МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально – психологічної освіти та фізичної культури
кафедра медико-біологічних
дисциплін та військово – патріотичної підготовки

Допущено до захисту
Завідувач кафедри
_____
«___»_____20__р.

КВАЛІФІКФЦІЙНА РОБОТА
ступінь вищої освіти «магістр»
на тему: «Фізичний розвиток молодших школярів засобами українських народних рухливих ігор».

Виконав: студент ІІ курсу, 22 м - з - фк групи
Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)
Спеціальність: 014 Середня освіта
Предметна спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Мосежний Роман Юрійович

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Бойко Юлія Степанівна

Умань – 2026 рік

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР……8

1.1. Сутність та особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку……8

1.2. Українські народні рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів……18

1.3. Вплив українських народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку……26

РОЗДІЛ ІІ ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ……..38

2.1. Методи дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів…….……..38

2.2. Організація та етапи проведення педагогічного дослідження……44

2.3. Аналіз вихідного рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів……..49

РОЗДІЛ ІІІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР……60

3.1. Розроблення та методика впровадження програми фізичного виховання молодших школярів засобами українських народних рухливих ігор……..60

3.2. Аналіз результатів упровадження програми та оцінювання її ефективності……..74

3.3. Практичні рекомендації щодо використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів……..81

ВИСНОВКИ……..87

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……93

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню проблеми фізичного розвитку молодших школярів засобами українських народних рухливих ігор. У роботі розглянуто теоретичні основи фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, визначено його сутність, особливості та основні закономірності. Проаналізовано українські народні рухливі ігри як ефективний засіб фізичного виховання молодших школярів, розкрито їхній вплив на розвиток основних фізичних якостей дітей, зокрема швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів. Обґрунтовано педагогічне значення народних рухливих ігор у формуванні інтересу учнів до систематичних занять фізичною культурою, збереженні українських національних традицій та вихованні поваги до культурної спадщини українського народу.

У практичній частині магістерської роботи визначено методи та етапи педагогічного дослідження фізичного розвитку й фізичної підготовленості молодших школярів, здійснено аналіз їхнього вихідного рівня. Розроблено програму фізичного виховання молодших школярів із використанням українських народних рухливих ігор, визначено методику її впровадження в освітній процес закладу загальної середньої освіти. Проведено аналіз результатів упровадження запропонованої програми та оцінено її ефективність щодо вдосконалення фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

На основі проведеного дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо використання українських народних рухливих ігор на уроках фізичної культури та в позаурочній діяльності молодших школярів. Доведено доцільність систематичного застосування народних рухливих ігор як доступного, емоційно привабливого та педагогічно ефективного засобу фізичного виховання дітей.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання розробленої програми та запропонованих методичних рекомендацій учителями фізичної культури, педагогами початкової школи й іншими фахівцями у сфері фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: фізичний розвиток, молодші школярі, фізичне виховання, українські народні рухливі ігри, фізичні якості, фізична підготовленість, педагогічне дослідження, освітній процес.

ABSTRACT

The master's thesis is devoted to the study of the physical development of primary school children through Ukrainian folk outdoor games.

The thesis examines the theoretical foundations of the physical development of children of primary school age, identifying its essence, specific characteristics and basic patterns. Ukrainian folk outdoor games are analysed as an effective means of physical education for primary school children. Their influence on the development of children's basic physical qualities, including speed, agility, strength, endurance and movement coordination, is revealed. The pedagogical significance of folk outdoor games in fostering pupils' interest in regular physical activity, preserving Ukrainian national traditions and developing respect for the cultural heritage of the Ukrainian people is substantiated.

The practical part of the master's thesis identifies the methods and stages of pedagogical research into the physical development and physical fitness of primary school children and analyses their initial levels. A physical education programme for primary school children based on Ukrainian folk outdoor games has been developed, and the methodology for its implementation in the educational process of a general secondary education institution has been determined. The results of the programme implementation have been analysed, and its effectiveness in improving the physical development and physical fitness of primary school children has been evaluated.

Based on the research findings, practical recommendations have been formulated regarding the use of Ukrainian folk outdoor games in physical education lessons and extracurricular activities for primary school children. The study substantiates the feasibility of systematically using folk outdoor games as an accessible, emotionally engaging and pedagogically effective means of children's physical education.

The practical significance of the research findings lies in the possibility of using the developed programme and proposed methodological recommendations by physical education teachers, primary school teachers and other specialists in the field of physical education of primary school children.

Keywords: physical development, primary school children, physical education, Ukrainian folk outdoor games, physical qualities, physical fitness, pedagogical research, educational process.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку є одним із важливих показників стану здоров'я, гармонійності росту організму та готовності дитини до навчальної і повсякденної діяльності. У цей віковий період відбуваються інтенсивні зміни в опорно-руховій, серцево-судинній, дихальній і нервовій системах, удосконалюються рухові функції, формуються основні рухові вміння й навички. Відповідно, організація фізичного виховання молодших школярів потребує добору педагогічних засобів, які враховують закономірності вікового розвитку, індивідуальні можливості та природну потребу дітей у руховій активності.

Сучасні умови життя характеризуються поширенням малорухливих форм дозвілля, збільшенням часу використання електронних пристроїв і значним навчальним навантаженням. Ці чинники можуть обмежувати можливості дітей для різноманітної рухової діяльності. Недостатній обсяг фізичної активності негативно позначається на фізичній підготовленості, функціональному стані організму та загальному самопочутті школярів. За рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, дітям і підліткам віком 5–17 років рекомендовано в середньому не менше 60 хвилин фізичної активності помірної та високої інтенсивності на день протягом тижня.[4] Особливе значення мають різноманітність рухової діяльності, її доступність і відповідність віковим можливостям дітей.

Важливу роль у забезпеченні необхідного обсягу рухової активності відіграють заклади загальної середньої освіти. Саме в початковій школі закладаються основи фізичної культури особистості, формується позитивне ставлення до занять фізичними вправами, удосконалюються основні рухові дії та розвивається здатність до самостійної організації активного дозвілля. Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від змісту навчальних занять, методів педагогічної взаємодії та зацікавленості учнів у виконанні рухових завдань.[16]

Відповідно до Державного стандарту початкової освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 року № 87, фізкультурна освітня галузь передбачає формування в учнів рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей та усвідомлення значення рухової активності для здоров'я. В освітньому процесі важливо забезпечувати доступність фізичних вправ, ураховувати індивідуальні особливості дітей і створювати умови для їхнього всебічного розвитку. [34]

Одним із перспективних засобів реалізації зазначених завдань є українські народні рухливі ігри. Вони становлять важливу частину національної культурної спадщини, відображають традиції українського народу та мають значний виховний і фізкультурно-оздоровчий потенціал. Упродовж багатьох поколінь народні ігри використовувалися як природний спосіб організації рухової діяльності дітей, розвитку їхньої спритності, швидкості, витривалості, координації рухів і навичок взаємодії. [36]

Особливість українських народних рухливих ігор полягає в поєднанні фізичних вправ з емоційно насиченою ігровою діяльністю. Більшість таких ігор передбачає біг, стрибки, зміни напрямку руху, переслідування, ухиляння, передачу предметів та виконання рухових завдань за певними правилами. Завдяки цьому створюються умови для розвитку різних фізичних якостей, удосконалення рухової координації та підвищення загальної рухової активності школярів.[38]

Використання народних рухливих ігор є особливо доцільним у молодшому шкільному віці, коли ігрова діяльність зберігає важливе значення для мотивації, засвоєння рухових дій та емоційного розвитку дитини. Ігровий характер фізичних навантажень сприяє активному залученню учнів до занять, підтриманню інтересу до рухової діяльності та формуванню позитивного ставлення до фізичної культури.[37]

Українські народні ігри також мають виражене соціальне й виховне значення. У процесі спільної діяльності діти вчаться дотримуватися правил, узгоджувати власні дії з діями інших учасників, працювати в команді,

виявляти ініціативу та відповідальність. Водночас ознайомлення з традиційними іграми сприяє збереженню культурної спадщини й формуванню інтересу до українських народних звичаїв.

Значення народних ігор відображено й у змісті типових освітніх програм початкової школи. Зокрема, програма для 3–4 класів, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна, передбачає використання рухливих і народних ігор для активного відпочинку та ознайомлення учнів із їхнім значенням для формування особистої фізичної культури. [53]

Попри значний педагогічний потенціал українських народних рухливих ігор, їх використання у фізичному вихованні молодших школярів потребує належного методичного обґрунтування. Важливо визначити, які саме ігри найбільш доцільно застосовувати для розвитку окремих фізичних якостей, яким чином регулювати інтенсивність рухової діяльності, забезпечувати поступове ускладнення завдань та враховувати вікові й індивідуальні можливості дітей.

Отже, актуальність обраної теми визначається необхідністю вдосконалення фізичного виховання молодших школярів, пошуку доступних та ефективних засобів розвитку фізичних якостей, підвищення рухової активності дітей і розширення можливостей використання української народної педагогічної спадщини в сучасному освітньому процесі.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність програми фізичного виховання молодших школярів із використанням українських народних рухливих ігор, спрямованої на покращення показників фізичної підготовленості та створення сприятливих умов для гармонійного фізичного розвитку дітей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку та визначити вікові особливості формування їхніх рухових умінь і фізичних якостей.

2. Дослідити педагогічні можливості українських народних рухливих ігор, визначити їх класифікацію, зміст і вплив на розвиток фізичних якостей молодших школярів.
3. Визначити вихідні показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів молодших класів за допомогою комплексу педагогічних і доступних функціональних методів дослідження.
4. Розробити програму використання українських народних рухливих ігор у процесі фізичного виховання молодших школярів з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей.
5. Оцінити результативність запропонованої програми та розробити практичні рекомендації щодо використання українських народних рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання та фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Предмет дослідження - зміст, форми та методика використання українських народних рухливих ігор як засобу вдосконалення фізичного розвитку й фізичної підготовленості молодших школярів.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що систематичне використання спеціально підібраних українських народних рухливих ігор у процесі фізичного виховання сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості молодших школярів, зокрема розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили та витривалості.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та виконання завдань передбачається використання комплексу взаємопов'язаних методів дослідження.

Теоретичні методи включатимуть аналіз, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури з питань фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, теорії і методики фізичного виховання та застосування українських народних рухливих ігор в освітньому процесі.

Емпіричні методи передбачатимуть педагогічне спостереження, антропометричні вимірювання, тестування фізичної підготовленості та педагогічний експеримент. Під час дослідження планується оцінювати фізичний розвиток за основними антропометричними показниками, а фізичну підготовленість - за результатами рухових тестів, спрямованих на визначення швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості.

Для оброблення результатів передбачається застосування методів математичної статистики, які дозволять визначити середні значення досліджуваних показників, характер їхніх змін та оцінити відмінності між контрольною й експериментальною групами.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та розробленні комплексної програми використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів з урахуванням їхнього переважного впливу на окремі фізичні якості.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання розробленої програми українських народних рухливих ігор у процесі фізичного виховання учнів початкових класів.

Запропоновані методичні підходи можуть бути використані вчителями фізичної культури, педагогами початкової школи та організаторами фізкультурно-оздоровчої діяльності під час проведення уроків, рухливих перерв, спортивних свят, позакласних занять та інших заходів, спрямованих на підвищення рухової активності дітей.

Практичні рекомендації передбачають добір народних рухливих ігор відповідно до віку й фізичних можливостей учнів, визначення оптимальної тривалості ігрової діяльності, регулювання фізичного навантаження та організацію безпечної взаємодії між учасниками.

Структура роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

Публікації:

1.Мосежний Роман. Характеристика основних складових та принципів здорового способу життя. Матеріали IV Всеукраїнської науково – практичної конференції: *«Актуальні проблеми фізичного виховання: теорія і практика». 2025. С.191-197* (листопад 2025 р.)

2. Мосежний Роман. Аналіз різноманітних форм роботи з формування мотиваційно – ціннісного відношення до здорового способу життя молоді. Матеріали III Всеукраїнської науково – практичної конференції: *«Здоров'я для всіх» 2026.* (квітень 2026 р)

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР

1.1 Сутність та особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку

Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку є одним із важливих складників їхнього загального розвитку, що характеризує процес росту організму, удосконалення його морфологічних і функціональних особливостей та формування рухових можливостей.[23] У цей період закладаються основи фізичного здоров'я, удосконалюється діяльність основних систем організму, формуються рухові вміння й навички, необхідні для повсякденного життя, навчання та подальшої фізичної активності. Особливого значення набуває організація фізичного виховання, спрямованого на забезпечення сприятливих умов для гармонійного розвитку дитини відповідно до її вікових та індивідуальних особливостей.

У науково-педагогічній літературі фізичний розвиток розглядається як закономірний процес кількісних і якісних змін організму людини, що відбуваються протягом життя під впливом спадкових чинників, умов навколишнього середовища, харчування, рухової активності та способу життя. [40] У дитячому віці цей процес характеризується інтенсивним ростом тіла, зміною його пропорцій, розвитком м'язової та кісткової тканин, удосконаленням функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

Основними характеристиками фізичного розвитку є антропометричні показники, зокрема довжина та маса тіла, пропорції окремих частин тіла, а також функціональні показники, які відображають особливості діяльності організму. Для комплексного оцінювання фізичного стану дітей необхідно

враховувати рівень фізичної підготовленості, рухової активності, стан здоров'я та індивідуальні темпи біологічного розвитку.[23]

Водночас поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості потребують розмежування. Фізичний розвиток характеризує передусім морфологічні та функціональні зміни організму, тоді як фізична підготовленість визначає рівень розвитку фізичних якостей і здатність виконувати різноманітні рухові завдання. До основних фізичних якостей належать швидкість, сила, витривалість, гнучкість і координаційні здібності. Їх розвиток пов'язаний із процесами росту та дозрівання організму, проте значною мірою залежить також від характеру, регулярності та змісту фізичної активності.[30]

Для теми нашої кваліфікаційної роботи зазначене розмежування має принципове значення. Українські народні рухливі ігри можуть використовуватися як засіб удосконалення фізичної підготовленості молодших школярів, розвитку їхніх рухових умінь і підвищення загального обсягу фізичної активності. Водночас оцінювання їх впливу на фізичний розвиток повинно враховувати природні вікові зміни організму, які відбуваються незалежно від застосування певної педагогічної програми.

Молодший шкільний вік переважно охоплює період від 6–7 до 10–11 років, що відповідає навчанню дітей у початковій школі. Цей віковий етап характеризується поступовим переходом від переважно ігрових форм діяльності до систематичного навчання, збільшенням розумового навантаження та зміною звичного режиму дня. [4] Вступ до школи супроводжується необхідністю тривалого перебування в сидячому положенні, виконання навчальних завдань і дотримання встановленого розпорядку. За таких умов організація достатньої рухової активності набуває особливого значення.

Однією з характерних особливостей фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є відносно рівномірний ріст організму порівняно з періодами раннього дитинства та статевого дозрівання. Упродовж молодшого шкільного

віку поступово збільшується довжина й маса тіла, змінюються пропорції тулуба та кінцівок, удосконалюється будова опорно-рухового апарату. При цьому інтенсивність росту може суттєво відрізнятися залежно від спадкових особливостей, стану здоров'я, умов харчування та індивідуальних темпів розвитку.[37]

Формування кісткової системи в молодшому шкільному віці ще не завершене. Кісткова тканина продовжує розвиватися, відбуваються процеси її росту та мінералізації, а хребет зберігає певну чутливість до тривалих статичних навантажень. У зв'язку з цим важливо забезпечувати раціональне чергування рухової активності та відпочинку, запобігати надмірним одноманітним навантаженням і формувати правильні рухові звички.[37]

Особливого значення набуває розвиток правильної постави. Тривале сидіння за партою, недостатня рухова активність, неправильно організоване робоче місце та нераціональне дозування фізичних навантажень можуть сприяти виникненню порушень постави. Заняття фізичною культурою повинні передбачати різноманітні рухи, які забезпечують збалансовану роботу м'язів тулуба, плечового пояса та нижніх кінцівок.

Українські народні рухливі ігри створюють можливості для включення до рухової діяльності різних м'язових груп. Ігри, що передбачають біг, зміни напрямку руху, присідання, нахили, стрибки та переміщення в різних положеннях, можуть сприяти розвитку загальної координації та функціональної підготовленості опорно-рухового апарату. Важливо, щоб добір ігор відповідав можливостям учнів, а умови їх проведення забезпечували безпечне виконання рухових дій.

М'язова система дітей молодшого шкільного віку характеризується поступовим збільшенням м'язової маси та вдосконаленням механізмів нервово-м'язової регуляції. У цей період відбувається розвиток здатності до точного керування рухами, узгодження роботи окремих м'язових груп і виконання різноманітних рухових завдань. Водночас силові можливості дітей ще обмежені порівняно зі старшими віковими групами, тому фізичне

виховання повинно ґрунтуватися на застосуванні доступних вправ із поступовим збільшенням навантаження.[37]

Для розвитку м'язової системи доцільно використовувати вправи з масою власного тіла, рухливі ігри з подоланням невеликих перешкод, стрибками, короткочасними прискореннями та переміщенням предметів невеликої маси. У межах українських народних рухливих ігор такі дії можуть виконуватися в природній для дитини формі, що сприяє збереженню інтересу до занять і забезпечує різноманітність рухової діяльності.

Важливі зміни в молодшому шкільному віці відбуваються також у діяльності серцево-судинної системи. У процесі росту поступово збільшуються розміри серця, змінюються показники частоти серцевих скорочень та вдосконалюються механізми регуляції кровообігу. Реакція організму на фізичне навантаження залежить від його інтенсивності, тривалості, рівня підготовленості дитини та індивідуальних функціональних особливостей.

Для дітей цього віку характерна потреба в частій зміні рухової діяльності. Тривале виконання одноманітних вправ може супроводжуватися зниженням уваги та інтересу, тоді як чергування різних рухових завдань сприяє підтриманню активності. Тому під час організації занять доцільно використовувати вправи помірної інтенсивності з короткочасними підвищеннями навантаження, передбачаючи необхідні паузи для відновлення.

Рухливі ігри дозволяють регулювати фізичне навантаження шляхом зміни тривалості гри, розмірів ігрового майданчика, кількості учасників, складності правил та характеру рухових завдань. Наприклад, зменшення тривалості активного ігрового епізоду або збільшення часу відпочинку може використовуватися для адаптації навантаження до можливостей молодших школярів.

Дихальна система дітей молодшого шкільного віку також перебуває в процесі функціонального вдосконалення. З віком поступово збільшується життєва ємність легень, змінюються частота й глибина дихання,

удосконалюється узгодженість роботи дихальної та серцево-судинної систем. Регулярна рухова активність сприяє розвитку загальної фізичної працездатності та адаптації організму до доступних фізичних навантажень.

