою для комплексного розвитку рухових навичок, фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я [8, с. 38].

До того, як дитина зможе повною мірою скористається формальним навчанням, їй необхідно розвинути такі якості, як самовираження, внутрішній контроль, координація, а також здатність бути наполегливим, жартівливим, допитливим та передбачливим. Дитина повинна навчитися ставити цілі, долати невдачі і отримувати задоволення від фізичної та інтелектуальної діяльності. Ігри сприяють розвитку цих якостей та спритності. Неформальні ігри дозволяють кожному, незалежно від його здібностей та недоліків, брати участь разом з іншими дітьми і отримувати важливий досвід для подальшого навчання.

Гра є потужним засобом формування особистості школяра, розвитку його морально-вольових якостей, а також реалізації потреби пізнати світ. Як зазначав вітчизняний педагог В. А. Сухомлинський, «гра — це величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається цілющий потік уявлень і знань про навколишній світ. Гра – це іскра, яка запалює допитливість і прагнення пізнавати» [6, с. 89].

Виховне значення гри в значній мірі залежить від професіоналізму педагога, його знань психології дитини, врахування вікових та індивідуальних

особливостей учнів, а також від правильного методичного підходу до управління взаємовідносинами дітей і організації та проведення різноманітних ігор [9].

Гра є відносно самостійною діяльністю як дітей, так і дорослих. Вона задовольняє потребу у відпочинку, розвазі, пізнанні, а також у розвитку духовних і фізичних сил.

Рухлива гра є однією з форм ігрової діяльності, в якій особливо виразно проявляються рухи. Для такої гри характерні активні творчі рухи, що мотивовані сюжетом гри. Ці рухи частково регулюються правилами (загальними або встановленими керівником), спрямованими на подолання труднощів для досягнення поставленої мети.

У педагогічній практиці використовуються як колективні, так і індивідуальні рухливі ігри, а також ігри, які є підготовкою до спортивної діяльності.

Колективні рухливі ігри – це такі, в яких одночасно беруть участь як невеликі групи, так і цілі класи, спортивні секції, а іноді й більша кількість учасників. Індивідуальні рухливі ігри зазвичай організуються самими дітьми. У цих іграх кожен може створювати свої плани, визначати умови та правила, а також змінювати їх за власним бажанням. Учасники самостійно вибирають способи виконання своїх дій [15, с. 23–24].

Ігри, що готують до спортивної діяльності – це рухливі ігри, які систематично організуються і вимагають чітких умов проведення. Вони сприяють успішному оволодінню учнями елементами спортивної техніки та простими тактичними діями в різних видах спорту.

Рухливі ігри є важливим допоміжним засобом у спортивних заняттях і використовуються вчителями, які проводять позакласну та позашкільну роботу з фізичної культури та спорту для дітей і підлітків, організуючи їхнє дозвілля.

У рухливих іграх яскраво проявляється активність різних аналізаторів, що створює сприятливі умови для тренування функцій кори мозку, формування нових тимчасових зв'язків, як позитивних, так і негативних, а також збільшення рухливості нервових процесів. Це позитивно впливає на засвоєння спортивно-

технічних прийомів і їх поєднань, створюючи передумови для успішного оволодіння тактичними діями. Також підтверджується, що заняття рухливими іграми сприяють розвитку волі, витривалості, дисциплінованості та інших якостей, необхідних для досягнення успіху в спорті [16, с. 121–122].

Цю загальну характеристику допоміжної ролі рухливих ігор у спортивних заняттях необхідно доповнити кількома зауваженнями. Вони стосуються специфічних завдань, підбору та проведення рухливих ігор з урахуванням особливостей гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки та спортивних ігор.

Зміст рухливої гри включає сюжет (тему, ідею), правила та рухові дії. Сюжет гри формується на основі людського досвіду, переданого через покоління. Він визначає мету і характер дій учасників гри, а також розвиток ігрового конфлікту. Сюжет може бути запозичений з навколишньої дійсності, зображати її дії (наприклад, мисливські, трудові, військові, побутові) або створюватися спеціально відповідно до завдань фізичного виховання, зображаючи протистояння в різних формах взаємодії учасників (як у сучасних спортивних іграх). Сюжет не лише активізує цілісні дії гравців, а й надає технічним прийомам і тактичним елементам цілеспрямованість, роблячи гру цікавою [25, с. 123–124].

Правила гри визначають обов'язкові вимоги для учасників, що стосуються розташування та переміщення гравців, поведінки, прав та обов'язків учасників, способів ведення гри, прийомів і умов підрахунку результатів гри. При цьому не виключається творчий підхід і ініціатива учасників в рамках цих правил.

Рухи в рухливих іграх можуть бути дуже різноманітними: наслідувальними, образно-творчими, ритмічними. Вони можуть включати рухові завдання, що вимагають спритності, швидкості, сили та інших фізичних якостей. У іграх зустрічаються короткі перебіжки з різкими змінами напрямку, метання на дальність, подолання перешкод стрибками чи силою, а також дії, що вимагають застосування різноманітних рухів, здобутих під час спеціальної фізичної підготовки. Усі ці дії виконуються в різних комбінаціях і поєднаннях [30, с. 128].

1.2. Особливості фізичного виховання учнів 4–5 класів закладу загальної середньої освіти

Для дітей 10–11 років рухливі ігри стають більш складними. Організм школярів цього віку характеризується підвищеною стабільністю, хоча їхній кістково-зв'язковий апарат залишається гнучким і пластичним. М'язи продовжують рости й зміцнюватися, але силові можливості все ще обмежені, а організм не готовий до надмірних фізичних навантажень та одноманітної активності. Водночас серцево-судинна система стабілізується, а об'єм легень збільшується. Саме тому в рухливі ігри включають елементи короткотривалого бігу, стрибків і динамічних рухів різними частинами тіла, що сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей [2].

Зростаючий організм має дедалі більшу потребу в кисні. Хоча дихальна система в цьому віці вже більш розвинена, ніж у молодших школярів, глибина дихання залишається недостатньою. Рухливі ігри з активною фізичною діяльністю допомагають укріпленню дихальної системи.

Під час гри діти засвоюють різноманітні рухи, що потребують тренування та вольових зусиль. Тривалість ігор для 9–10-річних збільшується порівняно з молодшими школярами, а постійний рух у процесі гри сприяє розвитку витривалості [13, с. 8–9].

У цьому віці діти починають мислити більш критично й абстрактно, що дозволяє їм опановувати складніші ігри з великою кількістю правил. Поліпшення контролю над емоціями формує у них витримку, дисциплінованість і вміння взаємодіяти з однолітками. Багато рухливих ігор передбачають командну взаємодію, де учасники працюють разом для досягнення спільної мети – перемоги своєї команди.

Дитячі дії в іграх стають більш координованими та точними, удосконалюється їхня тактична майстерність. Школярі краще уникають переслідувань та атак, розширюють арсенал прийомів ухилення й боротьби, як у дуельних ситуаціях, так і за підтримки команди. Умови гри ускладнюються,

зростає рівень вимог до командної взаємодії та особистої відповідальності. Водночас діти опановують складніші правила й навчаються самостійно вирішувати ігрові конфлікти, що сприяє розвитку їхніх волевових якостей та витриманості [20, с. 8].

Діти цього віку все більше цікавляться іграми, де необхідна командна взаємодія та спільна боротьба за перемогу. Вони охоче беруть участь у змаганнях, де кожна команда має чітко визначене завдання – здобути перевагу над суперниками та досягти спільної мети.

Наприкінці цього вікового періоду школярі починають віддавати перевагу іграм, які сприяють вдосконаленню їхніх фізичних навичок. Важливим стає не лише результат, а й сам процес гри, що дає змогу проявити спритність, влучність, витривалість, силу та кмітливість. Використання, співів чи наслідувальних ігор у цьому віці поступово відходить на другий план. Натомість діти починають освоювати нові види активності, зокрема катання на лижах і ковзанах, а набуті навички застосовують у своїх іграх [30, с. 56–57; 31, 132–133].

Рухливі ігри стають різноманітнішими за характером дій і видів рухів. Вони включають біг наввипередки, стрибки через перешкоди, метання та ловіння м'яча чи дрібних предметів, а також поєднання кількох дій в одній грі (наприклад, метання під час бігу або стрибки через бар'єри під час пересування).

Попри те, що сюжетні ігри залишаються популярними, акцент зміщується на символічне відтворення понять, а не на пряме наслідування образів, як у молодшому віці. Водночас у дітей зростає інтерес до безсюжетних ігор, зокрема тих, що містять елементи спортивної техніки й тактики. Багато ігор із м'ячем стають перехідним етапом до командних видів спорту.

Складні командні ігри та двосторонні змагання сприяють розвитку самостійності та відповідальності. Вони відповідають потребі дітей змагатися та боротися за честь своєї команди. Однак важливо правильно організувати такі ігри, адже через переоцінку власних сил або емоційну нестабільність у дітей можуть виникати конфлікти чи неправильна поведінка.

Рухливі ігри є невід'ємною частиною уроків фізичної культури, за винятком контрольних занять. Вони проводяться здебільшого в основній та заключній частинах уроку. У 4–5 класах діти грають в уже знайомі ігри, однак із додаванням складніших рухових елементів, перешкод та з подовженням їхньої тривалості [36, с. 78; 37, с. 200].

Оскільки учні цього віку вже мають досвід гри в команді, вони готові до динамічніших випробувань. Доцільно використовувати ігри з активними рухами, стрибками, перелізаннями. У зв'язку зі зростанням фізичних можливостей дітей можна включати короточасні силові змагання, такі як «Півнячий бій». Головне, щоб керівник контролював правильність виконання прийомів опору, адже в таких іграх одночасно беруть участь лише двоє гравців.

Для розвитку швидкості та витривалості застосовуються ігри, що вимагають постійного руху, наприклад, «Перебіжка з виручкою» чи «Квач». Однак такі ігри слід обмежувати у часі (до 15 хвилин), щоб уникнути перевтоми. У командних іграх можна вводити розподіл ролей, що додає стратегії та робить змагання цікавішими.

Під час лижної підготовки варто включати ігри на лижах, що допомагає дітям краще опанувати цей вид активності. Загалом у цьому віці зростає інтерес до спортивних ігор, тому важливо вводити елементи, що підготують учнів до занять різними видами спорту.

У деяких рухливих іграх ведучий виконує свою роль протягом усього змагання. Тому при його виборі варто звертати увагу на рівень підготовленості дітей. Доцільно залучати самих учнів до вибору ведучого, пояснюючи, які якості він повинен мати. Це сприяє розвитку самокритичності та вмінню об'єктивно оцінювати своїх товаришів [38, с. 88].

Наприкінці пояснення гри необхідно звернути особливу увагу до її правил. Образність розповіді про гру в цьому віці не потрібна, але викласти сюжет деяких ігор потрібно. Дітям легше відтворювати знайомі поняття, ніж наслідувати образи, а їх творчої фантазії достатньо, щоб розуміти, що гра умовна.

Командні ігри займають особливе місце у діяльності дітей цього віку, тому слід навчити їх ділитися на рівносильні команди. Можна застосовувати всі способи розподілу на команди, окрім вибору гравців капітанами, оскільки вони ще можуть робити це об'єктивно .

Діти у цьому віці дуже емоційні і їм важко чекати своєї черги в естафетах, перегонах, тому краще ділити їх на невеликі команди по 8-10 осіб у кожній.

