

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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ПРИ
ВИВЧЕННІ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ БАСКЕТБОЛУ
У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK2-M22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Ткачук Артем Валентинович
Керівник: Ліщук В. В., доцент
Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент
Науковий консультант: Стасюк В. А., кандидат наук
з фізичного виховання та спорту, старший викладач
спорту і спортивних ігор

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЗАГАЛЬНООСВІТНИХ ШКІЛ	7
1.1 Педагогічні основи використання рухливих ігор на уроках фізичної культури.....	7
1.2 Класифікація і зміст рухливих ігор	11
1.3 Організація і методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури.....	16
1.4 Значення рухливих ігор для баскетболістів-початківців	33
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	37
2.1 Методи дослідження.....	37
2.2 Організація дослідження	40
РОЗДІЛ 3 ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ПРОЦЕСУ ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ У БАСКЕТБОЛ	42
3.1 Організація педагогічного експерименту.....	42
3.2 Експериментальне обґрунтування використання рухливих ігор під час вивчення навчального матеріалу з баскетболу в 4-му класі	46
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність теми. Рухливі ігри, що мають багатовікову історію, завжди були дуже важливі при вихованні, оскільки сприяли максимальному розвитку у дітей різноманітних рухових навичок і умінь, вправності, необхідних у всіх видах діяльності.

Крім того, заняття іграми виробляють координовані, економні і узгоджені рухи; гравці набувають умінь швидко входити в потрібний темп і ритм роботи, вправно і швидко виконувати різноманітні рухові завдання, проявляючи при цьому необхідні зусилля і наполегливість, що особливо важливо для спортивних ігор загалом і баскетболу зокрема.

За останні роки рухливі ігри все рішучіше завойовують симпатії педагогів. Творчо працюючі педагоги прагнуть обширно і різнобічно вводити гру або її елементи в повсякденне життя учнів. А цінність ігор полягає в тому, що набуті уміння, властивості, навички повторюються і удосконалюються в новітніх швидко мінливих умовах, які пред'являють до дітей певні вимоги. Елементарні уміння і навички, набуті учнями в ігрових умовах, спрощують подальше оволодіння відповідними технічними прийомами. А на етапі вдосконалення рухових дій їх неодноразове повторення в ігрових умовах допомагає розвивати у школярів здатність економніше і доцільно робити багато рухів, що вивчаються, в цілісному, закінченому вигляді [32]. Можна вважати, що впровадження у учнів молодших класів спеціально підібраних рухомих ігор на уроках фізичної культури в школі істотно підвищать рівень і темп засвоєння учнями технічних прийомів гри у баскетбол.

Проблему початкової підготовки у загальноосвітній школі вирішували: В. В. Сніцин, 2014; О. М. Худолій, 2013; О. В. Непша, Г. П. Суханова, 2018; О. В. Ковальчук, 2017. Аналіз літературних джерел показав, що це питання освітлено певною мірою, але вимагає подальшого удосконалення і розробки.

З урахуванням цього науково-методичне обґрунтування, практична розробка і впровадження навчальних програм з методики розвитку рухових вмінь і навичок з баскетболу школярів за допомогою засобів рухливих ігор є актуальним питанням у теорії і методиці фізичного виховання.

Зазначене стало підставою для обрання теми, мети і завдань дослідження.

Роль автора у виконанні теми полягала у вивченні практичного досвіду вчителів та тренерів з баскетболу, розробці та впровадженні навчальних програм з методики навчання баскетболу засобами рухливих ігор у процес фізичного виховання із молодшими школярами загальноосвітніх навчальних закладів.

Об'єкт дослідження – навчальний процес з фізичної культури молодших школярів загальноосвітніх навчальних закладів.

Предмет дослідження – рухливі ігри, як засіб фізичного виховання для початкового навчання основним технічним прийомам гри у баскетбол на уроках фізичної культури з учнями 1-4 класів загальноосвітніх шкіл.

Мета дослідження – вивчення педагогічних основ використання рухливих ігор на навчальних заняттях з фізичної культури, як ефективного засобу підготовки учнів 1-4 класів до занять баскетболом.

Завдання:

1. Узагальнити досвід фізичного виховання дітей засобами рухливих ігор.
2. Розробити та обґрунтувати методику використання рухливих ігор для засвоєння техніки гри в баскетбол у навчальний процес молодших школярів.
3. Визначити вплив засобів рухливих ігор на рівень володіння технічними прийомами гри у баскетбол учнів 4 класів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення методичної та наукової літератури, нормативних документів; хронометрування; опитування; педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи

математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів. Розроблена методика занять рухливими іграми на уроках фізичної культури з учнями молодших класів сприяє оволодінню навичками гри у баскетбол. Результати проведеного дослідження можуть бути використані на заняттях фізичної культури та в секціях з баскетболу в загальноосвітніх школах.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Вона викладена на 69 сторінках друкованого тексту, містить 1 таблицю, 5 рисунків та додатки. Список літератури включає 74 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

1.1 Педагогічні основи використання рухливих ігор на уроках фізичної культури

Рухливі ігри на уроках фізичної культури розв'язують такі важливі завдання як: оздоровчі, освітні, виховні.

При правильній організації занять з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості учнів рухливі ігри позитивно впливають на ріст, розвиток і зміцнення кістково-зв'язочного апарату, м'язової системи, на формування правильної осанки у дітей і підлітків, а також підвищують функціональну діяльність організму. У зв'язку з цим великого значення набувають рухливі ігри, які залучають у різноманітну динамічну роботу різні великі та малі м'язи тіла; ігри, які збільшують рухливість у суглобах [73].

Під впливом фізичних вправ, які використовуються в іграх, активізуються всі види обміну речовин (вуглеводний, білковий, жировий і мінеральний). М'язові навантаження стимулюють роботу залоз внутрішньої секреції.

Особливо цінним в оздоровчому відношенні цілорічне проведення рухливих ігор на свіжому повітрі: учні стають більше загартованими, підсилюється приток кисню в їх організм [13].

Гра має великий вплив на формування особистості: це така свідомо діяльність, в якій проявляється і розвивається вміння аналізувати, співставляти, узагальнювати і робити висновки. Заняття іграми сприяють розвитку у дітей здібностей до дій, які мають значення у повсякденній практичній діяльності, в самих заняттях іграми, а також в гімнастиці, спорті.

Аналіз науково-методичної літератури [51; 72], педагогічні спостереження показують, що найважливіший підсумок гри – це задоволеність і емоційний підйом дітей. Завдяки цій властивості, ігри, переважно ігрового і змагального характеру, більш ніж решта форм і засобів фізичної культури, відповідають вихованню рухових здібностей у учнів. Ігрові види і дії вимагають всього комплексу швидкісних здібностей від учня у зв'язку з тим, що для стимулювання розвитку швидкості потрібно багато разів повторювати рухи з найбільшою швидкістю, а також врахувати функціональні здібності учня [10]. Від останніх у свою чергу залежить швидкість рухів. Потрібно також врахувати і поєднувати способи щодо звичайного повторення рухів з найбільшою швидкістю і способи досить широкого варіювання швидкісних вправ.

Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових властивостей. Вони ж більшою мірою дозволяють удосконалювати такі властивості як спритність, швидкість, сила, координація тощо. При оптимальному використанні гра стає ефективним способом фізичного виховання. Впровадження рухливих ігор передбачає не тільки застосування яких-небудь конкретних засобів, але може здійснюватися методом включення методичних особливостей гри в будь-які фізичні вправи [17, с. 45].

Прискорення темпу сучасного життя ставить перед нашою педагогікою завдання більш активно використовувати гру для виховання підростаючого покоління. Ігри потрібні для забезпечення гармонійного сполучення розумових, фізичних і емоційних навантажень, загального комфортного стану. Адже гравцю необхідно вибирати й здійснювати з багатьох можливих операцій одну, найбільш, за його поглядом доцільну.

Актуальне питання про рухливі та спортивні ігри, які тісно пов'язані між собою. Іграм в квача, хлопчики частіше віддають перевагу футболу, хокею, волейболу, хоча під час гри вони більше стоять або бігають за м'ячем, чим грають, тому що м'яч, як правило, погано слухається їх. В рухливі ігри

можна грати без спеціальної підготовки в будь-якому віці, тому що в них немає складної техніки й тактики, а правила можна змінювати за бажанням [16, с. 65].

Рухливих ігор багато, вони різнобічні, зручні ще й тим, що учасник сам регулює навантаження у відповідності зі своїми можливостями. А це дуже важливо для здоров'я. Саме відсутність у рухливих іграх суворо регламентованих (на різницю від спортивних ігор) правил, складної техніки й тактики робить непотрібною спеціальну підготовку, тренування, з чим безперечно пов'язані ігри спортивні. Можливість використовувати для гри будь-який майданчик, а не тільки спеціально окреслене (за розмірами) поле приволікає до рухливих ігор всіх дітей незалежно від віку, здібностей і підготовки. Ось чому рухливі ігри є по справжньому масовим, загальнодоступним засобом фізичного й морального виховання дітей і підлітків.

Всім відомий «король футболу» бразилець Пеле якось в інтерв'ю журналістам дуже доречно сказав: «Тренування повинно бути схожим на гру, навіть якщо воно проводиться без м'ячів. Якими би цікавими і різноманітними тренування не були, в решті решт вони наскучають, стомлюють. А тому краще гри немає нічого» [27, с. 15]. Соціологи встановили, що гра стоїть на вищому ступені інтересу дітей, з нею можуть сперечатися хіба що тільки книги і кінофільми. Ось чому варто підтримувати у дітей інтерес до гри, допомогати в їх організації.

Дітям гра дає змогу краще пізнати навколишній світ і себе в ньому.

Граючись, діти і підлітки тренують себе фізично і водночас збагачуються новими уявленнями. З точки зору психофізіології, емоції визначаються як відображення мозком величини потреб і вірогідності їх задоволення у певний момент. Через генетичний і набутий досвід, через складну систему вроджених та умовно-рефлекторних нервових шляхів встановлюється зв'язок між потребами і можливістю їх реалізації. Саме гра і містить у собі збалансовану в цьому контексті систему [9, с. 33].

Гра як об'єкт інформації про майбутню діяльність не становить невизначеності для людини, яка знає, що цей процес пов'язаний з приємними фізичними й розумовими діями, що в грі завжди міститься елемент нового, незнаного. Одна й та ж гра, що періодично повторюється, не схожа на попередні її варіанти, дії її учасників не ідентичні; вона завжди проходить по-новому, неповторна і приховує в своєму потенціалі багато неочікуваного. С. М. Дмитренко підкреслює, що гра, на відміну від суворо регламентованих рухів (наприклад, гімнастики) завжди пов'язана з ініціативним моментом вирішення рухових завдань. Це має притягуючу силу для учасника, а для керівника гри чи тренера пов'язана з вирішенням оздоровчих і освітніх завдань [20].

Інтерес людини до ігрової діяльності постійний. Але умови виховання здатні істотно змінити ступінь і форми прояву як вроджених, так і соціально зумовлених потреб, до яких належить гра. Ось чому від покоління до покоління ігри доходять у видозміненому вигляді, хоч не зникають і не можуть зникнути, як не може покинути людину споконвічна потреба в самовдосконаленні й пізнанні.

Гра – вид діяльності дитини, яка представляє свідому, ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановленої гравцями. У грі задовольняються фізичні і духовні потреби дитини, в ній формуються її розум, вольові властивості. Єдиною формою діяльності дітей є гра, яка у всіх варіантах відповідає їх організації. У грі дитина шукає і частенько знаходить як би робочий майданчик для виховання власних етичних і фізичних властивостей, його організм просить виходу в діяльності, відповідній його внутрішньому стану. Тому, через гру можна впливати на дитячий колектив, виключаючи прямий тиск, покарання, зайву нервозність у роботі з дітьми [6, с. 44].

Гра робить величезний вплив на розумовий розвиток школяра [22]. Діючи з предметами, дитина починає оперувати в мислимому, умовному просторі. Рівномірно ігрові дії скорочуються, і дитина починає діяти у

внутрішньому, розумовому плані. Дитина переходить до мислення у видах і уявленнях. Середя в якій живе дитина, зобов'язана розвивати і виховувати, спонукати взаємодіяти з її різними елементами, викликати завзяття до руху, представляти можливість для багатоваріантних ігор, бути зручною [70, с. 24].

Декілька слів про дух змагання – неодмінний супутник колективної гри. У спільній ігровій діяльності різко підвищується життєва енергія її учасників. Взаємодія, бажання помірятися силою, співпереживання народжують захопленість, азарт. І тут потрібна розумна допомога старших товаришів.

Відмічено, що багато вихователів бачать своє завдання лише в тому, щоб викликати дух змагання, а потім заспокоювати пристрасті, не допускати конфліктів, і, нарешті, якщо емоції дуже запеклі, навіть переривають гру. Тут нагадаємо, що багато соціальних відчуттів і норми поведінки, такі, як товариство, взаємодопомога, дисциплінованість, придушення егоїстичних інстинктів, чесність і справедливість, будуть надійніше закріплені, якщо після закінчення гри провести розбір конфліктів, обговорити поведінку окремих гравців. Тому, якщо грою хлопців керує дорослий, його завдання полягає не стільки в тому, щоб стримувати емоції дітей, скільки в управлінні груповою думкою в ході гри і після її закінчення. Дорослий не тільки сам оцінює ситуації, що виявилися, але й учить гравців оцінювати свої дії з позицій доцільності, моралі і моральності. І тоді гра стане могутнім комплексним чинником виховання, що включає практично всі основні методи, використовувані вітчизняною педагогікою для організації колективної діяльності з метою всебічного розвитку особистості [38].

1.2 Класифікація і зміст рухливих ігор

Питання про класифікацію рухливих ігор і естафет є одним з самих найважливіших в плані вироблення педагогічних рекомендацій з практичного застосування рухливих ігор в школі.

Особливістю ігор-естафет і рухливих ігор є наявність змагання, спортивної боротьби між двома й більше командами. У педагогічній практиці естафети класифікують за різними ознаками, що дозволяє певним чином систематизувати й полегшити підбір ігрових завдань [57].