Під час занять фізичною культурою необхідно враховувати, що діти можуть по-різному реагувати на однакові за змістом вправи. Задишка, надмірна втома, запаморочення або погіршення самопочуття потребують зменшення чи припинення навантаження та відповідної оцінки стану дитини. У зв'язку з цим важливими умовами організації народних рухливих ігор є контроль за самопочуттям учасників, доступність питної води та дотримання необхідних санітарно-гігієнічних вимог.

Особливе значення для фізичного розвитку молодших школярів має функціональне вдосконалення нервової системи. У цей період активно розвиваються координація рухів, просторове орієнтування, здатність до переключення уваги та регуляції рухової поведінки. Діти поступово опановують складніші рухові дії, вчаться точніше оцінювати відстань, швидкість переміщення та положення власного тіла в просторі.

Зазначені особливості створюють сприятливі передумови для розвитку координаційних здібностей. У молодшому шкільному віці доцільно широко застосовувати рухові завдання, які передбачають зміну напрямку руху, реагування на сигнал, збереження рівноваги, узгодження рухів із діями інших учасників і швидке пристосування до нових ігрових ситуацій.

Українські народні рухливі ігри містять значну кількість таких елементів. Зокрема, ігри «Кіт і миші», «Гуси-лебеді», «Панас», «Подоляночка» та «У ведмедя у бору» можуть використовуватися для розвитку окремих рухових умінь, просторового орієнтування, швидкості реакції та координації. Конкретний педагогічний ефект залежить від правил, способу організації гри, характеру рухової діяльності й дозування навантаження.[27]

У процесі фізичного виховання важливо враховувати також особливості розвитку основних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Їх

формування відбувається нерівномірно, що зумовлено закономірностями вікового розвитку та індивідуальними особливостями організму.

Швидкість характеризує здатність виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу. У молодшому шкільному віці сприятливі умови для її розвитку створюють короткочасні прискорення, швидкі реакції на зорові та звукові сигнали, біг зі зміною напрямку та ігрові завдання, що потребують оперативного прийняття рішень. Народні рухливі ігри з елементами переслідування й ухиляння можуть сприяти вдосконаленню цих здібностей.

Спритність і координаційні здібності характеризують здатність дитини засвоювати рухові дії, точно керувати рухами та пристосовуватися до змін умов діяльності. Їх розвиток має особливе значення в початковій школі, оскільки саме в цей період відбувається активне засвоєння різноманітних рухових умінь. Для вдосконалення координаційних здібностей доцільно використовувати ігри, у яких поєднуються біг, стрибки, повороти, зміна способів пересування та взаємодія з іншими учасниками.

Сила характеризує здатність м'язів долати зовнішній опір або протидіяти йому. У молодшому шкільному віці розвиток сили повинен здійснюватися переважно за допомогою доступних вправ, які не створюють надмірного навантаження на опорно-руховий апарат. Народні рухливі ігри можуть включати елементи присідань, стрибків, переміщення предметів і виконання інших рухових дій, що сприяють розвитку м'язової сили відповідно до вікових можливостей дітей.

Витривалість визначає здатність організму тривалий час виконувати рухову діяльність без істотного зниження її ефективності. У фізичному вихованні молодших школярів основну увагу доцільно приділяти розвитку загальної витривалості через різноманітну рухову активність помірної інтенсивності. Для цього можуть використовуватися народні ігри з повторюваними переміщеннями, бігом і чергуванням активних епізодів із короткими паузами відпочинку.

Гнучкість характеризує рухливість у суглобах та здатність виконувати рухи з необхідною амплітудою. У молодшому шкільному віці її розвиток повинен здійснюватися поступово, без застосування примусових або болісних рухових дій. Елементи нахилів, поворотів, присідань і рухів різної амплітуди можуть включатися до ігрових завдань, доповнюючи спеціально підібрані загальнорозвивальні вправи.

Узагальнення вікових особливостей фізичного розвитку та можливостей їх урахування під час використання українських народних рухливих ігор представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Особливості фізичного розвитку молодших школярів та їх урахування під час організації народних рухливих ігор

Особливості фізичного розвитку	**Педагогічне значення**	**Рекомендований характер ігрової діяльності**
Інтенсивне формування опорно-рухового апарату	Необхідність раціонального дозування навантаження та розвитку правильної постави	Ігри з різноманітними рухами, зміною положення тіла, стрибками та переміщеннями
Удосконалення серцево-судинної та дихальної систем	Поступовий розвиток загальної фізичної працездатності	Ігри з чергуванням активних рухових епізодів і відпочинку
Активний розвиток нервової системи та координації	Формування точності, узгодженості рухів і швидкості реакції	Ігри зі зміною напрямку руху, реагуванням на сигнали та орієнтуванням у просторі
Поступовий розвиток м'язової сили	Необхідність застосування доступних силових навантажень	Ігри з присіданнями, стрибками та рухами з масою власного тіла

Висока потреба в руховій активності	Необхідність забезпечення різноманітності фізичних вправ	Ігри з бігом, естафетними елементами та колективними руховими завданнями
Значення емоційної зацікавленості	Підтримання мотивації до занять фізичною культурою	Сюжетні, командні та змагальні народні рухливі ігри

Поряд із морфологічними та функціональними особливостями необхідно враховувати психологічні характеристики дітей молодшого шкільного віку. У цей період поступово розвиваються довільна увага, пам'ять, здатність до самоконтролю та виконання завдань за встановленими правилами. Водночас емоційна зацікавленість залишається важливою умовою активної участі дітей у навчальній діяльності.

Ігрові методи фізичного виховання відповідають зазначеним віковим особливостям, оскільки забезпечують доступне сприйняття рухових завдань, дозволяють поєднувати фізичну активність з елементами творчості та сприяють розвитку самостійності. У процесі народних рухливих ігор діти засвоюють правила поведінки, навчаються співпрацювати, приймати рішення та відповідати за власні дії.

Особливого значення набуває соціальний характер ігрової діяльності. Під час виконання колективних завдань школярі вчаться взаємодіяти з однолітками, узгоджувати рухи, дотримуватися домовленостей і поважати інших учасників. Такий досвід сприяє розвитку комунікативних умінь і створює сприятливі умови для залучення дітей із різним рівнем фізичної підготовленості до спільної діяльності.

Для ефективної організації фізичного виховання необхідно також враховувати індивідуальні відмінності між учнями. Навіть у межах одного класу діти можуть суттєво відрізнятися за довжиною та масою тіла, рівнем

фізичної підготовленості, координаційними можливостями й темпами засвоєння нових рухових дій. Тому використання однакових за складністю та інтенсивністю завдань без урахування індивідуальних особливостей не завжди забезпечує оптимальні умови для розвитку кожної дитини.

Диференційований підхід під час проведення українських народних рухливих ігор може реалізовуватися через зміну правил, розмірів ігрового майданчика, тривалості активної діяльності, кількості повторень та характеру рухових завдань. Наприклад, для дітей із нижчим рівнем фізичної підготовленості доцільно передбачати коротші дистанції або додаткові паузи відпочинку. Учням із вищим рівнем підготовленості можуть пропонуватися складніші координаційні завдання, якщо це не порушує принципів безпеки та доступності.

Важливим аспектом фізичного розвитку дітей є забезпечення достатнього обсягу рухової активності. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, дітям і підліткам віком 5–17 років рекомендовано в середньому щонайменше 60 хвилин фізичної активності помірної та високої інтенсивності на день протягом тижня. Також рекомендовано включати інтенсивні види рухової діяльності та вправи для зміцнення м'язів і кісток щонайменше три дні на тиждень. [4]

Зазначені рекомендації підтверджують необхідність використання різноманітних форм рухової діяльності в освітньому процесі та поза його межами. Навчальні заняття з фізичної культури, активні перерви, прогулянки, спортивні заходи та самостійні ігри можуть доповнювати один одного, забезпечуючи більш раціональний руховий режим.

У цьому контексті українські народні рухливі ігри є доступним педагогічним засобом, який може використовуватися як під час уроків фізичної культури, так і в позакласній роботі. Вони не потребують складного обладнання, можуть проводитися на спортивних майданчиках, у залах та на відкритому повітрі й допускають зміну правил відповідно до кількості учасників і наявних умов.

Проте ефективність використання народних ігор залежить від їх методично обґрунтованого добору. Учитель повинен враховувати мету заняття, характер рухової діяльності, рівень фізичної підготовленості дітей, складність правил і можливість регулювання навантаження. Необхідно також забезпечувати поступовий перехід від простіших ігор до складніших, чергувати завдання різної інтенсивності та уникати надмірної втоми учнів.

У межах нашого дослідження фізичний розвиток молодших школярів розглядається у взаємозв'язку з формуванням основних фізичних якостей та вдосконаленням рухових можливостей. Визначення ефективності українських народних рухливих ігор потребує комплексного оцінювання, яке передбачає використання антропометричних вимірювань і педагогічного тестування фізичної підготовленості.

Антропометричні показники, зокрема довжина й маса тіла, дозволяють характеризувати особливості фізичного розвитку учнів та враховувати індивідуальні відмінності між ними. Водночас зміни цих показників протягом навчального року можуть бути пов'язані з природними процесами росту, тому їх не можна безпосередньо розглядати як результат впровадження програми рухливих ігор.

Для оцінювання педагогічного впливу доцільно використовувати також результати рухових тестів, спрямованих на визначення швидкості, координаційних здібностей, сили, витривалості та гнучкості. Порівняння показників на початковому й завершальному етапах дослідження, а також у контрольній та експериментальній групах дозволить встановити особливості їх динаміки та оцінити результативність запропонованої методики.

Отже, фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку характеризується поступовими морфологічними та функціональними змінами організму, удосконаленням рухових можливостей і формуванням основних фізичних якостей. Особливості цього вікового періоду визначають необхідність використання доступних, різноманітних та емоційно

привабливих засобів фізичного виховання, які забезпечують достатній обсяг рухової активності та відповідають індивідуальним можливостям дітей.

Українські народні рухливі ігри мають значний потенціал для реалізації зазначених завдань, оскільки поєднують різноманітні рухові дії, колективну взаємодію та природну для молодших школярів ігрову діяльність. Їх систематичне й методично обґрунтоване використання може сприяти розвитку фізичних якостей, удосконаленню координаційних здібностей, підвищенню рухової активності та формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

1.2 Українські народні рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів

Українські народні рухливі ігри є важливим складником національної педагогічної спадщини та ефективним засобом організації рухової діяльності дітей молодшого шкільного віку. Їх використання в освітньому процесі сприяє формуванню рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, підвищенню інтересу до занять фізичною культурою та залученню школярів до активних форм дозвілля. Водночас народні ігри забезпечують ознайомлення дітей із традиціями українського народу, формують навички колективної взаємодії та сприяють розвитку самостійності, дисциплінованості й відповідальності.

У системі фізичного виховання молодших школярів рухлива гра розглядається як спеціально організована рухова діяльність, що здійснюється відповідно до визначених правил і передбачає виконання певних рухових завдань. Особливістю такої діяльності є поєднання фізичного навантаження з емоційною зацікавленістю, необхідністю швидко реагувати на зміни ігрової ситуації та самостійно обирати способи виконання рухових дій. Завдяки цьому рухливі ігри створюють сприятливі умови для розвитку рухових здібностей і вдосконалення механізмів керування рухами.[8]

Українські народні рухливі ігри відрізняються від інших форм ігрової діяльності своїм історичним походженням, традиційними правилами, сюжетами, мовленевим супроводом і зв'язком із культурою українського народу. Вони сформувалися в процесі тривалого історичного розвитку та передавалися між поколіннями як частина родинного виховання, дитячого дозвілля, календарних обрядів і громадського життя. [9] У різних регіонах України окремі ігри могли мати відмінності в назвах, правилах, кількості учасників та особливостях виконання, проте зберігали спільне виховне й рухове призначення.

Історично народні ігри виконували декілька взаємопов'язаних функцій. Вони забезпечували дітей необхідною руховою активністю, сприяли засвоєнню побутових і трудових навичок, формували здатність взаємодіяти з однолітками та знайомили з прийнятими в суспільстві правилами поведінки. Через ігрові образи, наслідування дій дорослих, тварин або природних явищ діти поступово засвоювали особливості навколишнього світу та набували нового рухового досвіду.[8]

Значна частина українських народних рухливих ігор виникла в умовах сільського побуту, коли дитяче дозвілля переважно організовувалося на відкритому повітрі. Для проведення таких ігор зазвичай не вимагалося складного обладнання, а основними засобами рухової діяльності були біг, стрибки, переслідування, ухиляння, повороти, зміна напрямку руху та виконання узгоджених дій. Ця особливість зберігає практичне значення для сучасної початкової школи, оскільки дозволяє використовувати традиційні ігри в різних організаційних умовах.[25]

Народна ігрова спадщина України містить різноманітні за змістом і характером рухової діяльності ігри. Одні з них побудовані на виконанні короткочасних швидкісних дій, інші передбачають триваліше переміщення, подолання перешкод, дотримання рівноваги, ритмічні рухи або взаємодію між учасниками. Така різноманітність дозволяє добирати народні ігри відповідно

до завдань уроку фізичної культури та рівня фізичної підготовленості учнів.[31]

Особливу педагогічну цінність народні рухливі ігри мають у молодшому шкільному віці. У цей період діти активно засвоюють нові рухові дії, удосконалюють координацію, розвивають швидкість реакції та поступово набувають здатності керувати власною поведінкою відповідно до встановлених правил. Водночас ігрова діяльність залишається важливим джерелом позитивних емоцій і мотивації. Саме тому навчальні завдання, представлені в ігровій формі, нерідко сприймаються молодшими школярами легше, ніж тривале виконання одноманітних вправ.

Важливе значення має здатність народної гри забезпечувати багаторазове повторення певних рухових дій без надмірного акцентування уваги дитини на самому процесі тренування. Під час гри школярі можуть неодноразово виконувати прискорення, змінювати напрямок бігу, стрибати або швидко реагувати на сигнал, оскільки ці дії є необхідними для досягнення ігрової мети. Така організація рухової діяльності сприяє закріпленню рухових навичок і підтриманню зацікавленості учасників.[18]

Разом із тим фізичне навантаження під час гри має неоднаковий характер для всіх дітей. Його інтенсивність залежить від активності учасника, ролі в грі, площі майданчика, тривалості окремих епізодів та частоти повторення рухових дій. Тому педагог повинен оцінювати не лише загальну тривалість гри, але й фактичну рухову активність школярів, забезпечуючи можливість участі кожної дитини.

У педагогічному аспекті українські народні рухливі ігри виконують освітню, оздоровчу, виховну, соціальну та культурну функції. Вони тісно пов'язані між собою, оскільки фізична діяльність у процесі гри супроводжується засвоєнням правил, розвитком комунікативних умінь та формуванням певних ціннісних орієнтирів.[27]

Освітня функція полягає у формуванні й удосконаленні рухових умінь, розвитку здатності застосовувати їх у змінних умовах та засвоєнні

елементарних знань про організацію рухової діяльності. У процесі народних ігор діти навчаються оцінювати просторове розташування предметів та інших учасників, правильно обирати напрямок руху, узгоджувати швидкість пересування з конкретною ситуацією та дотримуватися визначених правил.

Важливою особливістю ігрової діяльності є необхідність швидкого прийняття рішень. Наприклад, під час ігор із переслідуванням дитина повинна не лише швидко бігти, але й передбачати напрямок руху інших учасників, обирати безпечну траєкторію та своєчасно змінювати швидкість. Отже, виконання рухового завдання супроводжується розвитком уваги, просторового мислення та координаційних здібностей.

Оздоровча функція українських народних рухливих ігор пов'язана насамперед із підвищенням рухової активності та створенням умов для розвитку фізичної підготовленості. Регулярне виконання різноманітних рухових дій сприяє вдосконаленню функціональних можливостей організму, формуванню рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри можуть використовуватися для підвищення загальної фізичної працездатності, удосконалення координації та формування позитивного досвіду фізичної активності.[32]

Виховна функція народних рухливих ігор реалізується через формування дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, взаємоповаги та здатності дотримуватися встановлених правил. У колективній грі кожен учасник повинен враховувати дії інших дітей, виконувати певну роль і приймати результати спільної діяльності.

У молодшому шкільному віці особливого значення набуває розвиток уміння керувати емоціями. Ігри, що містять елементи суперництва, створюють ситуації, у яких дитина вчиться спокійно сприймати невдачі, дотримуватися домовленостей і поважати інших учасників незалежно від результату. Педагогічний вплив у таких ситуаціях залежить від поведінки вчителя, способу пояснення правил і характеру оцінювання участі школярів.

Соціальна функція народних рухливих ігор полягає у формуванні навичок взаємодії, співпраці та організації спільної діяльності. Колективні ігри вимагають від дітей узгодження власних дій з іншими учасниками, взаємної підтримки й виконання спільних завдань. Вони сприяють розширенню соціального досвіду та можуть позитивно впливати на психологічний клімат класу.

Водночас учитель повинен запобігати ситуаціям, за яких менш підготовлені або сором'язливі діти залишаються осторонь гри. Для цього необхідно добирати доступні ролі, змінювати склад команд, забезпечувати рівні можливості участі та уникати тривалого вибування школярів після допущеної помилки.

Культурно-виховна функція українських народних рухливих ігор полягає в ознайомленні дітей із традиціями, звичаями, мовою та історико-культурною спадщиною українського народу. Багато ігор супроводжуються лічилками, короткими піснями, примовками та ритмічними рухами, що сприяє засвоєнню елементів народної культури в доступній для молодших школярів формі.[32]

Використання традиційних ігор у початковій школі створює можливість поєднувати фізичне виховання з національно-культурним розвитком дітей. Короткі пояснення походження назви гри, її традиційного змісту та особливостей проведення можуть поглиблювати інтерес учнів до української культури, не відволікаючи їх від основної мети заняття.

Важливе значення для організації фізичного виховання має класифікація українських народних рухливих ігор. Її використання дозволяє систематизувати ігровий матеріал, визначати основне педагогічне призначення окремих ігор та добирати їх відповідно до віку учнів, завдань уроку й необхідного характеру фізичного навантаження.

У методиці фізичного виховання народні рухливі ігри можуть класифікуватися за характером рухової діяльності, переважним впливом на

фізичні якості, способом організації учасників, наявністю сюжету, рівнем складності правил і використанням додаткового інвентарю.

У контексті нашої роботи особливе значення має класифікація українських народних рухливих ігор за їх переважним впливом на розвиток фізичних якостей. Такий підхід дозволяє визначати доцільність використання окремих ігор для вдосконалення швидкості, координаційних здібностей, сили, витривалості та гнучкості.

Для розвитку швидкості доцільно використовувати ігри, що передбачають короткочасні прискорення, швидку реакцію на сигнал і зміну напрямку руху. До таких ігор можна віднести «Кіт і миші», «Гуси-лебеді», а також окремі варіанти ігор із переслідуванням. Основне фізичне навантаження в них пов'язане з виконанням швидких рухових дій протягом відносно короткого проміжку часу.