У дітей підвищується інтерес до самих дій. Їх цікавить як кінцевий результат, так й якість виконання тієї чи іншої дії [46, с. 45; 47, с. 28; 48].

У цьому віці учні прислухаються до думки товаришів і іноді зважають на них більше, ніж на думку дорослих, тому керівник повинен мати вміння впливати на окремих дітей через колектив.

У цей період добре привчати дітей до чесної поведінки у грі. Так, у грі «День і ніч» можна запропонувати спійманим залишатися у своїх командах та за їх підрахунку піднімати руки. На тих, хто цього не зробить, керівник повинен звернути особливу увагу. Коли діти, які грають навчаються сміливо та чесно визнавати свої помилки, грати буде цікавіше та судити гру стане значно легше.

У деякі рухливі ігри вводяться елементи техніки володіння м'ячем, подібні до елементів баскетболу. Керівнику слід звертати особливу увагу на правильне засвоєння цих навичок, оскільки перебудувати створений стереотип дуже важко.

Необхідно дуже серйозно ставитись до суддівства, оскільки діти цього віку дуже суворо оцінюють об'єктивність судді. Для виховання суддівських та організаторських навичок можна широко залучати учнів як помічників, іноді надаючи їм можливість судити самостійно. Учні 4–5 класів зазвичай дуже сумлінно виконують покладені на них обов'язки [54].

Рухливі ігри на уроках використовуються у поєднанні з гімнастикою, легкою атлетикою та лижною підготовкою. Для закріплення та вдосконалення гімнастичних або легкоатлетичних рухів загалом ігри можуть становити зміст усієї основної частини уроку. У цьому випадку вони повинні складатися з різнохарактерних рухів, що сприяють вирішенню завдань уроку. Зазвичай

рухливі ігри займають другу половину основної частини уроку, а на початку її розучують елементи гімнастики, легкої атлетики [10, с. 32; 12.с. 31; 14, с. 38; 56].

Іноді знайома гра може використовуватися як розминка у підготовчій частині уроку (після контрольних уроків у класі, на останньому уроці, коли учні стомлені та розсіяні).

У деяких випадках малорухливі ігри проводяться в заключній частині уроку, щоб привести учнів у відносно спокійний стан і зосередити їх увагу.

1.3. Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей і рухових навичок дітей шкільного віку

Ігровий метод є ефективним інструментом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Він сприяє розвитку таких важливих фізичних якостей, як спритність, швидкість реакції, самостійність і ініціативність – навичок, без яких неможливо досягти успіху у спортивній діяльності [22, с. 31; 28, с. 67; 34; 53, с. 104; 57].

Попри те, що деякі ігри спрямовані на вдосконалення певних рухових якостей, їх слід розглядати як вправи, що чинять загальний фізичний вплив [58, с. 76; 59, с. 25; 61]. Жодна рухлива гра не розвиває виключно одну фізичну властивість. Наприклад, ігри з елементами силової боротьби водночас формують витривалість і спритність. Без цих якостей єдиноборство неможливе. У грі «Скакуни» гравці намагаються уникнути осалювання, утримуючись на майданчику якнайдовше, що вимагає витривалості як від тих, хто ухиляється, так і від переслідувача. Крім того, стрибаючи на одній нозі, учасники зміцнюють м'язи стопи, гомілки та стегна.

Інша гра – «Перетягування в парах» – розвиває не лише силу, а й фізичну витривалість та силу волі. Це підтверджує, що фізичні якості залежать не лише від функціональних можливостей людини, а й від її вольових рис. Ігрова діяльність створює сприятливі умови для формування цих якостей.

Рухливі ігри для розвитку сили.

Важливим завданням учителя є підбір ігор, що сприяють розвитку тих груп м'язів, які зазвичай залишаються недостатньо розвиненими без спеціальних вправ [59, с. 43].

До таких ігор можна включати використання предметів (набивні м'ячі, гантелі, лавки) або роботу в парі. Для ігор, що вимагають подолання власної ваги, застосовують гімнастичні стінки, бруси та вертикальні канати. Часто ці ігри не потребують інвентарю та передбачають рухи в упорі лежачи, упорі ззаду, вистрибування та інші вправи. Корисно проводити ігри та естафети на нестійких поверхнях – піску, воді чи глибокому снігу.

Багато з таких ігор (естафети з підтягуванням, віджиманням, метанням набивного м'яча) можуть використовуватися як контрольні вправи, що допомагають оцінити рівень силової підготовки. Емоційний аспект ігор стимулює учасників докладати максимальних зусиль для перемоги – як особистої, так і командної.

Особливо важливо в дитячому віці включати вправи, спрямовані на розвиток слабших груп м'язів. Наприклад, в іграх зі стрибками можна приділяти більше уваги правій нозі, а в іграх на перетягування – лівій руці.

До прикладних ігор, що сприяють розвитку сили, належать:

- «Бій півнів»;
- «Боротьба в квадратах» ;
- «Тягни в коло» ;
- «Хто сильніший?» ;
- «Виштовхування з кола» ;
- «Регбі на колінах» ;
- «Зміна місць».

Використання цих ігор у навчальному процесі сприяє не лише фізичному розвитку дітей, а й формуванню їхнього характеру, витривалості та командного духу [16, с. 100].

Рухливі ігри для розвитку швидкості.

Швидкість найбільш ефективно розвивається в іграх, що поєднують такі ключові показники, як реакція на сигнал, швидкість м'язових скорочень, частота рухів за одиницю часу та швидкість пересування тіла або його частин у просторі. Ці аспекти помітні навіть у найпростіших естафетах і таких іграх, як «Виклик номерів», «День і ніч», «Перебіжки з виручкою», «Падаюча палиця», «Наступ», «Кішки і качки», «Боротьба за м'яч», «М'яч ловцю», «Скакуни» та інших.

Особливо ефективні ігри, що вимагають реакції на рухомий об'єкт, оскільки це має велике значення в єдиноборствах та спортивних іграх. Для розвитку швидкісних якостей активно застосовують вправи силового характеру, що поєднують швидкість і силу.

Оскільки швидкість найбільш ефективно розвивається за умови оптимального збудження нервової системи, рекомендується проводити такі ігри на початку тренування, коли організм ще не втомлений. Перед грою слід виконати коротку розминку, а під час ігор і естафет передбачати невеликі перерви для відпочинку.

Рухливі ігри для розвитку спритності.

Формування спритності ґрунтується на володінні координаційними рухами, здатності швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до умов, які змінюються. Ігри, що поєднують швидкість, точність дій, рівновагу та координацію, створюють чудову основу для розвитку спеціальної спритності, яка є важливою в будь-якому виді спорту.

Під час гри вдосконалюється «почуття м'язових зусиль», «почуття простору», «почуття часу», що сприяє точному та своєчасному виконанню рухів. Також розвиваються функції аналізаторів, які забезпечують правильність і ефективність рухових дій.

Оскільки ефективність ігор на розвиток спритності значно знижується при втомі, слід передбачати перерви між повтореннями і проводити їх у моменти, коли організм не надто виснажений попереднім навантаженням.

До ігор, що найбільше сприяють розвитку спритності, належать:

- «Два табори»;

- «Потрап у м'яч»;
- «Захист зміцнення»;
- «Біг командами»;
- «Палиця, що падає»;
- «Захист товариша».

Рухливі ігри для розвитку витривалості.

Витривалість проявляється під час динамічної діяльності, що включає чергування періодів напруги та розслаблення. В одних іграх вона розвивається завдяки циклічним рухам (наприклад, «Гонки з вибуттям», «Зумій наздогнати»), в інших – за рахунок тривалих зусиль без чітко визначеного ритму (ігри з м'ячем).

Деякі ігри поєднують розвиток швидкості та витривалості, що особливо важливо при високій інтенсивності м'язовій роботі. Такі ігри допомагають тренувати організм до тривалих фізичних навантажень, сприяючи загальному зміцненню здоров'я та покращенню спортивних результатів.

Регулювання навантаження в іграх.

Існують різні методи коригування навантаження в рухливих іграх:

- зменшення кількості гравців при збереженні розмірів ігрового поля;
- збільшення ігрового майданчика, ускладнення правил та прийомів гри за незмінної кількості учасників;
- зміна кількості повторень у вправах, таких як естафети та ігрові гонки;
- використання рухливих ігор для розвитку витривалості.

Вправи на витривалість, особливо циклічного характеру, можуть призводити до швидкої втоми та зниження працездатності. Щоб зменшити негативний вплив перевантаження, доцільно комбінувати їх із рухливими іграми. При правильному підході багато ігор можуть ефективно сприяти розвитку витривалості, допомагаючи підтримувати фізичну активність та зацікавленість дітей у процесі тренувань.

Рухливі ігри для розвитку гнучкості.

Гнучкість є важливим компонентом фізичної підготовки, а в деяких видах спорту – вирішальним фактором успіху. Для її розвитку використовують ігри, що сприяють збільшенню амплітуди рухів.

До вправ на гнучкість належать ігрові гонки, під час яких учасники передають м'яч у колоні різними способами: з нахилом, прогнувшись, з поворотами тощо.

Оскільки активна гнучкість значною мірою залежить від сили м'язів, доцільно включати в тренування ігри, які поєднують елементи силової боротьби, перенесення вантажів і подолання власної ваги без надмірних статичних навантажень. Водночас варто пам'ятати про еластичні властивості м'язів та їхню залежність від балансу між силою та рухливістю.

Щоб уникнути травм, перед грою слід виконати спеціальну розминку, що підготує м'язи та зв'язки до навантаження.

Прикладами ігор для розвитку гнучкості є:

- «Місток і кішка»;
- «Палицю за спину»;
- «Лавка над головою»;
- «Регбі на колінах»;
- «Побудувати міст».

1.4. Методика використання рухливих ігор і забав у закладів загальної середньої освіти під час уроку з фізичної культури

Ефективне педагогічне керівництво починається з правильної організації гри. Організаційні аспекти та методика проведення тісно взаємопов'язані: добре налагоджена організація сприяє ефективному управлінню ігровим процесом, тоді як методика може змінюватися залежно від конкретних обставин [5].

До організаційних заходів належать:

- підготовка місця для гри;
- забезпечення необхідного інвентарю;

- розподіл ролей серед учасників;
- пояснення правил гри тощо.

Для успішного проведення гри керівник має:

- обрати відповідну гру, враховуючи вік і рівень фізичної підготовки дітей;
- підготувати необхідний інвентар та ігровий простір;
- чітко та доступно пояснити зміст гри;
- організувати ігровий процес і правильно ним керувати;
- вчасно завершити гру та підбити підсумки;
- навчити дітей самостійно грати;

Вибір гри.

Гра має відповідати загальним завданням уроку та бути підбраною з урахуванням вікових особливостей дітей, їхнього рівня фізичної підготовки та кількості учасників [5, с. 45].

Також важливим фактором є місце проведення. У вузькому приміщенні чи коридорі доречно використовувати ігри з лінійною побудовою. У просторому спортивному залі або на відкритому майданчику можна організовувати ігри з активним бігом, метанням м'ячів та елементами спортивних ігор.

Підготовка до гри.

Перед початком гри необхідно підготувати майданчик або зал, забезпечуючи достатній простір для виконання ігрових дій відповідно до правил і з урахуванням заходів безпеки.

Основні організаційні кроки.

Виконати розмітку майданчика. Якщо це потребує багато часу, розмітку слід зробити заздалегідь. Просту розмітку можна наносити під час пояснення правил гри або безпосередньо перед її початком.