Ураховуючи кількість поставлених завдань, естафети класифікують на прості, складні й комбіновані. Якщо завдання одне (біг на певну відстань, ведення м'яча, перенесення ваги та ін.), то це прості естафети, якщо ж два й більше – комбіновані. Беручи до уваги зміст завдань і вимоги до їх виконання, комбіновані естафети поділяють на суворо регламентовані й довільні. Суворо регламентовані завдання виконуються за вказаним способом (такий варіант ефективний при повторенні й закріпленні певного навчального матеріалу), а довільні завдання передбачають додання перешкод або виконання рухових завдань будь-яким, найбільш раціональним або зручним для себе способом.

За характером пересування комбіновані естафети диференціюють на лінійні, колові й зустрічні. У лінійних естафетах учасники пересуваються прямолінійно або виконують завдання, вишикувавшись у колону або в шеренгу; в колових іграх-естафетах гравці або самі рухаються по колу, або вишикувані в коло і з місця передають естафету в один бік; у зустрічних естафетах учасники кожної команди розташовуються один навпроти іншого й пересування гравців або передавання естафети (наприклад, перекидання м'яча) йде назустріч одна одній.

За способом дії учасників виокремлюють індивідуальні й колективні (спільні) естафети. В індивідуальних естафетах всі учасники по чергово виконують обумовлені дії: а) на місці; б) з пересуванням різними способами; в) з пересуванням і додатковими завданнями, наприклад, подоланням перешкод та ін. У спільних естафетах учасники пересуваються групами: а) успіх забезпечує погодженість дій усіх учасників команди; б) використовується по чергове пересування, що поєднується з колективними діями.

З урахуванням виду вправ естафети діляться на гімнастичні, легкоатлетичні (з бігом, стрибками), ігрові (баскетбольні, футбольні) тощо [18].

Рухливі ігри належать до сюжетних конфліктних ігор, де має місце активне одноборство чи зіткнення сторін, пов'язане з безпосереднім контактом із суперником. Така гра завжди має порівняно гострий сюжет, який можна назвати спортивним. Зміна ігрової ситуації в сюжетних іграх і різноманітні непередбачувані умови боротьби за перемогу вимагають від учасників правильних рішень і дій, тобто вже відпрацьованих і закріплених рухових умінь і навичок, що використовуються в різних варіантах і сполученнях.

Виходячи з обліку основних мотивів ігрової діяльності і взаємин гравців щодо досягнення мети, що стоїть перед грою, рухливі ігри можна поділити на три групи:

Ігри некомандні. Для цієї групи ігор типове те, що в них відсутні загальні цілі для тих, що грають. У цих іграх діти підкоряються певним правилам, які передбачають особисті інтереси гравців і відображають інтереси решти учасників.

Перехідні до командних. Для них типове те, що в них відсутня незмінна суспільна мішень для тих, що грають і немає необхідності діяти на користь останніх. У цих іграх гравець, за своїм бажанням, може переслідувати свої особисті цілі, а також допомогти іншим. Конкретно в цих іграх діти починають включатися в колективну діяльність.

Командні ігри. До цього всього, такі ігри характеризуються спільною діяльністю, спрямованою на досягнення загальної мети, повним підпорядкуванням особистих інтересів гравців устремлінням власного колективу. Ці ігри значно укріплюють здоров'я дітей, роблять сприятливий вплив на розвиток психофізичних властивостей [59].

У педагогічній практиці використовується також така класифікація рухливих ігор, яка передбачає їх розподіл на колективні і індивідуальні рухливі ігри, а також підвідні ігри до спортивної діяльності.

Колективні рухливі ігри – це ігри, в яких одночасно беруть участь як невеликі групи учасників, так і цілі класи, а в деяких випадках і значно більша кількість гравців.

Індивідуальні (одиначні) рухливі ігри зазвичай створюються і організуються дітьми. В таких іграх кожен може намічати свої плани, встановлювати цікаві для себе умови і правила, а за бажанням і змінювати їх. За особистим бажанням вибираються і шляхи для здійснення задуманих дій.

Ігри, підвідні до спортивної діяльності – це систематично організовані рухливі ігри, які вимагають стійких умов проведення і які сприяють успішному оволодінню учнями елементами спортивної техніки і простими тактичними діями в окремих видах спорту. Рухливі ігри є одним з допоміжних засобів у заняттях спортом.

Аналіз класифікації ігор за незліченими літературними джерелами [11; 16; 17; 36], з погляду історичного розвитку, дає нам можливість виділити декілька напрямів:

I. Класифікація, яка залежить від завдань, що вирішуються в процесі проведення ігор.

II. Ігри з рисами взаємозв'язку учасників.

III. Групи ігор з рисами організації і змісту.

Ігри, які мають загальну думку і хід, в окремих групах йдуть паралельно. Дотримуючись такого принципу, автори прагнуть йти за дидактичним принципом: від звичайних форм до складніших. Тому вони виділяють наступні групи ігор: музичні ігри; бігові ігри; ігри з м'ячем; ігри для виховання сили і спритності; ігри для виховання розумових здібностей; ігри на воді; зимові ігри; ігри на місцевості; ігри в закритих приміщеннях.

Виходячи із специфічних умов проведення змагань по комплексах рухливих ігор серед школярів О. М. Онопрієнко [47, с. 14] дає своєрідну класифікацію. Вона створена на підставі наступних характерних ознак:

1. Руховій активності учасників.
2. Організації тих, що грають.
3. Більшою мірою прояву рухових властивостей.
4. Переважного виду рухів.

Виходячи з вище викладеного видно, що наявні класифікації різноманітні і розрізняються одна від одної. Тому ігри зовсім важко систематизувати так, щоб ігри однієї групи були суворо обмежені від ігор іншої групи. Відразу групи зобов'язані бути взаємозв'язані і взаємообумовлені. Тому не можна говорити про перевагу однієї групи над іншою. Слід зазначити, що з розглянутих нами класифікацій більшою мірою привернули нашу увагу класифікації Г. В. Зганяйко, В. О. Пустовалова [24], О. М. Онопрієнко [47].

Наявний аналіз класифікацій ігор в процесі виховання рухових властивостей в процесі занять з фізичної культури у школярів, дозволив створити угруповання ігор в узгодженні з поставленими завданнями. У базу угруповання був покладений принцип переважної дії ігор на виховання рухових властивостей у поєднанні з формуванням головних рухових властивостей. У базі рухливих ігор лежать фізичні вправи, в ході яких учасники долають різні перешкоди, прагнуть досягти певної, завчасно поставленої мети. Вони є засобом фізичного виховання, що діє, активного відпочинку, роблять кращим здоров'я. Рухливі ігри сприяють вихованню волі, наполегливості в подоланні проблем, привчають дітей до взаємодопомоги, чесності і правдивості.

На базі сучасних уявлень про шляхи і способи виховання рухових властивостей у учнів, можна припустити, що досить високий ефект може бути досягнутий методом впровадження певного кола особливих фізичних вправ, рухливих ігор з так званою «переважною спрямованістю». Рухливі

ігри орієнтовані на виховання рухових властивостей, технічних навичок тому ступінь переважної спрямованості обумовлюється характером виконання вправ [45, с. 12].

1.3 Організація і методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури

Рухливі ігри – один з основних засобів фізичного виховання дітей шкільного віку. Величезну потребу в русі діти зазвичай прагнуть задовольнити в іграх. Грати для них – це, перш за все, рухатися, діяти. Під час рухливих ігор у дітей удосконалюються рухи, розвиваються такі якості, як ініціатива і самостійність, упевненість і наполегливість. Вони привчаються погоджувати свої дії і навіть дотримувати певні (спочатку, звичайно, примітивні) правила [33, с. 19].

У педагогічній практиці існує дві основні форми організацій рухливих ігор: урочна і позаурочна.

В урочну форму занять рухливі ігри включаються як складова частина педагогічного процесу і служать завданням навчально-виховної (або лікувально-профілактичної) діяльності, керованої вчителем, тренером, інструктором, методистом. Урочна форма проведення рухливих ігор передбачає безпосередню керівну роль учителя, регулярність занять з незмінним складом учасників, регламентування змісту і обсягу ігрового матеріалу і його взаємозв'язок з організацією, змістом і методикою навчально-виховного процесу, в який включається певна гра.

Рухливі ігри, які відносяться до позаурочної форми занять, передбачають велику роль організаторів, вожаків із середи самих дітей; вони організуються, як правило, епізодично, склад учасників може змінюватися, а ігри варіюються за змістом і об'ємом ігрового матеріалу [40].

Правила і рухові дії рухливої гри створюють у тих, що грають вірні уявлення про поведінку в реальному житті, закріплюють в їх свідомості уявлення про взаємини, що існують в суспільстві, між людьми.

Рухливі ігри більшою мірою сприяють вихованню фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості, і, що важливо, ці фізичні якості, розвиваються в комплексі.

Перш ніж дитина зможе отримати користь з формального навчання, їй необхідний розвиток самовираження, внутрішнього контролю, координації і здатності бути наполегливим, жартівливим, допитливим і передбачливим. Вона повинна навчитися досягати мети і програвати. Їй необхідно отримувати задоволення від фізичної і розумової діяльності. Ігри можуть допомогти дітям знайти ці якості і спритність. Неформальні ігри дозволяють кожному, незважаючи на його таланти і недоліки, на рівних брати участь в них разом з іншими дітьми і отримувати вельми істотний досвід для майбутнього навчання.

Гра – суспільне явище, що історично склалося, самостійний вид діяльності, властивої людині. Вона може бути засобом самопізнання, відпочинку, розваги, засобом фізичного і загального соціального виховання, засобом спорту. Ігри несуть в собі величезну цінність, будучи частиною людської культури. Їх різноманітність дуже велика. Вони відображають всі області матеріальної і духовної творчості людей. Природно, що вивченням ігор займалися і займаються багато галузей знань: історія, етнографія, антропологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання та ін.

Рухлива гра відноситься до тих проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів. Для рухливої гри характерні активні творчі рухові дії, мотивовані її сюжетом. Ці дії частково обмежуються правилами (загальноприйнятими, встановленими керівником або гравцями), спрямованими на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети.

Найвідоміші педагоги, учені, прогресивні громадські діячі вважали гру дуже корисною для народного виховання. На основі їх робіт рухлива гра розглядається як осмислена діяльність, спрямована на досягнення конкретних рухових завдань в швидко мінливих умовах. У ній виявляється творча ініціатива гравців, що виражається в різноманітності дій, узгоджених з колективними діями.

Час, що відводиться на рухливі ігри в руховому режимі школярів, залежить від віку, класу, в якому вчать діти, від цілорічного розпорядку навчання і інших видів діяльності і відпочинку.

Як уже згадувалося, при урочній формі проведення рухливих ігор провідну роль грає керівник, який вирішує наступні завдання:

- 1) оздоровчі;
- 2) освітні;
- 3) виховні.

Підготовка до проведення гри.

Підготовка до проведення гри особливо важлива в тих випадках, коли гра пропонується вперше і педагог не в змозі передбачати всіх ситуацій, які можуть скластися в її ході. Підготовка складається з вибору гри, підготовки майданчика для проведення гри, підготовки інвентарю для гри, попереднього аналізу гри.

Вибір гри в першу чергу залежить від загальних завдань уроку, при постановці яких основними критеріями є вікові особливості дітей, їх розвиток, фізична і технічна підготовленість, кількість тих, що займаються.

Вибір гри безпосередньо залежить від місця її проведення. У невеликому вузькому залі проводяться ігри з лінійною побудовою, ігри, в яких беруть участь по черзі. У великому спортивному залі або на майданчику добре проводити ігри з бігом врозсіп, з метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор.

При організації ігор на вулиці треба враховувати стан погоди (особливо взимку). Якщо температура повітря низька, вибирається гра з активними

діями учасників. Не можна використовувати ігри, в яких доводиться довго стояти, чекаючи своєї черги. Малорухливі ігри, в яких учасники виконують ігрове завдання по черзі, доцільні в жарку погоду.

Наявність допомоги й інвентарю також впливає на вибір гри. Через відсутність відповідного інвентарю або при невдалій його заміні гра може не відбутися.

Підготовка майданчика для гри. Якщо рухлива гра проводиться на повітрі, то треба підібрати рівний зелений майданчик. Форма майданчика переважно прямокутна, не менше 8 м завширшки і 12 м в довжину. На відстані 2 м від поля можна поставити декілька лавок. Майданчик обмежується лицьовими (короткими) і бічними лініями, проводиться поперечна межа, що ділить її навпіл. По кутах майданчика можна поставити прапорці, зробивши в ґрунті виїмки. Прапорці допустимо ставити уздовж бічної межі в місці перетину середньої лінії. Лінії прийнято розмічати крейдяною фарбою, на трав'яному майданчику уздовж ліній можна злегка зрізати дерен, щоб вийшов 2-3-сантиметровий жолобок. Лінії меж намічаються не ближче 3 м від огорожі, стіни або інших предметів щоб уникнути травм.

Перед початком гри в приміщенні керівник повинен прослідкувати, щоб в залі не було сторонніх предметів, що заважають рухам тих, що грають. Спортивні гімнастичні снаряди треба прибрати в підсобне приміщення. Якщо немає такої можливості, то їх слід поставити біля короткої стіни і захистити лавками, сіткою або іншими предметами. Шибки і лампи потрібно закрити сітками. Приміщення завжди повинне бути провітрене, а підлога протерта вологою ганчіркою.

Якщо керівник планує провести гру на місцевості, він заздалегідь добре знайомиться з нею і розмічає умовні межі для гри. Місця для ігор готують учні спільно з керівником.

Підготовка інвентарю для рухливих ігор. Рухлива гра повинна забезпечуватися відповідним інвентарем. Це прапорці, кольорові пов'язки або

жилети, м'ячі різних розмірів, палиці, булави або кеглі, обручі, скакалки і тому подібне. Інвентар повинен бути яскравим, помітним в грі, що особливо важливе для молодших школярів, а його розмір і маса – посильними для тих, що грають. Кількість інвентарю передбачається заздалегідь.

Керівник підтримує інвентар в належному стані і систематично упорядковує. Можна привертати дітей до зберігання і лагодження інвентарю. Для ігор на лужках, на зимових майданчиках можна використовувати шишки, сніг і тому подібне.