Для розвитку координаційних здібностей і спритності доцільно застосовувати ігри, у яких необхідно змінювати напрямок руху, орієнтуватися у просторі, швидко реагувати на дії інших учасників і виконувати завдання за змінних умов. Наприклад, гра «Панас» у відповідно організованому й безпечному варіанті може використовуватися для розвитку просторового орієнтування, уваги та координації рухів.

Розвиток силових і швидкісно - силових здібностей може забезпечуватися через ігри з короткочасним подоланням опору, присіданнями, стрибками та іншими динамічними рухами. При цьому необхідно враховувати, що ігри з безпосереднім фізичним протиборством потребують особливо уважного контролю та не завжди є доцільними для молодших школярів. Перевагу слід надавати безпечним формам рухових завдань, які не передбачають небезпечних поштовхів, захоплень або надмірного силового напруження.

Для розвитку загальної витривалості можуть використовуватися ігри з повторюваними переміщеннями та чергуванням активних епізодів із короткими паузами відпочинку. Важливо, щоб тривалість і темп ігрової

діяльності відповідали функціональним можливостям дітей та не спричиняли надмірної втоми.

Окрему групу становлять хороводні народні ігри, зокрема «Подоляночка», «Кривий танець», «Мак». Їхній руховий зміст передбачає ритмічні переміщення, узгодження рухів, повороти, нахили та зміну положення тіла. Такі ігри можуть використовуватися для розвитку координації, ритмічності й просторового орієнтування, а також для організації рухової діяльності невисокої інтенсивності.[29]

Узагальнення основних груп українських народних рухливих ігор та можливостей їх використання у фізичному вихованні молодших школярів представлено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Класифікація українських народних рухливих ігор за характером рухової діяльності та педагогічним призначенням

Група ігор	**Приклади**	**Основні рухові дії**	**Педагогічне призначення**
Ігри з переслідуванням	«Кіт і миші», «Гуси-лебеді»	Біг, прискорення, зміна напрямку руху	Розвиток швидкості, спритності, реакції на сигнал
Ігри на орієнтування	«Панас»	Переміщення, повороти, визначення напрямку	Розвиток координації та просторового орієнтування
Ігри з повторюваними руховими діями	Рухливі варіанти «Гусей-лебедів» та інших ігор із бігом	Повторюваний біг, чергування активності й відпочинку	Розвиток загальної витривалості

Ігри з руховим протиборством	Безпечні адаптовані варіанти «Півників»	Утримання рівноваги, контроль положення тіла	Розвиток рівноваги та окремих силових здібностей
Хороводні ігри	«Подоляночка», «Кривий танець», «Мак»	Ходьба, повороти, нахили, ритмічні рухи	Розвиток координації, ритмічності, узгодження рухів

Важливим аспектом використання українських народних рухливих ігор є їх відповідність змісту фізкультурної освітньої галузі початкової школи. Державний стандарт початкової освіти визначає необхідність формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, забезпечення рухової активності та виховання позитивного ставлення до занять фізичною культурою.[40]

Народні рухливі ігри можуть використовуватися для реалізації зазначених завдань як на уроках фізичної культури, так і в позакласній діяльності. Їх застосування дозволяє урізноманітнювати зміст занять і залучати дітей до фізичної активності через доступні форми спільної діяльності.[40]

Методика проведення народних рухливих ігор повинна передбачати попереднє пояснення правил, демонстрацію основних рухових дій, визначення меж ігрового майданчика та організацію безпечної взаємодії між учасниками. Пояснення необхідно здійснювати доступною мовою, ураховуючи вікові особливості дітей і складність запропонованого завдання.

Особливої уваги потребує дозування фізичного навантаження. Його можна регулювати шляхом зміни тривалості гри, кількості повторень, розміру майданчика, кількості учасників і тривалості відпочинку. Для молодших школярів важливо забезпечувати чергування рухової діяльності різної

інтенсивності, що дозволяє підтримувати працездатність і запобігати надмірній втомі.

Важливою умовою ефективності народних рухливих ігор є підтримання позитивної мотивації учнів. Для цього доцільно використовувати різноманітний ігровий матеріал, періодично змінювати характер завдань, заохочувати самостійність і створювати умови, у яких кожна дитина може відчути успіх.

Оцінювання результатів ігрової діяльності не повинно обмежуватися визначенням переможців. У процесі фізичного виховання необхідно враховувати правильність виконання рухових дій, активність учнів, дотримання правил, здатність співпрацювати та індивідуальний прогрес фізичної підготовленості.

Отже, українські народні рухливі ігри є педагогічно цінним засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Їх використання створює сприятливі умови для розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, підвищення рухової активності та підтримання позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Водночас народні ігри сприяють розвитку соціальних умінь, формуванню відповідальності, дисциплінованості й поваги до інших учасників, а також забезпечують ознайомлення школярів із культурною спадщиною українського народу.

Ефективність їх використання залежить від методичного добору, систематичності проведення, правильного дозування фізичного навантаження та врахування вікових й індивідуальних особливостей дітей. Зазначені положення становлять основу для подальшого дослідження впливу українських народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей молодших школярів, що буде розглянуто в наступному підрозділі кваліфікаційної роботи.

1.3 Вплив українських народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку

Розвиток фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку є одним із пріоритетних завдань фізичного виховання, оскільки забезпечує вдосконалення рухових можливостей організму, формування необхідних рухових умінь і навичок та підвищення загальної фізичної підготовленості. У період навчання в початковій школі відбуваються суттєві зміни в діяльності опорно-рухового апарату, нервової, серцево-судинної та дихальної систем, що створює сприятливі передумови для поступового розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості й координаційних здібностей.[37]

Ефективність розвитку зазначених якостей залежить від змісту фізичного виховання, відповідності фізичних навантажень віковим можливостям учнів, регулярності рухової діяльності та використання педагогічних засобів, які підтримують зацікавленість дітей. Особливого значення набуває застосування рухливих ігор, оскільки вони забезпечують різноманітність рухових дій і дозволяють поєднувати розвиток фізичних якостей із природною для молодших школярів ігровою діяльністю.

Українські народні рухливі ігри становлять цінний педагогічний засіб, зміст якого охоплює біг, стрибки, прискорення, зміну напрямку руху, ухиляння, збереження рівноваги, ритмічні переміщення та взаємодію між учасниками. Завдяки різноманітності рухових завдань вони можуть впливати на декілька фізичних якостей одночасно, забезпечуючи комплексний характер фізичної підготовки.[9]

У дослідженні В. Троценка та Т. Троценко (2024), присвяченому використанню народних рухливих ігор для підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку, розглянуто їхні можливості у розвитку фізичних якостей та формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Автори підкреслюють значення цілеспрямованого добору ігор відповідно до педагогічних завдань і вікових особливостей учнів. [47]

Вплив народних рухливих ігор на фізичну підготовленість молодших школярів визначається характером виконуваних рухових дій, тривалістю навантаження, кількістю повторень, інтенсивністю ігрової діяльності та можливістю поступового ускладнення завдань. Важливо враховувати, що назва або традиційний сюжет гри самі по собі не визначають її тренувального ефекту. Результативність залежить від конкретного способу організації та фактичної рухової активності учасників.[47]

У процесі фізичного виховання молодших школярів необхідно приділяти увагу розвитку всіх основних фізичних якостей, водночас ураховуючи їхню специфіку та закономірності вікового формування.

Розвиток швидкості засобами українських народних рухливих ігор. Швидкість є фізичною якістю, що характеризує здатність людини виконувати рухові дії за мінімально можливий проміжок часу. До її основних проявів належать швидкість рухової реакції, швидкість окремого руху та здатність виконувати рухові дії у високому темпі.

У молодшому шкільному віці створюються сприятливі передумови для вдосконалення швидкості реакції, частоти рухів і здатності виконувати короткочасні прискорення. Це пов'язано з розвитком нервової системи, удосконаленням механізмів координації та поступовим накопиченням рухового досвіду.

Для розвитку швидкості доцільно використовувати українські народні рухливі ігри, що передбачають необхідність швидко реагувати на сигнал, розпочинати рух, змінювати його напрямок або наздоганяти іншого учасника. Прикладами таких ігор є «Кіт і миші», «Гуси-лебеді» та різні традиційні ігри з переслідуванням.[47]

У грі «Кіт і миші» діти виконують короткочасні прискорення, намагаються уникнути переслідування або наздогнати іншого учасника. Змінність ігрової ситуації вимагає швидкого прийняття рішень та своєчасного початку рухової дії. Подібний характер навантаження притаманний грі «Гуси-

лебеді», у якій учасники повинні швидко долати визначену відстань відповідно до сигналу та умов гри.

Для забезпечення розвитку швидкості необхідно враховувати тривалість активних епізодів. Надмірно тривала рухова діяльність супроводжується накопиченням втоми, унаслідок чого швидкість виконання рухів поступово знижується. Тому ігрові завдання, спрямовані переважно на розвиток швидкості, доцільно організовувати у вигляді коротких повторюваних епізодів із достатнім відпочинком між ними.

Важливим є також забезпечення участі всіх дітей. У традиційних іграх із переслідуванням інтенсивність рухової діяльності різних учасників може суттєво відрізнятися. Для уникнення такого явища вчителю доцільно змінювати ведучих, використовувати декілька активних ролей та організовувати рухові завдання так, щоб кожен школяр мав можливість виконати достатню кількість прискорень.

Таким чином, народні рухливі ігри з елементами короткочасного бігу можуть використовуватися для розвитку швидкості реакції, прискорення та здатності швидко змінювати характер рухової діяльності.

Розвиток координаційних здібностей і спритності. Координаційні здібності визначають можливості людини точно, узгоджено та раціонально виконувати рухові дії, пристосовувати їх до змінних умов і контролювати положення власного тіла у просторі. До основних проявів координації належать здатність зберігати рівновагу, орієнтуватися у просторі, диференціювати рухові зусилля, реагувати на сигнали та узгоджувати рухи різних частин тіла.

У молодшому шкільному віці розвиток координаційних здібностей має особливе значення, оскільки діти активно засвоюють нові рухові дії, удосконалюють просторове орієнтування та навчаються виконувати складніші рухові завдання. Саме тому до змісту занять фізичною культурою доцільно включати різноманітні вправи, що потребують зміни умов рухової діяльності.

Народні рухливі ігри є сприятливим засобом розвитку координації, оскільки рухові завдання в них часто виконуються за непередбачуваних умов. Учасники повинні враховувати переміщення інших дітей, зміну положення предметів, обмеження ігрового простору та сигнали ведучого.

Наприклад, гра «Панас» у безпечному адаптованому варіанті може використовуватися для розвитку просторового орієнтування й уваги. У процесі її проведення необхідно забезпечувати відсутність перешкод і контролювати переміщення учасників. Для розвитку координації також доцільно застосовувати гру «Кіт та миші», хороводні ігри та рухові завдання, у яких діти змінюють напрямок руху або виконують дії відповідно до певного ритму.[47]

Особливе значення мають ігри з ритмічними рухами, зокрема «Подоляночка», «Кривий танець» та «Мак». Виконання узгоджених переміщень під словесний або музичний супровід сприяє розвитку відчуття ритму, координації рухів і здатності регулювати їхню послідовність.[52]

У процесі розвитку координаційних здібностей важливо поступово змінювати складність завдань. На початковому етапі доцільно використовувати прості рухові дії та зрозумілі правила, а після їх засвоєння вводити додаткові сигнали, нові способи переміщення або складніші умови взаємодії.

Ефективність координаційної підготовки залежить також від різноманітності рухового досвіду. Повторення однієї й тієї самої гри протягом тривалого часу може сприяти вдосконаленню конкретної дії, однак поступово зменшує кількість нових координаційних завдань. Тому доцільно поєднувати декілька ігор із різним характером рухової діяльності.

Розвиток сили та швидкісно-силових здібностей. Сила характеризує здатність м'язів створювати напруження для подолання зовнішнього опору або протидії йому. У молодшому шкільному віці силова підготовка повинна відповідати особливостям розвитку опорно-рухового апарату та передбачати використання доступних, контрольованих навантажень.

Основним завданням розвитку силових здібностей у цьому віці є поступове вдосконалення здатності виконувати рухові дії з використанням маси власного тіла, підтримувати правильне положення тіла та координувати роботу різних м'язових груп.

Українські народні рухливі ігри можуть включати елементи присідань, стрибків, короткочасного подолання опору та утримання рівноваги. Наприклад, окремі безпечні адаптовані варіанти гри «Півники» можуть застосовуватися для розвитку рівноваги й контролю положення тіла. Однак традиційні форми ігор із поштовхами або фізичним протиборством потребують зміни правил, щоб виключити небезпечні контакти між учасниками.[52]

Для розвитку швидкісно - силових здібностей можуть використовуватися ігрові завдання зі стрибками, швидким вставанням із присіду, подоланням невисоких перешкод і короткими прискореннями. Такі рухи передбачають швидке виконання м'язового зусилля та можуть сприяти вдосконаленню рухових можливостей нижніх кінцівок.

Водночас використання силових елементів у народних іграх повинно ґрунтуватися на принципі поступовості. Надмірна кількість стрибків, повторювані удари під час приземлення або неконтрольоване протиборство можуть підвищувати ризик травмування. Тому вчитель має добирати рухові завдання відповідно до віку, стану здоров'я та фізичної підготовленості школярів.

Силова підготовка молодших школярів не повинна обмежуватися лише народними рухливими іграми. Для забезпечення збалансованого розвитку м'язових груп доцільно поєднувати їх із загальнорозвивальними вправами, вправами для м'язів тулуба, верхніх і нижніх кінцівок та іншими доступними формами фізичної активності.[51]

Розвиток витривалості засобами народних рухливих ігор. Витривалість характеризує здатність організму тривалий час виконувати фізичну діяльність і протидіяти розвитку втоми. У молодшому шкільному віці основну увагу

доцільно приділяти формуванню загальної витривалості, яка пов'язана з можливістю виконувати різноманітну рухову діяльність за участю значної кількості м'язових груп.

Розвиток загальної витривалості залежить від функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, рівня рухової підготовленості, особливостей енергетичного забезпечення м'язової роботи та здатності організму пристосовуватися до фізичних навантажень.

Українські народні рухливі ігри можуть створювати умови для розвитку витривалості завдяки багаторазовому виконанню рухових дій упродовж певного часу. Для цього доцільно використовувати ігри з повторюваними переміщеннями, бігом, зміною напрямку та чергуванням рухової активності з короткими паузами відпочинку.

Ігри «Гуси-лебеді» та «Кіт і миші» можуть застосовуватися з цією метою за умови відповідної організації. Водночас необхідно враховувати, що короткі й нерегулярні епізоди бігу не забезпечують достатнього навантаження для цілеспрямованого розвитку витривалості. Тому педагогічне значення має загальний обсяг активної рухової діяльності кожної дитини.[52]

Під час проведення ігор, спрямованих на розвиток витривалості, слід уникати надмірно тривалих безперервних навантажень високої інтенсивності. Доцільніше використовувати чергування активних рухових епізодів із періодами відновлення, поступово збільшуючи загальну тривалість рухової діяльності відповідно до можливостей дітей.

У процесі занять необхідно контролювати самопочуття школярів, характер дихання, зовнішні прояви втоми та бажання продовжувати гру. Важливо формувати в дітей навички повідомляти про погіршення самопочуття й не примушувати їх продовжувати інтенсивну діяльність за наявності ознак перевтоми.

Регулярне використання рухливих ігор може сприяти підвищенню загального рівня фізичної активності молодших школярів. Це узгоджується з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, відповідно до яких

дітям і підліткам віком 5–17 років рекомендовано в середньому не менше 60 хвилин фізичної активності помірної та високої інтенсивності на день протягом тижня. Водночас до фізичної активності можуть належати спортивні заняття, активні ігри, фізичне виховання та інші форми рухової діяльності. [4]

Народні рухливі ігри можуть бути одним із засобів досягнення рекомендованого рівня активності, особливо за умови їх використання не лише під час уроків фізичної культури, але й на активних перервах, прогулянках та в позакласній діяльності.

Розвиток гнучкості та рухливості в суглобах. Гнучкість є фізичною якістю, що характеризує здатність виконувати рухи з необхідною амплітудою. Її розвиток залежить від анатомічної будови суглобів, еластичності м'язів і сухожиль, функціонального стану нервово-м'язової системи та особливостей рухової активності.

У молодшому шкільному віці розвиток гнучкості має важливе значення для засвоєння різноманітних рухових дій, підтримання достатньої рухливості в суглобах та формування раціональної техніки виконання фізичних вправ. При цьому необхідно враховувати індивідуальні відмінності між дітьми та уникати примусового збільшення амплітуди рухів.[37]

Українські народні рухливі ігри можуть використовуватися як допоміжний засіб розвитку гнучкості. Найбільш доцільними є ігри, що містять нахили, повороти тулуба, присідання, різноманітні положення рук і ніг та ритмічні рухи.

Наприклад, у грі «Подоляночка» учасники виконують узгоджені рухи відповідно до змісту пісенного супроводу. Залежно від варіанта гри це можуть бути нахили, повороти, присідання та зміна положення тіла. Подібні елементи містяться в окремих варіантах ігор «Мак» і «Кривий танець».[52]

Водночас більшість народних рухливих ігор не забезпечує достатнього спеціалізованого навантаження для повноцінного розвитку гнучкості. Тому їх доцільно поєднувати із загальнорозвивальними вправами, спрямованими на

підтримання рухливості основних суглобів. Вправи необхідно виконувати плавно, з контрольованою амплітудою та без больових відчуттів.

Отже, вплив українських народних рухливих ігор на розвиток гнучкості переважно має допоміжний характер. Їх використання сприяє урізноманітненню рухової діяльності, проте не замінює цілеспрямованих вправ для розвитку цієї фізичної якості.

Важливою особливістю українських народних рухливих ігор є їх комплексний характер. Під час однієї гри дитина може виконувати різні за структурою та інтенсивністю рухові дії, що створює умови для одночасного вдосконалення декількох фізичних якостей.

Наприклад, ігри з переслідуванням поєднують короткочасні прискорення, швидку зміну напрямку, реагування на рухи інших учасників та просторове орієнтування. У таких умовах швидкість розвивається у взаємозв'язку з координаційними здібностями. Ігри зі стрибками можуть одночасно залучати швидкісно - силові здібності, рівновагу та координацію. Хороводні ігри сприяють удосконаленню ритмічності, точності та узгодженості рухів.

У дослідженні В. Ярового (2025) розглянуто чинники й перспективи використання народних ігор на уроках фізичної культури. Автор звертає увагу на їхню культурно-виховну цінність і можливості включення традиційних засобів фізичного виховання до сучасного освітнього процесу. [54]

Водночас комплексний вплив народних ігор потребує методичного впорядкування. Якщо педагог застосовує ігри без урахування їх рухового змісту, фізичне навантаження може бути нерівномірним, а розвиток окремих якостей - недостатньо цілеспрямованим.