Для ігор, що регулярно проводяться, доцільно створити постійну розмітку.

Межі ігрової зони мають бути чітко позначені, щоб учасники могли легко орієнтуватися. Лінії кордонів слід розташовувати не ближче ніж 3 метри від стін чи інших перешкод, щоб уникнути травмування дітей.

Підготувати інвентар, обладнання. Для більшості рухливих ігор необхідний різний інвентар. Бажано, щоб інвентар був яскравим, помітним у грі (це особливо важливо для молодших школярів), а його розмір та маса відповідали силам дітей які грають.

Кількість інвентаря передбачається заздалегідь. Інвентар роздається учасникам лише після пояснення гри. Для роздачі інвентарю та його розміщення треба, як правило, залучати самих дітей, спостерігаючи за точним та швидким виконанням завдання. Ці завдання слід використовувати, адже в дітей з віком виховується почуття порядку, організованості. Гравці повинні привчити отримувати інвентар і розставляти допомогу без зайвого галасу.

В іграх з волейбольним м'ячем – м'яч надається тому чи іншому гравцю чи вводить у гру самим педагогом безпосередньо перед початком гри.

Попередній аналіз гри. Педагог має не лише підготувати ігровий простір, а й заздалегідь продумати оптимальну організацію гри. Важливо врахувати можливі емоційні реакції дітей на різні моменти ігрового процесу, щоб за потреби уточнити правила або скоригувати спосіб керування грою. Учитель, добре знаючи індивідуальні особливості учнів, заздалегідь визначає ролі гравців та продумує способи залучення менш активних і слабших учасників до гри. У деяких іграх доцільно призначити помічників серед учнів, чітко визначивши їхні обов'язки та, за потреби, надавши їм час для підготовки.

Розміщення дітей, які приймають участь в грі здійснюється відповідно до правил гри, з урахуванням їхніх функцій, і відбувається після команди вчителя.

Проведення гри.

Ефективність ігрового процесу значною мірою залежить від чіткості та доступності пояснення гри. Перед тим як розпочати гру, вчитель має досконало розуміти її структуру, правила та особливості.

Послідовність подання інформації під час пояснення гри включає:

- оголошення назви гри;
- опис ролей учасників та їхнього початкового розташування;
- пояснення перебігу гри;

- визначення мети гри;
- ознайомлення з правилами.

З метою кращого засвоєння правил доцільно поєднувати словесне пояснення з демонстрацією окремих ігрових моментів. При цьому важливо враховувати настрій дітей та забезпечити високу емоційну та їх залученість до ігор. Пояснення має бути коротким, лаконічним і наочним, оскільки надмірно довга розповідь може ускладнити сприйняття основних принципів гри та зайняти надто багато часу.

Інтонія викладу також відіграє важливу роль: пояснення не повинно бути надто голосним або, навпаки, надто тихим. В окремих випадках для підвищення уваги дітей найбільш важливі правила доцільно озвучувати у спокійнішій тональності.

Важливо наголосити на ключових завданнях гри, визначити критерії перемоги та поразки, а також пояснити кожному гравцю чи команді їхні цілі. Окрім цього, учасники мають бути ознайомлені з умовними командами та сигналами, що регламентують початок, завершення або тимчасове призупинення гри.

Після пояснення необхідно пересвідчитися, що всі учасники зрозуміли умови гри. Якщо у дітей виникають питання, вони можуть їх поставити після дозволу вчителя. Питання, що стосуються загальної організації та проведення гри, слід обговорювати з усіма учасниками одночасно.

У випадку проведення ігор, з якими учні вже знайомі, детальні пояснення не є обов'язковими, проте коротке нагадування основних правил буде доречним.

Розміщення гравців.

Розподіл учасників на майданчику має здійснюватися швидко та організовано, без надмірного використання стройових елементів. Розташування гравців повинно відповідати природному ходу гри та забезпечувати її динамічність. Оптимальним є формування вихідного положення, з якого учасники розпочнуть гру.

Якщо гра передбачає розташування в колі, учитель для пояснення повинен стояти серед гравців, але не в центрі, щоб усі діти могли його добре бачити та чути. У разі поділу учасників на команди педагог займає положення між групами, розташовуючись у центральній частині ігрового майданчика.

Необхідно також враховувати освітлення: дітей не слід ставити обличчям до сонця або до вікон, оскільки це може відволікати їхню увагу. Вчитель має розташовуватися у добре видимому місці, що дозволяє йому контролювати перебіг гри та поведінку учасників.

Розподіл на команди та визначення ведучих.

Призначення ведучих може здійснюватися різними способами залежно від специфіки гри. У деяких випадках вибір ведучого здійснює вчитель. Для розвитку активності та впевненості в собі доцільно призначати на цю роль менш ініціативних дітей, але важливо робити це так, щоб вони не опинилися в незручному становищі перед однолітками.

Якщо гра передбачає роль ведучого з мінімальною руховою активністю, на цю позицію можна призначати фізично менш підготовлених учасників. Водночас, у динамічних іграх, де від ведучого залежить темп та емоційне забарвлення процесу, краще призначати активних і фізично розвинених дітей.

Грамотна організація пояснення, розміщення гравців та вибір ведучих сприяють ефективному проведенню гри, підвищенню її виховного та освітнього значення, а також створенню позитивної атмосфери серед учасників.

Розподіл ролей та формування команд.

Призначення ведучого.

Щоб уникнути упередженості та забезпечити прозорість вибору, педагог має аргументувати своє рішення щодо призначення ведучого. Одним із альтернативних методів є жеребкування або використання лічилки.

Один із найефективніших підходів – доручення вибору ведучого самій групі. Такий підхід сприяє розвитку колективної відповідальності та виявляє думку учнів. Також можна враховувати результати попередніх ігор, призначаючи ведучого на основі його активності та досягнень.

Формування команд.

Якість розподілу на команди суттєво впливає на результат гри. Нерівномірний розподіл учасників за фізичними можливостями або кількістю може знизити інтерес до гри та створити дисбаланс у змаганні.

Вибір способу формування команд залежить від конкретних умов проведення гри. Ось кілька варіантів:

Розрахунок за номерами.

Учні вибудовуються в шеренгу та розраховуються на потрібну кількість номерів. Гравці з однаковими номерами формують одну команду. Цей метод забезпечує швидкий поділ та приблизну рівність складу команд. Проте він не враховує взаємні симпатії дітей.

Розподіл із колони по одному.

Гравці стають у колону, а потім групуються по два, три чи чотири, залежно від кількості команд. Метод дозволяє рівномірно розподілити учасників, але не гарантує врахування індивідуальних особливостей.

Вибір капітанами.

Попередньо призначені капітани по черзі обирають собі гравців. Цей спосіб дозволяє створити команди, що приблизно відповідають одна одній за рівнем підготовки, однак може створити дискомфорт для тих, хто обирається останнім.

Комбінований метод.

Спочатку капітани обирають половину команди, а решта гравців розподіляється шляхом жеребкування або розрахунку за номерами. Це допомагає частково уникнути дискомфорту для гравців, яких зазвичай обирають останніми.

Розподіл педагогом.

Вчитель самостійно формує команди, враховуючи рівень фізичної підготовки та інші фактори. Метод є ефективним, якщо педагог добре знає здібності учнів, але може викликати невдоволення, якщо друзі потрапляють у різні команди або учасники вважають склад команд несправедливим.

Розподіл за домовленістю.

Гравці самостійно утворюють пари або трійки, після чого ці групи приєднуються до однієї з команд. Метод враховує особисті уподобання учасників, однак може займати багато часу.

Розподіл гравців на полі здійснюється відповідно до правил гри та їхніх функцій. Він проводиться після команди вчителя та може змінюватися залежно від перебігу гри.

Призначення помічників та керівництво грою. Призначення помічників.

Для ефективного контролю за грою, підрахунку очок, спостереження за дотриманням правил та допомоги в організаційних питаннях педагог може залучати помічників. Їх варто призначати після визначення ведучих у групових іграх та перед формуванням команд у командних змаганнях.

Зазвичай у помічники обирають дітей, які добре знають правила гри та можуть об'єктивно допомагати. Це можуть бути як фізично сильні учасники, так і ті, хто потребує залучення до активної діяльності для кращої організації та дисципліни. Часто таку роль віддають найрухливішим і непосидючим дітям, оскільки виконання обов'язків помічника сприяє їхній концентрації та відповідальності.

Організація гри.

Учитель повинен розпочати гру швидко та організовано, витративши мінімум часу на підготовку. Сигнал до початку може подаватися голосовою командою, свистком, помахом руки або прапорцем. Важливо заздалегідь ознайомити дітей із обраним сигналом та дати його лише після того, як всі учасники будуть готові.

Щоб розвивати у дітей швидкість реакції, сигнали варто періодично змінювати. Початок гри не слід затримувати, оскільки це знижує інтерес і готовність дітей до активних дій. Виняток – необхідність короткого обговорення тактики команди перед стартом.

Під час гри педагог слідкує за дотриманням правил та робить зауваження у разі потреби, не порушуючи динаміку гри. Якщо більшість гравців припускаються однакових помилок, гру можна тимчасово зупинити для

пояснення або коригування тактики. Проте, водночас важливо залишати дітям простір для самостійності, заохочуючи ініціативу [16, с. 61].

Підтримка всіх учасників.

Особливу увагу слід приділяти дітям, які менш впевнені в собі або не звикли грати в колективі. Від них не варто вимагати негайних успіхів, а натомість поступово допомагати їм підвищувати рівень підготовленості. Корисно пропонувати таким учасникам додаткові вправи або адаптовані правила, які допоможуть їм відчувати впевненість у грі.

Завершення гри.

Закінчувати гру слід тоді, коли учасники отримали від неї задоволення, але ще не втомилися. Найкраще заздалегідь попередити про наближення фіналу, використовуючи фрази на кшталт: «Залишилася одна хвилина!», «Граємо до одного очка!», «Останній ведучий!».

Гру не можна різко переривати криком або несподіваною командою, оскільки це може викликати у дітей негативні емоції. Важливо підтримувати позитивний психологічний клімат, щоб гра залишалася для дітей цікавою та приємною.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Під час дослідження використали такі методи дослідження:

- вивчення та аналіз літературних джерел;
- моніторинг фізичного стану учнів закладу загальної середньої освіти 4–5 класів протягом одного навчального року;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики [19; 21; 26; 27, с. 124–125; 29, с. 24; 32, с. 76; 44, с. 74; 49].

Вивчення та аналіз літературних джерел.

У процесі проведеного дослідження було проаналізовано літературні джерела вітчизняних та зарубіжних авторів у сфері фізичного виховання з дітьми шкільного віку. Вивчався програмний матеріал школярів для 4–5 класів ЗЗСО. Особлива увага приділялася питанням:

- організація фізичного виховання школярів 4–5-х класів ЗЗСО;
- організація та проведення рухливих ігор зі школярами 4–5-х класів на уроках з фізичної культури;
- зміст та спрямованість рухливих ігор, що використовуються у шкільній програмі з дітьми 4–5 класів.

Моніторинг фізичного стану учнів організація ЗЗСО.

Моніторинг фізичного стану дітей 4–5 класів включав педагогічне тестування фізичної підготовленості та обстеження фізичного розвитку учнів.