Учасники отримують інвентар або розставляють його на майданчику тільки після того, як керівник пояснить їм правила гри.

Попередній аналіз гри. Перш ніж проводити гру, керівник повинен продумати процес гри і передбачити всі можливі ситуації, що виникають по ходу гри. Особливо необхідно передбачити і запобігти можливим небажаним явищам.

Керівник, який добре знає колектив тих, що грають, заздалегідь намічає ролі гравців, продумує, як залучити в гру слабких і пасивних гравців.

Для проведення деяких ігор він заздалегідь вибирає собі помічників, визначає їх функції і, якщо це необхідно, дає їм можливість підготуватися (наприклад, в іграх на місцевості). Помічники першими знайомляться з правилами гри і місцем її проведення.

При проведенні гри керівникові рекомендується продумати і врахувати наступні аспекти:

1. Познайомитися з вимогами і правилами гри, в яку діти гратимуть. Приготувати все необхідне устаткування і матеріали перед її початком.
2. Врахувати рівень розвитку дітей, їх таланти, уміння і невміння.
3. Пропонувати тільки ті ігри, які доступні певній віковій групі, відповідні підготовці дітей, їх силі, життєвому досвіду. Уміло виводити учасників з гри, яка для них складна.
4. Уникати понад ентузіазм (перезбудження) у тих, що грають.

5. Бути готовим до участі в грі як звичайний гравець, підкорятися всім правилам, включаючи і ті, які начебто зменшують гідність дорослого.

6. Допомогати дітям, які не зовсім компетентні і не так координовані, як їх однолітки, доручаючи їм завдання або надаючи можливість виконувати вправи з урахуванням вправності, якою вони володіють. Дитина з яким-небудь недоліком може отримувати задоволення, якщо буде суддею-хронометристом, лічильником очок або головним суддею в грі, в якій він не зможе взяти участь. Не звертати уваги на помилки деяких дітей або обережно поправляти їх, не перериваючи гри. Не відчитувати дітей перед іншими, якщо вони порушили правила або помилилися в грі.

7. Пояснювати правила кожної гри вчасно і дозволити дітям один або більша кількість разів потренуватися, перш ніж почнеться активна гра. Мати в запасі ряд альтернативних ігор і необхідне устаткування, приготоване заздалегідь, якщо діти не схвалять першу запропоновану керівником гри.

8. Давати дітям відпочинок між іграми відповідно до їх віку і можливостей.

9. Вибирати ігри з урахуванням можливості їх ускладнення: починати з простих, тренуючи, поступово ускладнювати їх у міру поліпшення спритності дітей.

Методика організації гравців.

1. Розміщення гравців і місце керівника при поясненні гри.

Перш ніж почати пояснення гри, необхідно розмістити учасників так, щоб вони добре бачили керівника і чули його розповідь. Краще всього побудувати гравців у вихідне положення, з якого вони почнуть гру.

Якщо гра проводиться в колі, то пояснення відбувається в тій же коловій побудові. Керівник займає місце не в центрі, а в ряду тих, що грають або, при великій кількості гравців, небагато попереду них. Не можна ставати в центр кола, оскільки тоді половина тих, що грають опиниться за спиною керівника. Якщо гравці розділені на дві команди і побудовані одна проти іншої на великій відстані («Виклик»), то для пояснення треба зближувати

команди, а потім дати команду відійти до меж «будинків». В цьому випадку керівник, пояснюючи гру, стає між тими, що грають в середині майданчика, у бічної межі, і звертається то до однієї, то до іншої команди. Якщо гра починається з руху врозсіп, можна побудувати гравців у шеренгу, коли їх небагато, або згрупувати біля себе, але так, щоб все добре бачили і чули керівника. Слід пам'ятати, що виклад гри треба супроводжувати показом. Наочність допомагає краще зрозуміти гру, і після пояснення у учасників не виникає питань. При поясненні гри не можна ставити дітей лицем до сонця (вони погано бачитимуть керівника) або до вікон (вони можуть дивитися у вікно і відволікатися). Керівник повинен стояти на видному місці боком або в крайньому випадку лицем до світла, але так, щоб бачити всіх учасників і контролювати їх поведінку.

2. Пояснення гри.

Правильне пояснення гри значною мірою впливає на її успіх. Як вже мовилося, перш ніж почати гру, керівник зобов'язаний ясно уявити собі її зміст, заздалегідь проаналізувати її і лише після цього приступати до пояснення.

Розповідь повинна бути короткою: затягнуте пояснення може перешкодити сприйняттю гри. Виняток становлять ігри в молодших класах, які можна пояснити в казковій, цікавій формі. Розповідь повинна бути логічною, послідовною. Будь-яку гру слід пояснювати приблизно за такою схемою:

- а) назва гри (можна сказати, з якою метою гра проводиться);
- б) ролі тих, що грають і їх розташування на майданчику;
- в) зміст гри;
- г) мета гри;
- д) правила гри.

Закінчується пояснення гри відповідями на питання тих, що грають. Відповідати слід голосно, звертаючись при цьому до всіх. Розповідаючи про хід ігри, керівник, безперечно, торкнеться правил, але в кінці розповіді

необхідно ще раз загострити на них увагу, щоб діти краще за них запам'ятали. Розповідь не повинна бути монотонною, бажано виділяти голосом важливі ігрові моменти. У розповіді не слід використовувати складних термінів, а нові поняття необхідно пояснювати.

Керівник повинен звертати увагу на настрій учнів: якщо вони відволікаються, треба скоротити пояснення або пожвавити його.

Зміст гри детально пояснюється тільки тоді, коли учні грають в неї вперше. При повтореннях гри слід тільки нагадати основний зміст і пояснити додаткові правила і прийоми.

3. Призначення тих, що водять.

Серед багатьох організаторів і провідних ігор існує тенденція призначати капітана команди або надавати можливість командам робити вибір самим. Але, по-перше, у разі призначення діти підозрюють наявність улюбленчиків, незалежно від того, справедливо це чи ні, а, по-друге, команди можуть вибрати лідера тому, що він найсильніший в їх групі. Подібний лідер може залякувати або кривдити останніх.

Керівник гри повинен встановити такий порядок, щоб кожна дитина була такою, що водить по черзі.

Призначати можна різними способами:

- а) за призначенням керівника;
- б) існує спосіб вибору що водить по рахівниці, шляхом розрахунку і іншими способами;
- в) для визначення гравця, що водить можна «тягнутися на палиці». Учасник бере палицю знизу, вище береться рукою другий гравець, ще вище – третій і так далі. Водить стає той, хто візьме палицю за верхній кінець і утримає її або покриє палицю зверху долонею. Цей спосіб застосовний при 2-4 гравців;
- г) організатор гри або один з гравців затискає декілька соломинок (стебла трави, стрічки або мотузки) в кулаку. Всі, окрім однієї, мають однакову довжину. Він тримає їх так, щоб решта гравців не могла

здогадатися, яка з них коротше. Кожен гравець витягає одну соломинку. Що витягнув коротку стає або що водить, або початківцем, або лідером однієї з команд;

г) організатор гри, або один з гравців, або капітан команди тримає обидві руки за спиною, стислими в кулак, поза увагою вільних гравців. Інші гравці по черзі оголошують про парну або непарну кількість пальців. Так визначаються команда, порядок гри і так далі;

д) можна також застосовувати метання. Водить той, хто далі за всіх кине палицю, камінь, м'яч і так далі. Цей спосіб вимагає багато часу. Їм можна скористатися при проведенні ігор на відкритому повітрі в позаурочний час;

е) один з найбільш вдалих способів – призначення того, що водить по вибору гравців. Цей спосіб хороший в педагогічному відношенні, він дозволяє виявити колективне бажання дітей, які зазвичай вибирають тих, що найбільш гідні водити.

Проте, в грі з малоорганізованими дітьми цей спосіб застосувати важко, оскільки того, що водять часто вибирають не за заслугами, а під натиском сильніших, наполегливіших дітей. Керівник може порекомендувати дітям вибрати тих, хто краще бігає, стрибає, попадає в ціль і тому подібне

ж) справедливо встановити черговість у виборі гравця, що водить, щоб кожен учасник побував в цій ролі. Це сприяє вихованню організаторських навичок і активності;

з) можна призначити водящого за результатами попередніх ігор. Водящим стає гравець, що опинився в попередній грі найбільш спритним, швидким і так далі. Про це треба повідомити учасників заздалегідь, щоб вони прагнули проявляти в іграх необхідні якості. Негативною стороною цього способу є те, що в ролі того, що водить не зможуть бути слабкі і менш спритні діти.

4. Розподіл на команди.

Розподіл на команди також може проводитися різними способами:

а) керівник розподіляє тих, що грають на команди на свій розсуд у випадках, коли потрібно скласти рівні під силу команди. Такий спосіб найчастіше застосовують при проведенні складних рухливих ігор в старших класах. Активної участі в складанні команд гравці не приймають;

б) інший спосіб розподілу гравців на команди полягає в побудові учнів в шеренгу і розрахунку на перший-другий; перші номери складуть одну команду, другі – іншу. Таким же способом складають і декілька команд.

Подібний швидкий розподіл доцільний для уроку, оскільки він обмежений за часом, проте його недолік в тому, що команди не завжди виходять рівними за силою;

в) можна розділити гравців на команди шляхом фігурного марширування або розрахунку рухомої колони. У кожному ряду повинне бути стільки чоловік, скільки команд потрібно для гри.

Для цього способу також не потрібно багато часу, проте склад команд при цьому буває випадковим і часто нерівним за силою;

г) використовується і спосіб розділення команд за змовою. В цьому випадку діти вибирають капітанів, розділившись на пари (приблизно рівні під силу), змовляються, хто ким буде, а капітани вибирають їх за назвами. При такому розділенні команди майже завжди рівні під силу.

Цей спосіб дуже улюблений дітьми, оскільки він сам – своєрідна гра. Проте його недолік в неможливості застосування на уроках – він займає багато часу;

д) спосіб розділення за призначенням капітанів. Гравці вибирають двох капітанів, які, у свою чергу, набирають гравців в свою команду.

Це досить швидкий спосіб, і команди бувають в основному рівні під силу. Негативна сторона цього способу полягає в тому, що слабких гравців капітани беруть неохоче, що часто приводить до образ і сварок серед тих, що грають. Щоб уникнути неприємних ситуацій, рекомендується не доводити вибір до кінця і розділити що залишилися шляхом розрахунку. Спосіб за

призначенням капітанів слід застосовувати тільки в іграх з учнями старшого шкільного віку, які зможуть правильно оцінити сили гравців.

5. Вибір капітанів команд.

Роль капітанів команд дуже велика: вони відповідають за поведінку всієї команди в цілому і за тих, що окремих грають. Капітанові дається право розподілити ролі в команді, стежити за дотриманням правил і дисципліною. Він є безпосереднім помічником керівника.

Капітанів можуть вибрати самі гравці або їх призначає керівник. Зазвичай спочатку складають команди і лише після цього призначають капітанів. У разі розділення на команди шляхом вибору або змови капітанів вибирають заздалегідь.

У постійних командах капітани періодично переобираються.

6. Вибір помічників.

Для кожної гри керівник вибирає помічників, які стежать за дотриманням правил, враховують результати гри, а також роздають і розставляють інвентар.

Число помічників залежить від складності правил і організації гри, кількості гравців і розмірів майданчика, приміщення. Про призначення помічників керівник оголошує всім гравцям.

Залежно від складності гри і завдань, що вирішуються в процесі занять, помічників вибирають до побудови гравців або після оголошення гри і вибору тих, що водять.

Керівництво процесом ігор.

Керівництво грою має виключно важливе значення для вирішення поставлених керівником оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Засвоєння дітьми гри і поведінка що грають також залежать від правильного керівництва. Значення умілого управління процесом гри підкреслював Н. В. Андрощук. За його словами, керівник «повинен сам добре розуміти сенс і значення приведених правил і не допускати зі свого боку ані найменшого свавілля в своїх роздумах і діях, а також уміти завжди

залишатися по відношенню до учнів цілком об'єктивним. Щоб ті, що займаються за допомогою гри привчилися до самостійної діяльності необхідно, щоб вони самі направляли гру і стежили за точним виконанням прийнятих правил» [1, с. 32].

Гра повинна починатися організовано і своєчасно, за умовним сигналом (команді, свистку, оплеску в долоні, змаху рукою або прапорцем). Умовні сигнали і команди краще чергувати з метою виховання у дітей точності і швидкості рухової реакції. Керівник заздалегідь попереджає дітей про вибраний ним сигнал і дає його тільки після того, як переконується в тому, що всі гравці зрозуміли зміст гри і зайняли свої місця.

Після того, як гра почалася, керівник уважно стежить за її ходом, за поведінкою тих, що грають, робить поправки і зауваження, не зупиняючи загального ходу гри. Якщо більшість гравців припускаються однакової помилки, він може припинити гру і зробити вказівки, як правильно виконувати прийоми гри, звертає увагу на тактику. Проте разом з цим він надає дітям максимум ініціативи і залишається неупередженим і об'єктивним суддею.

Дуже тактовно керівник повинен поводитися з маленькими, слабкими гравцями і не вимагати виконання таких правил, які можуть привести до відчуття пригніченості або заподіяти шкоду; особлива багато уваги треба приділяти дітям, не звиклим грати в колективі. Від тих, що дещо відстають в іграх, менш спритних учнів не слід вимагати негайних успішних дій. Треба терпляче і наполегливо прагнути до того, щоб такі гравці поступово наближались до загального рівня ігрової підготовленості колективу.

Менш підготовленим корисно пропонувати додаткові заняття іграми-вправами або «маленькими іграми». Мета таких занять – підведення відстаючих учнів до загального середнього рівня підготовленості, вони можуть проводитися в одиночному порядку або у складі невеликих груп.

Якщо рухлива гра відрізняється складністю, керівник спочатку знайомить дітей з основними правилами, а потім по ходу гри поступово доповнює їх.

Давати сигнал до закінчення гри краще всього тоді, коли всі учасники отримали від неї задоволення, але не перевтомлювалися.