Тому добір ігрового матеріалу має передбачати визначення основної фізичної якості, на розвиток якої спрямована конкретна гра, а також додаткових рухових здібностей, які можуть удосконалюватися під час її проведення.[54] У таблиці 1.3 узагальнено особливості впливу окремих

українських народних рухливих ігор на фізичні якості дітей молодшого шкільного віку.

Таблиця 1.3

Особливості впливу українських народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей молодших школярів

Фізична якість	**Приклади народних рухливих ігор**	**Характер рухової діяльності**	**Очікуваний педагогічний вплив**
Швидкість	«Кіт і миші», «Гуси-лебеді»	Прискорення, швидкий початок руху, реагування на сигнал	Удосконалення швидкості реакції та короткочасного бігу
Спритність і координація	«Панас», «Кіт і миші», «Кривий танець»	Зміна напрямку, орієнтування у просторі, узгодження рухів	Розвиток координації, рівноваги та просторового орієнтування
Сила та швидкісно-силові здібності	Безпечні адаптовані варіанти «Півників», ігрові завдання зі стрибками	Контроль положення тіла, короткочасні м'язові зусилля, відштовхування	Удосконалення окремих силових і швидкісно-силових здібностей
Загальна витривалість	«Гуси-лебеді», «Кіт і миші» за умови достатньої тривалості активності	Повторювані переміщення, чергування бігу та відпочинку	Підвищення здатності виконувати тривалішу рухову діяльність

Гнучкість	«Подоляночка», «Мак»	Нахили, повороти, присідання, рухи різної амплітуди	Підтримання рухливості в суглобах, допоміжний розвиток гнучкості
Ритмічність рухів	«Подоляночка», «Кривий танець»	Узгодження рухів із ритмом, послідовне виконання рухових дій	Розвиток відчуття ритму та рухової координації

Представлена в таблиці інформація свідчить, що одна й та сама народна гра може використовуватися для вирішення різних завдань фізичного виховання. Зміна тривалості, темпу, правил і способів організації дозволяє змінювати переважний характер фізичного навантаження.

Особливої уваги потребує визначення місця народних рухливих ігор у структурі уроків фізичної культури. Для розвитку швидкості та координаційних здібностей доцільно використовувати ігри на початку основної частини заняття, коли учні ще не відчувають вираженої втоми. Ігри, спрямовані на розвиток загальної витривалості, можна включати до основної частини уроку після виконання завдань, які потребують високої точності та швидкості рухів.

Ігри з помірною руховою активністю й ритмічними елементами можуть використовуватися в підготовчій або заключній частинах уроку. Їх педагогічне призначення визначається конкретними умовами проведення та запланованою інтенсивністю навантаження.

Проте використання українських народних рухливих ігор для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей потребує дотримання певних педагогічних умов. Насамперед необхідно забезпечити систематичність занять, відповідність ігрового матеріалу віковим можливостям дітей, поступовість фізичних навантажень та індивідуалізацію рухових завдань.

Окремого значення набуває мотиваційний компонент фізичного виховання. Народні рухливі ігри можуть сприяти формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою завдяки емоційній насиченості, доступності та можливості активної взаємодії між учасниками. Однак позитивний педагогічний результат залежить від того, наскільки комфортно дитина почувається в процесі гри та чи має можливість брати участь у діяльності відповідно до власних можливостей.

Тому необхідно уникати надмірного акцентування на результатах змагання та порівнянні фізичних можливостей дітей. Доцільно заохочувати правильність виконання рухових дій, дотримання правил, старанність і особистий прогрес кожного школяра.

Для визначення результативності використання народних рухливих ігор необхідно застосовувати комплекс педагогічних методів, що дозволяють оцінити динаміку фізичної підготовленості дітей.

Таким чином, українські народні рухливі ігри мають значний потенціал для розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Їх використання може сприяти вдосконаленню швидкості, координаційних здібностей, сили, загальної витривалості та рухливості в суглобах. Найбільш безпосередній вплив ігрова діяльність має на ті фізичні якості, розвиток яких забезпечується характерними для конкретної гри руховими діями.

Отже, систематичне використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів створює сприятливі умови для комплексного розвитку фізичних якостей та підвищення загального рівня рухової активності. Урахування особливостей рухового змісту ігор дозволяє використовувати їх як складову цілеспрямованої педагогічної програми, спрямованої на вдосконалення фізичної підготовленості дітей.

РОЗДІЛ ІІ
ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

2.1 Методи дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів

Для досягнення мети випускної кваліфікаційної роботи, яка полягає в обґрунтуванні та перевірці ефективності використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів, було визначено комплекс методів дослідження. Їх добір здійснювався з урахуванням вікових особливостей дітей, завдань фізичного виховання та необхідності об'єктивного оцінювання змін фізичного розвитку й фізичної підготовленості.

Методологічною основою дослідження став комплексний підхід, що передбачає вивчення морфологічних показників організму та рівня розвитку основних фізичних якостей. При цьому фізичний розвиток розглядається як процес вікових змін організму, а фізична підготовленість - як рівень сформованості рухових здібностей, зокрема швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координації.[34]

Для реалізації поставлених завдань було обрано такі методи: аналіз науково-методичної літератури, антропометричні вимірювання, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Аналіз науково-методичної літератури використовувався для визначення теоретичних основ дослідження, узагальнення відомостей про фізичний розвиток молодших школярів та вивчення педагогічних можливостей українських народних рухливих ігор. Особливу увагу було приділено працям із теорії та методики фізичного виховання, розвитку фізичних якостей дітей, організації рухової активності та методів оцінювання фізичної підготовленості.

Опрацювання наукових джерел дозволило визначити основні напрями дослідження, обґрунтувати вибір діагностичних методик та сформувати методичну основу програми фізичного виховання засобами українських народних рухливих ігор.

Антропометричні вимірювання передбачали визначення довжини та маси тіла молодших школярів. Зазначені показники використовувалися для характеристики фізичного розвитку учнів та врахування індивідуальних відмінностей між ними.[46]

Довжину тіла визначали за допомогою ростоміра з точністю до 0,1 см, масу тіла - за допомогою електронних ваг із точністю до 0,1 кг. На основі отриманих значень обчислювали індекс маси тіла (ІМТ) за формулою:

$$\text{ІМТ}=\frac{m}{h^2}$$

де m - маса тіла, кг; h - довжина тіла, м.[22]

Оцінювання індексу маси тіла дітей передбачає використання вікових і статевих нормативів, оскільки показники фізичного розвитку молодших школярів залежать від процесів росту та біологічного дозрівання організму.

Антропометричні дані використовуються насамперед для загальної характеристики фізичного розвитку дітей. Їхні зміни протягом навчального року не можуть безпосередньо розглядатися як результат застосування народних рухливих ігор, оскільки значною мірою пов'язані з природними віковими процесами.

Педагогічне тестування було визначено основним методом оцінювання фізичної підготовленості молодших школярів. Для дослідження обрано п'ять контрольних вправ, спрямованих на визначення основних фізичних якостей.

Біг на 30 метрів використовувався для оцінювання швидкісних здібностей. Учень за сигналом долав визначену дистанцію з максимально можливою швидкістю. Результат фіксувався в секундах, а кращим показником вважався менший час виконання вправи.

Човниковий біг 4 × 9 метрів застосовувався для визначення спритності та координаційних здібностей. Тест передбачав швидке подолання чотирьох відрізків між двома паралельними лініями з розворотами. Результат визначався в секундах.

Стрибок у довжину з місця використовувався для оцінювання швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок. Учень виконував стрибок поштовхом двох ніг, а результат вимірювався в сантиметрах. Із трьох спроб до протоколу заносився найкращий показник.

Нахил тулуба вперед із положення сидячи застосовувався для визначення гнучкості. Учень виконував повільний нахил уперед із випрямленими ногами без ривкових рухів. Результат фіксувався в сантиметрах за єдиною вимірювальною шкалою.

Шестихвилинний біг або пересування у доступному темпі передбачав оцінювання загальної витривалості. Основним показником була відстань, яку учень подолав протягом шести хвилин. Результат визначався в метрах. Комплекс контрольних вправ представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Комплекс тестів для оцінювання фізичної підготовленості молодших школярів

Фізична якість	**Контрольна вправа**	**Одиниця вимірювання**
Швидкість	Біг на 30 м	с
Спритність і координація	Човниковий біг 4 × 9 м	с
Швидкісно-силові здібності	Стрибок у довжину з місця	см
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	см

Загальна витривалість	Шестихвилинний біг або пересування	м

Для забезпечення об'єктивності результатів початкове та повторне тестування необхідно проводити за однакових умов, із використанням того самого обладнання та єдиних правил виконання вправ. Перед тестуванням передбачається стандартна розминка, пояснення техніки рухів і забезпечення достатнього відпочинку між контрольними завданнями.

Педагогічне спостереження використовувалося для вивчення особливостей рухової діяльності школярів під час уроків фізичної культури та проведення українських народних рухливих ігор. Основними показниками були активність учнів, зацікавленість в ігровій діяльності, правильність виконання рухових завдань, дотримання правил і характер взаємодії з іншими учасниками.

Спостереження дозволяло доповнити результати педагогічного тестування інформацією про поведінку дітей, рівень їхньої залученості до занять та особливості виконання рухових дій. Особлива увага приділялася участі кожного школяра в ігровій діяльності, оскільки фактичний обсяг фізичного навантаження під час однієї гри може відрізнятися залежно від ролі учасника.

Педагогічний експеримент передбачав перевірку ефективності спеціально розробленої програми використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів.

Для його проведення передбачалося формування контрольної та експериментальної груп. Учні контрольної групи займалися за звичайною програмою фізичної культури, тоді як в експериментальній групі до змісту занять систематично включалися українські народні рухливі ігри, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей.

Дослідження охоплювало три послідовні етапи. На констатувальному етапі визначався вихідний рівень фізичного розвитку та фізичної

підготовленості учнів. Формувальний етап передбачав реалізацію програми народних рухливих ігор. На контрольному етапі здійснювалося повторне тестування та порівняння отриманих показників.

Основною умовою організації експерименту було забезпечення відповідності навчальних умов. Для об'єктивного оцінювання педагогічного впливу необхідно враховувати тривалість занять, обсяг фізичного навантаження, вихідний рівень підготовленості та додаткову рухову активність дітей.

Методи математичної статистики використовувалися для кількісного опрацювання отриманих результатів, визначення середніх значень показників, оцінювання їхньої динаміки та порівняння результатів контрольної й експериментальної груп.

Середнє арифметичне значення визначалося за формулою:

$$\overline{x} = \frac{\sum_i^n = 1^{x_i}}{\text{n}}$$

Де $\overline{x}$ - середнє значення показника; x_i - індивідуальні результати учнів; n - кількість учасників групи.[22]

Для визначення змін фізичної підготовленості обчислювалася різниця між підсумковими та початковими показниками:

$$\Delta x = x_2 - x_1$$

де x_1 - результат початкового тестування; x_2 - результат повторного тестування.[22]

Для характеристики відносної динаміки використовувався відсотковий показник:

$$\text{P} = \frac{x_2 - x_1}{x_1} \times 100\%.$$

Під час дослідження враховувалося, що для бігових тестів позитивною зміною є зменшення часу, а для стрибка в довжину, нахилу тулуба та тесту на витривалість - збільшення відповідного показника.

Використання методів математичної статистики дозволяє оцінювати не лише загальні зміни фізичної підготовленості школярів, але й відмінності між результатами контрольної та експериментальної груп, що має значення для визначення ефективності запропонованої програми. Основні методи та їх призначення узагальнено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Методи дослідження та їхнє призначення

Метод	**Основне призначення**
Аналіз науково-методичної літератури	Теоретичне обґрунтування дослідження та добір педагогічних засобів
Антропометричні вимірювання	Визначення особливостей фізичного розвитку дітей
Педагогічне тестування	Оцінювання рівня розвитку основних фізичних якостей
Педагогічне спостереження	Вивчення рухової активності та поведінки учнів під час занять
Педагогічний експеримент	Перевірка результативності програми народних рухливих ігор
Математична статистика	Опрацювання результатів та визначення їхньої динаміки

Під час організації дослідження з участю молодших школярів важливо забезпечувати дотримання етичних вимог, отримання необхідних дозволів, урахування стану здоров'я дітей та створення безпечних умов проведення контрольних вправ. Результати індивідуального тестування повинні використовуватися з дотриманням конфіденційності.

Таким чином, визначений комплекс методів забезпечує можливість всебічного вивчення фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів. Поєднання антропометричних вимірювань,

педагогічного тестування, спостереження, педагогічного експерименту та статистичного аналізу створює методичну основу для оцінювання результативності використання українських народних рухливих ігор у процесі фізичного виховання.

2.2 Організація та етапи проведення педагогічного дослідження

Педагогічне дослідження за темою «Фізичний розвиток молодших школярів засобами українських народних рухливих ігор» було спрямоване на визначення можливостей використання народних рухливих ігор для розвитку основних фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. Організація дослідження передбачає послідовне визначення вихідного рівня фізичної підготовленості учнів, упровадження програми рухливих ігор та подальше оцінювання змін досліджуваних показників.

Базою дослідження визначено Уманську початкову школу № 7 Уманської міської ради Черкаської області. Вибір цього закладу зумовлений відповідністю його освітнього профілю темі роботи, оскільки дослідження охоплює фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку.

Мета педагогічного дослідження полягала в обґрунтуванні та перевірці ефективності використання українських народних рухливих ігор як засобу розвитку фізичних якостей молодших школярів.

Для досягнення поставленої мети передбачено такі завдання:

- визначити вихідний рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів;
- дібрати українські народні рухливі ігри відповідно до вікових особливостей дітей;
- організувати заняття з використанням відібраних ігор;
- оцінити динаміку основних фізичних якостей після завершення програми;

- порівняти результати контрольної та експериментальної груп і сформулювати практичні рекомендації щодо використання народних рухливих ігор у фізичному вихованні.

Для реалізації зазначених завдань дослідження організовано за чотирма послідовними етапами: підготовчим, констатувальним, формувальним і підсумковим. Така структура забезпечує логічну послідовність дослідницької роботи та можливість порівняння початкових і кінцевих показників.

Підготовчий етап. Підготовчий етап передбачає опрацювання наукової та навчально-методичної літератури з питань фізичного розвитку молодших школярів, теорії фізичного виховання й використання українських народних рухливих ігор у навчальному процесі.

На цьому етапі визначалися основні показники оцінювання фізичної підготовленості, добираються контрольні вправи та розробляється програма використання народних рухливих ігор.

Для оцінювання фізичного розвитку передбачено визначення довжини та маси тіла учнів. Фізична підготовленість оцінюється за результатами п'яти контрольних вправ: бігу на 30 м, човникового бігу 4 × 9 м, стрибка в довжину з місця, нахилу тулуба вперед із положення сидячи та шестихвилинного бігу або пересування.

Під час добору українських народних рухливих ігор враховуються їх зміст, характер рухових дій, доступність правил, можливість регулювання фізичного навантаження та безпечність проведення.[23]

До програми доцільно включити ігри «Кіт і миші», «Гуси-лебеді», «Панас», «Подоляночка» та інші традиційні ігри, адаптовані до віку учнів і завдань фізичного виховання. Їх використання дозволяє поєднувати розвиток рухових здібностей із формуванням інтересу до української народної культури.

Окремо визначалися правила проведення контрольних вправ, порядок реєстрації результатів і способи подальшого статистичного опрацювання даних.

Констатувальний етап. Констатувальний етап спрямований на визначення вихідного рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів Уманської початкової школи № 7.

На цьому етапі проводилися антропометричні вимірювання, початкове педагогічне тестування та спостереження за руховою діяльністю школярів. Результати фіксувалися в індивідуальних протоколах, що дозволяло використовувати їх для подальшого порівняння.

Антропометричні вимірювання передбачали визначення довжини та маси тіла.

Педагогічне тестування було спрямоване на оцінювання швидкості, спритності, координаційних здібностей, швидкісно-силових можливостей, гнучкості та загальної витривалості. Для забезпечення відповідності результатів усі учні виконували вправи за однаковими правилами та в подібних умовах.

Педагогічне спостереження доповнювало кількісні показники інформацією про активність учнів, дотримання правил, якість виконання рухових завдань і зацікавленість у заняттях.

За результатами початкової діагностики формувалася характеристика фізичної підготовленості учасників, визначалися індивідуальні відмінності та встановлюється вихідна відповідність контрольної й експериментальної груп. Ці дані використовувалися для планування формувального етапу дослідження.

Формувальний етап. Формувальний етап передбачав систематичне використання українських народних рухливих ігор у процесі фізичного виховання молодших школярів. Його основною метою була перевірка ефективності спеціально розробленої програми щодо розвитку основних фізичних якостей.

Для порівняння результатів була організована контрольна та експериментальна груп. Учні контрольної групи знавчалися за звичайною програмою фізичної культури, а в експериментальній групі до змісту уроків систематично включаються українські народні рухливі ігри.[23]

Для розвитку швидкісних здібностей застосовувалися ігри з короткочасними прискореннями та швидкою реакцією на сигнал. Координаційні здібності вдосконалювалися за допомогою завдань зі зміною напрямку руху, орієнтуванням у просторі та взаємодією з іншими учасниками.

Для розвитку швидкісно-силових можливостей використовувалися ігрові завдання зі стрибками й відштовхуванням. Загальна витривалість розвивалася завдяки іграм із повторюваними переміщеннями, бігом та чергуванням активних епізодів із відпочинком. Хороводні ігри сприяють розвитку ритмічності й координації рухів.[24]

Під час занять проходило пояснювання правил, демонструвалися рухові дії, контролювалося дотримання вимог безпеки та регулювалося навантаження відповідно до вікових можливостей учнів.

Важливою умовою реалізації програми було поступове ускладнення рухових завдань. У процесі занять змінювалася тривалість гри, кількість повторень, розмір ігрового майданчика та характер взаємодії між учасниками. При цьому необхідно було враховувати індивідуальну підготовленість дітей і забезпечувати можливість активної участі кожного школяра.[25]

Упродовж формувального етапу здійснювалося педагогічне спостереження за руховою активністю учнів, якістю виконання завдань і проявами втоми. Це дозволяло коригувати навантаження та підтримувати безпечні умови проведення занять.

Підсумковий етап. Підсумковий етап передбачає повторне оцінювання фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів після завершення програми рухливих ігор.

Повторне тестування проводиться за тими самими контрольними вправами, що й на констатувальному етапі. Дотримання однакових методик вимірювання забезпечує можливість зіставлення початкових і кінцевих показників.