Мета проведення моніторингу – отримання інформації, необхідної для вдосконалення управління фізичним вихованням та покращення його якості. Підсумки проведення моніторингу фізичного стану школярів 4–5 класів стали

передумовою розробки методики формування фізичних якостей школярів з урахуванням застосування рухливих ігор та забав

Педагогічне тестування.

Педагогічне тестування є частиною моніторингу стану фізичного здоров'я та вирішує низку педагогічних завдань:

- формування в освітньому закладі бази даних про індивідуальний та груповий стан фізичної підготовленості учнів;
- виявлення учнів з низьким, середнім та високим рівнем розвитку основних фізичних якостей;
- створення умов ефективного фізичного виховання учнів;
- забезпечення контролю за досягненнями та результатами роботи вчителів з фізичної культури.
- здійснення корекції у розвитку фізичних якостей учнів.

Тестування та оцінка фізичної підготовленості школярів 4–5 класів проводилася за контрольними нормативами, запропонованими загальним переліком тестових методик, що використовуються під час проведення моніторингу стану фізичної підготовленості в Україні:

- нахил вперед із положення сидячи;
- піднімання-опускання тулуба із положення лежачи на спині за 30 секунд;
- стрибок у довжину з місця;
- підтягування на перекладині (хлопчики).
- біг на 30 м;
- біг на 1000 метрів.

Для оцінки функціонального стану та стану здоров'я було використано методику Апанасенка. За основу були взяті показники, які були легкі у виконанні в умовах ЗЗСО:

- зріст;
- вага тіла;
- обвід грудної клітки;
- життєва ємність легень (ЖЄЛ);

- сила кисті.

Педагогічний експеримент проводився на базі ліцею № 14 м. Кам'янець-Подільський. У дослідженні брали участь учні 4–5 класів віком 9–11 років.

Експериментальними факторами були визначені:

- спрямованість рухливих ігор на уроках фізичної культури для учнів 4–5 класів;

- вплив рухливих ігор на фізичний розвиток школярів;

- розробка методики формування рухових навичок учнів 4–5 класів на основі використання навчальних рухливих ігор.

Структура педагогічного експерименту складалася з таких етапів.

Констатувальний етап. Проведено діагностику початкового рівня фізичної підготовленості та сформованості рухових навичок учнів. Визначено загальну мотивацію дітей до занять фізичною культурою. Проаналізовано чинну систему використання рухливих ігор у навчальному процесі.

Формувальний етап. Упроваджено експериментальну методику, що передбачала використання спеціально підібраного комплексу рухливих ігор на уроках фізичної культури. Здійснювалося цілеспрямоване формування рухових дій та технічних навичок у волейболі та баскетболі. Застосовувалися прийоми мотивації, командної взаємодії, емоційного стимулювання.

Контрольний етап. Повторно проведено тестування учнів з метою визначення динаміки фізичної підготовленості. Порівняли результати експериментальної та контрольної груп. Проаналізували ефективність впровадженої методики та зробили відповідні висновки.

Методи математичної статистики. Для опрацювання отриманих емпіричних даних використовували методи математичної статистики та прикладну комп'ютерну програму «Statistica 10.1».

На кожному етапі педагогічного експерименту визначали такі вибіркові одномірні статистики:

- середнє арифметичне – \bar{x} , його помилку – m , стандартне відхилення – S .

Водночас визначали:

- коефіцієнт варіації (V) – для визначення однорідності вибірок за показниками, що вивчалися. Ураховуючи дані спеціальної літератури коефіцієнти інтерпретували так: 0–10 % – незначна варіація (група однорідна); 10,1–20 % – припустима варіація (група майже однорідна); більше 20 % – значна варіація (група неоднорідна, а тому подальший аналіз даних традиційними методами математичної статистики може призвести до хибних висновків);

- t -критерій Стьюдента – для визначення відмінності двох вибірок за середнім при нормальному розподілі індивідуальних показників у кожній з них. При цьому базовим був 5-відсотковий рівень значущості ($p < 0,05$). Під час аналізу даних у кожній вибірці використовували значення t для пов'язаних, даних у різних групах – для непов'язаних вибірок [101].

2.2. Організація дослідження

Завдання дослідження вирішували у три взаємопов'язані етапи.

На першому етапі (вересень 2024 року) дослідження було зроблено огляд науково-методичної та педагогічної літератури за досліджуваним напрямом; вивчено програмний матеріал для учнів 4–5 класів ЗЗСО.

Упродовж вересня 2024 року проводили педагогічний експеримент, а саме: моніторинг фізичного розвитку та рухової підготовленості школярів 4–5 класів ЗЗСО.

На другому етапі (жовтень 2024 року – вересень 2025 року) було визначено спрямованість рухливих ігор на розвиток рухових навичок та підвищення функціональної рухливості опорно-рухового апарату в учнів 4–5 класів. З цією метою був розроблений спеціалізований комплекс рухливих ігор, орієнтований на вдосконалення координаційних здібностей, моторики та технічних елементів базових ігрових дій.

У ході педагогічного експерименту запропоновано орієнтовний розподіл програмного матеріалу за навчальними модулями з фізичної культури, що

враховує вікові та психофізіологічні особливості учнів 4–5 класів і дозволяє ефективно інтегрувати рухливі ігри у зміст уроків фізичної культури.

Використання комплексу цілеспрямованих рухливих ігор під час освітнього процесу стало основою для створення авторської методики формування рухових навичок у дітей молодшого підліткового віку, що забезпечила підвищення якості засвоєння технічних елементів волейболу та баскетболу.

Також на цьому етапі були проведені констатувальний та формувальний педагогічні експерименти, в результаті яких було експериментально обґрунтовано методику застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури для учнів 4–5 класів.

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

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У НАВЧАННІ ТА ВДОСКОНАЛЕННІ РУХОВИХ ДІЙ УЧНІВ 4–5 КЛАСІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Розробка методики організації рухливих ігор з учнями 4–5 класів у закладах загальної середньої освіти ґрунтується на курсі рухливих ігор з елементами спортивних ігор та відповідає навчальним програмам Нової Української школи та Модельній навчальній програмі з фізичної культури для учнів 4–9 класів [42; 51].

Основне спрямування методики полягає у цілісному розвитку рухових навичок і фізичних якостей школярів шляхом систематичного використання рухливих ігор на уроках фізичної культури. Її застосування є особливо доцільним у випадках, коли виникає потреба у підвищенні рівня рухової підготовленості учнів. Слід зазначити, що дана методика передбачає реалізацію виключно в рамках урочної форми навчання.

Методика спрямована на всебічний розвиток фізичних якостей і рухових навичок учнів 4–5 класів у ході використання рухливих ігор. Ця методика особливо корисна у випадках, коли перед учителем гостро стоїть завдання істотно підвищити фізичну (рухову) підготовленість учнів. Додатково слід зазначити, що методика застосування рухливих ігор включає зміст лише урочних форм занять з фізичної культури.

Мета фізичного виховання: формування в школярів вміння керувати життєво необхідними руховими вміннями у різних умовах та виробити потребу до систематичних занять фізичними вправами у вигляді рухливих ігор [30, с. 56–57].

В рамках реалізації цієї мети для учнів 4–5 класів орієнтуються на вирішення наступних завдань:

- зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму;

- формування культури рухів, збагачення рухового досвіду фізичними вправами із загальнорозвиваючою та коригуючою спрямованістю, технічними діями та прийомами базових видів спорту;

- освоєння знань про фізичну культуру та спорт, їх історію та сучасний розвиток, роль у формуванні здорового способу життя;

- навчання навичок та вмінь у фізкультурно-оздоровчій та спортивно-оздоровчій діяльності, самостійної організації занять фізичними вправами, ранкової гімнастикою, фізкультхвилинками та рухливими іграми;

- виховання позитивних якостей особистості, дотримання норм колективної взаємодії та співробітництва у навчальній та змагальній діяльності.

Запропонована комплексна методика використання рухливих ігор вирізняється наступними основними спрямуваннями:

- реалізація принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу з урахуванням вікових та статевих особливостей учнів, рівня матеріально-технічного забезпечення освітнього процесу (наявність спортивного залу, пришкольних спортивних майданчиків, стадіону, басейну), регіонально-кліматичних умов, а також типу закладу освіти (міські, малокомплектні або сільські школи);

- реалізація принципу достатності та відповідності, що забезпечує обґрунтований розподіл навчального матеріалу, спрямованого на розвиток пізнавальної активності й предметної компетентності учнів;

- дотримання дидактичних принципів «від відомого до невідомого» та «від простого до складного», які визначають логіку поетапного засвоєння знань, їх трансформацію в практичні навички та вміння, у тому числі в умовах самостійної діяльності учнів;

- забезпечення міжпредметних зв'язків, що спрямовують навчальний процес на формування цілісного світогляду школярів у галузі фізичної культури, розкривають взаємозв'язок і взаємозумовленість вивчених явищ і процесів;

- посилення оздоровчої спрямованості освітнього процесу, що досягається завдяки активному використанню учнями отриманих знань, умінь та фізичних

вправ у межах режиму дня, під час самостійних занять фізичними вправами та фізкультурно-оздоровчих заходів.

Навчальний матеріал включає:

- систематизований опис рухливих ігор для учнів 4–5 класів, які спрямовані на розвиток основних фізичних якостей і рухових умінь. Зміст передбачає поділ ігор за функціональним спрямуванням:

- ігри на розвиток швидкісних якостей;
- ігри, що сприяють розвитку витривалості;
- ігри для вдосконалення гнучкості;
- ігри, спрямовані на розвиток спритності;
- ігри для формування сили;
- ігри для розвитку координаційних здібностей;
- ігри з елементами волейболу;
- ігри з елементами баскетболу [43, с. 131; 45, с. 234; 50, с. 31; 52, с. 31; 55, с. 43; 63, с. 78; 64].

Комплекс рухливих ігор з елементами спортивних ігрових видів спорту на уроках фізичної культури є високоефективним педагогічним інструментом, оскільки:

- сприяє цілеспрямованому вдосконаленню рухових умінь і навичок учнів;
- забезпечує перенесення засвоєних рухових дій у контекст навчання техніці ігрових видів спорту (зокрема волейболу та баскетболу);
- розширює функціональні можливості школярів та підвищує мотивацію до активної рухової діяльності.

Таким чином, запропонований навчальний матеріал не лише відповідає програмним вимогам, але й створює умови для цілісного фізичного розвитку учнів та інтегрованого формування базових ігрових навичок у межах сучасного уроку фізичної культури.

3.1. Стан морфофункціональних показників учнів 4–5 класів закладів загальної середньої освіти

Для оцінки фізичного стану школярів 4, 5 класів було проведено дослідження із визначення зросту, ваги тіла, кола грудною кліткою, життєвої ємності легень (ЖЄЛ), сили кисті провідної – руки.

З метою визначення рівня фізичного стану учнів 4–5 класів було застосовано методику розрахунку індивідуальних зростових показників за формулою: для хлопчиків: $\text{Зріст} = 6 \times \text{вік} + 77$.

Оптимальне відхилення розрахованих величин від середніх фактичних становить:

- для хлопчиків – $\pm 2,5$ см,
- для дівчаток – $\pm 3,0-3,5$ см.