Гру не можна зупиняти криком, різкою командою, оскільки таке несподіване для учнів закінчення гри, непередбачений її кінець можуть викликати негативну реакцію, незадоволення.

Часто в ході гри дітей доводиться стримувати. На межі їх можливостей виникає механізм, основа якого будується на ігровому задоволенні. Керівникові важливо стежити за психологічним кліматом рухливої гри, її процес повинен бути приємний дітям.

Це можливо тільки у тому випадку, коли учасники проявляють активність, творчу ініціативу і самостійність.

Дуже важливе вміння керівника зацікавити, захопити дітей грою. Щоб гра стала цікавою, вона повинна відповідати інтересам і можливостям дітей. Треба звертати увагу на бажання тих, що грають, їх настроїв [48, с. 13].

Одне з найбільш важливих завдань керівника – зуміти увійти до дитячого колективу, включитися в сферу ігрових дій. Іноді керівник може безпосередньо грати з хлопцями (окрім ігор з елементами змагань). Це робиться в тих випадках, коли треба показати відмінний зразок вміння грати. Беручи участь в грі, він не тільки піднімає інтерес у тих, що грають, але і показує їм, як краще використовувати окремі прийоми, певні тактичні комбінації.

В іграх не повинні бути присутніми негативні емоції, треба, щоб ігри позитивно впливали на нервову систему, самопочуття і поведінку тих, що займаються. Для цього необхідно уникати прояву в іграх образи, озлоблення або страху, сприяючих вихованню небажаних якостей.

В узгоджених сумісних діях необхідно заохочувати ініціативу кожного гравця. Треба навчити гравців не втрачатися, якщо доведеться переходити від

нападу до захисту. Але і у випадках переходу до захисту гравці повинні прагнути «обороняючись – наступати».

Для дуже збудливих рухлива гра, багата емоційним змістом, може служити дуже сильним подразником: приводити до підвищення збудливості, утрудненню диференціювання і, отже, до пониження ясності, швидкості думки, чіткості, правильності дій. Навпаки, малорухливі, інертні гравці в умовах гри, збудливої їх емоції, стають здібними до найбільш доцільних, спритних, швидких дій. Разом з тим з досвіду відомо, що грають з різними типами вищої нервової діяльності можуть однаково добре оволодівати ігровими прийомами.

У заняттях рухливими іграми можуть бути достатньо вірно помічені властиві і типи вищої нервової діяльності. Педагогічна практика показує, що діти шкільного віку з різними типами вищої нервової діяльності можуть проявляти себе в іграх по-різному [54, с. 87].

Керівник повинен привчати дітей до дисциплінованої поведінки під час гри. Дуже часто дисципліну порушують нестримані гравці. Щоб уникнути цього, можна доручити їм відповідальні ролі водящого, судді, а в деяких випадках, навпаки, усунути від гри.

Іноді в процесі гри діти намагаються удатися до обману. Для них це швидше освітлена часом традиція, чим ганебні вчинки в товаристві дорослих. Серйозним злочином в багатьох культурах, які упокорюються з обманом, вважається бути спійманим під час провини. Верх витонченості – вийти з цього положення непоміченим. Керівник гри також може допускати подібну тактику в ході її, хоча і повинен наполягати, щоб діти поводитися за іншими правилами. Ігри є хорошим засобом по підношенню такого уроку. Сором тих, кого застали за цією дією, служить кращим засобом боротьби з обманом, ніж просто заборона. Гравці повинні усвідомлювати, що вони будуть виключені з гри, якщо їх зловлять на обмані.

Об'єктивне і неупереджене суддівство – обов'язкова умова кожної рухливої гри. Якщо учасники не дотримують її правил, гра втрачає свою

педагогічну цінність. Об'єктивне і точне суддівство має особливе значення в іграх з розділенням на команди, де яскраво виражений початок змагання і кожна команда зацікавлена у виграші. Необ'єктивний суддя втрачає довіру і пошану, його авторитет падає, з ним перестають вважатися [14].

Суворе суддівство в рухливих іграх сприяє вихованню у дітей чесності, пошани до судді і правил. Зауваження і роз'яснення, що стосуються суддівства, треба робити після закінчення гри.

Обов'язок керівника – не тільки правильно вибрати і почати рухливу гру, але і розумно її дозувати і вчасно закінчити. Навантаження в грі дозується зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників.

Для регулювання фізичного і емоційного навантаження можна використовувати наступні прийоми:

1. Змінювати тривалість і кількість повторень елементів гри.
2. Збільшити або зменшити розміри майданчика.
3. Ускладнити або спростити правила гри.
4. Використовувати інвентар більшої або меншої ваги і розміру.
5. Ввести короткі перерви, організувати «дома відпочинку» для дітей в іграх з безперервними діями і так далі.

Важливий чинник при виборі дозування рухливої гри — це характер попередньої діяльності і настрої дітей. Якщо гра проводиться після великих фізичних або розумових зусиль, треба запропонувати гру малорухливу, виключивши прийоми, що вимагають великої напруги [25, с. 16].

Інтенсивні ігри слід чергувати з мало інтенсивними. З підвищенням емоційного стану що грають зростає і навантаження. Захоплені грою, діти втрачають відчуття міри, бажаючи перевершити один одного, не розраховують своїх можливостей і перевтомлюються. Вони можуть не відчувати наступаючого стомлення. Тому керівник не повинен покладатися на їх самопочуття. Необхідно враховувати вікові особливості тих, що займаються, їх підготовленість і стан здоров'я. Іноді доцільно припиняти гру, хоча граючі ще не відчувають потреби у відпочинку. Бажано, щоб всі гравці

отримували приблизно однакове навантаження. Тому не можна допускати, щоб ті, що водять довгий час знаходилися в русі без відпочинку [42].

Особлива увага повинна приділятися фізично слабким дітям. Їм необхідне індивідуальне дозування: скорочені дистанції, полегшені завдання, менший час перебування в грі.

Підведення підсумків гри.

Підведення підсумків гри, визначення її результатів, виявлення помилок, невірних дій мають велике значення. Перед оголошенням результатів гри керівник створює спокійну обстановку, якщо потрібно, збирає відомості у помічників і рахівників очок і голосно оголошує результати. У жодному випадку не можна допускати сперечань і суперечок гравців з суддею. Вирішення судді не піддається обговоренню. Оголошувати результат гри треба стисло, нікому не роблячи поблажок, щоб привчати дітей до правильної оцінки їх дій і вчинків. Об'єктивний розбір гри привчає тих, що займаються до правильної самооцінки. Якщо гра проводиться вперше, можна розібрати її докладніше, щоб при повторному проведенні були менше помилок.

При визначенні результатів гри враховується не тільки швидкість, але і якість виконання того або іншого завдання, про що учасники повинні бути попереджені заздалегідь. Керівником також оцінюються знання правил і їх дотримання, уміння доцільне і погоджено діяти в грі, використовувати знайомі рухові дії в певних ігрових ситуаціях.

При оцінці дій учнів керівник враховує помилки, що допускаються ними, які можуть бути умовно поділені на дрібних і істотних.

До дрібних можна віднести помилки, пов'язані з незначними відхиленнями від правильного використання ігрових прийомів, але що не роблять вирішального впливу на хід гри (неточні передачі м'яча, вихід за межі майданчика і так далі).

Істотною помилкою може вважатися недоцільне застосування розучених раніше рухових дій, які впливають на хід гри або не відповідають

вимогам ігрової етики. У силових іграх – це надмірно різкі поштовхи, що викликають падіння, в іграх з м'ячем – неправомірне затримання м'яча у себе в збиток колективній грі, а також незнання або порушення основних правил.

Підведення підсумків гри має педагогічну цінність і для самого керівника: спостереження і виводи, зроблені в процесі гри, якими вчитель може не ділитися з дітьми, мають важливе значення для роботи з дитячим колективом і кожним учнем окремо [39].

Крім безпосередньої оцінки виконання прийомів і правил гри, про яку мовилося раніше, в процесі проведення різнопланових ігор керівник може здійснити наступні спостереження за поведінкою учнів, щоб уточнити особливості їх фізичного розвитку, темпераменту і характеру:

- а) оцінити загальний фізичний розвиток дитини;
- б) ступінь розвитку окремих фізичних якостей;
- в) здатність поєднувати в грі ці рухові якості;
- г) здатність концентрувати увагу (за наявності сторонніх подразників);
- д) прояв дитиною ініціативи і наполегливості;
- е) прояв боязкості і нерішучості;
- ж) відношення до суперників по грі;
- з) відношення до партнерів по команді (терпимість, взаємовиручка);
- и) відношення до власних помилок і їх виправлення під час повторної гри;
- к) загальну дисциплінованість, вимогливість до себе;
- л) відношення до перемоги, поразки.

Для фіксації своїх спостережень пропонуємо зразкову схему, яка використовується в багатьох спортивних школах (додаток А).

У сучасних дітях достатньо розвинений дух змагання, і їх не треба підштовхувати до успіху. Змагальність лежить і в основі ігор. Але не можна допускати, щоб виграш став єдиним сенсом гри. Щоб уникнути подібних ситуацій керівник може не нагороджувати команду, яка перемогла, і не штрафувати і не карати тих, хто програв. Справедливо взята перемога

повинна бути гідною нагородою, а програш не повинен приводити до розвитку відчуття поразки. Навпаки, він повинен стимулювати прагнення до виграшу в подальшій грі.

При оголошенні результатів необхідно обговорити гру спільно з учасниками, виявити їх помилки і вказати на позитивні моменти, відзначити учасників, що добре виконували окремі ролі, а також тих, хто дотримував правила гри і проявляв творчу ініціативу. При подібному обговоренні краще засвоюються правила, уточнюються деталі гри, улагоджуються конфлікти. Розбір допомагає керівникові з'ясувати, наскільки засвоєна гра, гравцям сподобалося і над чим треба працювати надалі.

1.4 Значення рухливих ігор для баскетболістів-початківців.

Баскетбол як вид спорту широко використовується у фізичному вихованні школярів. Швидка зміна ігрових ситуацій і виконання прийомів гри сприяють розвитку швидкості, спритності, витривалості й сили [5, с. 15]. Завдяки баскетболу в школярів розвиваються такі риси, як стійкість, сміливість, рішучість та ініціатива, кмітливість і мислення. Водночас ця гра привчає їх підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, сприяє зміцненню товаришкості й дружби [21, с. 43].

Програма з вивчення баскетболу передбачає технічну й тактичну підготовку. Під технічною підготовкою розуміється вивчення і вдосконалення прийомів гри. Тактична ж підготовка передбачає засвоєння командних, групових та індивідуальних дій і вміння використовувати їх в процесі змагань. Технічна підготовка є необхідною базою для успішного вирішення тактичних завдань. Тому перед вивченням технічного прийому пояснюється його тактичне використання. При вивченні техніки й тактики гри використовують метод вивчення прийомів як поетапно, так і загалом [50, с. 134]. Істотне значення в технічній і тактичній підготовці школярів мають рухливі ігри. За змістом і структурою рухів вони схожі з технічними

прийомами в баскетболі і також розвивають необхідні фізичні якості та здібності. Їх активно використовують для закріплення вивченого основного матеріалу. Учням, особливо молодших класів, важко одразу правильно координувати свої рухи. Тому на початковому етапі навчання технічному прийому вибирається найбільш простий спосіб – гра, яка і є підготовчим засобом. Так, наприклад, основним елементом кидка в кошик в баскетболі є заключний рух кисті, з якого потім і починається вивчення кидка. При повторенні цих рухів поступово приєднається і другорядний рух. Але довго затримуватися на підвідних вправах недоцільно та й довготривале виконання одних і тих же прийомів у одноманітно побудованих вправах стомлює учнів. Потрібно перейти на вивчення прийому загалом. Для того щоб підтримати високу емоційність, найчастіше використовують ігри-естафети та рухливі ігри, у яких поєднуються вивчені раніше прийоми з новими елементами баскетболу [62].

Підбір ігор-естафет і сюжетних ігор, визначення їх змісту не повинно бути стихійним, як часто буває в практиці фізичного виховання. Викладач чи тренер повинен знати: з якою метою він дає те чи інше завдання і які педагогічні завдання хоче вирішити.

Це можуть бути освітні завдання, що сприяють більш швидкому засвоєнню, закріпленню та вдосконаленню в незвичних умовах техніки потрібних рухових дій. у таких випадках доцільно пов'язувати зміст естафети з вивченням навчального матеріалу. Наприклад, при навчанні гри у баскетбол корисно підбирати і включати в заняття естафети з передачами і ловлею м'яча, кидками і ловлею м'яча, з веденням і кидками м'яча в ціль тощо [74, с. 16].

При доборі сюжетних ігор та естафет акцент може бути зроблено на розвиток певних рухових здібностей: швидкості реакції і руху, стрибучості і спритності, сили і витривалості, координації рухів і погодженості дій з партнером. І тоді зміст естафет визначається з урахуванням спрямованості й умов виконання завдання.

Прості естафети, як правило, забезпечують комплексне розв'язання ряду завдань. Із серії простих і комбінованих естафет може складатися ігрове заняття або урок.

Таким чином, у підборі ігор-естафет та рухливих ігор потрібно враховувати:

- форму уроку, змістом якого передбачено проведення естафети чи сюжетної гри;
- цільову установку заняття – поставлені перед ним педагогічні завдання;
- кількісний склад класу за віком і статтю;
- рівень фізичної й технічної підготовленості тих, хто займається;
- умови і місце проведення ігор – розміри спортивного залу, майданчика, наявність спортивного знаряддя;
- стан учасників – характер їх діяльності перед грою і безпосередньо після гри [50, с. 32].

Проведення естафет і рухливих ігор вимагає від викладача (тренера) дуже чіткої організації. Перша і необхідна умова успішного проведення гри чи естафети – вдалий підбір гри і добре продумані дії учасників. Часто рухливі ігри втрачають свою педагогічну й тренувальну цінність через погану їх організацію.

Естафета – це змагання, у якому важливо об'єктивно визначити команду-переможця. Тому треба вчасно фіксувати всі порушення правил гри і за можливістю попереджати їх. Бажано підбирати завдання таким чином, щоб сама обстановка й умови гри зобов'язували гравців виконувати правила. У тих естафетах, де порушень правил не запобігти, або в яких критерієм основної оцінки є якість виконання, достатньо ввести штрафні очки.