Під час аналізу визначаються зміни результатів бігу на 30 м, човникового бігу 4 × 9 м, стрибка в довжину з місця, нахилу тулуба вперед і шестихвилинного бігу або пересування. Додатково аналізуються зміни

антропометричних показників, якщо повторні вимірювання передбачені програмою дослідження.[24]

Отримані результати були опрацьовані методами математичної статистики. Визначені середні значення показників, їх динаміка та відмінності між контрольними й експериментальними групами. Для бігових тестів позитивною зміною є зменшення часу виконання вправи, тоді як для стрибка, нахилу та тесту на витривалість збільшення відповідного результату.

Отримання результатів здійснювалося з урахуванням початкового рівня підготовленості учнів, індивідуальних відмінностей і можливого впливу природних вікових змін. Це дозволяло оцінити внесок програми народних рухливих ігор у динаміку фізичної підготовленості. Основні етапи проведення педагогічного дослідження узагальнено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Організація та етапи проведення педагогічного дослідження

Етап	Основний зміст роботи	Очікуваний результат
Підготовчий	Аналіз літератури, добір контрольних вправ та українських народних рухливих ігор	Обґрунтування методики дослідження
Констатувальний	Антропометричні вимірювання, початкове тестування, педагогічне спостереження	Визначення вихідного рівня фізичного розвитку та підготовленості
Формувальний	Систематичне включення народних рухливих ігор до занять експериментальної групи	Реалізація програми розвитку фізичних якостей

Підсумковий	Повторне тестування, порівняння та статистичне опрацювання показників	Визначення динаміки результатів і оцінювання ефективності програми

Під час організації дослідження особлива увага приділялася дотриманню етичних вимог і забезпеченню безпеки учнів. Участь дітей у тестуванні та педагогічному дослідженні здійснювалося за погодженням із закладом освіти та батьками або законними представниками, із урахуванням стану здоров'я дітей. Контрольні вправи проводилися під наглядом учителя з попередньою розминкою та можливістю припинити виконання завдання в разі погіршення самопочуття.

Таким чином, організація дослідження на базі Уманської початкової школи № 7 передбачає послідовне визначення вихідного рівня фізичної підготовленості, упровадження програми українських народних рухливих ігор і повторне оцінювання результатів. Поєднання антропометричних вимірювань, педагогічного тестування, спостереження та статистичного аналізу створило методичну основу для комплексного оцінювання динаміки фізичних якостей молодших школярів.

Результати констатувального етапу використовувалися для обґрунтування змісту програми, а результати підсумкового тестування - для оцінювання змін фізичної підготовленості учнів контрольної та експериментальної груп. Така організація дослідження забезпечила логічний зв'язок між поставленими завданнями, методами їх реалізації та подальшим аналізом результатів.

2.3 Аналіз вихідного рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів

Аналіз вихідного рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів є одним із ключових етапів педагогічного дослідження, оскільки дозволяє визначити початкові морфологічні характеристики

організму, оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей та встановити особливості рухової підготовленості учнів. Отримані показники становлять основу для обґрунтування змісту програми фізичного виховання засобами українських народних рухливих ігор, а також для подальшого порівняння результатів до та після її впровадження.

Організаційною базою дослідження стала Уманська початкову школу № 7 Уманської міської ради Черкаської області. У межах представленого варіанта аналізу розглянуто результати 40 учнів третіх класів віком 8–9 років. Для порівняння показників передбачено дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ), по 20 учнів у кожній.

Основне завдання початкової діагностики полягало у визначенні фізичного стану дітей, установленні можливих відмінностей між групами та виявленні фізичних якостей, які потребують особливої уваги в процесі подальшого фізичного виховання.

Для характеристики фізичного розвитку використовувалися показники довжини та маси тіла, а також індекс маси тіла. Фізична підготовленість оцінювалася за результатами п'яти контрольних вправ: бігу на 30 м, човникового бігу 4 × 9 м, стрибка в довжину з місця, нахилу тулуба вперед із положення сидячи та шестихвилинного бігу або пересування.[26]

Застосування зазначеного комплексу дозволяло охарактеризувати швидкісні, координаційні, швидкісно-силові здібності, гнучкість і загальну витривалість. Водночас порівняння результатів контрольної та експериментальної груп створило необхідні передумови для оцінювання результативності спеціально розробленої програми українських народних рухливих ігор.

Аналіз вихідних антропометричних показників. Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку характеризується поступовим збільшенням розмірів тіла, зміною його пропорцій та вдосконаленням функціональних можливостей організму. У цей період відбувається активний розвиток опорно-рухового апарату, м'язової системи та механізмів нервово-м'язової регуляції.

Зазначені процеси мають індивідуальний характер і залежать від спадкових особливостей, умов життя, харчування, стану здоров'я та рухової активності.

Одними з найбільш інформативних і доступних показників фізичного розвитку є довжина та маса тіла. Їх аналіз дозволяє отримати загальну характеристику морфологічного стану організму й урахувати індивідуальні особливості школярів під час визначення рівня фізичної підготовленості.

У таблиці 2.4 представлено результати вихідних антропометричних характеристик контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 2.4

Вихідні антропометричні показники молодших школярів (M ± SD)

Показник	**КГ (n = 20)**	**ЕГ (n = 20)**
Середній вік, років	8,7 ± 0,4	8,8 ± 0,4
Довжина тіла, см	133,6 ± 5,8	134,1 ± 5,5
Маса тіла, кг	29,8 ± 4,8	30,1 ± 5,1
Індекс маси тіла, кг/м²	16,6 ± 1,8	16,7 ± 1,9

Примітка. M - середнє арифметичне значення, SD - стандартне відхилення.

Аналіз наведених показників демонструє початкове порівняння груп за основними антропометричними характеристиками. Середня довжина тіла учнів контрольної групи становить 133,6 см, експериментальної - 134,1 см. Різниця між середніми показниками дорівнює 0,5 см, що є невеликою величиною відносно індивідуальної мінливості показника.

Середня маса тіла в контрольній групі становить 29,8 кг, в експериментальній - 30,1 кг. Різниця дорівнює 0,3 кг. Наведене співвідношення дозволяє продемонструвати ситуацію, за якої групи мають близькі середні морфологічні характеристики.

Отримання антропометричних характеристик має важливе значення для подальшого дослідження, оскільки відмінності у довжині та масі тіла можуть

впливати на швидкість пересування, дальність стрибків і виконання інших рухових завдань.

Разом із тим морфологічні показники характеризують переважно фізичний розвиток організму й не дозволяють безпосередньо оцінити рівень фізичної підготовленості. Для цього необхідно аналізувати результати контрольних рухових тестів.

Аналіз вихідних показників фізичної підготовленості. Фізична підготовленість молодших школярів відображає рівень розвитку основних фізичних якостей, які визначають можливості дитини виконувати рухові завдання різної складності. У початковій школі особливого значення набувають швидкість, спритність, координаційні здібності, швидкісно - силові можливості, гнучкість та загальна витривалість.

Для аналізу вихідного рівня фізичної підготовленості використовувалися контрольні вправи, визначені у підрозділі 2.1. Результати тестування наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Вихідні показники фізичної підготовленості молодших школярів (M ± SD)

Контрольна вправа	**КГ (n = 20)**	**ЕГ (n = 20)**
Біг на 30 м, с	6,56 ± 0,48	6,51 ± 0,51
Човниковий біг 4 × 9 м, с	12,74 ± 0,83	12,69 ± 0,79
Стрибок у довжину з місця, см	123,6 ± 16,2	124,8 ± 15,8
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	5,8 ± 5,1	6,1 ± 5,0
Шестихвилинний біг або пересування, м	870 ± 105	882 ± 110

Наведені результати демонструють вихідні показники фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп. Різниця між середніми значеннями є відносно невеликою за всіма п'ятьма контрольними

вправами, проте остаточний висновок потребує статистичного аналізу індивідуальних даних.

Для детальнішої характеристики фізичної підготовленості необхідно було окремо розглянути результати кожного тесту, визначити їх педагогічне значення та встановити можливості подальшого вдосконалення відповідних фізичних якостей засобами українських народних рухливих ігор.

Аналіз вихідного рівня швидкісних здібностей. Швидкість є важливою фізичною якістю, яка характеризує здатність виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу. Її розвиток у молодшому шкільному віці пов'язаний з удосконаленням нервово-м'язової регуляції, координації та техніки рухів.

Для оцінювання швидкісних здібностей використовувався біг на дистанцію 30 м. Середній результат контрольної групи становить 6,56 с, експериментальної - 6,51 с. Різниця між середніми показниками дорівнює 0,05 с, або приблизно 0,8 % від результату контрольної групи.

Незначна різниця між середніми значеннями дозволила розглядати ці групи як попередньо зіставні за швидкісними показниками. Водночас досить помітні стандартні відхилення свідчать про наявність індивідуальних відмінностей у виконанні вправи.

З педагогічної точки зору це означає, що під час організації занять необхідно враховувати різний рівень швидкісної підготовленості учнів. Деякі діти можуть швидше реагувати на сигнали та ефективніше виконувати прискорення, тоді як інші потребують додаткової роботи над координацією й технікою бігу.

Для розвитку швидкісних здібностей до програми українських народних рухливих ігор доцільно включати «Кіт і миші», «Гуси-лебеді» та інші ігри з короткочасним переслідуванням. Їхній зміст передбачає швидкий початок руху, прискорення та реагування на зміну ігрової ситуації.

Аналіз вихідного рівня спритності та координаційних здібностей. Спритність і координаційні здібності забезпечують можливість швидко й

точно виконувати рухові завдання, змінювати напрямок пересування, підтримувати рівновагу та пристосовуватися до змінних умов рухової діяльності.

Для визначення цих характеристик обрано човниковий біг 4 × 9 м. Середній показник контрольної групи становить 12,74 с, експериментальної - 12,69 с. Різниця між групами дорівнює 0,05 с.

Наведені значення відображають подібний початковий рівень виконання контрольної вправи. Водночас човниковий біг характеризує не лише координацію, але й швидкість переміщення, здатність до гальмування та повторного прискорення. Тому результати цього тесту необхідно аналізувати разом із показниками бігу на 30 м.

У процесі фізичного виховання розвиток координаційних здібностей має особливе значення, оскільки молодші школярі активно вдосконалюють механізми керування рухами. Для цього доцільно використовувати різноманітні рухові завдання, які передбачають зміну напрямку, швидке реагування та просторове орієнтування.

Українські народні рухливі ігри створюють сприятливі умови для розвитку зазначених здібностей. Зокрема, «Кіт і миші» та «Гуси-лебеді» потребують узгодження рухових дій із поведінкою інших учасників, а хороводні ігри дозволяють удосконалювати ритмічність і точність рухів.

Аналіз вихідного рівня швидкісно - силових здібностей. Швидкісно - силові здібності характеризують здатність м'язів швидко розвивати зусилля під час виконання динамічних рухових дій. У молодшому шкільному віці вони мають важливе значення для вдосконалення стрибків, відштовхувань та інших рухів, які широко використовуються на заняттях з фізичної культури.

Для їх оцінювання застосовувався стрибок у довжину з місця. Середній результат контрольної групи становить 123,6 см, експериментальної - 124,8 см. Різниця між групами дорівнює 1,2 см, або приблизно 1,0 %.

Порівняння наведених показників демонструє близький рівень швидкісно - силової підготовленості учнів. При цьому стандартні відхилення

становлять 16,2 см у контрольній та 15,8 см в експериментальній групі, що вказує на помітну індивідуальну варіативність результатів.

Розвиток швидкісно - силових здібностей у молодшому шкільному віці потребує поступового застосування доступних рухових завдань. У процесі використання народних рухливих ігор доцільно включати елементи стрибків, присідань, відштовхувань і короткочасних прискорень.

Особливу увагу необхідно приділяти техніці виконання рухів та безпечності приземлення. Ігрові завдання повинні відповідати віковим можливостям дітей і не створювати надмірного навантаження на опорно-руховий апарат.

Аналіз вихідного рівня гнучкості. Гнучкість є фізичною якістю, яка визначає здатність виконувати рухи з необхідною амплітудою. Її розвиток має важливе значення для вдосконалення рухових умінь, підтримання рухливості в суглобах та раціонального виконання фізичних вправ.

Для оцінювання окремих проявів гнучкості використовувався нахил тулуба вперед із положення сидячи. Середній показник контрольної групи становив 5,8 см, експериментальної - 6,1 см.

Різниця між середніми результатами дорівнює 0,3 см. Водночас стандартні відхилення становлять 5,1 та 5,0 см відповідно, що свідчить про досить значні індивідуальні відмінності між учнями.

Такі особливості необхідно враховувати під час організації занять. Діти можуть відрізнятися за рухливістю в суглобах, довжиною окремих сегментів тіла та рівнем сформованості рухових навичок. Тому вправи для розвитку гнучкості повинні виконуватися з індивідуально доступною амплітудою, без ривків і больових проявів.

У межах програми народних рухливих ігор використовувалися хороводні ігри «Подоляночка», «Мак» та «Кривий танець», які містять нахили, повороти й інші рухи різної амплітуди. При цьому народні ігри мають доповнювати спеціально підібрані загальнорозвивальні вправи.

Аналіз вихідного рівня загальної витривалості. Загальна витривалість характеризує здатність організму тривалий час виконувати рухову діяльність без істотного зниження працездатності. Її розвиток має важливе значення для забезпечення достатнього обсягу фізичної активності молодших школярів та вдосконалення їхніх рухових можливостей.

Для оцінювання загальної витривалості використовували шестихвилинний біг або пересування в доступному темпі. Середня подолана відстань у контрольній групі становить 870 м, експериментальній - 882 м.

Різниця між середніми показниками дорівнює 12 м, або приблизно 1,4 % від результату контрольної групи. Наведені значення демонструють близький початковий рівень виконання тестового завдання.

Водночас індивідуальна варіативність є помітною: стандартне відхилення становить 105 м у контрольній групі та 110 м в експериментальній. Це підкреслює необхідність індивідуального дозування рухових навантажень.

Для розвитку загальної витривалості використовували народні рухливі ігри з повторюваними переміщеннями, бігом та чергуванням активних епізодів із короткими паузами відпочинку. Загальна тривалість рухової діяльності повинна поступово збільшуватися відповідно до можливостей дітей.[27]

Особливу увагу слід приділяти самопочуттю учнів, оскільки однакове навантаження може спричиняти різні реакції організму залежно від рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я та індивідуальних особливостей.

Порівняльна характеристика вихідних показників контрольної та експериментальної груп. Для комплексного оцінювання вихідної фізичної підготовленості важливо зіставити результати всіх контрольних вправ та визначити величину відмінностей між групами. У таблиці 2.6 наведено порівняння середніх показників контрольної й експериментальної груп.

Таблиця 2.6

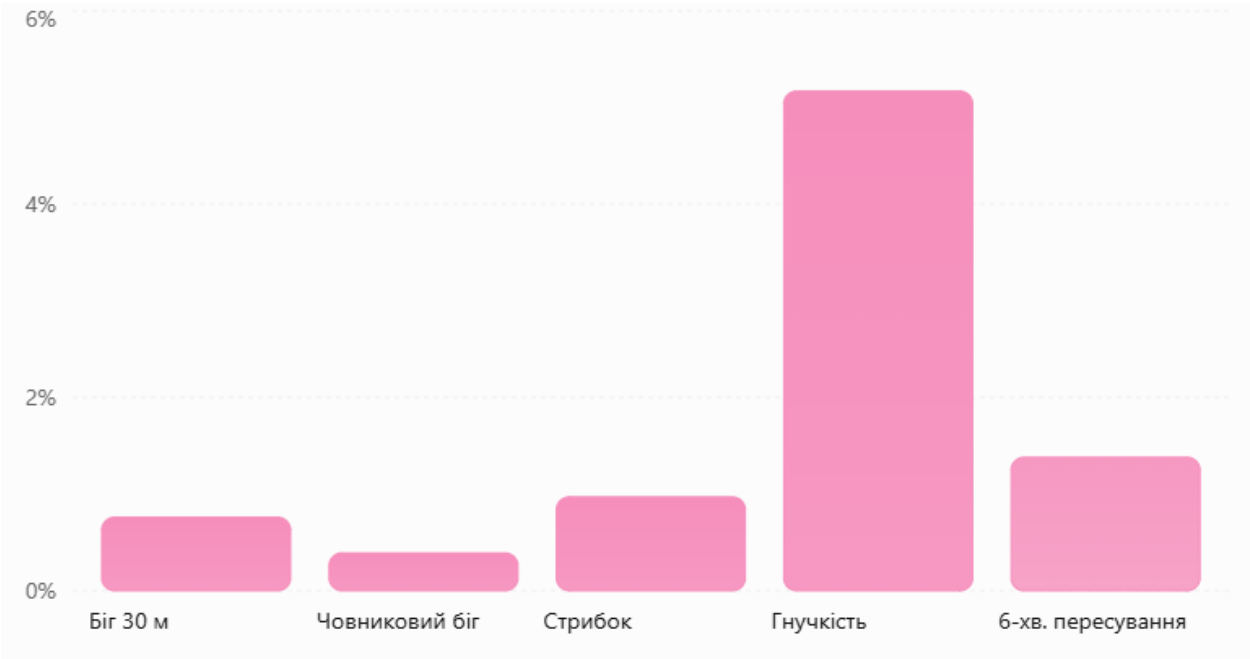
Порівняння вихідних показників фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп

Показник	КГ	ЕГ	Різниця між ЕГ та КГ
Біг на 30 м, с	6,56	6,51	−0,05
Човниковий біг 4 × 9 м, с	12,74	12,69	−0,05
Стрибок у довжину з місця, см	123,6	124,8	+1,2
Нахил тулуба вперед, см	5,8	6,1	+0,3
Шестихвилинний біг або пересування, м	870	882	+12

Порівняльний аналіз результатів показує невеликі відмінності за всіма досліджуваними фізичними якостями. За показниками швидкості та спритності експериментальна група має дещо менший середній час виконання контрольних вправ. За результатами стрибка в довжину з місця, нахилу тулуба та шестихвилинного пересування її середні показники також незначно вищі.

Рисунок 2.1

Порівняння вихідних результатів фізичної підготовленості за контрольними вправами



Порівняння показників різних фізичних якостей свідчить про необхідність комплексного підходу до організації фізичного виховання. У

межах однієї групи можуть спостерігатися значні індивідуальні відмінності, тому використання однакових за складністю та інтенсивністю завдань не завжди забезпечує оптимальні умови для кожного школяра.[30]

Важливим чинником педагогічної результативності є врахування не лише середніх показників, але й особистих можливостей дітей. Учні з нижчими результатами можуть потребувати додаткового часу для засвоєння рухових дій, спрощених правил ігор або збільшення пауз відпочинку. Дітям із вищим рівнем підготовленості можуть пропонуватися складніші координаційні завдання.[30]

Визначення вихідного рівня фізичної підготовленості молодших школярів має безпосереднє практичне значення для добору змісту фізкультурно-оздоровчих занять. Аналіз результатів контрольних вправ дозволяє встановити основні напрями педагогічної роботи та визначити фізичні якості, розвитку яких необхідно приділити особливу увагу.[34]

У процесі розроблення програми доцільно забезпечити комплексний розвиток усіх основних фізичних якостей. Для цього необхідно передбачити систематичне чергування українських народних рухливих ігор із різним характером рухових дій.