У процесі дослідження встановлено, що антропометричні показники зросту учнів 4–5 класів відповідають віковим нормам для дітей 10–12 років. Маса тіла учнів 4-х класів знаходиться в межах норми відповідно до зростових показників, тоді як у п'ятикласників спостерігається незначне перевищення маси тіла. Показники окружності грудної клітки та життєвої ємності легень (ЖЄЛ) в учнів 4–5 класів загалом відповідають віковим нормам. Проте результати спеціального тестування фізичних якостей засвідчили низький рівень розвитку м'язової сили, зокрема сили кисті рук. Саме за цим показником зафіксовано найнижчі результати серед усіх досліджених фізіологічних характеристик. Також встановлено, що учні 5-х класів продемонстрували гірші загальні показники фізичного стану порівняно з учнями 4-х класів.

Отримані результати свідчать про недостатній рівень фізичного розвитку молодших підлітків, що зумовлює необхідність удосконалення підходів до організації фізичного виховання та впровадження ефективніших засобів і методів фізичного розвитку учнів 4–5 класів.

В таблиці 3.1 представлені порівняльні значення морфофункціонального розвитку досліджуваних дітей

Таблиця 3.1 – Порівняльна характеристика морфофункціональних показників хлопчиків 4–5 класів на початку дослідження

Досліджувані показники	Хлопчики 4-го класу $\bar{X} \pm m$	Хлопчики 5-го класу $\bar{X} \pm m$
Зріст, см	142 ± 5,9	149 ± 4,2
Вага тіла, кг	33 ± 5,5	42 ± 4,2
Обвід грудної клітки, см	67 ± 3,5	68 ± 2,9
ЖЄЛ, мл	1763,1 ± 2,1	1868,1 ± 2,1
Сила кисті провідної руки, кг	12,4 ± 1,7	14,5 ± 2,4

На рисунку 3.1 представлена ця ж сама інформація, але у вигляді діаграми

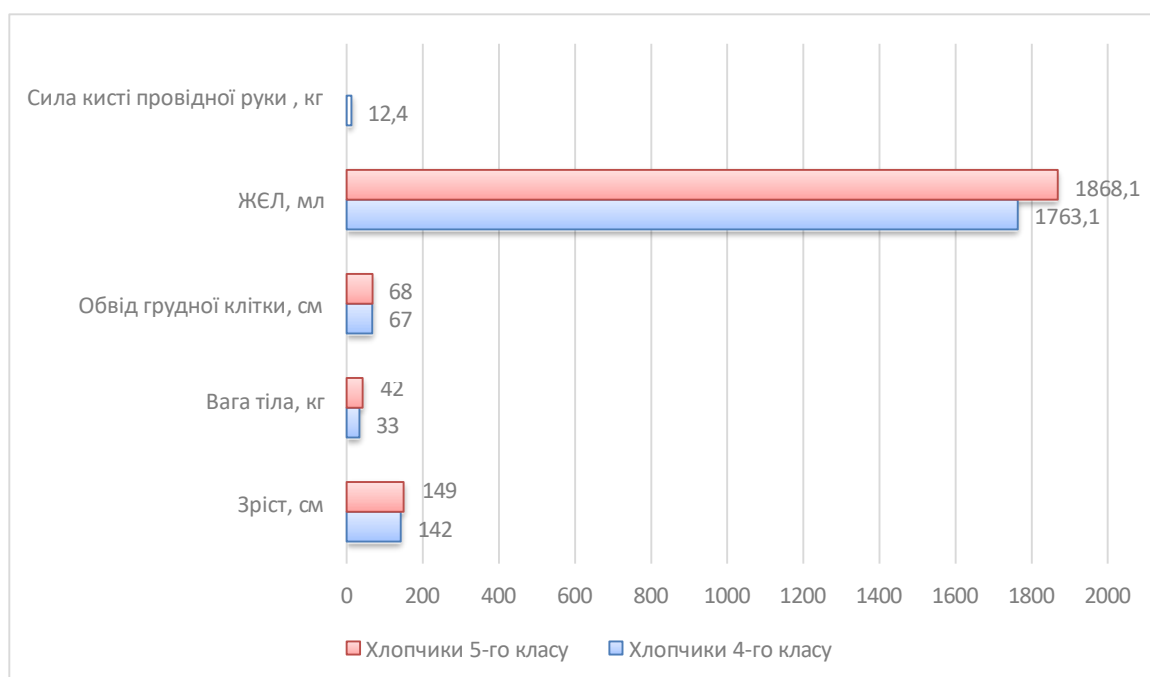


Рис. 3.1. Порівняльна характеристика морфофункціональних показників хлопчиків 4–5 класів на початку дослідження

3.2. Стан фізичної підготовленості учнів 4–5 класів закладів загальної середньої освіти

З метою створення передумов для підвищення рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів 4–5 класів було організовано педагогічне дослідження.

У попередньому етапі дослідження взяли участь 50 школярів 4–5 класів. Тестування здійснювалося впродовж вересня 2024 року у форматі моніторингу, з використанням тестових завдань, які повторювали методики, закладені навчальних програмах [42; 50].

Програма тестування охоплювала наступні тестові випробування:

- нахил тулуба вперед із положення сидячи (на гнучкість);
- піднімання-опускання тулуба з положення лежачи на спині за 30 секунд (на розвиток сили м'язів живота);
- стрибок у довжину з місця (на вибухову силу ніг);
- підтягування на перекладині (для хлопців - оцінка сили м'язів верхнього плечового поясу);
- біг на 30 метрів (на швидкість);
- біг на 1000 метрів (на витривалість).

Оцінювання результатів проводилося за уніфікованою шкалою, що застосовується в зазначених навчальних програмах.

Виконання тестових нормативів виявилось цілком доступним для більшості учасників.

Таблиця 3.2 – Моніторинг фізичної підготовленості хлопчиків 4-х класів на початку дослідження

№ з/п	Досліджувані показники	Отримані результати $\bar{x} \pm m$
1.	Нахил вперед сидячи (см)	$8 \pm 3,8$
2.	Підйом тулуба за 30 секунд (рази)	$19 \pm 1,5$

Продовження таблиці 3.2

3.	Стрибок у довжину з місця (см)	$150 \pm 15,3$
4.	Біг 30 метрів (с)	$6,3 \pm 0,7$
5.	Біг 1000 метрів (хв)	$5,59 \pm 0,4$
6.	Підтягування на поперечині (рази)	$1,96 \pm 2,7$

Таблиця 3.3 – Моніторинг фізичної підготовленості хлопчиків 5-х класів на початку дослідження

Досліджувані показники	Отримані результати $\bar{x} \pm m$
Нахил вперед сидячи (см)	$10,6 \pm 2,9$
Підйом тулуба за 30 секунд (рази)	$18 \pm 2,0$
Стрибок у довжину з місця (см)	$150 \pm 9,7$
Біг 30 метрів (с)	$6,1 \pm 0,3$
Біг 1000 метрів (хв)	$5,40 \pm 0,4$
Підтягування на поперечині (рази)	$2,1 \pm 2,9$

На рисунку 3.2 представлена ця ж сама інформація, але у вигляді діаграми

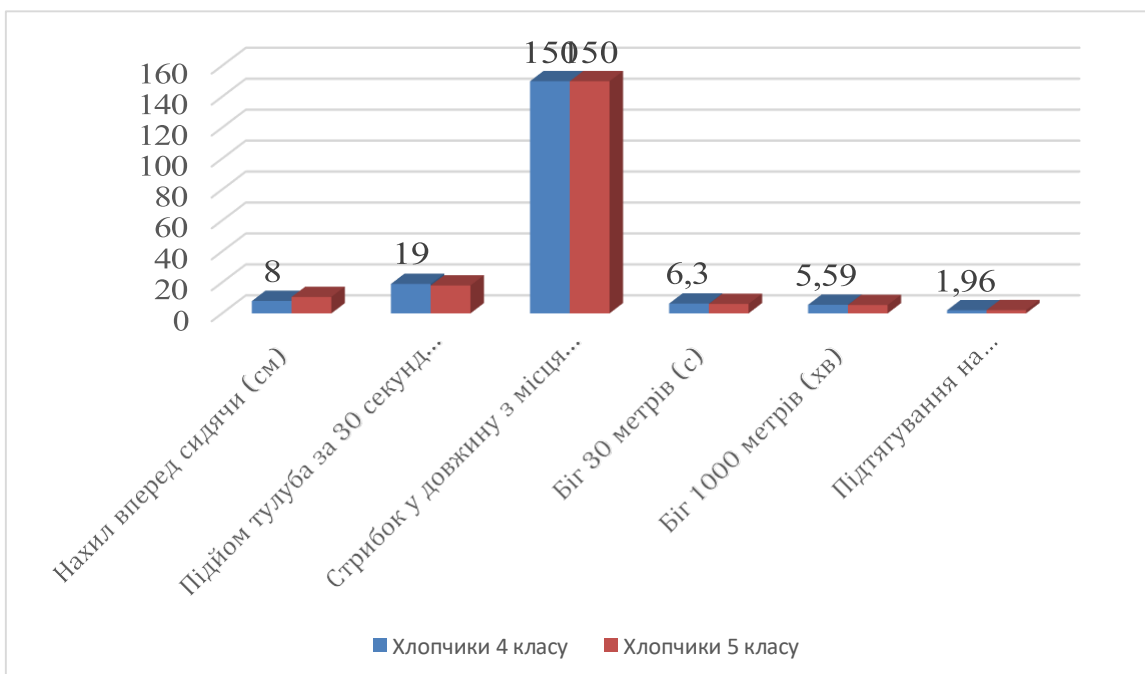


Рис. 3.2. Порівняльна характеристика фізичної підготовленості хлопчиків 4–5 класів на початку дослідження

Отримані результати свідчать про недостатній фізичний розвиток досліджуваних учнів.

3.2. Стан технічної підготовленості хлопчиків 4–5 класів закладів загальної середньої освіти під час оволодіння ними руховими діями гри у волейбол та баскетбол

Для оцінки рівня фізичної підготовленості учнів 4–5 класів було проведено моніторинг. При оцінці технічної підготовленості було визначено оцінку рухових дій гри у волейбол та баскетбол.

Для вияву рівня оволодінням учнями 4–5 класів руховими діями гри у волейбол використали наступні тестові випробування:

- передача м'яча двома руками зверху над собою;
- прийом-передача м'яча двома руками знизу над собою;
- передача м'яча двома руками зверху через сітку;
- прийом-передача м'яча двома руками знизу після підкидання над сіткою.

Для вияву рівня оволодінням учнями 4–5 класів руховими діями гри у волейбол використали наступні тестові випробування:

- ведення м'яча змійкою;
- передача м'яча двома руками від грудей у стіну за 30 с;
- кидок м'яча у кошик з відстані 1,5 метра.