Як показує досвід, особливий інтерес у школярів викликають естафети, в яких час фіксується секундоміром, з точністю до однієї десятої секунди, у таких випадках команди не тільки змагаються одна з одною, але й при повторній грі намагаються покращити свій результат. До того ж це дуже

корисно для виховання відчуття часу [67, с. 41]. У подібних естафетах штрафні очки доцільно нараховувати в секундах.

Для підвищення організованості та дисциплінованості естафету можна вважати завершеною лише тоді, коли всі члени команд зайняли свої місця.

Рухлива гра, на відміну від спортивної, не передбачає використання складної техніки й тактики. У ній можуть бути спрощені чи ускладненні (за бажанням керівника) прийоми та правила. Якщо спортивна гра значною мірою акумулює технічні прийоми й тактичні дії, то рухливі ігри допомагають створити високоорганізовану картину спортивної гри [63, с. 52].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, нормативних документів, вивчення навчальної документації.
2. Педагогічне дослідження (педагогічне спостереження, хронометрування, тестування, педагогічний експеримент)
3. Методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Аналіз літературних джерел дозволив узагальнити і систематизувати знання з проблем організаційних і методичних основ використання рухливих ігор у навчальному процесі школярів. У тексті огляду літератури (розділ 1) матеріали обговорені і згруповані у три блоки:

- Педагогічні основи використання рухливих ігор на уроках фізичної культури;
- Класифікація рухливих ігор;
- Методика проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури.

Педагогічні методи дослідження. У процесі дослідження проводилися педагогічні спостереження за навчальним процесом школярів молодших класів загальноосвітніх навчальних закладів. Під час педагогічних спостережень оцінювалися такі показники як зацікавленість, морально-вольові якості, технічні навички з баскетболу; зовнішні показники втоми учнів; порушення під час виконання технічних прийомів.

Вивчення практичного досвіду відбувалося шляхом опитування тренерів-викладачів, учителів фізичного виховання. В ході опитування систематизувалися думки із питання використання рухливих ігор для засвоєння практичних навичок ігри у баскетбол.

На основі вивчення документів планування учителів фізичного виховання аналізувався навчальний матеріал з рухливих ігор для молодших школярів та ефективність процесу навчання технічним прийомам з баскетболу.

Електронне хронометрування проводилося з метою визначення часу роботи і пауз відпочинку під час рухливих ігор і естафет.

Педагогічне тестування проводилось з метою визначення ефективності цілеспрямованого впровадження рухливих ігор у навчальний процес молодших школярів. Визначалися такі показники:

Ведення м'яча (20 м) з обведенням 3-х стійок. Учень знаходиться на лицьовій лінії. Стійки розташовані по діагоналі на відстані 6 м одна від іншої. За сигналом учень починає ведення м'яча у напрямок першої стійки, виконує перевід м'яча на праву руку і продовжує рух до наступної стійки і т.д. Після обведення 3-ої стійки учень назад повертається по прямій з веденням м'яча сильнішою рукою.

Переміщення в захисній стійці. На майданчику розташовано три стійки (рис. 2.1). Учень знаходиться за лицьовою лінією. За сигналом він переміщується спиною вперед у захисній стійці, після кожного орієнтиру змінює напрямок руху. Від центральної лінії виконує прискорення назад до лицьової лінії. Фіксується загальний час.

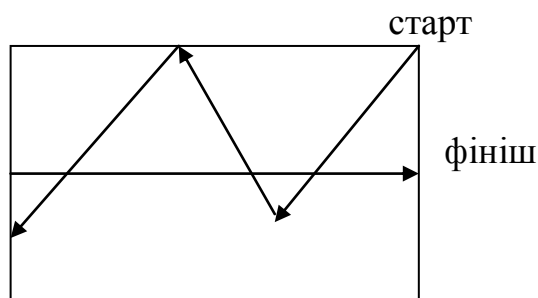


Рис. 2.1 Схема виконання тесту «Переміщення в захисній стійці»

Передача м'яча. Учень повинен був здійснювати передачу м'яча двома руками від грудей у намальований на стіні квадрат (0,5x0,5 м) протягом 30 с. Зараховувалася кількість влучно виконаних передач. *Кидок м'яча з місця.* Враховувалася кількість влучень з 10 кидків з місця з відстані 2 м, прямо напроти кошика.

Педагогічний експеримент як основний метод дослідження проводився з метою вивчення впливу рухливих ігор на ступінь засвоєння технічних елементів гри у баскетбол учнями 4-х класів загальноосвітніх шкіл. Дослідження проводилося на базі ліцею № 2 Івано-Франківської міської ради.

Контингент, що досліджувався, складався з учнів 8-9 років (хлопчики і дівчата), які зараховані до основної медичної групи.

Методи математичної статистики. Обробку результатів досліджень здійснювали за допомогою методів математичної статистики, описаних в спеціальній літературі [41; 52; 58]. При цьому вираховувалися такі основні показники, як середнє арифметичне (\bar{X}), середнє квадратичне відхилення (δ), похибка середнього арифметичного ($\pm m$), коефіцієнт варіації (V).

Середнє арифметичне розраховувалась за формулою:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i \quad (2.1)$$

Де $\sum_{i=1}^n x_i$ - сума всіх значень x_i коли i набуває значення від 1 до n

n – об'єм вибірки.

На засадах теорії розподілу сукупностей визначалося середнє квадратичне відхилення:

$$\sigma = \pm \frac{x_{\max} - x_{\min}}{k} \quad (2.2)$$

Де x_{\max} – найбільше значення вибірки

x_{\min} – найменше значення вибірки

k – коефіцієнт кількості випадків (визначався за даними таблиці С.І. Єрмолаєва).

Коефіцієнт варіації визначається як відношення середнього квадратичного відхилення до середнього арифметичного:

$$V = \frac{\sigma}{\bar{X}} * 100\% \quad (2.3)$$

Де σ - стандартне відхилення результатів вимірювання;

\bar{X} - середнє арифметичне.

Стандартна похибка середньої арифметичної (m) характеризує її коливання і розраховується у випадку $n \leq 30$ за формулою:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \quad (2.4)$$

Де σ – стандартне відхилення результатів вимірювання;

n – об'єм вибірки

Вірогідність різниць між середніми величинами визначалася за критерієм Стьюдента, при цьому попередньо перевірялась гіпотеза про нормальний розподіл результатів вимірювання за критерієм Шапіро-Уїлкі. Достовірність вважалася суттєвою за 5 % рівні значущості ($P < 0,05$), що визнається досить надійним у педагогічних дослідженнях.

Дані, отримані в дослідженнях, були опрацьовані на комп'ютері програмою обробки даних Microsoft EXCEL.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилися протягом 2020-2021 навчальних років. Для вирішення поставлених завдань дослідження було розділене на наступні етапи:

На першому етапі (вересень-жовтень 2020 року) було визначено мету, сформульовано завдання, робочу гіпотезу, досліджено актуальність обраної теми, окреслений об'єкт і предмет досліджень. Стан проблеми досліджувався шляхом аналізу та узагальнення наукової та науково-методичної літератури.

Другий етап (листопад 2020 року – травень 2021 року). У цей період був проведений формувальний педагогічний експеримент на базі ЗОШ № 10. Контингент, що досліджувався складався з дітей 8-9 років, які навчалися в 4-х класах. Протягом цього етапу досліджувалась ефективність впровадження засобів рухливих ігор в навчальний процес молодших школярів з метою засвоєння техніки гри у баскетбол. Одночасно здійснювалося вивчення практичного досвіду шляхом педагогічних спостережень уроків фізичної культури та тренувальних занять секцій з баскетболу. Була розроблена і впроваджена у навчальний процес школярів методика навчання технічних елементів з баскетболу засобами рухливих ігор.

Третій етап (червень-серпень 2021 р.) містив у собі поглиблене вивчення спеціальної літератури для порівняння отриманих матеріалів з науковими даними; підготовку тексту дипломної роботи, математичну обробку результатів. Були сформульовані висновки і практичні рекомендації.

На **четвертому етапі** (вересень-грудень 2021 р.) було завершено оформлення тексту дипломної роботи. Робота пройшла попередню апробацію на кафедрі теорії і методики фізичного виховання.

РОЗДІЛ 3

ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ПРОЦЕСУ ЗАСВОЄННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ У БАСКЕТБОЛ

3.1 Організація педагогічного експерименту

Урок з фізичної культури є основною формою систематичних занять фізичними вправами і спортом [71, с. 43]. Від того, як буде побудоване заняття, залежить і його вплив на дитячий організм. Педагогічні спостереження та аналіз робочої документації показали, що рухливі ігри які використовувалися на уроках фізичної культури під час вивчення навчального матеріалу з баскетболу не були пов'язані з технічними елементами і тому ніяк не впливали на якість і швидкість його засвоєння.

Виконання підготовчих та спеціальних вправ з баскетболу на заняттях викликає в діяльності дитячого організму складні перебудови, змінює його працездатність. Причому рівень працездатності певний час зростає, створюється підвищений рівень працездатності, але він не постійний, простежується коливання.

Для успішного вирішення навчальних завдань потрібно створити стан оптимальної працездатності психіки, коли учень найбільш здатний до прийняття та запам'ятовування навчального матеріалу. Рухові дії на увагу та орієнтацію, рухливі ігри й ігри-естафети підвищують збудженість нервової системи. Психічна активність учнів має стати оптимальною перед початком основної частини заняття. Основна частина заняття будується з урахуванням того, що активність психіки молодших школярів недовготривала. Так зване «плато» активності не буває стабільним, за деякий час починається зниження рівня активності.

Тому на початку основної частини, коли сприймання у школярів оптимальне, апробується техніка нових рухів, а якщо немає нових рухів, то

плануються вправи, складні за технікою виконання, та ті, що вимагають зосередження уваги, докладання додаткових психічних зусиль. У другій половині основної частини виникають перерви у зосередженні уваги учнів і саме тут варто планувати закріплення навичок з основних рухів, які школярі опанували раніше, доцільно змінюючи умови їх виконання, включаючи емоційно насичений засіб – рухливі ігри сюжетного плану та ігри-естафети, які сприяють підвищенню емоційної збудженості гравців.

Під час планування занять з баскетболу, традиційних чи з використанням інноваційних підходів до їх побудови, насамперед варто зважати на основні закономірності працездатності організму учнів. А різноманітні засоби фізичного виховання добирати так, щоб вони відповідали природі молодій людині, сприяли успішному засвоєнню навчального матеріалу з баскетболу та їх фізичному розвитку загалом.

Враховуючи загальновизнане положення про те, що широке використання гри у фізичному вихованні сприяє підвищенню ефективності навчального процесу, пропонуємо технологію проведення занять з баскетболу, що ґрунтується на інтегрованому підході до вирішення навчальних завдань. Крім цього, поряд із загальноприйнятими дидактичними методами, широко використовується ігровий метод навчання як провідний.

Інтеграція навчальних завдань полягає в реалізації на заняттях з баскетболу водночас завдань з різних розділів програми. Ми пропонуємо інтегровані заняття, які передбачають інтеграцію освітнього змісту, тобто заняття з розвитку фізичних якостей, ознайомлення учнів з основними рухами та вправами у баскетболі за умови поєднання їх однією тематикою.

Використовувати ігрові вправи і рухливі ігри можна на різних етапах формування рухової навички – як під час розучування основного руху, так і його закріплення. Будь-який основний рух можна виконувати в ігровій формі, при цьому ігровий характер надає руху привабливості та виразності, завдяки чому підвищується інтерес та покращується якість виконання.

Заняття ігрового типу можуть складатися з вивчення технічних елементів, рухливої гри та гри-естафети, об'єднаних однією темою. Темі для занять обираються відповідно до програми з баскетболу у певній послідовності.

Тема 1. Переміщення.

Навчання починається з послідовного вивчення техніки кожного способу і поєднання різних способів. Переміщення слід починати з ознайомлення техніки виконання основної стійки, бігу і зупинки. При переміщенні приставними кроками необхідно слідкувати за тим, щоб рухи були м'якими, а кроки - ковзаючими.

Правильна техніка переміщень передбачає вміння в необхідний момент зробити зупинку, поворот. Спочатку навчають зупинці двома кроками, а потім стрибком. Перші вправи для виконання поворотів можуть бути з включенням в ігри певних завдань, а саме: поворот назад і вперед; два повороти назад і один вперед; поворот назад, а руки з м'ячем послати вперед, тощо.

Завдання: ознайомити з технікою виконання основної стійки, бігу і зупинки; вивчення техніки стрибків і поворотів, переміщення приставним кроком; розвиток швидкої орієнтації у рухливих іграх.

Обладнання та інвентар: прапорці, стійки, м'ячі.

Рухливі ігри для засвоєння техніки переміщень: «Вовк у рові», «Швидко по місцях», «До своїх прапорців», «Третій зайвий», «Виклик номерів», «Шишки, жолуді, горіхи», «Хто спритніший», «Квочка і коршун», «Гусениця», естафети і зустрічні естафети з різними видами переміщень (перші класи – прості види переміщень, другі, треті класи – комбінації переміщень).

Тема 2. Передача і ловля м'яча.

Передачі є одним з основних елементів у баскетболі. В 1-х класах дітей вчать правильно ловити м'яч і передавати будь яким способом. З 2-го класу

учні повинні оволодіти навичками передачі м'яча двома руками від грудей на місці.

Завдання: ознайомити з правильним вихідним положенням рук і ніг, навчити ритмічному погодженому виконанню передач, ловлі м'яча і кроків.

Обладнання та інвентар: стійки, м'ячі.

Рухливі ігри для засвоєння техніки передач і ловлі м'яча: «Посадка картоплі», «Передачі м'яча в колонах і шеренгах», «М'яч середньому», «Передав м'яч і присів», «Гонка м'ячів по колу», естафети та зустрічні естафети з передачами м'яча.

Тема 3. Ведення м'яча.