Для вдосконалення швидкості можуть використовуватися ігри «Кіт і миші», «Гуси-лебеді» та інші завдання з короткочасними прискореннями. Розвиток координаційних здібностей доцільно забезпечувати іграми зі зміною напрямку руху, орієнтуванням у просторі та реагуванням на сигнали.[26]

Швидкісно-силові здібності можуть удосконалюватися за допомогою ігрових завдань зі стрибками й відштовхуванням. Для розвитку загальної витривалості доцільно планувати ігри з повторюваними переміщеннями, які дозволяють регулювати загальну тривалість активності.[27]

Хороводні народні ігри можуть використовуватися для розвитку ритмічності та координації рухів, а також як допоміжний засіб підтримання рухливості в суглобах. Водночас їх необхідно поєднувати із вправами, спрямованими на розвиток гнучкості.[26]

Особливо важливим є забезпечення систематичності занять. Епізодичне використання народних рухливих ігор може підвищувати інтерес дітей до фізичної активності, проте для розвитку фізичних якостей необхідне регулярне виконання відповідних рухових завдань.

Не менш важливим є дотримання принципу поступовості. У процесі занять доцільно поступово ускладнювати правила ігор, змінювати тривалість активних епізодів і збільшувати рухове навантаження відповідно до можливостей учнів.

Початкові результати педагогічного тестування можуть бути використані для індивідуалізації занять. Зокрема, учням із нижчим рівнем швидкісної підготовленості доцільно пропонувати коротші дистанції, а дітям із недостатньо сформованими координаційними здібностями — завдання з простішою структурою рухів.

Представлений аналіз показує близькість вихідних результатів контрольної та експериментальної груп за антропометричними характеристиками й п'ятьма руховими тестами.

Таким чином, констатувальний етап педагогічного дослідження створює методичне підґрунтя для формувального етапу, під час якого здійснювалося впровадження програми фізичного виховання засобами українських народних рухливих ігор. Подальше порівняння початкових і підсумкових показників дозволить оцінити зміни фізичної підготовленості та визначити результативність запропонованої програми.

РОЗДІЛ ІІІ
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР

3.1 Розроблення та методика впровадження програми фізичного виховання молодших школярів засобами українських народних рухливих ігор

На основі теоретичного аналізу проблеми фізичного розвитку молодших школярів, вивчення педагогічних можливостей українських народних рухливих ігор та визначеного комплексу діагностичних методик було розроблено авторську програму фізичного виховання «Рухаємося, граючи: українські народні ігри для розвитку фізичних якостей молодших школярів».

Програма орієнтована на учнів третіх класів Уманської початкової школи № 7 Уманської міської ради Черкаської області. Її зміст передбачає систематичне включення українських народних рухливих ігор до уроків фізичної культури з метою розвитку швидкості, координаційних здібностей, швидкісно - силових можливостей, загальної витривалості та підтримання гнучкості.

Розроблення програми здійснювалося з урахуванням особливостей фізичного розвитку дітей віком 8–9 років, необхідності поступового збільшення рухових навантажень та забезпечення позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Особлива увага приділялася доступності правил, різноманітності рухових дій, можливості регулювання інтенсивності навантаження та безпечності ігрової діяльності.

Основною відмінністю запропонованої програми є цілеспрямований добір українських народних рухливих ігор відповідно до їх переважного впливу на фізичні якості. Такий підхід дозволив використовувати народні ігри як складову систематично організованого фізичного виховання, у якому кожна гра має визначене педагогічне призначення.

Метою авторської програми є вдосконалення фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку шляхом систематичного використання українських народних рухливих ігор у процесі фізичного виховання.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

- сприяти розвитку швидкості, спритності, координаційних і швидкісно-силових здібностей молодших школярів;
- створити умови для поступового підвищення загальної витривалості та підтримання рухливості в суглобах;
- удосконалювати основні рухові вміння, зокрема біг, стрибки, зміну напрямку руху та просторове орієнтування;
- підвищувати зацікавленість школярів у заняттях фізичною культурою;
- формувати навички колективної взаємодії, дотримання правил і відповідального ставлення до рухової діяльності;
- ознайомлювати дітей з українськими народними традиціями через використання традиційних ігор.

Методичну основу програми становлять принципи систематичності, доступності, поступовості, індивідуалізації, варіативності та свідомої активності учнів.

Важливим положенням програми є збереження позитивного емоційного характеру занять. Педагогічний вплив спрямовується на розвиток індивідуальних рухових можливостей кожної дитини, а не на постійне порівняння результатів школярів між собою.[7]

Програму розроблено на вісім навчальних тижнів із використанням українських народних рухливих ігор двічі на тиждень у межах уроків фізичної культури. Загалом вона охоплює 16 тематичних занять. Тривалість одного заняття становить 45 хвилин відповідно до організації уроків для третього класу. Ігровий компонент займає орієнтовно 15–20 хвилин основної частини уроку. Решта часу відводиться на підготовчі вправи, навчання основних рухів, інші завдання відповідно до освітньої програми та заключну частину.[9]

Для оцінювання педагогічного впливу передбачено порівніння результатів контрольної та експериментальної груп. Відповідно до структури дослідження, представленої в другому розділі, для методичного планування використано дві групи учнів третіх класів загальною чисельністю 40 осіб - по 20 учнів у кожній.

У контрольній групі зберігався звичайний зміст уроків фізичної культури. В експериментальній групі частина рухових завдань основної частини уроків замінювалася спеціально підібраними українськими народними рухливими іграми. Загальна тривалість занять в обох групах залишалася однаковою, що дозволяло зменшити вплив відмінностей у навчальному часі на результати дослідження.

Програма передбачала три послідовні періоди: адаптаційний, основний і закріплювальний.

Адаптаційний період охоплював перші два тижні. Його завданням є ознайомлення дітей із правилами народних рухливих ігор, формування навичок безпечної взаємодії та поступове залучення до різноманітних рухових завдань.

Основний період тривав з третього до шостого тижня та передбачав цілеспрямований розвиток фізичних якостей. На цьому етапі збільшувалася різноманітність рухових ситуацій, ускладнювалися правила, запроваджувалися додаткові координаційні завдання та поступово регулювалася інтенсивність навантаження.

Закріплювальний період охоплював сьомий і восьмий тижні. Основну увагу приділено вдосконаленню засвоєних рухових навичок, виконанню комплексних ігрових завдань і підтриманню позитивної мотивації школярів.

Основні організаційні характеристики авторської програми представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Організаційна характеристика авторської програми фізичного виховання

Показник	Характеристика
Назва програми	«Рухаємося, граючи: українські народні ігри для розвитку фізичних якостей молодших школярів»
База дослідження	Уманська початкова школа № 7 Уманської міської ради Черкаської області
Цільова група	Учні третіх класів, 8–9 років
Запланована кількість учасників	40 учнів: КГ — 20, ЕГ — 20
Тривалість програми	8 навчальних тижнів
Періодичність	2 заняття на тиждень
Кількість тематичних занять	16
Тривалість уроку	45 хв
Час використання народних ігор	Орієнтовно 15–20 хв на заняття
Основні засоби	Українські народні рухливі ігри та доступні ігрові вправи
Основні напрями	Швидкість, координація, швидкісно-силові здібності, витривалість, гнучкість
Контроль результативності	Педагогічне тестування, антропометричні вимірювання, спостереження

Основним засобом реалізації програми стали українські народні рухливі ігри, відібрані за характером рухових дій та їх можливим впливом на розвиток фізичних якостей молодших школярів.

Під час добору враховувалися доступність правил для дітей 8–9 років, можливість організації гри в умовах шкільного спортивного залу або

майданчика, характер фізичного навантаження та необхідність забезпечення активної участі всіх учнів.

Для розвитку швидкісних здібностей до програми включено ігри «Кіт і миші» та «Гуси-лебеді». Їх руховий зміст передбачає швидкий початок руху, короткочасні прискорення, реагування на сигнал і зміну напрямку пересування.[10]

Для розвитку координаційних здібностей використовувалися такі ігри як «Панас», «Кіт і миші» та окремі хороводні ігри. Особливу увагу приділено здатності орієнтуватися в просторі, контролювати рухи та швидко пристосовуватися до зміни ігрової ситуації.[11]

Для розвитку швидкісно-силових здібностей до програми включено доступні рухові завдання зі стрибками, присіданнями та відштовхуваннями. Такі завдання інтегруються в ігрову діяльність із дотриманням вікових обмежень та вимог безпеки.

Для вдосконалення загальної витривалості використовувалися варіанти народних ігор із повторюваними переміщеннями, у яких можна регулювати тривалість активних епізодів і відпочинку.

Хороводні ігри «Подоляночка», «Мак» та «Кривий танець» застосовувалися для розвитку ритмічності, координації та підтримання рухливості. Вони також можуть використовуватися для поступового зниження інтенсивності рухової діяльності наприкінці заняття.[12]

Систематизацію відібраного ігрового матеріалу представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Українські народні рухливі ігри, включені до авторської програми

Назва гри	**Основні рухові дії**	**Переважна спрямованість**
«Кіт і миші»	Біг, прискорення, зміна напрямку	Швидкість, координація

«Гуси-лебеді»	Біг за сигналом, переслідування, ухиляння	Швидкість, спритність
«Панас» (адаптований варіант)	Орієнтування, повороти, керування рухами	Координація, просторова орієнтація
«Півники» (безконтактний варіант)	Утримання рівноваги, контроль положення тіла	Рівновага, м'язова стабілізація
«Подоляночка»	Ритмічні рухи, присідання, повороти	Координація, ритмічність
«Мак»	Нахили, повороти, узгоджені рухи	Координація, рухливість
«Кривий танець»	Зміна напрямку ходьби, ритмічні переміщення	Просторова орієнтація, координація

Важливою умовою реалізації програми було збереження основного сюжету та культурної своєрідності народних ігор. Адаптація правил здійснювалася переважно для забезпечення безпеки, регулювання навантаження та рівномірного залучення дітей до рухової діяльності.

Для розвитку швидкісно - силових здібностей і загальної витривалості програму доповнено спеціальними руховими завданнями, які поєднуються з народними іграми. Зокрема, використовувалися невеликі серії стрибків, присідань, короткочасних прискорень та повторюваних переміщень. Такі елементи не подаються як самостійні історичні народні ігри, а застосовуються як педагогічна адаптація рухового змісту занять.

Для забезпечення систематичного розвитку фізичних якостей було розроблено календарно-тематичний план, який охоплює 16 занять протягом восьми навчальних тижнів.

Протягом перших двох тижнів основну увагу приділено ознайомленню з правилами ігор, засвоєнню основних рухових дій та формуванню навичок

безпечної взаємодії. Наступні чотири тижні передбачали поступове ускладнення завдань і цілеспрямований розвиток фізичних якостей. На завершальному етапі організовувалося комплексне застосування засвоєних рухових умінь у різноманітних ігрових ситуаціях.

Таблиця 3.3

Календарно-тематичний план авторської програми на вісім тижнів

Тиждень	**Заняття**	**Основні ігри та рухові завдання**	**Педагогічна спрямованість**
1	1	«Кіт і миші», «Подоляночка»	Ознайомлення з правилами, швидкість реакції, координація
1	2	«Гуси-лебеді», «Мак»	Біг за сигналом, орієнтування, ритмічність
2	3	«Кіт і миші», безконтактні «Півники»	Зміна напрямку, рівновага
2	4	«Гуси-лебеді», «Кривий танець»	Спритність, просторова орієнтація
3	5	«Кіт і миші», короткі прискорення	Розвиток швидкісних здібностей
3	6	«Панас» (адаптований), «Подоляночка»	Координація, увага, ритмічність
4	7	«Гуси-лебеді», стрибкові ігрові завдання	Швидкість, швидкісно-силові здібності
4	8	«Кіт і миші», «Кривий танець»	Спритність, координація
5	9	«Гуси-лебеді», повторювані переміщення	Загальна витривалість

5	10	«Панас» (адаптований), «Мак»	Просторова орієнтація, ритмічність
6	11	«Кіт і миші», стрибкові завдання	Швидкість, швидкісно-силові здібності
6	12	«Гуси-лебеді», «Подоляночка»	Витривалість, координація
7	13	«Кіт і миші», «Панас» (адаптований)	Комплексний розвиток швидкості й координації
7	14	«Гуси-лебеді», «Кривий танець»	Спритність, витривалість, ритмічність
8	15	Комбінація ігор «Кіт і миші», «Мак», безконтактні «Півники»	Закріплення рухових навичок
8	16	Комплекс народних рухливих ігор	Узагальнення засвоєних умінь, рухова активність

Запропонований розподіл дозволяє забезпечити повторюваність основних рухових завдань і водночас урізноманітнювати зміст занять. Повторне використання окремих ігор необхідне для вдосконалення рухових навичок, а поступове ускладнення умов сприяє розвитку здатності застосовувати їх у нових ситуаціях.[10]

Важливим положенням календарного планування є чергування навантажень різної спрямованості. Після занять із переважним розвитком швидкості та швидкісно-силових здібностей передбачено використання ігор із координаційними, ритмічними або помірними руховими завданнями.

Для реалізації програми запропоновано єдину загальну структуру уроку фізичної культури, що включає підготовчу, основну та заключну частини.

Підготовча частина триває орієнтовно 8–10 хвилин. Вона передбачає організацію учнів, пояснення завдань, виконання загальнорозвивальних вправ,

ходьбу, легкий біг і нескладні координаційні рухи. За потреби використовуються короткі народні ігри низької інтенсивності.[13]

Основна частина триває приблизно 28 - 30 хвилин. Її зміст охоплює навчальні завдання відповідно до програми фізичної культури, а також 15 - 20 хвилин спеціально підібраних українських народних рухливих ігор. Переважна спрямованість ігрових завдань визначається календарно-тематичним планом.[13]

Заключна частина займає орієнтовно 5–7 хвилин. Вона передбачає поступове зниження інтенсивності навантаження, спокійну ходьбу, вправи на відновлення дихання та коротке підбиття підсумків заняття.[13]

Структури уроку з переважною спрямованістю на розвиток швидкості та координаційних здібностей представлено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Структура уроку фізичної культури з використанням українських народних рухливих ігор

Частина уроку	**Зміст діяльності**	**Тривалість**
Підготовча	Організація, ходьба, легкий біг, загальнорозвивальні вправи	10 хв
Основна	Навчальні вправи та вдосконалення техніки основних рухів	10 хв
Основна	Народна рухлива гра «Кіт і миші» з паузами та зміною ролей	8 хв
Основна	Народна рухлива гра «Гуси-лебеді» з дозованими прискореннями	7 хв
Основна	Короткі координаційні ігрові завдання	5 хв
Заключна	Спокійна ходьба, відновлення дихання, підбиття підсумків	5 хв

Разом		45 хв

У процесі проведення заняття вчитель повинен підтримувати достатню рухову активність школярів і водночас запобігати надмірній втомі. Для цього використовувалися короткі активні епізоди, зміна ведучих і чергування завдань різної інтенсивності. Особлива увага приділялася тому, щоб під час ігор кожен учень мав можливість виконувати рухові дії, а не перебував тривалий час у пасивному очікуванні.

Однією з основних методичних умов реалізації програми є раціональне дозування фізичного навантаження. У молодшому шкільному віці інтенсивність і тривалість рухової діяльності повинні відповідати функціональним можливостям дітей, рівню їхньої фізичної підготовленості та характеру виконуваних завдань.[21]

У даній програмі регулювання навантаження здійснювалося шляхом зміни тривалості активних ігрових епізодів, кількості повторень, розмірів майданчика, складності правил і тривалості відпочинку.

Для ігор, спрямованих на розвиток швидкості, передбачено короткі епізоди високої рухової активності з достатніми паузами для відновлення. Під час виконання координаційних завдань основну увагу приділено точності рухів і правильності реагування на сигнали.

Під час ігор, спрямованих на розвиток загальної витривалості, збільшується загальний час рухової діяльності, але зберігається можливість чергування активності та відпочинку. [23] Параметри навантаження представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Методичні параметри дозування рухового навантаження

Спрямованість	**Активний епізод**	**Кількість повторень**	**Особливості відпочинку**

Швидкість	10–25 с	3–5	Відпочинок до відновлення готовності виконувати швидкі дії
Координація	20–40 с	3–5	Короткі паузи для пояснення й зміни завдання
Швидкісно-силові здібності	5–8 якісних стрибків або коротка серія	2–3	Достатній відпочинок між серіями
Загальна витривалість	1–3 хв рухової активності доступної інтенсивності	2–3	Відпочинок відповідно до самопочуття дітей
Ритмічність і рухливість	1–3 хв	2–3	Невисока інтенсивність, плавні рухи

Для школярів із нижчим рівнем підготовленості передбачено спрощення правил, зменшення дистанції переміщення та збільшення пауз відпочинку. Для дітей, які успішно засвоюють завдання, можуть використовуватися додаткові координаційні умови або складніші способи пересування.

Важливим є те, що індивідуалізація не повинна призводити до виключення окремих дітей із колективної діяльності. Адаптація має забезпечувати доступність участі та підтримувати позитивне ставлення до фізичної активності.

Для контролю фізичного навантаження використовувалося педагогічне спостереження, оцінювання якості виконання рухових дій і врахування суб'єктивного самопочуття учнів. За наявності вираженої втоми, порушення

координації, запаморочення або інших несприятливих ознак навантаження необхідно зменшити чи припинити.[24]

Оцінювання ефективності авторської програми передбачало використання комплексу діагностичних методів, визначених у другому розділі кваліфікаційної роботи.

Основним критерієм результативності є зміна показників фізичної підготовленості учнів експериментальної групи порівняно з контрольною.

Для цього застосовувалося педагогічне тестування за п'ятьма контрольними вправами: біг на 30 м, човниковий біг 4 × 9 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед із положення сидячи та шестихвилинний біг або пересування.

Початкове тестування характеризує вихідний рівень фізичної підготовленості дітей, а підсумкове дозволяє визначити динаміку результатів після завершення програми.

Для швидкісних і координаційних тестів позитивна динаміка характеризувалася скороченням часу виконання завдань. Для стрибка в довжину з місця, нахилу тулуба вперед і шестихвилинного пересування позитивним показником є збільшення відповідного результату.

Крім кількісного тестування, передбачено педагогічне спостереження за активністю учнів, якістю виконання рухів, дотриманням правил і характером взаємодії під час ігор.

Доцільно фіксувати також відвідуваність занять та фактичний обсяг ігрової діяльності. Це дозволяє враховувати регулярність участі дітей у програмі й точніше інтерпретувати отримані результати.