Результати тестових випробувань представлені в таблицях 3.4, 3.5, 3.6 та 3.7

Таблиця 3.4 – Результати тестових випробувань хлопчиків 4-тих класів із вияву рівня оволодіння ними руховими діями гри у волейбол

Досліджувані показники	Отримані результати (кількість разів) $\bar{x} \pm m$
Передача м'яча двома руками зверху над собою	2 + 0,8

Продовження таблиці 3.4

Прийом-передача м'яча двома руками знизу над собою	$4,2 \pm 1,36$
Передача м'яча двома руками зверху через сітку	$3,08 \pm 0,94$
Прийом-передача м'яча двома руками знизу після підкидання над сіткою	$1,9 \pm 0,72$

Таблиця 3.5 – Результати тестових випробувань хлопчиків 5-тих класів із вияву рівня оволодіння ними руховими діями гри у волейбол

Досліджувані показники	Отримані результати (кількість разів) $\bar{x} \pm m$
Передача м'яча двома руками зверху над собою	$5,0 \pm 1,5$
Прийом-передача м'яча двома руками знизу над собою	$5,0 \pm 1,6$
Передача м'яча двома руками зверху через сітку	$3,6 \pm 1,2$
Прийом-передача м'яча двома руками знизу після підкидання над сіткою	$2,1 \pm 0,7$

Таблиця 3.6 – Результати тестових випробувань хлопчиків 4-тих класів із вияву рівня оволодіння ними руховими діями гри у баскетбол

Досліджувані показники	Отримані результати (кількість разів) $\bar{x} \pm m$
Ведення м'яча змієюю	$11,2 \pm 1,02$
Передача м'яча двома руками від грудей у стіну за 30 с	$17 \pm 1,4$
Кидок м'яча у кошик з відстані 1,5 метра	$1,9 \pm 0,9$

Таблиця 3.7 – Результати тестових випробувань хлопчиків 5-тих класів із вияву рівня оволодіння ними руховими діями гри у баскетбол

Досліджувані показники	Отримані результати (кількість разів) $\bar{x} \pm m$
Ведення м'яча змієюю	$10,4 \pm 1,38$
Передача м'яча двома руками від грудей у стіну за 30 с	$19 \pm 2,7$
Кидок м'яча у кошик з відстані 1,5 метра	$2,2 \pm 0,9$

В результаті досліджень виявлено низький рівень фізичної підготовленості школярів 4 класів за досліджуваними показниками.

У тестуванні школярів 4-х класів з волейболу лише у тесті – передача м'яча двома руками зверху у парах над сіткою – показник відповідав оцінці «добре». За рештою тестів показники відповідали оцінці «задовільно»

У школярів 5-х класів досліджувані показники відповідали оцінці «задовільно».

В результаті досліджень виявлено низький рівень технічної підготовленості школярів 4 класів за досліджуваними показниками.

В результаті досліджень рівня технічної підготовленості з баскетболу також виявлено низький рівень оволодіння хлопчиками 4 та 5 класів за досліджуваними показниками.

На рисунках 3.3 і 3.4 представлена порівняльна характеристика оволодіння руховими діями хлопчиків 4–5 класів спортивних ігор у волейбол та баскетбол.

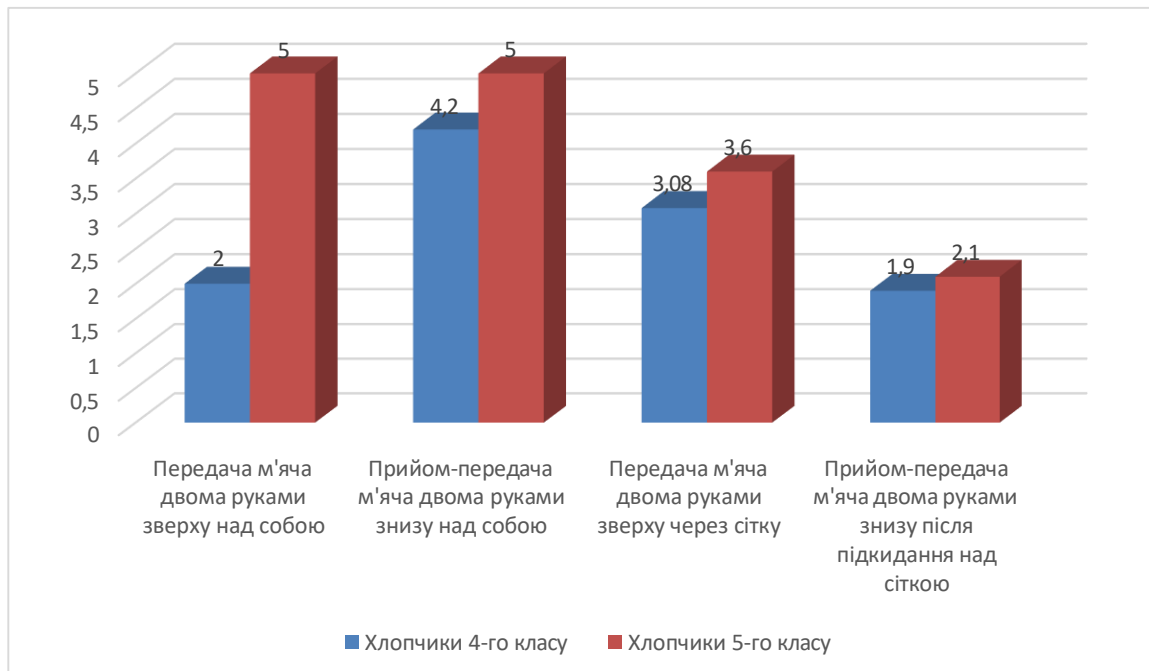


Рис. 3.3. Порівняльна характеристика оволодіння руховими діями гри у волейбол хлопчиків 4–5 класів

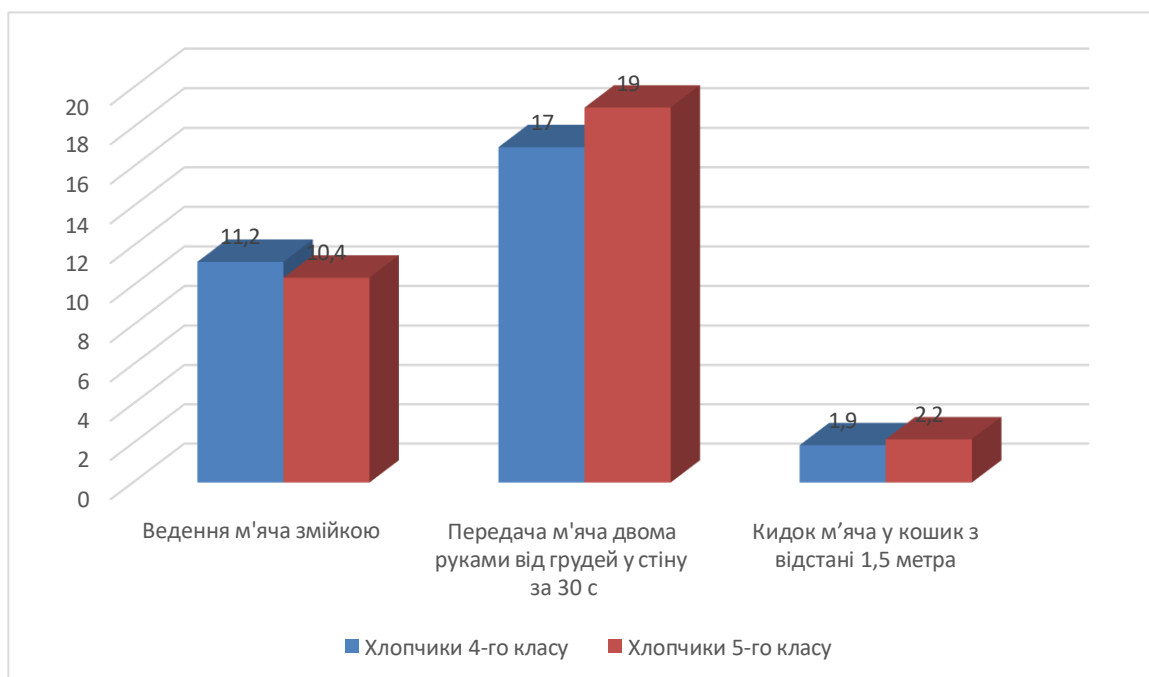


Рис. 3.3. Порівняльна характеристика оволодіння руховими діями гри у баскетбол хлопчиків 4–5 класів

3.3. Обґрунтування методики використання рухливих ігор і забав з хлопчиками 9–12 років, які спрямовані на вдосконалення рухових дій у волейболі та баскетболі

Однією з ключових особливостей раціональної організації уроків фізичної культури для учнів 4–5 класів є доцільне розподілення програмного матеріалу в межах навчальних годин відповідно до календарно-тематичного планування. Програмний матеріал диференційований за класами, що дозволяє впроваджувати навчальну методику поетапно та відповідно до освітніх вимог.

У результаті проведених педагогічних досліджень була апробована експериментальна методика формування рухових навичок у хлопчиків 4–5 класів. У зв'язку з цим був розроблений авторський комплекс рухливих ігор, які містять елементи спортивних ігор.

Згідно з висунутою гіпотезою, розвиткові рухових навичок у школярів зазначеної вікової категорії сприяє цілеспрямоване застосування спеціально підібраних рухливих ігор з включенням базових елементів спортивних ігор.

За результатами формувального педагогічного експерименту отримали наступні дані, які представлені в таблицях 3.8–3.12.

Таблиця 3.8 – Результати вияву рівня фізичної підготовленості хлопчиків 4-х класів наприкінці дослідження

Досліджувані показники	ЕГ на початку дослідження $\bar{x} \pm m$	КГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	ЕГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	t ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)
Нахил вперед сидячи, см	5,4 ±1,7	5,3 ±0,9	6,8 ±2,5	<0,05
Підйом тулуба за 30 секунд, рази	19 ± 2,10	19 ±4,2	25 ± 2,2	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	145 ± 16	145 ±14	154 ±17	<0,05
Біг 30 метрів, с	6,2 ± 0,47	6,1 ±0,6	5,7 ± 0,37	<0,05
Біг 1000 метрів, хв	5,85 ±0,54	5,85 ± 0,54	5,75 ± 0,52	<0,05
Підтягування на поперечині, рази	2,6 ±2,2	2,6 ± 0,74	3,6 ±1,7	<0,05

Таблиця 3.9 – Результати вияву рівня фізичної підготовленості хлопчиків 5-х класів наприкінці дослідження

Досліджувані показники	ЕГ на початку дослідження $\bar{x} \pm m$	КГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	ЕГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	t ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)
Нахил вперед сидячи, см	5,7 ±2,3	6,3 ±2,6	8,5 ±2,5	<0,05
Підйом тулуба за 30 секунд, рази	19 ±2,9	20 ±2,9	27 ± 3,2	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	150 ±12	151 ± 13	168 ±19	<0,05
Біг 30 метрів, с	6,2 ± 0,44	6,2 ± 0,45	5,4 ± 0,30	<0,05
Біг 1000 метрів, хв	5,08 ± 0,67	5,06 ± 0,68	4,62 ± 0,35	<0,05
Підтягування на поперечині, рази	2,6 ±2,5	2,8 ± 2,4	4,2 ±2,5	<0,05

Таблиця 3.10 – Результати вияву рівня оволодіння хлопчиками 4-х класів руховими діями гри у волейбол

Досліджувані показники	ЕГ на початку дослідження $\bar{x} \pm m$	КГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	ЕГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	t ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)
Передача м'яча двома руками зверху над собою	1,58 ±0,65	1,59 ±0,49	2,0 ± 0,97	<0,05
Прийом-передача м'яча двома руками знизу над собою	4,41 ±0,97	4,41 ±1,5	6,29 ±1,23	<0,05
Передача м'яча двома руками зверху через сітку	2,5 ±0,51	2,6 ± 0,57	3,45 ±1,18	<0,05
Прийом-передача м'яча двома руками знизу після підкидання над сіткою	1,3 ±0,44	1,4 ± 0,65	1,9 ±0,28	<0,05

Таблиця 3.11 – Результати вияву рівня оволодіння хлопчиками 4-х класів руховими діями гри у баскетбол