Ведення м'яча є досить складним у координаційному плані елементом баскетболу, тому вивчення його починають з 2-го класу, в 3-му класі навчають переводити м'яч з однієї руки на іншу. Навчаючи веденню м'яча, особливу увагу варто звертати на розвиток почуття ритму, вміння координувати своє переміщення майданчиком з одночасним управлінням м'ячем.

Завдання: ознайомити з технікою виконання ведення на місці, ведення в русі, ведення із зміною напрямку.

Обладнання та інвентар: прапорці, стійки, м'ячі.

Рухливі ігри для засвоєння техніки ведення м'яча: «Рахівничка», «Заєць-безхатник», «Квач з веденням м'яча», «Естафета парами», «Гуси», «Морозко», «Виклик номерів», естафети та зустрічні естафети з веденням м'яча і обведенням стійок.

Тема 4. Кидки м'яча з місця.

Кидок є домінуючим прийомом гри, заради якого діє вся команда. Точність кидка – якість, комплексно пов'язана із здатністю гравця диференціювати напрямок і швидкість кидка, об'єднувати і коректувати дії в процесі ігрової діяльності. Під час навчання техніці кидка необхідно звернути увагу на напрямок прицілювання, траєкторію кидка.

Завдання: ознайомити з технікою виконання окремих фаз кидка, звернути увагу на вихідне положення, узгодженість рухів рук і ніг в процесі виконання кидка, на заключний рух кисті руки.

Обладнання та інвентар: прапорці, стійки, м'ячі, набивні м'ячі.

Рухливі ігри для засвоєння техніки кидків: «Снайпер», «М'яч капітану», «Мінус п'ять», «Командне змагання на влучність», естафети з веденням і кидком м'яча.

3.2 Експериментальне обґрунтування використання рухливих ігор під час вивчення навчального матеріалу з баскетболу в 4-му класі

Розв'язання завдань вивчення технічних прийомів гри в баскетбол можливе лише за умов комплексного підходу. Це припускає наявність комплексу рухливих ігор, які містять вправи спеціально-підготовчого характеру і проводяться під час підготовчої частини навчального заняття та рухливих ігор або естафет, які складаються зі спеціальних вправ для вивчення та удосконалення певного технічного прийому в основній частині заняття.

Для визначення ефективності застосування рухливих ігор у навчальний процес молодших школярів нами було проведено тестування на початку та в кінці дослідження в експериментальній та контрольній групах. Результати дослідження представлені в табл. 3.1.

Дані таблиці свідчать, що отримані на початковому етапі результати контрольної та експериментальної груп не мали суттєвої різниці. Кінцеві показники були покращені, як в експериментальній, так і в контрольній групі, що є цілком закономірним у зв'язку з тим, що і контрольна і експериментальна група під час уроків фізичної культури вивчали програмний матеріал з баскетболу. Однак приріст результатів дозволяє констатувати більшу ефективність застосування ігрового методу навчання в

експериментальному класі під час початкового вивчення технічних прийомів з баскетболу.

Контрольні вправи, які були застосовані нами дозволяють визначити зміни у швидкості (ведення м'яча, передачі м'яча і переміщення у захисній стійці) і влучності виконання ігрових прийомів (кидки у кошик і передачі мяча).

Таблиця 3.1 – Показники техніки виконання прийомів гри у баскетбол учнів експериментального (♂=12; ♀=15) та контрольного класу (♂=14;♀=14)

Тести	Групи	Початкові M±m	Кінцеві M±m	Приріст результатів	P
Хлопчики (♂)					
Передачі м'яча, к-сть разів	КГ	4,0±0,5	4,4±0,3	0,4 (10,0%)	<0,05
	ЕГ	4,2±0,3	5,7±0,2	1,5 (35,7%)	<0,05
Ведення м'яча, с	КГ	15,34±0,04	15,26±0,03	0,08 (0,5%)	>0,05
	ЕГ	15,32±0,06	14,93±0,02	0,39 (2,5%)	>0,05
Кидок з місця, разів	КГ	3,2±0,2	4,1±0,2	0,9 (28,1%)	<0,05
	ЕГ	3,5±0,3	5,25±0,3	1,75 (50,0%)	<0,05
Переміщення приставним кроком, с	КГ	10,21±0,03	10,19±0,02	0,02 (0,2%)	>0,05
	ЕГ	10,23±0,04	9,96±0,03	0,27 (2,6%)	>0,05
Дівчатка (♀)					
Передачі м'яча, к-сть разів	КГ	3,8±0,3	4,5±0,2	0,7 (18,4%)	<0,05
	ЕГ	3,8±0,2	5,4±0,3	1,6 (42,1%)	<0,05
Ведення м'яча, с	КГ	15,65±0,04	15,51±0,03	0,14 (0,9%)	>0,05
	ЕГ	15,73±0,05	15,33±0,04	0,40 (2,5%)	>0,05
Кидок з місця, разів	КГ	2,9±0,2	3,6±0,2	0,7 (24,1%)	<0,05
	ЕГ	3,1±0,3	5,0±0,2	1,9 (61,3%)	<0,05
Переміщення приставним кроком, с	КГ	10,50±0,05	10,47±0,03	0,03 (0,3%)	>0,05
	ЕГ	10,48±0,03	10,26±0,02	0,22 (2,1%)	>0,05

Покращення результатів у веденні м'яча із зміною напрямку було викликано поліпшенням не тільки техніки виконання ведення, але й адаптивними пристосуваннями нервово-м'язової системи, що дозволило покращити координацію рухів, отже й швидкість переміщення (рис. 3.1). Приріст результатів хлопчиків експериментальної групи склав 0,39 с,

середній результат на 0,33 с вище ніж в контрольній групі; результати дівчат експериментальної групи зросли на 0,40 с, середній показник в цьому тесті відрізнявся від показника дівчат контрольної групи на 0,18 с.

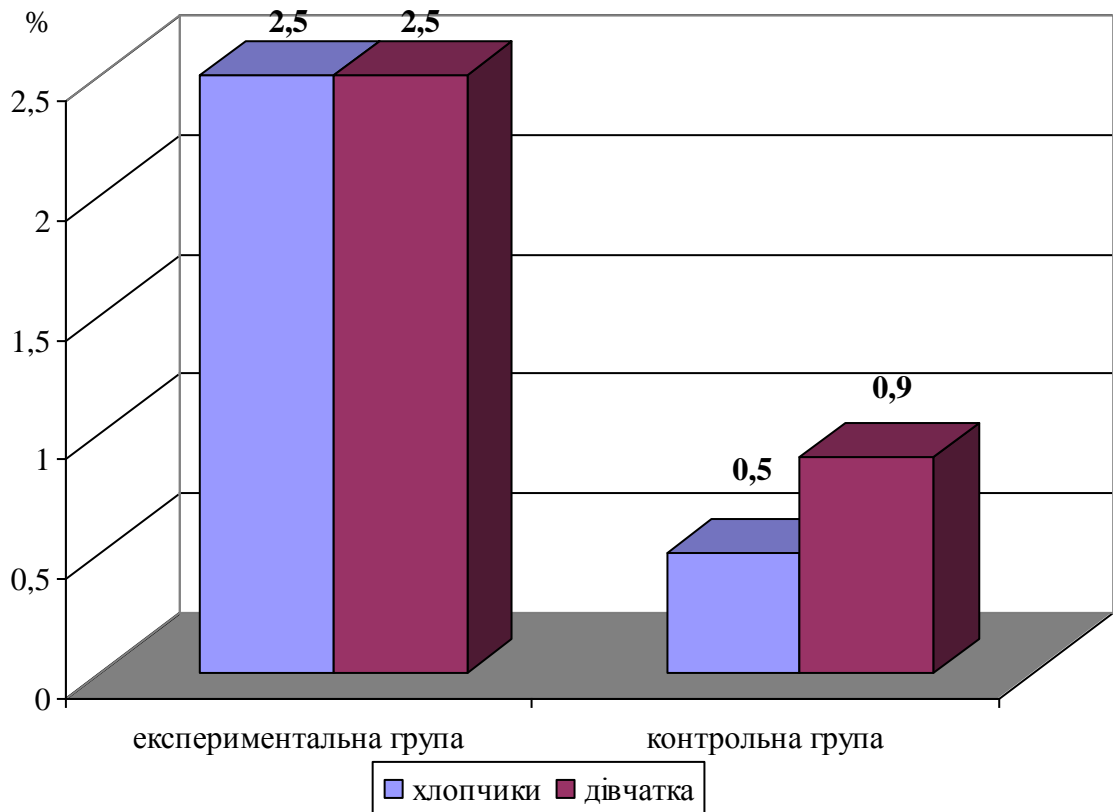


Рис. 3.1 Співвідношення приросту показників у веденні м'яча учнів експериментальних класів упродовж дослідження

У дітей молодшого шкільного віку ще не зовсім сформувалися м'язові відчуття, тому їм легко зробити вправу швидко, але важко її виконати влучно. Це пояснює не високі абсолютні показники у тесті з передачами м'яча – у середньому 4-6 влучних передач за 30 с. Швидкість і влучність виконання передач м'яча у хлопчиків експериментального класу зросла на 1,6 рази, що склало 35,7 %, результат дівчаток був покращений на 1,6 разів (42,1 %). Показники контрольної групи мали значно менший приріст – у хлопчиків у середньому на 0,4 рази (10,0 %), у дівчаток – у середньому на 0,7 разів (18,4 %) (рис. 3.2).

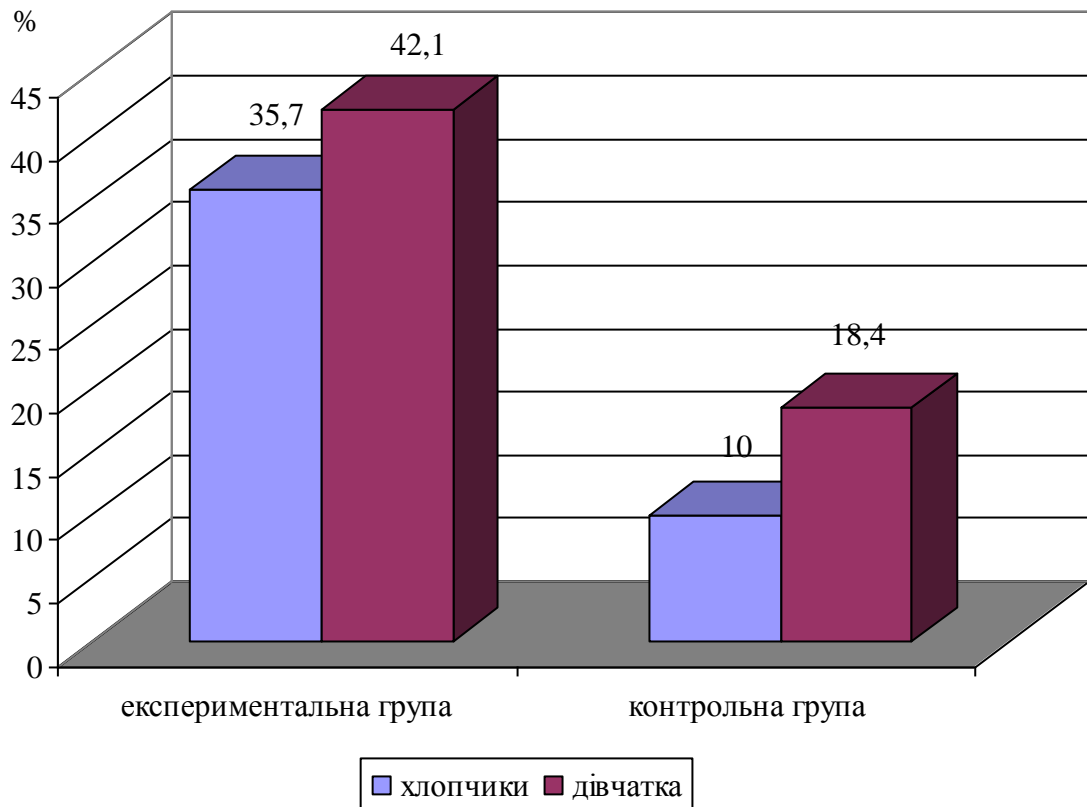


Рис. 3.2 Співвідношення приросту показників у передачах м'яча учнів експериментальних класів упродовж дослідження

Найбільш складними технічними елементами у баскетболі для початківців є кидки м'яча в русі та з місця. Вони відрізняються складнішою біомеханічною структурою, тому вивчення їх вимагає великої кількості підвідних вправ та більш тривалого часу. Особливо важливо на початковому етапі добитися дотримання правильної техніки виконання кидків, були підібрані рухливі ігри які сприяли вмінню цілитися і влучно попадати у предмети і кошик. Приріст у показниках був вищий, ніж у попередньому тесті завдяки тому, що діти не були обмежені часом виконання кидків.

Так, у кидках з місця результат хлопчиків експериментальної групи покращився у середньому до 5,25 разів, приріст склав 50,0 %, результат дівчат зріс до 5,0 влучень з 10 можливих кидків, що складало 61,3 % (рис. 3.3). В контрольному класі у хлопчиків і дівчаток також були позитивні зрушення: у середньому з 3 до 4 влучень, приріст становив – 28,1 % у хлопчиків і 24,1 % у дівчат.