Основні критерії оцінювання результативності програми узагальнено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Критерії оцінювання ефективності авторської програми

Напрям оцінювання	**Показник**	**Очікувана позитивна динаміка**
Швидкість	Біг на 30 м	Зменшення часу
Спритність і координація	Човниковий біг 4 × 9 м	Зменшення часу
Швидкісно-силові здібності	Стрибок у довжину з місця	Збільшення відстані
Гнучкість	Нахил тулуба вперед із положення сидячи	Збільшення результату
Загальна витривалість	Шестихвилинний біг або пересування	Збільшення відстані
Рухова активність на заняттях	Педагогічне спостереження	Більша залученість до виконання завдань
Засвоєння правил і взаємодія	Педагогічне спостереження	Самостійніше виконання правил і узгодження дій

Під час оцінювання програми необхідно було враховувати, що фізична підготовленість молодших школярів змінюється також під впливом природних вікових процесів, повсякденної рухової активності та інших чинників. Тому для обґрунтованого визначення педагогічного ефекту важливим є порівняння величини змін у контрольній та експериментальній групах.

Розроблена програма спрямована на створення сприятливих умов для комплексного розвитку фізичних якостей молодших школярів. Її систематичне використання передбачало вдосконалення рухових умінь, підвищення загальної фізичної підготовленості та формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Позитивні зміни швидкісно-силових здібностей забезпечувалися за рахунок включення стрибкових і динамічних завдань. Розвиток загальної

витривалості впроваджувався шляхом поступового збільшення обсягу повторюваної рухової діяльності.

Водночас вплив програми на гнучкість може бути менш вираженим, оскільки більшість народних рухливих ігор не передбачає спеціалізованих вправ для розвитку цієї фізичної якості. Саме тому до змісту занять додатково включено доступні загальнорозвивальні рухи, спрямовані на підтримання необхідної рухливості.

Окрім розвитку фізичних якостей, програма передбачає формування навичок колективної взаємодії, дотримання правил, рухової самостійності та відповідального ставлення до власної безпеки.

Важливим результатом стало підвищення зацікавленості учнів у заняттях фізичною культурою. Використання народних ігор дозволяє урізноманітнювати навчальну діяльність, забезпечувати позитивні емоції та знайомити дітей із традиційними формами українського дитячого дозвілля.

Отже, розроблена авторська програма «Рухаємося, граючи: українські народні ігри для розвитку фізичних якостей молодших школярів» становить методично організовану систему фізичного виховання, яка передбачає цілеспрямований добір народних рухливих ігор, їх систематичне застосування та поступове регулювання фізичного навантаження.

3.2 Аналіз результатів упровадження програми та оцінювання її ефективності

Оцінювання ефективності розробленої програми фізичного виховання молодших школярів засобами українських народних рухливих ігор є завершальним етапом дослідження, який передбачав визначення змін у показниках фізичної підготовленості учнів та порівняння результатів контрольної й експериментальної груп. Основна увага приділялася розвитку швидкості, спритності, координаційних здібностей, швидкісно-силових можливостей, гнучкості та загальної витривалості.

Для оцінювання змін фізичної підготовленості передбачено повторне виконання п'яти контрольних вправ: бігу на 30 м, човникового бігу 4 × 9 м, стрибка в довжину з місця, нахилу тулуба вперед із положення сидячи та шестихвилинного бігу або пересування. Порівняння початкових і підсумкових показників дозволяє визначити напрям і величину змін за кожним тестом.

Важливим аспектом оцінювання було порівняння результатів контрольної та експериментальної груп. Учні контрольної групи продовжували займатися за звичайною програмою фізичної культури, тоді як в експериментальній групі частина рухових завдань систематично замінювалася з впровадженням українських народних рухливих ігор відповідно до розробленої методики.

На початковому етапі дослідження було передбачено оцінювання вихідного рівня фізичної підготовленості учнів за п'ятьма контрольними вправами. Після завершення восьмитижневої програми необхідно було провести повторне тестування за тими самими методиками, дотримуючись однакових умов виконання вправ.

У таблиці 3.7 наведено порівняння початкових і підсумкових результатів контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 3.7

Динаміка показників фізичної підготовленості молодших школярів до та після впровадження програми

Контрольна вправа	КГ до	КГ після	Зміна КГ	ЕГ до	ЕГ після	Зміна ЕГ
Біг на 30 м, с	6,56	6,43	−0,13	6,51	6,25	−0,26
Човниковий біг 4 × 9 м, с	12,74	12,51	−0,23	12,69	12,28	−0,41
Стрибок у довжину з місця, см	123,6	126,1	+2,5	124,8	130,2	+5,4
Нахил тулуба вперед, см	5,8	6,3	+0,5	6,1	7,2	+1,1

Шестихвилинний біг або пересування, м	870	889	+19	882	916	+34

Примітка. КГ - контрольна група; ЕГ - експериментальна група

Наведені дані демонструють позитивну динаміку фізичної підготовленості в обох групах. Водночас за кожним із п'яти показників експериментальна група має більшу зміну середнього результату, ніж контрольна.

Така динаміка може бути пов'язана з регулярним виконанням рухових завдань, удосконаленням техніки рухів, розвитком координації та поступовим підвищенням рухової активності учнів.

Швидкість є однією з основних фізичних якостей, що визначає здатність дитини виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу. У молодшому шкільному віці її розвиток має важливе значення для вдосконалення бігу, прискорень, реакції на сигнали та інших рухових дій.[27] Для оцінювання швидкісних здібностей використовувався біг на 30 м. Середній результат контрольної групи покращився з 6,56 до 6,43 с, тобто час виконання вправи зменшився на 0,13 с. В експериментальній групі показник змінився з 6,51 до 6,25 с, що відповідає зменшенню часу на 0,26 с.

Отже, абсолютне покращення результату експериментальної групи вдвічі перевищує зміну контрольної групи. Така різниця може свідчити про позитивний вплив систематичного використання ігор, які передбачають короткочасні прискорення, швидку реакцію та зміну напрямку руху.

У розробленій програмі для розвитку швидкості використовувалися різні рухові ігри. Їх руховий зміст передбачав швидкий початок руху, прискорення, реагування на дії інших учасників і виконання завдань за сигналом учителя.

Регулярне повторення таких рухових дій створює умови для вдосконалення техніки бігу та розвитку здатності швидко реагувати на зміну ігрової ситуації. Водночас результат залежить від дотримання методики

проведення ігор, достатності відпочинку та індивідуальних особливостей дітей.[28]

Спритність і координаційні здібності забезпечують можливість швидко змінювати напрямок руху, зберігати рівновагу, орієнтуватися у просторі та узгоджувати рухи відповідно до змінних умов діяльності.

Для оцінювання цих характеристик застосовувався човниковий біг 4 × 9 м. За показниками середній час виконання вправи в контрольній групі зменшився з 12,74 до 12,51 с, а в експериментальній - з 12,69 до 12,28 с. Абсолютне покращення становить 0,23 с у контрольній групі та 0,41 с в експериментальній. Отже, експериментальна група демонструє більшу позитивну динаміку.

Результат човникового бігу залежить від кількох взаємопов'язаних характеристик: швидкості переміщення, здатності гальмувати, змінювати напрямок руху та повторно прискорюватися. Тому цей тест дозволяє оцінити комплекс рухових здібностей, а не лише координацію в її вузькому значенні.

У межах авторської програми для розвитку зазначених якостей застосовувалися ігри «Кіт і миші», «Гуси-лебеді» та адаптований варіант гри «Панас». Під час їх проведення учні виконували рухові завдання, що вимагали швидкого реагування, просторового орієнтування та зміни траєкторії пересування.[26]

Хороводні ігри «Подоляночка» та «Кривий танець» доповнювали рухову діяльність завданнями на ритмічність, узгодження рухів і дотримання визначеної траєкторії.

Отже, наведена динаміка свідчить про результативність комплексного використання народних рухливих ігор для вдосконалення спритності та координаційних здібностей молодших школярів.

Швидкісно-силові здібності характеризують здатність виконувати рухи, які потребують швидкого прояву м'язового зусилля. У молодшому шкільному віці їх розвиток має важливе значення для вдосконалення стрибків, відштовхувань і динамічних рухових дій.

Для оцінювання цієї фізичної якості використовувався стрибок у довжину з місця. За даними, середній результат контрольної групи збільшився зі 123,6 до 126,1 см, тобто на 2,5 см. В експериментальній групі результат зріс зі 124,8 до 130,2 см, що відповідає збільшенню на 5,4 см. Приріст експериментальної групи перевищує зміну контрольної групи на 2,9 см. Це свідчить свідчити про позитивну динаміку швидкісно-силових можливостей учнів за умови систематичного виконання відповідних рухових завдань.

У програмі розвиток цієї якості забезпечувався за допомогою коротких серій стрибків, відштовхувань і динамічних ігрових вправ, які поєднувалися з народними рухливими іграми. Важливо, що такі завдання не перевантажували заняття та виконувалися з урахуванням фізичних можливостей дітей.

Для забезпечення безпеки особлива увага приділялася техніці відштовхування та приземлення, достатньому простору між учасниками й чергуванню активності з відпочинком.

Водночас результати стрибка в довжину залежать не лише від сили м'язів, але й від координації, техніки виконання та індивідуальних особливостей тілобудови. Тому збільшення довжини стрибка необхідно розглядати як комплексний показник швидкісно-силової підготовленості.

Таким чином, результати показують позитивний вплив програми на швидкісно-силові здібності.

Гнучкість характеризує здатність виконувати рухи з відповідною амплітудою та є важливим складником фізичної підготовленості молодших школярів. Її розвиток сприяє засвоєнню різноманітних рухових умінь і підтриманню достатньої рухливості в суглобах.

Для оцінювання гнучкості застосовувався нахил тулуба вперед із положення сидячи. Середній результат контрольної групи збільшився з 5,8 до 6,3 см, а експериментальної - з 6,1 до 7,2 см.

Отже, зміна показника становить 0,5 см у контрольній групі та 1,1 см в експериментальній. Наведені значення демонструють більший приріст результату в експериментальній групі.

Під час упровадження програми хороводні ігри «Подоляночка», «Мак» і «Кривий танець» використовувалися для вдосконалення координації, ритмічності та виконання рухів різної амплітуди. Крім того, до занять включалися інші вправи з нахилами та поворотами тулуба.[32]

Загальна витривалість визначає здатність організму підтримувати рухову діяльність протягом певного часу без істотного зниження її ефективності. Її розвиток є важливим завданням фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Для оцінювання витривалості використовувався шестихвилинний біг або пересування в доступному темпі. Середня подолана відстань у контрольній групі збільшилася з 870 до 889 м, а в експериментальній - з 882 до 916 м. Абсолютний приріст становить 19 м у контрольній групі та 34 м в експериментальній. Таким чином, у даному прикладі експериментальна група демонструє більшу позитивну динаміку.

У програмі розвитку витривалості використовувалися ігри з повторюваними переміщеннями, бігом та зміною напрямку руху. Тривалість активних епізодів регулювалася відповідно до фізичних можливостей учнів, а між повтореннями передбачалися паузи відпочинку.

Систематичне виконання таких завдань може сприяти збільшенню обсягу рухової діяльності, удосконаленню здатності підтримувати заданий темп і підвищенню загальної фізичної працездатності.

Отже, дані показники свідчать про позитивну динаміку загальної витривалості в разі систематичного застосування рухливих ігор.

У таблиці 3.8 наведено зміни результатів за отриманими даними.

Таблиця 3.8

Динаміка показників фізичної підготовленості після впровадження програми

Показник	Зміна КГ, %	Зміна ЕГ, %
Біг на 30 м	1,98	3,99

Човниковий біг 4 × 9 м	1,81	3,23
Стрибок у довжину з місця	2,02	4,33
Нахил тулуба вперед	8,62	18,03
Шестихвилинний біг або пересування	2,18	3,85

У всіх п'яти тестах динаміка експериментальної групи перевищує показники контрольної групи. Такий результат узгоджується з очікуваною спрямованістю авторської програми, яка передбачає систематичне використання ігор для розвитку швидкості, координації, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та витривалості.

Використання народних ігор дозволяє урізноманітнити зміст уроків фізичної культури без необхідності складного обладнання. Більшість із них можна проводити в спортивному залі або на відкритому майданчику, адаптуючи правила до кількості учасників та умов проведення.[29]

Наведені дані показують позитивні зміни у контрольній та експериментальній групах після восьмитижневого періоду занять. В експериментальній групі зміни середніх показників за всіма п'ятьма тестами є більшими, ніж у контрольній. Така динаміка відповідає педагогічній спрямованості розробленої програми, яка передбачає систематичне використання рухливих ігор різної спрямованості.

3.3 Практичні рекомендації щодо використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів

Ефективність використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів залежить від правильного добору ігрового матеріалу, систематичності занять, відповідності фізичних навантажень віковим можливостям дітей та організації безпечного освітнього середовища. З огляду на це доцільно визначити практичні рекомендації, які

допоможуть учителям фізичної культури використовувати народні ігри для розвитку основних фізичних якостей учнів.

1. Систематично включати народні рухливі ігри до уроків фізичної культури. Українські народні рухливі ігри доцільно використовувати регулярно, а не лише під час тематичних заходів або ознайомлення з народними традиціями. Систематичне повторення рухових завдань створює умови для вдосконалення рухових умінь, розвитку фізичних якостей і формування стійкого інтересу до фізичної активності.[27]

З урахуванням розробленої в підрозділі 3.1 програми рекомендовано відводити на народні рухливі ігри орієнтовно 15–20 хвилин основної частини уроку. Конкретна тривалість залежить від завдань заняття, рівня підготовленості учнів та інтенсивності обраних ігор.

2. Добирати ігри відповідно до завдань фізичного виховання. Під час планування уроків необхідно враховувати характер рухових дій, які переважають у кожній грі. Це дозволяє цілеспрямовано розвивати різні фізичні якості та забезпечувати комплексність фізичного виховання. Для розвитку швидкості та спритності рекомендовано використовувати ігри «Кіт і миші» та «Гуси-лебеді». Вони передбачають короткочасні прискорення, швидку реакцію на сигнали й зміну напрямку руху.[27]

Для вдосконалення координації та просторового орієнтування доцільно застосовувати адаптовані варіанти гри «Панас», а також хороводні ігри «Подоляночка» і «Кривий танець». Для розвитку швидкісно-силових здібностей народні ігри варто доповнювати доступними стрибковими вправами. Загальну витривалість доцільно розвивати за допомогою ігор із повторюваними переміщеннями, чергуючи активні епізоди з відпочинком.

Таблиця 3.9

Рекомендації щодо добору українських народних рухливих ігор

Завдання фізичного виховання	**Рекомендовані ігри та вправи**	**Методичні особливості**
Розвиток швидкості	«Кіт і миші», «Гуси-лебеді»	Короткі прискорення, достатній відпочинок
Розвиток спритності	«Кіт і миші», «Гуси-лебеді»	Зміна напрямку руху, реагування на ситуацію
Розвиток координації	«Панас» (адаптований), «Подоляночка»	Просторове орієнтування, узгодженість рухів
Розвиток швидкісно-силових здібностей	Ігрові завдання зі стрибками та відштовхуваннями	Контроль техніки й безпечного приземлення
Розвиток витривалості	Ігри з повторюваними переміщеннями	Поступове регулювання тривалості активності
Підтримання гнучкості	«Мак», «Подоляночка» у поєднанні із загальнорозвивальними вправами	Плавні рухи, нахили та повороти без болю

3. Дотримуватися принципів поступовості та індивідуалізації навантаження. Фізичне навантаження під час ігор необхідно регулювати відповідно до віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості учнів. На початковому етапі варто використовувати прості правила, невеликі дистанції

та короткі активні епізоди. Після засвоєння рухових завдань можна поступово збільшувати кількість повторень або ускладнювати умови гри.[23]

Якщо діти швидко втомлюються, втрачають координацію або не встигають виконувати завдання, доцільно зменшити інтенсивність навантаження та збільшити тривалість відпочинку. Учням, які мають нижчий рівень фізичної підготовленості, можна запропонувати спрощені правила або коротші дистанції. Водночас необхідно забезпечувати їхню повноцінну участь у спільній діяльності.

4. Забезпечувати безпеку під час проведення народних ігор. Перед початком заняття вчитель повинен перевірити стан спортивного залу або майданчика, прибрати перешкоди та визначити межі ігрового простору. Особливу увагу необхідно приділяти іграм із переслідуванням, прискореннями та різкою зміною напрямку руху.

Правила слід пояснювати до початку гри, а за потреби - демонструвати на практиці. Необхідно забороняти штовхання, навмисні зіткнення, захоплення одягу та інші дії, що можуть призвести до травмування.

Традиційні ігри, які передбачають фізичне протиборство або пересування із закритими очима, варто адаптувати до умов шкільного уроку. Наприклад, у грі «Панас» можна використовувати звукові сигнали без обмеження огляду, а в грі «Півники» - завдання на рівновагу без поштовхів і зіткнень.

5. Використовувати різноманітні форми організації ігрової діяльності. Для підтримання інтересу учнів доцільно чергувати індивідуальні, парні та групові завдання. Під час командних ігор важливо змінювати ролі учасників, щоб кожна дитина мала можливість виконувати різні рухові дії.

З метою зменшення часу пасивного очікування клас можна поділяти на невеликі групи, які одночасно виконують завдання на окремих ділянках майданчика. Такий підхід збільшує рухову активність учнів і дозволяє вчителю краще контролювати виконання правил.[25]

Доцільно також періодично пропонувати дітям відтворювати знайомі ігри, пояснювати їхні правила або брати участь у виборі гри для наступного заняття. Це сприятиме розвитку самостійності, відповідальності та зацікавленості у фізичному вихованні.

6. Поєднувати фізичний розвиток із вивченням українських народних традицій. Під час проведення ігор учитель може коротко розповідати про їхні назви, особливості та місце в традиціях українського дитячого дозвілля. Доцільно використовувати народні пісні, лічилки й словесний супровід, якщо вони відповідають змісту конкретної гри.

Таке поєднання фізичної активності з культурним компонентом допомагає дітям краще засвоювати правила, запам'ятовувати традиційні назви та усвідомлювати значення народних ігор як частини української культурної спадщини.

При цьому культурний матеріал не повинен надмірно збільшувати тривалість пояснень або зменшувати рухову активність. Інформацію доцільно подавати коротко, відповідно до віку учнів.

7. Здійснювати регулярний педагогічний контроль. Для оцінювання результативності використання народних рухливих ігор необхідно систематично спостерігати за фізичною активністю учнів, якістю виконання рухів, дотриманням правил і самопочуттям дітей.

Доцільно періодично оцінювати динаміку швидкості, спритності, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та витривалості за допомогою контрольних вправ, визначених у другому розділі роботи. Повторне тестування слід проводити за однаковою методикою, щоб результати можна було коректно порівнювати.