Досліджувані показники	ЕГ на початку дослідження $\bar{x} \pm m$	КГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	ЕГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	t ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)
Ведення м'яча змієюю	11,6 ±0,45	11,2 ± 0,74	10,9 ±0,6	<0,05
Передача м'яча двома руками від грудей у стіну за 30 с	16,4 ±0,97	16,5 ±0,83	18,3 ±1,31	<0,05
Кидок м'яча у кошик з відстані 1,5 метра	1,7 ±0,5	1,8 ±2,0	2,4 ±0,5	<0,05

Таблиця 3.12 – Результати вияву рівня оволодіння хлопчиками 5-х класів руховими діями гри у волейбол

Досліджувані показники	ЕГ на початку дослідження $\bar{x} \pm m$	КГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	ЕГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	t ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)
Передача м'яча двома руками зверху над собою	4,1 ± 1,27	4,3 ±1,0	6,2 ±1,15	<0,05

Продовження таблиці 3.12

Прийом-передача м'яча двома руками знизу над собою	4,5 ± 0,97	4,6 ± 1,6	7,04 ± 1,26	<0,05
Передача м'яча двома руками зверху через сітку	3,7 ± 1,26	3,7 ± 1,51	5,45 ± 0,50	<0,05
Прийом-передача м'яча двома руками знизу після підкидання над сіткою	1,6 ± 0,57	1,7 ± 0,69	2,4 ± 0,58	<0,05

Таблиця 3.13 – Результати вияву рівня оволодіння хлопчиками 5-х класів руховими діями гри у баскетбол

Досліджувані показники	ЕГ на початку дослідження $\bar{x} \pm m$	КГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	ЕГ наприкінці дослідження $\bar{x} \pm m$	t ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$)
Ведення м'яча змієюю	10,6 ± 1,88	10,5 ± 0,28	9,5 ± 0,16	<0,05
Передача м'яча двома руками від грудей у стіну за 30 с	17,4 ± 0,50	17,6 ± 0,49	22,2 ± 2,02	<0,05
Кидок м'яча у кошик з відстані 1,5 метра	1,7 ± 0,5	1,8 ± 0,5	2,6 ± 1,0	<0,05

У хлопчиків 5 класів приріст показників у нахилі вперед зріс на 37 %, у тесті підйом тулуба на 42 %, у стрибку в довжину з місця на 11 %, у бігу на 30 м на 13 %, у бігу 1000 м на 7,7 %, у підтягуванні на перекладині.

Найбільші зрушення у покращенні навичок гри у волейбол та баскетбол відбулися в експериментальній групі.

Тестові завдання з волейболу включали – передача м'яча двома руками зверху, прийом-передача м'яча двома руками знизу, передача м'яча двома руками зверху в парах над сіткою, прийом-передача після підкидання м'яча над сіткою; з баскетболу – ведення м'яча змієюю, передача м'яча від грудей у стіну, кидок м'яча у кільце.

Приріст показників рухових дій гри волейбол у хлопчиків 4 класів покращився: передача м'яча двома руками зверху на 33 %, прийом-передача

м'яча двома руками знизу – 41 %, передача м'яча двома руками зверху в парах над сіткою – 31%, прийом-передача м'яча після накидання м'яча над сіткою – 36 %.

Приріст показників навичок гри в баскетбол у школярів 4 класів покращився у веденні м'яча змієюю на 6 %, передачі м'яча двома руками від грудей у стіну на 11 %, кидку м'яча в кільце на 33 %.

Приріст показників рухових дій гри волейбол у хлопчиків 5 класів покращився: передача м'яча двома руками зверху на 47 %, прийом-передача м'яча двома руками знизу – 55 %, передача м'яча двома руками зверху в парах над сіткою – 31%, прийом-передача м'яча після накидання м'яча над сіткою – 36 %.

Приріст показників навичок гри в баскетбол у хлопчиків 5 класів покращився у веденні м'яча змієюю на 10 %, передачі м'яча двома руками від грудей у стіну на 30 %, кидку м'яча в кільце на 53 %.

На підставі отриманих даних формувального педагогічного експерименту ми маємо можливість констатувати той факт, що комплекс рухливих ігор з елементами спортивних ігор, що опановуються здобувачами освіти у ЗЗСО для хлопчиків 4–5 класів сприяє покращенню фізичної підготовленості, формуванню навичок гри у волейбол та баскетбол, що полегшує перехід від молодшої школи до середньої. Нище представлений орієнтовний комплекс рухливих ігор для учнів 4–5 класів для вдосконалення рухових дій ігор у волейбол та баскетбол.

«Хто раніше займе місце». Гру проводять у спортивному залі або на відкритому майданчику. Десять-дванадцять учнів стають у коло, повернувшись обличчям до його центру. Вибирають ведучого, який залишається поза колом і несподівано торкається одного з гравців. Після цього обидва учасники починають бігти у протилежні сторони, прагнучи швидше оббігти коло та зайняти вільне місце. Якщо ведучий випереджає суперника, вони міняються ролями. Важливо, щоб ведучий торкався кожного разу різних гравців і не зачіпав того, хто був ведучим у попередньому раунді. Якщо ведучий не встигає зайняти

місце протягом визначеного часу, його роль припиняється. Кінцевого переможця визначає вчитель за встановленими критеріями.

«Естафета із збиранням трьох предметів». Учні поділяють на три або чотири команди, перед кожною з яких розміщують по три набивні м'ячі. За сигналом старту перший учасник (капітан) кожної команди переносить по одному м'ячу, починаючи з найближчого, до другого гравця праворуч. Другий гравець розкладає м'ячі у визначеному порядку, починаючи з того, що має бути розташований надалі від команди. Після виконання завдання він торкається плеча наступного учня, який повторює цикл дій. Кількість ігрових циклів, додаткові умови та критерії визначення переможця можуть бути змінені відповідно до завдань уроку.

«Гігантські кроки». Учні розташовуються у дві колони. За сигналом вчителя учасники по черзі долають умовну «канаву» шириною 6–8 метрів. Переможцем вважається той, хто подолає «канаву» з найменшою кількістю кроків.

«Зайці і сторож». Майданчик розмічається трьома лініями. Посередині розташовуються діти, які тримають скакалку, утворюючи своєрідний «паркан» висотою 40–50 см. З одного боку майданчика знаходяться ведучі — «сторож» та «Жучка». За сигналом учителя «зайці» вибігають уперед, перестрибуючи через скакалку на «город», де імітують процес «поїдання капусти». Коли «зайці» перебувають на «городі», за командою вчителя «сторож» тричі плескає в долоні, сигналізуючи про завершення етапу.

«Хто найспритніший». Направляючий гравець стає біля лінії старту, підкидає м'яч угору, після чого біжить до позначеної лінії, повертається назад і намагається зловити м'яч до того, як він впаде на землю. Завдання виконується по черзі всіма учасниками команди. Перемагає команда, яка виконає вправу швидше та з меншою кількістю помилок.

«Біжи за мною». Усі команди розміщуються на полі, обличчям до центрального кола. На відстані 20–25 метрів від центру встановлюється прапорець – поворотний пункт. Один із учнів обирається ведучим. Він рухається зовні кола, наближаючись до будь-якої з команд, і несподівано вигукує: «За

мною!». Після цього гравці вибраної команди разом із ведучим біжать до прапорця, оббігають його та повертаються на свої місця, вибудовуючись у колони. Той учасник, який останнім повернеться на місце або не встигне стати в шеренгу, стає новим ведучим.

«Зустрічна естафета». Кожну команду поділяють на дві рівні групи. Гравці шикуються в колони одна навпроти одної на відстані 18–20 метрів. Перед кожною колонною позначається лінія старту. Перші учні обох команд розташовуються на старті з волейбольними м'ячами в руках. За сигналом учителя перші учасники стартують, оббігаючи свою протилежну колону з лівого боку, після чого передають м'яч наступному гравцеві, який стоїть попереду. Потім вони стають у кінець своєї колони. Наступні гравці виконують ті ж дії. Гра триває до моменту, коли волейбольний м'яч знову опиниться в руках учасника, який розпочинав естафету.

«Перекинь швидше». Учасники розміщуються по обидва боки волейбольного майданчика. Кожна команда отримує по одному м'ячу. За сигналом учителя обидві команди одночасно перекидають м'яч на сторону суперника. Завдання полягає в тому, щоб одночасно обидва м'ячі опинилися на полі суперника. Команди повинні діяти злагоджено, швидко реагувати на зміну ситуації та не дозволити м'ячам затриматися на своєму боці.

«Квач та м'яч». Учні вільно пересуваються по баскетбольному майданчику, намагаючись уникнути торкання з боку ведучого («квача»). У руках гравців перебуває один баскетбольний м'яч, який вони можуть передавати одне одному будь-яким способом. Завдання команди – так організувати передачі, щоб м'яч у потрібний момент опинився у гравця, якого переслідує ведучий. Важливо: торкатися (квачити) гравця з м'ячем заборонено, проте можна торкнутися самого м'яча, якщо він перебуває в руках або летить у повітрі. Якщо ведучий торкається м'яча – гравець, у якого був м'яч, або той, хто зробив невдалу передачу (у випадку перехоплення), стає новим ведучим.

«Змагання пінгвінів». Усі команди шикуються у колони за лінією старту. Перші учасники затискають м'яч між ногами та за сигналом учителя стрибками

на обох ногах рухаються вперед до прапорця, розташованого на відстані 10 метрів. Далі вони продовжують просування, обходячи чотири стійки, розміщені на шляху з інтервалом у 2 метри. Після подолання всіх перешкод учасник бере м'яч у руки, біжить по прямій назад до команди та передає м'яч наступному гравцеві. Потім стає у кінець колони. Наступний учасник виконує ті самі дії.

«Подвійний дриблінг». Одночасно змагаються декілька команд, які шикуються за загальною лінією старту. За сигналом перші номери, просуваючись вперед, одночасно ведуть ногою футбольний м'яч, а рукою гандбольний. Обвівши зигзагоподібні 4 стійки, які розташовані на відстані 2,5 метра одна від одної й, узявши обидва м'ячі в руки, учні швидко прямують по прямій лінії назад. Передавши м'яч другим номерам вони стають у кінець колони і т.д.

«Термінова депеша». Клас – поділяється на кілька команд. Кожна команда ділиться на дві рівні підгрупи, які розміщуються навпроти одна одної на протилежних лицьових лініях гандбольного майданчика. У кожної команди є один м'яч – «депеша». Гравець, отримавши м'яч, швидко біжить до лінії передачі (на відстані 5-8 метрів від своєї позиції), зупиняється та передає м'яч партнеру, який чекає на протилежному боці майданчика. Після передачі учасник приєднується до групи партнерів, куди щойно було спрямовано м'яч. Гра продовжується у тому ж порядку. Кожен учасник команди повинен здійснити встановлену кількість передач (наприклад, дві або три).

ВИСНОВКИ

1. Оцінка рівня функціональних показників, показників фізичної підготовленості, рівня володіння учнів 4–5 класів руховими діями спортивними іграми волейболу та баскетболу виявила низький їх рівень.

2. За результатами проведеного дослідження підтверджено актуальність впровадження рухливих ігор як ефективного засобу вдосконалення рухових дій у волейболі та баскетболі серед хлопчиків 4–5 класів закладів загальної середньої освіти. Рухливі ігри, адаптовані до вікових та психофізіологічних особливостей молодших підлітків, забезпечують підвищення мотивації до занять фізичною культурою, сприяють активізації навчального процесу, формують базові ігрові навички, а також позитивно впливають на загальний рівень фізичної підготовленості школярів.