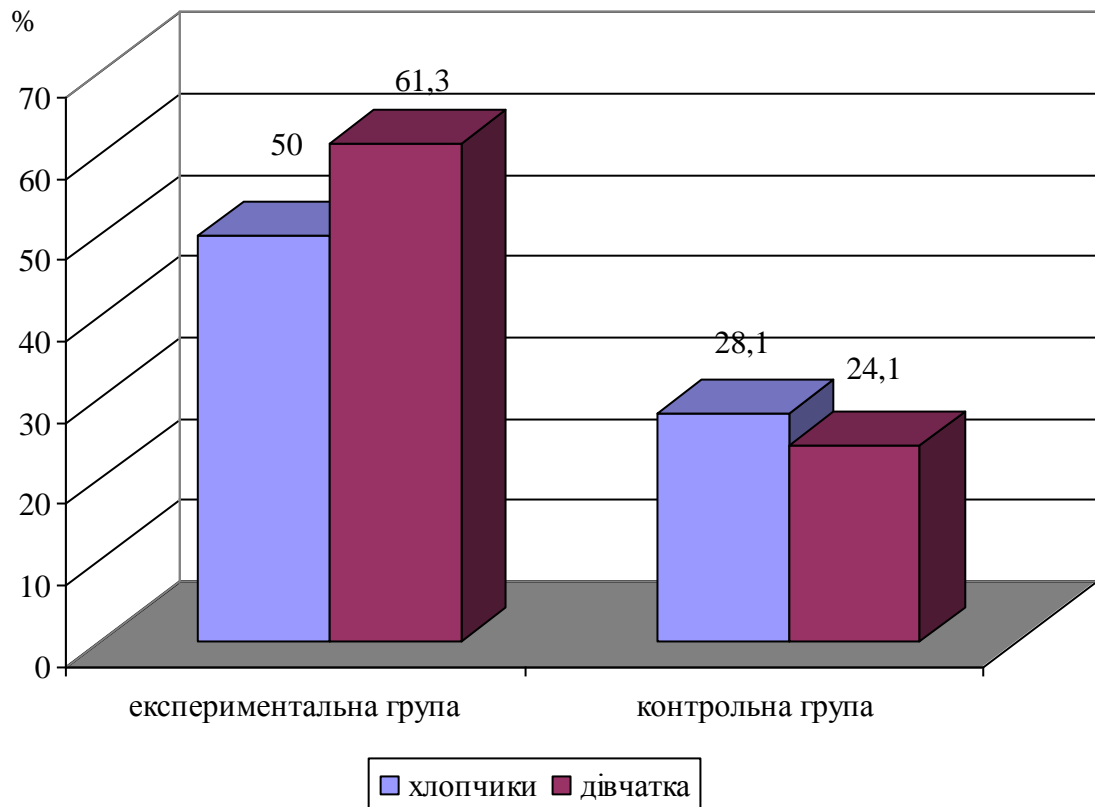


Рис. 3.3 Співвідношення приросту показників у кидках м'яча з місця учнів експериментальних класів упродовж дослідження

Приставний крок є важливим ігровим прийомом техніки захисту гри у баскетбол. Провідні фахівці вважають за необхідне першочергове навчання правильній техніці захисту. Тому під час проведення експерименту ми прагнули давати велику кількість рухливих ігор і естафет, в яких використовувалися елементи захисту загалом і приставний крок зокрема («Вовк у рові», «Гусениця», «Коршун і квочка», «Захисник фортеці» тощо). Це дало можливість покращити техніку переміщень, що в цілому позитивно вплинуло і на швидкість виконання контрольної вправи (рис. 3.4). Так, у хлопців експериментального класу початкові показники були покращені на 2,6 %, у дівчаток на 2,1 % ($P > 0,05$). Приріст результатів хлопчиків і дівчаток контрольного класу був значно менший – 0,2 % та 0,3 % відповідно.

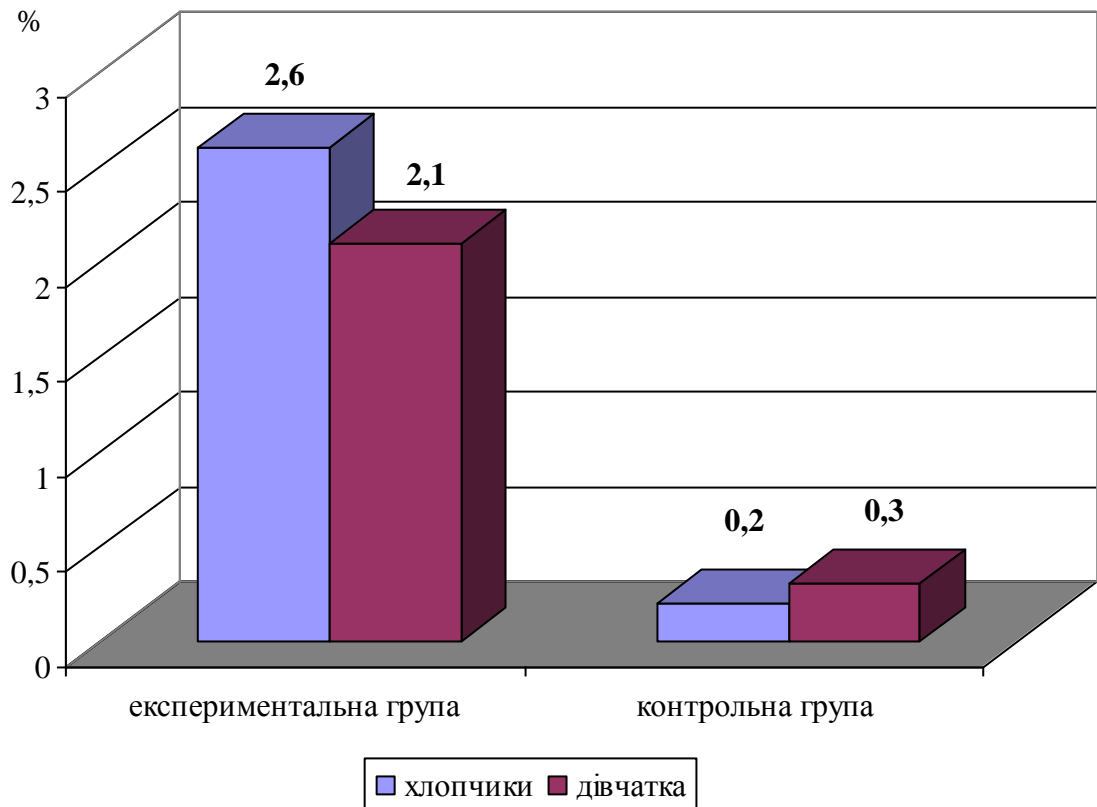


Рис. 3.4 Співвідношення приросту показників у переміщеннях приставним кроком учнів експериментальних класів упродовж дослідження

Успішне формування технічних умінь і навичок можливе тільки у зв'язку з розвитком фізичних якостей, з тактичним спрямуванням і використанням необхідної суми теоретичних знань, що можливо об'єднати у процесі проведення рухливих ігор.

Коректне застосування спеціально підібраних рухливих ігор сприяє вивченню і удосконаленню техніки обраної спортивної гри.

Проведене дослідження і вивчення практичної діяльності вчителів та тренерів переконують, що необхідність застосування рухливих ігор і естафет у навчальний процес дітей молодшого шкільного віку визначається потребами:

- формувати стійкі навички основних рухових дій;
- систематично створювати передумови навчання;
- ефективно, різнобічно впливати на розвиток рухових якостей;

- успішно розв'язувати оздоровчі завдання фізичного виховання;
- уникати шаблонів у змісті занять і в методиці їх проведення;
- ефективно підвищувати працездатність учнів;
- різнобічно впливати на їхній організм.

Такі заняття відкривають можливості для забезпечення міжпредметних зв'язків. Вони дозволяють уникнути традиційного «спортивного» принципу добору та розміщення навчального матеріалу, що позитивно позначається і на успішності оволодіння руховими діями, і на вдосконаленні фізичних якостей.

Процес планування засобів для ігрових занять надзвичайно відповідальний і полягає у наступному:

- вивчення стрижневого матеріалу на певну серію занять (тема розрахована на 7-8 занять);
- доборі допоміжних вправ з метою повторення вивченого матеріалу, його закріплення і вдосконалення;
- раціональному використанню засобів для підготовки учнів до засвоєння матеріалу наступної серії занять (переважно для випереджуючого виховання фізичних якостей, але не виключено і підвідних вправ);
- передбаченні характеру взаємодії елементів змісту занять для використання позитивної взаємодії і мінімалізації негативної післядії;
- визначенні місця розміщення ігрового матеріалу (він може використовуватися не тільки в основній, а й у вступній і заключній частині заняття);
- визначенні порядку вивчення окремих груп вправ (розділів) програми.

Підібраний для заняття ігровий матеріал може бути представлений окремо або як фрагмент гри, естафети чи індивідуального завдання на занятті. Отже, підібраний матеріал повинен поєднуватись органічно. Наприклад, прискорення, різні способи бігу і стрибків будуть виглядати природно на занятті, де переважно вивчаються (стрижневий матеріал)

спортивні ігри, а штрафні кидки баскетбольним м'ячем не порушать логіки ігрової естафети.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літератури показав, що рухливі ігри виступають як ефективний засіб фізичної підготовленості. Рухливі ігри сприяють зміцненню здоров'я учнів, покращенню психофізіологічних властивостей, вихованню фізичних якостей.

При правильній організації занять з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості учнів рухливі ігри позитивно впливають на ріст, розвиток і зміцнення кістково-зв'язочного апарату, м'язової системи, на формування правильної осанки у дітей і підлітків, а також підвищують функціональну діяльність організму, але не зазначена методика використання рухливих ігор для формування у школярів умінь і навичок спортивних ігор загалом, і баскетболу зокрема.

2. Урочна форма проведення рухливих ігор передбачає безпосередню керівну роль учителя, регулярність занять з незмінним складом учасників, регламентування змісту і обсягу ігрового матеріалу і його взаємозв'язок з організацією, змістом і методикою навчально-виховного процесу, в який включається певна гра.

3. Методика застосування рухливих ігор у процес навчання технічним діям у баскетболі передбачає створення комплексів рухливих ігор і естафет за розділами програми (темами), які цілеспрямовано впливають на формування необхідних умінь і навичок. Вони повинні бути органічно поєднані між собою за змістом і відповідати основним дидактичним принципам. В умовах профільного навчання рухливі ігри і естафети з елементами баскетболу повинні включатися в навчальний процес молодших школярів починаючи з 1-го класу і проводитися регулярно на кожному уроці фізичної культури.

4. Експериментальна апробація використання комплексів рухливих ігор на уроках фізичної культури в 4-му класі загальноосвітньої школи з

метою оптимізації навчання ігровим прийомам баскетболу позитивно вплинула на технічну підготовленість школярів. Статистично достовірно ($P < 0,05$) змінилися показники влучності кидків у кошик з місця у дівчат та хлопчиків експериментального класу, приріст склав 50,0 % та 61,3 % відповідно, а також статистично значущий приріст виявлено в показниках швидкості і влучності виконання передач мяча (приріст у хлопчиків – 35,7 %, у дівчат – 42,1 %). Також отримані значно вищі, ніж в учнів контрольної групи результати у веденні мяча із зміною напрямку (показники покращилися у хлопчиків і дівчат на 2,5 %) та переміщенні приставним кроком (приріст у хлопчиків – 2,6 %, у дівчат – 2,1 %).

5. Розв'язання завдань вивчення технічних прийомів гри в баскетбол можливе лише за умов комплексного підходу. Це припускає наявність комплексу рухливих ігор, які містять вправи спеціально-підготовчого характеру і проводяться під час підготовчої частини навчального заняття та рухливих ігор або естафет, які складаються зі спеціальних вправ для вивчення та удосконалення певного технічного прийому в основній частині заняття.

6. Проведений педагогічний експеримент показав перевагу ігрового методу, який дозволив підвищити емоційність занять і зацікавленість молодших школярів, підвищив рівень їхньої працездатності, що в цілому сприяло більш успішному оволодінню уміннями і навичками гри у баскетбол.

7. Проведене дослідження і вивчення практичної діяльності вчителів та тренерів переконують, що необхідність застосування рухливих ігор і естафет у навчальний процес дітей молодшого шкільного віку визначається потребами:

- формувати стійкі навички основних рухових дій;
- систематично створювати передумови навчання;
- ефективно, різнобічно впливати на розвиток рухових якостей;
- успішно розв'язувати оздоровчі завдання фізичного виховання;

- уникати шаблонів у змісті занять і в методиці їх проведення;
- ефективно підвищувати працездатність учнів;
- різнобічно впливати на їхній організм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 112 с.
2. Артеменко Т. Г. Відбір баскетболістів на етапі початкової підготовки з урахуванням їх особистісних особливостей [автореферат]. Київ : НУФВСУ; 2010. 20 с.
3. Артеменко Т. Г. Критерії оцінки технічної та ігрової підготовленості юних баскетболістів. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 9. С. 39-42.
4. Бабачук Ю. М. Формування в дітей старшого дошкільного віку базових навичок гри «Баскетбол». Наука та освіта в умовах війни: Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка : матеріали звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів, аспірантів та молодих учених, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти (розділ вища школа); (м. Глухів, 23-24 травня 2023 року), 2023. С. 15-17.
5. Балацька Л. В. Теорія і методика викладання баскетболу в закладах вищої освіти. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича; 2018. 96 с.
6. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М. Рухливі ігри з методикою викладання: навч. посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
7. Блінков С. М., Льовушкін С. П. Методика реалізації індивідуального підходу до фізичної підготовки школярів-підлітків. Фізична культура : виховання, освіта, тренування. 2002. № 1. С. 8-10.
8. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посібник. Київ : Шк. осв., 2007. 120 с.
9. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри в початковій школі. Навчальний посібник. Київ : Ранок, 2008, 192 с.

10. Веселовський А. П. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 5К (165). С. 30-34.

11. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дошкільнят. Традиції фізичної культури в Україні : збірник наукових статей. ІЗМН, 2007. С. 147-153.

12. Вознюк Т. В. Навчаючі програми з техніки гри в баскетбол. Словник баскетбольних термінів. Методичний посібник. Вінниця : ВДПУ, 2006. 32 с.

13. Ворохта М. В. Оптимізація уроків фізичної культури в початковій школі на основі використання рухливих ігор. Тернопіль, 2021. 54 с.

14. Галай М. Д. Рухливі та спортивні ігри як основний засіб фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110). С. 137-140.

15. Горбуля В. Б. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навчально-методичний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. 90 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., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 400 с.

18. Гученко Г. Б., Скрипка І. М. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності студенток педагогічних спеціальностей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 167-170.

19. Денисова Л. В., Хмельницка І. В., Харченко Л. А. Вимірювання і методи математичної статистики у фізичному вихованні і спорті : навч. посібн. для вузів. Київ : Олімпійська література, 2008. 127 с.

20. Дмитренко С. М. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 (133). С. 39-42.

21. Дубенчук А. І. Баскетбол. Харків : Вид-во «Ранок», 2009. 144 с.

22. Дяченко А. А. Шеремета Н. В. До питання використання дидактичних ігор у початковій школі. Зб. наукових праць «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук». Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень». 2017. С. 12-16.

23. Ефімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2011. 108 с.

24. Зганяйко Г. В. Пустовалов В. О. Рухливі ігри : навчально-методичний посібник. Черкаси. 2012. 105 с.

25. Іванова А. Є., Ковальчук Н. М. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу : методичний посібник для тренерів, викладачів фізичного виховання при викладанні спортивних та рухливих ігор, студентів факультетів фізичної культури. Луцьк : ЛДТУ, 2001. 45 с.

26. Кириченко В. Рівень прояву специфічних координаційних здатностей школярів віком 12-13 років у процесі занять баскетболом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 1. С. 40-45.

27. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 92 с.

28. Ковальчук О. В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. Північне Приазов'я : проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). Мелітополь : ФОП Однорог Т.В., 2017. С. 137-140.

29. Козіна Ж. Л., Вакслер М. А., Тихонова А. О. Методика проведення уроків зі спортивних ігор в школі (баскетбол). Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 1. С. 32-40.

30. Костюкевич В. М. Дипломна робота. Структура, зміст, методика написання. Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2005. 213 с.

31. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.

32. Красов О. І. Застосування рухливих ігор в процесі навчання елементам баскетболу молодших школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131). С. 213-216.

33. Кругляк О., Кругляк Н. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. Тернопіль : Посібник, 2012. 80 с.

34. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безвержня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

35. Круцевич Т. Ю., Єрмолова Є. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смоліус Г. Г. Фізична культура 1-4 класи для загальноосвітніх навчальних закладів «на базі стандартів» відповідно до державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженою постановою Кабінетом Міністрів України № 462 від 20. 04. 2011 року. 140 с.

36. Лошик Л. Класифікація дитячих ігор. Наукова рада. 2019. С. 109-116.

37. Лущик І. В. Особливості навчання руховим діям в ігрових видах спорту. Теорія і практика фізичного виховання. 2001. № 3. С. 26.

38. Маленюк Т. В. Застосування рухливих ігор з елементами техніки легкоатлетичних вправ на уроках фізичної культури учнів 10-11 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110). С. 338-341.

39. Марченко С. І., Голенкова Ю. В. Динаміка розвитку координаційних здібностей в учнів середніх класів при використанні рухливих ігор з предметами на уроках фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 11 (171). С. 123-128.

40. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор : навч.-метод. посіб. Київ : ІЗМН, 2008. С. 5-30.

41. Мітова О. О., Івченко О. М. Вдосконалення системи тестів для контролю технічної та спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів на етапі попередньої базової підготовки на основі факторного аналізу. Науковий

часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Київ. 2017. Вип. 12. (94). С. 58-62.

42. Моїсеєв С. О. Рухливі ігри як важлива складова реалізації компетентнісного підходу до навчання учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури у Новій Українській школі. Спортивні ігри. 2019. № 2. С. 29-40.

43. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навчальний посібник. Тернопіль : Астон, 2017. 180 с.

44. Непша О. В., Суханова Г. П. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 23 березня 2018 року. С. 90-92.

45. Огніста К. М., Огністий А. В. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодих школярів. Тернопіль : ТДПУ, 2004. 40 с.

46. Олійник Д. І. Інновації навчання баскетболу. Вісник педагогіки: наука і практика. 2019. № 50. С. 38-41.

47. Онопрієнко О. М. Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: [навч.-метод. посіб]. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 104 с.

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

49. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. Київ : Олімпійська література, 2004. 448 с.

50. Поплавський Л. Ю., Окіпняк В. Г. Баскетбол : навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). Київ, 1999. 125 с.

51. Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А., Петрина Р. Л. Дидактичні ігри з м'ячами. Львів : ЛДУФК, 2014. 214 с.

52. Прозар М., Алексеев О., Петрова Ю. Метрологічний контроль у фізичній культурі і спорті. Для факультетів фізичної культури закладів вищої освіти. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2023. 90 с.

53. Ремзі І. В. Особливості навчання баскетболу учнів закладів загальної середньої освіти. Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти : матеріали X Всеукр. наук.-практ. Internet-конф. (м. Харків 15.04.2019 р.). Харків, 2019. С. 58-62.

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

55. Родінка О. І. Рухливі ігри як засіб навчання баскетболу учнів молодшого шкільного віку. 2022. С. 268-273.

56. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посіб. Уклад. : С. П. Дудіцька, А. М. Медвідь, А. П. Царик; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці : ЧНУ : Рута, 2020. 227 с.

57. Семенов А. Класифікація рухливих ігор в теоретичній та практичній підготовці вчителів фізичного виховання. *SWorldJournal*. 2023. № 19-03. С. 3-7.

58. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. Київ : КНТ, 2010. 773 с.

59. Сидорук І. О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. № 9. С. 200-204.

60. Спіцин В. В. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів загальноосвітньої школи. *Physical Education Theory and Methodology*. 2014. № 4. С. 38-44.

61. 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.

62. Стриколенко Є., Гузар В., Шалар О. Ефективність застосування рухливих ігор та естафет з метою розвитку координаційних здібностей юних баскетболістів. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2022. № 1. С. 115-120.

63. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 томах під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література. 2003. Т. 1. 423 с.

64. Товт В. А. Структура і зміст підготовчої частини уроку фізичної культури з елементами баскетболу. Матеріали 76-ї підсумкової наукової конференції професорсько-викладацького складу ДВНЗ «Ужгородський національний університет». Факультет здоров'я та фізичного виховання. м. Ужгород, (24 лютого 2022 року). 2022. С. 77-79.

65. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.

66. Худолій О. М., Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам хлопчиків молодших класів. Теорія та методика фізичного ви-ховання. 2013. № 1. С. 21-26.

67. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д. Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол : Методичні рекомендації. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. 65 с.

68. Шалар О. Г., Рогачов Ю. В. Навчальна програма факультативу з баскетболу для учнів 5-11 класів. Фізичне виховання в школах України : науково-методичний журнал. 2015. № 6(78). С. 25-39.

69. Шалар О. Г., Сочинський А. Я. Програма секційної (гурткової) роботи з баскетболу. Фізичне виховання в школах України : науково-методичний журнал. 2012. № 2(38). С. 23-32.

70. Шевченко А. Розвивальні ігри. Для дітей молодшого шкільного віку. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2014. 72 с.

71. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч І. 269 с.
72. Шуба Л. В. Досвід країн світу використання рухливих ігор для гармонійного розвитку молодших школярів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 8 (168). С. 185-188.
73. Яворська Т. Є. Використання рухливих ігор на уроках фізичної культури в контексті становлення Нової української школи. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт. 2018. С. 200-204.
74. Яцюк В. В. Рухливі ігри та естафети в підготовці юних баскетболістів. Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра олімпійського і професійного спорту. Херсон : ХДУ, 2021. 35 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Зразкова схема

Зміст спостережень

Результати спостережень (написати, підкреслити)

Назва гри (групова, командна)

Основне педагогічне завдання гри

Склад групи (кількість, вік, стать)

Прізвище, ім'я гравця, узятото під спостереження (вік, часто грає, рідко)

Підготовленість тих, що грають (гравця)

Пульс перед початком гри (у спостережуваного учасника)

Яку роль виконував в грі – лідер (капітан, учасник, що водить, рядовий)

Які якості проявив (проявили) гравці - (ініціативу, дисциплінованість, наполегливість, чесність, боязкість)

Взаємовідношення в команді (групі) (взаємовиручка, терпимість, незадоволеність та ін.)

Чи володіють учасники (спостережуваний гравець) основним прийомом гри - (так, слабо, не володіє)

Відношення до перемоги в грі, до поразки - (радість, помітне засмучення, байдужість, сперечався та ін.)

Пульс після закінчення гри (у спостережуваного учасника)

Відношення групи (спостережуваного) до гри, що проводиться, - (не сподобалося, задоволені грою, запропонували зіграти повторно)

Можливі варіанти гри, доповнення

Додаток Б1

Протокол

початкового тестування учнів експериментальної групи

№ з/п	Учні	Передачі м'яча, к-сть разів	Ведення м'яча, с	Кидок з місця, разів	Переміщення приставним кроком, с
хлопчики					
1	М. А.	5	15	4	10,1
2	П. М.	3	15,2	3	10,3
3	Б. А.	3	15,3	4	10,2
4	А. Г.	4	15,1	5	10
5	Б. С.	5	15,5	4	10,1
6	Н. Х.	4	15,4	4	10,3
7	С. Ш.	5	15,2	4	10,2
8	І. З.	3	15,3	3	10,3
9	К. А.	6	15,3	3	10,4
10	С. К.	3	15,6	3	10,3
11	О. В.	5	15,4	2	10,4
12	М. О.	4	15,5	3	10,1
дівчата					
1	К. В.	3	15,6	4	10,5
2	Н. Г.	3	15,8	4	10,6
3	С. В.	4	15,7	5	10,7
4	В. К.	5	15,9	3	10,4
5	С. Б.	2	16	4	10,3
6	А. М.	5	15,8	2	10,3
7	К. М.	4	15,7	3	10,5
8	А. П.	4	15,5	1	10,3
9	С. У.	5	15,6	3	10,6
10	В. С.	4	15,4	2	10,5
11	Е. Х.	3	15,8	4	10,4
12	О. Ч.	3	15,7	3	10,7
13	Н. Ш.	3	16	3	10,6
14	Д. Г.	5	15,6	2	10,5
15	Ю. Б.	4	15,8	4	10,4

Додаток Б2

Протокол

початкового тестування учнів контрольної групи

№ з/п	Учні	Передачі м'яча, к-сть разів	Ведення м'яча, с	Кидок з місця, разів	Переміщення приставним кроком, с
хлопчики					
1	С. К.	3	15,4	3	10,2
2	А. Б.	3	15,5	2	10,3
3	С. К.	4	15,4	4	10,1
4	А. Г.	5	15,2	3	10,1
5	І. Б.	2	15,3	2	10,2
6	О. В.	5	15,1	5	10,3
7	В. А.	4	15,5	3	10,1
8	В. Л.	4	15,4	4	10,3
9	А. К.	8	15,2	4	10,2
10	К. К.	4	15,2	3	10,3
11	Р. М.	3	15,3	2	10,4
12	І. Я.	3	15,3	3	10,1
13	Д. Г.	3	15,4	4	10
14	В. Ч.	5	15,6	3	10,3
дівчата					
1	Б. Ж.	4	15,6	1	10,4
2	С. К.	3	15,4	3	10,3
3	К. А.	4	15,5	4	10,7
4	Н. М.	4	15,8	2	10,2
5	О. В.	3	15,8	3	10,6
6	О. Г.	6	15,7	4	10,8
7	С. У.	4	15,6	3	10,4
8	О. К.	4	15,9	3	10,5
9	Є. Ш.	5	15,4	4	10,4
10	В. О.	4	15,8	3	10,5
11	В. Ш.	3	15,6	2	10,4
12	О. М.	2	15,9	2	10,7
13	Р. Р.	3	15,6	4	10,6
14	М. К.	4	15,5	3	10,5

Додаток В1

Протокол

кінцевого тестування учнів експериментальної групи

№ з/п	Учні	Передачі м'яча, к-сть разів	Ведення м'яча, с	Кидок з місця, разів	Переміщення приставним кроком, с
хлопчики					
1	М. А.	6	14,8	6	9,7
2	П. М.	5	15	4	10,1
3	Б. А.	5	14,8	6	10
4	А. Г.	5	14,9	7	9,8
5	Б. С.	6	15,1	7	9,8
6	Н. Х.	5	15	6	10
7	С. Ш.	5	14,8	5	10,1
8	І. З.	6	15	4	10
9	К. А.	7	15	5	10,1
10	С. К.	5	15	4	9,9
11	О. В.	6	14,9	4	10,2
12	М. О.	7	14,8	5	9,8
дівчата					
1	К. В.	5	15,4	5	10,3
2	Н. Г.	5	15,4	4	10,4
3	С. В.	6	15,2	6	10,4
4	В. К.	6	15,4	5	10,2
5	С. Б.	5	15,5	6	10,3
6	А. М.	5	15,3	5	10,2
7	К. М.	5	15,3	4	10,2
8	А. П.	6	15,5	3	10,2
9	С. У.	7	15,3	5	10,3
10	В. С.	6	15,1	5	10,3
11	Е. Х.	4	15,2	6	10,2
12	О. Ч.	4	15,2	5	10,4
13	Н. Ш.	4	15,6	5	10,2
14	Д. Г.	8	15,2	5	10,3
15	Ю. Б.	5	15,4	6	10,1

Додаток В2

Протокол

кінцевого тестування учнів контрольної групи

№ з/п	Учні	Передачі м'яча, к-сть разів	Ведення м'яча, с	Кидок з місця, разів	Переміщення приставним кроком, с
хлопчики					
1	С. К.	4	15,3	3	10,2
2	А. Б.	4	15,3	4	10,2
3	С. К.	5	15,2	5	10,2
4	А. Г.	5	15,2	4	10,1
5	І. Б.	3	15,3	3	10,2
6	О. В.	5	15,2	5	10,2
7	В. А.	5	15,4	4	10,1
8	В. Л.	4	15,3	5	10,3
9	А. К.	7	15,2	4	10,2
10	К. К.	5	15	4	10,2
11	Р. М.	3	15,2	4	10,4
12	І. Я.	4	15,3	4	10,2
13	Д. Г.	3	15,4	4	10,1
14	В. Ч.	5	15,4	4	10,1
дівчата					
1	Б. Ж.	4	15,5	2	10,4
2	С. К.	4	15,4	4	10,3
3	К. А.	5	15,5	4	10,7
4	Н. М.	5	15,6	4	10,3
5	О. В.	4	15,7	3	10,6
6	О. Г.	5	15,5	3	10,7
7	С. У.	5	15,6	4	10,4
8	О. К.	4	15,7	5	10,5
9	Є. Ш.	5	15,4	4	10,4
10	В. О.	5	15,6	4	10,5
11	В. Ш.	5	15,4	3	10,4
12	О. М.	3	15,6	2	10,5
13	Р. Р.	5	15,4	4	10,5
14	М. К.	4	15,3	4	10,4