Результати спостережень необхідно використовувати для коригування змісту занять. Якщо певна гра виявляється надто складною або спричиняє надмірну втому, її правила, тривалість чи інтенсивність потрібно змінити. Якщо учні добре засвоїли рухові завдання, можна поступово підвищувати їхню складність.[33]

Практичне використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів потребує систематичного планування, обґрунтованого добору ігрового матеріалу та дотримання вимог безпеки. Найкращі умови для розвитку фізичних якостей створюються тоді, коли зміст ігор відповідає завданням конкретного уроку, а навантаження поступово адаптується до можливостей дітей.

Запропоновані рекомендації передбачають регулярне включення народних ігор до уроків фізичної культури, індивідуалізацію рухових завдань, використання різних форм організації діяльності та систематичний педагогічний контроль. Поєднання фізичного виховання з українськими народними традиціями також сприяє підвищенню інтересу учнів до занять і формуванню поваги до національної культурної спадщини.

Отже, українські народні рухливі ігри можуть бути ефективним складником фізичного виховання молодших школярів за умови їх методично обґрунтованого використання. Реалізація наведених рекомендацій дає змогу урізноманітнити уроки, підтримувати рухову активність дітей і створювати умови для поступового вдосконалення їхньої фізичної підготовленості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування використання українських народних рухливих ігор як засобу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, визначено особливості їхнього впливу на розвиток основних фізичних якостей, розроблено авторську програму та обґрунтовано методичні умови її реалізації в освітньому процесі початкової школи. Проведений аналіз дозволив систематизувати наукові положення щодо фізичного розвитку молодших школярів, розкрити педагогічний потенціал народних рухливих ігор і визначити перспективні напрями їх застосування для вдосконалення фізичної підготовленості дітей.

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлена необхідністю забезпечення достатньої рухової активності молодших школярів, удосконалення змісту фізичного виховання та використання доступних педагогічних засобів розвитку фізичних якостей. Особливого значення набувають форми рухової діяльності, які відповідають віковим можливостям дітей, підтримують їхню зацікавленість у заняттях і сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної культури. Українські народні рухливі ігри мають значний потенціал для реалізації зазначених завдань, оскільки поєднують різноманітні рухові дії, колективну взаємодію та елементи національної культурної спадщини.

У процесі теоретичного дослідження встановлено, що молодший шкільний вік є важливим періодом фізичного розвитку, протягом якого відбувається вдосконалення опорно-рухового апарату, нервово-м'язової регуляції, серцево-судинної та дихальної систем. Зазначені процеси створюють передумови для засвоєння нових рухових дій і розвитку швидкості, координаційних здібностей, сили, витривалості та гнучкості. Водночас фізичний розвиток дітей має індивідуальний характер, що зумовлює необхідність диференційованого підходу до організації фізичного виховання.

Визначено, що ефективність розвитку фізичних якостей молодших школярів залежить від систематичності рухової діяльності, різноманітності фізичних вправ, правильного дозування навантаження та відповідності педагогічних засобів віковим особливостям організму. Важливим є також підтримання позитивної мотивації учнів, оскільки емоційна зацікавленість сприяє активній участі дітей у заняттях і поступовому формуванню звички до регулярної фізичної активності.

На основі аналізу науково-методичної літератури обґрунтовано доцільність використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів. Установлено, що їхня педагогічна цінність визначається різноманітністю рухових завдань, доступністю організації, можливістю адаптації правил та поєднанням фізичного виховання з формуванням соціальних умінь і культурних знань. Народні ігри сприяють розвитку самостійності, дисциплінованості, відповідальності, навичок колективної взаємодії та поваги до українських традицій.

З'ясовано, що характер впливу народних рухливих ігор на фізичну підготовленість залежить від їх рухового змісту. Ігри «Кіт і миші» та «Гуси-лебеді» доцільно використовувати для розвитку швидкості, спритності й реакції на сигнал. Адаптовані варіанти гри «Панас» можуть сприяти вдосконаленню координаційних здібностей і просторового орієнтування. Хороводні ігри «Подоляночка», «Мак» і «Кривий танець» створюють умови для розвитку ритмічності, узгодженості рухів і формування навичок колективної діяльності. Для цілеспрямованого розвитку швидкісно-силових здібностей, витривалості та гнучкості народні ігри доцільно доповнювати відповідними загальнорозвивальними вправами.[32]

Важливим результатом роботи стало визначення комплексу методів дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості молодших школярів. До нього включено аналіз науково-методичної літератури, антропометричні вимірювання, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Поєднання зазначених методів дозволяє комплексно характеризувати рухові можливості учнів та оцінювати динаміку основних фізичних якостей.

Для оцінювання фізичного розвитку визначено показники довжини та маси тіла, а також індекс маси тіла з урахуванням вікових і статевих особливостей дітей. Рівень фізичної підготовленості запропоновано визначати за результатами п'яти контрольних вправ: бігу на 30 м, човникового бігу 4 × 9 м, стрибка в довжину з місця, нахилу тулуба вперед із положення сидячи та шестихвилинного бігу або пересування. Зазначений комплекс дозволяє оцінювати швидкісні, координаційні, швидкісно-силові здібності, гнучкість і загальну витривалість.

Організаційною базою педагогічного дослідження визначено Уманську початкову школу № 7 Уманської міської ради Черкаської області. Дослідницьку програму орієнтовано на учнів третіх класів віком 8 - 9 років. Здійснено формування контрольної та експериментальної груп, порівняння їхніх вихідних показників фізичної підготовленості та повторне оцінювання результатів після реалізації програми українських народних рухливих ігор.

Структура педагогічного дослідження охоплює підготовчий, констатувальний, формувальний і підсумковий етапи. Така послідовність забезпечує можливість визначення початкового рівня фізичного розвитку та підготовленості школярів, реалізації цілеспрямованого педагогічного впливу й подальшого аналізу змін досліджуваних показників. Особливого значення набуває дотримання однакових умов початкового та підсумкового тестування, що є необхідною передумовою об'єктивного порівняння результатів.

У процесі роботи розроблено авторську програму фізичного виховання «Рухаємося, граючи: українські народні ігри для розвитку фізичних якостей молодших школярів». Її зміст спрямовано на комплексне вдосконалення рухових можливостей учнів шляхом систематичного використання народних ігор, дібраних відповідно до переважної спрямованості рухових дій.

Програму розраховано на вісім навчальних тижнів і 16 тематичних занять із використанням українських народних рухливих ігор двічі на

тиждень. Орієнтовна тривалість ігрового компонента становить 15–20 хвилин основної частини уроку фізичної культури. Зміст занять передбачає поступове ускладнення рухових завдань, регулювання фізичного навантаження та чергування ігор різної спрямованості.

Методичну структуру програми побудовано за трьома послідовними періодами: адаптаційним, основним і закріплювальним. На початковому етапі передбачено ознайомлення учнів із правилами ігор та засвоєння основних рухових дій. Основний період спрямовано на розвиток фізичних якостей, а завершальний - на закріплення рухових умінь і застосування їх у різноманітних ігрових ситуаціях. Такий підхід забезпечує поступовість навчання та дозволяє враховувати індивідуальні можливості дітей.

Важливою особливістю авторської методики є раціональне дозування фізичного навантаження. Для розвитку швидкості передбачено короткочасні прискорення з достатнім відпочинком, для вдосконалення координації - завдання зі зміною напрямку руху та реагуванням на сигнали, для розвитку швидкісно-силових здібностей - доступні стрибкові вправи. Підвищення загальної витривалості забезпечується поступовим збільшенням обсягу повторюваної рухової діяльності. Особлива увага приділяється безпечності занять та адаптації традиційних правил ігор до умов сучасної початкової школи.

Для оцінювання результативності розробленої програми визначено систему критеріїв, що охоплює зміни основних фізичних якостей і результати педагогічного спостереження. Порівняння початкових і підсумкових показників контрольної та експериментальної груп дозволяє оцінювати динаміку фізичної підготовленості та встановлювати можливий педагогічний вплив народних рухливих ігор.

Теоретичний аналіз показав, що найбільш виражені зміни є у швидкісних і координаційних здібностях, оскільки значна частина народних ігор передбачає прискорення, зміну напрямку пересування, швидке реагування та просторове орієнтування. Водночас результативність розвитку

інших фізичних якостей залежить від включення до занять відповідних рухових завдань і дотримання належного обсягу фізичного навантаження.

У роботі сформульовано практичні рекомендації щодо використання українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів. Основними умовами їх ефективного застосування визначено систематичність занять, цілеспрямований добір ігрового матеріалу, поступове ускладнення завдань, індивідуалізацію фізичних навантажень та забезпечення безпечного освітнього середовища.

Особливого значення набуває врахування індивідуальних відмінностей між учнями. Для дітей із нижчим рівнем фізичної підготовленості доцільно передбачати спрощені правила, коротші дистанції та додатковий відпочинок. Для більш підготовлених школярів можуть використовуватися складніші координаційні завдання. Водночас необхідно забезпечувати рівні можливості участі всіх дітей у колективній руховій діяльності.

Практичне значення розробленої програми полягає в можливості її використання вчителями фізичної культури початкової школи під час планування уроків, організації активних перерв, спортивних заходів і позакласної роботи. Запропонований добір народних рухливих ігор, календарно-тематичний план і рекомендації щодо дозування навантаження можуть бути використані для урізноманітнення змісту фізичного виховання та формування позитивного ставлення дітей до фізичної активності.

Важливою перевагою українських народних рухливих ігор є їхній культурно-виховний потенціал. Використання традиційних назв, лічилок, пісень та ігрових сюжетів сприяє ознайомленню школярів із національною спадщиною, формуванню навичок колективної взаємодії та вихованню поваги до українських народних традицій. Поєднання фізичного й культурного компонентів розширює виховні можливості уроків фізичної культури та підвищує їхню педагогічну цінність.

Поставленої мети дослідження досягнуто в частині теоретичного обґрунтування використання українських народних рухливих ігор, визначення

їхніх педагогічних можливостей, розроблення авторської програми та формулювання практичних рекомендацій.

Перспективи подальшого дослідження пов'язані визначенням особливостей впливу окремих груп народних рухливих ігор на фізичну підготовленість дітей та вдосконаленням методики відповідно до вікових й індивідуальних можливостей молодших школярів.

Отже, українські народні рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Їх систематичне й методично обґрунтоване використання створює сприятливі передумови для розвитку основних фізичних якостей, удосконалення рухових умінь, підвищення зацікавленості у фізичній культурі та формування навичок колективної взаємодії. Запропонована авторська програма поєднує сучасні методичні підходи до фізичного виховання з українською народною ігровою спадщиною та може слугувати основою для вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.Bull F. C. et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 54, No. 24. P. 1451–1462. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955.

2.Ruiz J. R., Castro-Piñero J., España-Romero V. et al. Field-based fitness assessment in young people: the ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. British Journal of Sports Medicine. 2011. Vol. 45, No. 6. P. 518–524. DOI: https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.075341.

3.UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers. Paris: UNESCO, 2015. URL: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101 (date of access: 20.10.2026).

4.World Health Organization. Growth reference data for 5–19 years. Geneva: World Health Organization. URL: https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years (date of access: 21.10.2026).

5.World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. ISBN 978-92-4-001512-8.URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128.

6.Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів: метод. посіб. Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. 144 с.

7.Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с. URL: https://eprints.zu.edu.ua/34477/ (дата звернення: 21.10.2026).

8.Бондарчук Н., Чернов В., Тимочко О. Методичні аспекти організації і проведення рольових рухливих ігор на заняттях з фізичної культури в початковій школі. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2021. Вип. 1 (48). С. 44–47. DOI: https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.44-47.

9.Веселовський А. П., Данилків С. В., Веселовська О. М. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2023. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).06.

10.Вітошинська Н. Використання українських народних ігор на уроках фізичної культури. Українознавство. 2021. № 1 (78). DOI: https://doi.org/10.30840/2413-7065.1(78).2021.227068.

11.Войнов В. М., Бабаченко Г. П., Бондар Р. Є. Рухливі ігри: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2000. 100 с.

12.Вольчинський А. Українські рухливі ігри. Палітра педагога. 1999. № 2. С. 25–29.

13.Гарлінська А., Оксентюк Я., Скримінська О. Розвиток координаційних здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор. Фізична культура і спорт: досвід, проблеми, перспективи. 2024. С. 4–11. DOI: https://doi.org/10.35433/physcul.2024.1.4-11.

14.Данилко В., Кравченко Т. Формування національної свідомості старшокласників засобами українських народних рухливих ігор, народних традицій, звичаїв та обрядів. 2022. Т. 1, № 2. С. 42–48. URL: https://tppcs.com.ua/uk/journals/vol-1-no-2-2022/formation-of-national-consciousness-of-high-school-students-through-ukrainian-folk-activated-games-folk-traditions-customs-and-rites.

15.Дейнеко А., Cieslicka M., Красова І., Біленька І. Українські народні рухливі ігри у системі засобів фізичної підготовки гімнасток 6–7 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2022. Т. 26, № 2. С. 52–57. DOI: https://doi.org/10.15391/snsv.2022-2.004.

16.Дмитренко С. М., Герасимишин В. П., Хоронжевський Л. Є., Чуйко Ю. А. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор. Науковий часопис Українського державного університету імені

Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).07.

17.Дудіцька С. П., Медвідь А. М., Царик А. П. та ін. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання: навч.-метод. посіб. Чернівці: Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича: Рута, 2020. 227 с.

18.Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О. І., Пономаренко Л. І. Козацькі забави: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1994. 112 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/3732.

19.Іваній І. В., Калініченко І. О. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра (ч. 2. Експериментальне обґрунтування). Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 3. URL: https://tmfv.com.ua/journal/article/view/505.

20.Карасєвич С. А., Карасєвич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навч. посіб. Умань: Сочінський М. М., 2019. 145 с. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_ihry_ta_ihrovi_vpravy.pdf (дата звернення: 21.10.2026).

21.Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя: навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2005. 104 с.

22.Костюкевич В. М. Методи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : Планер, 2017. С. 5–43.

23.Кравченко Т. Оптимізація фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор в умовах Нової української школи. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Вип. 33. С. 40–51. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.33.40-51.

24.Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури: метод. посіб. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 80 с.

25.Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2010. 248 с.

26.Кузь В. Г., Сивачук Н. П. Українські народні дитячі ігри: посібник для студентів педагогічних спеціальностей. Київ: Науковий світ, 2003. 32 с.

27.Лебзіна К. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. Інноватика у вихованні. 2023. Вип. 18, т. 1. С. 275–285. DOI: https://doi.org/10.35619/iiu.v1i18.579.

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

29.Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Українські народні рухливі ігри як засіб національно-патріотичного виховання учнів на уроках фізичної культури та в позаурочний час. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи: матеріали V Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 20 вересня 2016 р. 2016. № 5. С. 123–127.

30.Павлова Ю. О. Модель оцінювання рухової активності школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2013. № 2. С. 28–33. DOI: https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1014.

31.Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. Київ, 1996. 48 с.

32.Приступа Є. Н., Левків В. І., Слімаковський О. В. Українські народні ігри: монографія. Львів: ЛДУФК, 2012. 432 с. URL: https://repository.ldufk.edu.ua/items/80f12666-40c5-4244-94d3-7e9921996b8e.

33.Приступа Є. Н., Слімаковський О. В., Лук'янченко М. І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика. Дрогобич: Вимір, 1999. 449 с.

34.Про затвердження Державного стандарту початкової освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF (дата звернення: 21.10.2026).

35.Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF (дата звернення: 28.10.2026).

36.Про затвердження типових освітніх програм для 3 - 4 класів закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства освіти і науки України від 08.10.2019 № 1273. URL: https://docs.dtkt.ua/doc/v1273729-19 (дата звернення: 20.10.2026).

37.Про затвердження типових освітніх та навчальних програм для 1 - 2 та 3 - 4 класів закладів загальної середньої освіти та визнання такими, що втратили чинність, деяких наказів Міністерства освіти і науки України: наказ МОН України від 12.08.2022 № 743. URL: https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-tipovih-osvitnih-ta-navchalnih-program-dlya-1-2-ta-3-4-klasiv-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti-ta-viznannya-takimi-sho-vtratili-chinnist-deyakih-nakaziv-ministerstva-osv (дата звернення: 28.10.2026).

38.Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19 (дата звернення: 20.10.2026).

39.Про повну загальну середню освіт: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20 (дата звернення: 20.10.2026).

40.Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 (дата звернення: 20.10.2026).

41.Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підручник. Київ: КНТ, 2010. 776 с.

42.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.

43.Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

44.Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3 - 4 класи / Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/osvita-

2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/navchalni-programi-dlya-1-4-klasiv (дата звернення: 20.10.2026).

45.Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 3 - 4 класи / Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/osvita-2/zagalna-serednya-osvita/osvitni-programi/navchalni-programi-dlya-1-4-klasiv (дата звернення: 20.10.2026).

46.Тищенко В. О., Соколова О. В. Методи наукових досліджень у фізичній культурі і спорті : навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 161 с. URL: https://dspace.znu.edu.ua/items/fb240251-5fe5-4d58-845b-316fbdc137eb (дата звернення: 21.10.2026).

47.Троценко В., Троценко Т. Народні рухливі ігри як один із засобів підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Педагогічна наука і освіта XXI століття. 2024. № 3. DOI: https://doi.org/10.35619/pse.vi3.57.

48.Хлус Н., Петрикей О. Історія розвитку українських народних рухливих ігор: теоретичний аспект. Спортивні ігри. 2025. № 2. DOI: https://doi.org/10.15391/si.2025-2.09.

49.Хома Т. В. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. Ужгород: Ужгородський національний університет, 2023. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/65915 (дата звернення: 21.10.2026).

50.Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. 2-ге вид., випр. Харків: ОВС, 2008. 406 с.

51.Худолій О. М., Іващенко О. В. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. Теорія та методика фізичного виховання. 2013. № 2. С. 3–16. DOI: https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012.

52.Цьось А. В. Українські народні ігри та забави: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1994. 96 с.

53. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. 2-ге вид., випр. Харків: ОВС, 2008. 406 с.

54. Шевчук І., Галиченко Л. Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку з використанням сучасних фітнес-технологій. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2025. № 2(14). DOI: https://doi.org/10.31499/2706-6258.2(14).2025.346892 .

55. Шепелла Г. Л., Брич В. В. Окремі аспекти формування фізичної активності у дітей шкільного віку. *Україна. Здоров'я нації*. 2024. № 2. DOI: https://doi.org/10.32782/2077-6594/2024.2/07 .

56. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

57. Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О. Досвід країн світу використання рухливих ігор для гармонійного розвитку молодших школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 8(168).

58.Яровий В. Використання народних ігор на уроках фізичної культури: чинники та перспективи. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 218. С. 379–383. DOI: https://doi.org/10.36550/2415-7988-2025-1-218-379-383.