2. У результаті дослідження було розроблено методика навчання учнів 4–5 класів руховим діям у волейбол і баскетбол. Запропонована методика формування рухових дій виявилася ефективною: вона сприяє зростанню рівня фізичної підготовленості та полегшує засвоєння навчального матеріалу з варіативних модулів модельної навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–9 класів під час переходу учнів із початкової до середньої школи.

Розроблена методика використання рухливих ігор в освітньому процесі сприяє зниженню монотонності занять, підвищує емоційне залучення учнів, створює умови для формування комунікативних, соціальних та когнітивних навичок. Отримані результати свідчать про доцільність її застосування в рамках компетентнісного та особистісно зорієнтованого підходів Нової української школи.

3. Комплекс рухливих ігор для учнів 4–5 класів включає елементи спортивних ігор та спеціальні ігрові завдання. Ці ігри є частиною змісту уроку «Фізична культура» та виконують роль підготовчих вправ у варіативних модулях «Волейбол» та «Баскетбол» де визначено обов'язковий мінімум змісту навчальних досягнень здобувачів закладів загальної середньої освіти.

4. Розроблено навчальний матеріал для учнів 4–5 класів, що охоплює три змістові лінії: «знання про фізичну культуру» – 4,5 %; «способи фізкультурної діяльності» – 4,5 %; «фізичне вдосконалення» – 91 %.

У межах змістової лінії «Фізичне вдосконалення» для учнів 4 класів на рухливі ігри відводиться 34,8 % навчального часу, а на рухливі ігри з елементами спортивних ігор – 18,6 %.

Для учнів 5 класів на рухливі ігри з елементами спортивних ігор передбачено 9,8 % часу, а на вивчення волейболу й баскетболу – по 20,1 %.

Таке структурування навчального матеріалу на уроках фізичної культури є доцільним і ефективним, оскільки сприяє розвитку рухових навичок, необхідних для ігрової діяльності зазначених видів спорту.

5. Результати педагогічного експерименту засвідчили приріст показників рухових дій у спортивних іграх волейбол та баскетбол серед хлопців 4–5 класів.

Запропонована методика, що передбачає використання рухливих ігор з елементами спортивних ігор, а саме: волейболу й баскетболу, позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості хлопців 4–5 класів. У результаті експерименту зафіксовано статистично достовірне зростання показників фізичної підготовленості в експериментальній групі порівняно з контрольною ($p < 0,05$), що підтверджує ефективність запропонованого підходу.

6. Проведене дослідження підтвердило, що використання системи рухливих ігор є ефективним педагогічним засобом формування технічних навичок у волейболі та баскетболі серед хлопчиків 4–5 класів. Розроблена методика дозволяє враховувати вікові, фізіологічні та психоемоційні особливості дітей молодшого підліткового віку, сприяє підвищенню інтересу до занять фізичною культурою та спортом, а також створює передумови для формування стійкої мотивації до активного способу життя.

- інтеграція рухливих ігор у процес навчання дозволяє:
- урізноманітнити уроки фізичної культури та зробити їх більш емоційно насиченими;

- покращити показники фізичної підготовленості школярів, зокрема розвитку координаційних здібностей, спритності, уваги, швидкості реакції;
- забезпечити формування базових ігрових технік через природні для дітей форми рухової активності;
- реалізувати міжпредметні зв'язки, зокрема з основами здоров'я, трудовим навчанням, мистецтвом, що сприяє комплексному розвитку особистості;
- створити умови для інклюзивного навчання за рахунок адаптивності та варіативності рухливих ігор.

7. Наукова новизна та практичне значення дослідження підтверджують можливість впровадження розробленої методики у закладах загальної середньої освіти, спортивних секціях, позашкільних закладах та інших формах організації дитячого дозвілля з метою підвищення ефективності формування технічних навичок у волейболі та баскетболі, а також загального фізичного розвитку учнів молодшого підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В.Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. Чернігів. 2014. 118. Т. 3. с. 5-10.
2. Ажиппо О.Ю. Особливості вікової динаміки фізичного розвитку основних фізичних якостей у школярів молодшого шкільного віку. Теорія та методика фізичного виховання. Випуск №8. 2010. С. 31-34.
3. Балим Л. Вікові особливості розвитку дитини. Київ: ТОВ «ДРУК», 2010. 286 с.
4. Белікова Н.О., Гац Г.О., Козіброцький С.П. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. ; наук. ред. й упорядник проф. А. В. Цьось. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 240 с.
5. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Випуск № 14. С. 15–19.
6. Бібік, Н.М. (ред.). Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. Київ: Педагогічна думка, 2008. 112 с.
7. Білан О.І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське довкілля. За загальною редакцією О. В. Низьковської. 2017. 256 с.
8. Боднар Т.С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Харків: Ранок, 2008. 192 с.
9. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. Випуск № 1 (21). С. 94–98.

10. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
11. Борисова Ю.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій. Дніпро. 2009, с. 24–25.
12. Ващенко, Л.С. Формування комунікативної компетентності в школярів. Харків: Основа, 2011. 204 с.
13. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою викладання. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. 216 с.
14. Галайдюк М.А., Дуб І.М., Драчук А.І. Баскетбол. Методика навчання, правила змагань, організація та механіка суддівства. навч. посібник. Вінниця, 2001. 191 с.
15. Грюкова В.В., Раковская І.А., Матяш В.В. Організація і методика проведення рухливих ігор на уроках фізично культури. Навчально-методичний посібник. Дніпро: Видавництво ЧФ «Стандарт-Сервіс». 2017. 58 с.
16. Гуска М.Б., Гуска М.В., Мазур В.Й. Ігри та забави від народження до школи: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. 196 с
17. Гуска М.Б., Мазур В.Й., Білянський Д.Ю. Оздоровчий вплив рекреаційних ігор на організм учнів з недоліками у стані здоров'я. Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти: збірник наукових праць. [Електронний ресурс] / [редкол.: І. І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. Випуск 11. С. 14–17.
18. Дубогай О.Д. Навчання в русі : здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ. Шкільний світ. 2005. 112.
19. Гасюк І.Л. Оцінка фізичного розвитку дівчат 11–14 років на основі типологічного підходу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2010. Випуск №6. С. 56–60.

20. Довбиш В.І. Методика розвитку спритності на початковому етапі навчання волейболу. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. 2009. Випуск № 1. 60 с.

21. Єдинак Г., Шиян Б, Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 3-тє вид. стереотип. [Електронний ресурс]. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM) ; 12 см. Об'єм даних 9,7 Мб.сп.

22. Єременко В.Г. Фізичне виховання. Волейбол : практикум. Київ: НАУ, 2013. 44 с.

23. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Черкаси: Видавництво ЦНТЕІ, 2005. 420 с.

24. Іллюшина Н. Сучасні підходи до підвищення рухової активності підлітків. VII Всеукраїнська науково-практична конф. «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України». Суми: СДПУ. 2007. С. 81–87.

25. Карасевич С.А., Карасевич М.П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.

26. Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Науковий журнал. Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. Вип. 1. С. 71–73.

27. Коцур Н.І., Товкун Л.П. Фізичний розвиток молодших школярів та його оцінка і корекція засобами фізичного виховання. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав (Київ. обл.): Домбровська Я.М., 2020. 436 с.

28. Кравченко, О.Г. Управління навчальним процесом: практичний посібник. Київ: Освіта, 2008. 160 с.

29. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. література, 2011. 224 с.
30. Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
31. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.
32. Костюкевич В.М., Шевчик Л.М., Сокольвак О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Київ: КНТ, 2017. 255 с.
33. Кудрявець Д.С. Волейбол: 5-9 класи. К. Шкільний світ, 2011. 96 с.
34. Марченко С.І. Вікові особливості фізичного розвитку школярів. Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали II електронної наукової конференції Харків, 2016. С. 50–51.
35. Медвідь М. М. Волейбол: методика початкового навчання технічним діям гри. Запоріжжя: ЗНУ, 2010. 87 с.
36. Міщук Д.М., Сироватко З.В., Абрамов С.А., Томашевський Д.В., Довгопол Е.П. Фізичне виховання. Волейбол [Електронний ресурс]: навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 129 с.
37. Мосейчук Ю.Ю., Дарійчук С.В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
38. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпро. Інновація. 2010. 254.
39. Ложкін Б. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року, №42, 2016. Фізичне виховання в рідній школі. Випуск №4. С. 2–5.
40. Павляшик О., Крива Д. Основні завдання рухливих ігор і забав у фізичному вихованні учнів закладів загальної середньої освіти. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-

Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2024. Випуск 17.

41. Паращенко, Л.І. Особистісно орієнтоване навчання. Київ : Знання, 2008. 180 с.

42. Педан О.С. та інші. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752.

43. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор: навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2020. 320 с.

44. Прозар М., Алексєєв О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Навчальний посібник [для факульт. фіз. куль. закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : «Віт'А Друк», 2023. 90 с.

45. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: Підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. Київ : Олімп. літ-ра, 2004. 448 с.

46. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с.

47. Прозар М.В., Слюсарчук В.В., Зубаль М.В., Телебей С.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с.

48. Прозар М.В. Особливості оволодіння основними технічними прийомами гри у волейбол учнів 4–5 класів упродовж навчального року. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. Вип. 10. С. 442–453.

49. Прозар М. В., Єдинак Г.А., Галаманджук Л.Л. Відповідність показників фізичного стану хлопчиків 9–12 років чинним стандартам і нормативам оцінки. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Івано-Франківськ, 2017. Вип. 25–26. С. 252–257.

50. Райковська І.А., Грюков В.В., Мицак А.В. Волейбол та баскетбол на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Навчально-методичний посібник. Дніпро: Видавництво ЧФ «Стандарт-сервіс», 2018. 56 с.

51. Савченко О.Я. Типова освітня програма (3–4 клас). Затверджено Міністерством освіти і науки України. Наказ від 08 жовтня 2019 року № 1273.

52. Стратій Н.В., Грищенко О.І., Істомін А.Г., Веретельникова Ю.А., Куций Д.В., Посипайко А.О. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. ХНМУ, 2012 р. 104 с.

53. Спортивні ігри: навч. посібник [для студ. факультетів фіз. культури педаг. вищ. навч. закладів]: у 2 томах: під ред. Ж.Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків: вид-во «Точка», 2010. 200 с.

54. Стельмахівська В.П. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності дітей та підлітків шкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022;4(149), с. 118–122.

55. Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.

56. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків. 2008. 2. 141–146.

57. Трачук С.В. Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2008. № 1. С. 69–71.
58. Трубачова, С.Є. Інноваційні підходи до формування життєвих компетенцій у школі. Запоріжжя: Ранок, 2013. 192 с.
59. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
60. Химинець, В.В. Педагогічний процес у контексті розвитку ключових компетентностей. Київ: Педагогічна думка, 2014. 256 с.
61. Хомич А.В., Хомич О.Г. Мотиваційний компонент у фізичній культурі. Медико-біологічні проблеми різних груп населення. Матеріали ІХ наук. практик. конф. (23–24 листопада 2023 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2023. С. 91–94.
62. Федоренко, Л. О. Інтерактивні технології у виховному процесі. Одеса: ОНПУ, 2012. 176 с.
63. Чхань А. А. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях : Методичні вказівки. Вінниця: ВНТУ, 2017. 40 с.
64. Viera, B., Bonnie, J. (1996). Volleyball: steps to success. Champaign, IL: Human Kinetics.