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: «Формування фізичного здоров'я учнів початкової школи засобами гри».

Виконала: студентка ІІ курсу, 22 м - з - фк групи
Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)
Спеціальність: А4 Середня освіта
Предметна спеціальність: А4.11 Середня освіта (Фізична культура)
Наталич Лілія Вікторівна НАТАЛИЧ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Юлія БОЙКО

Умань – 2026 рік

АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню проблеми формування фізичного здоров’я учнів початкової школи засобами гри.

У роботі розкрито сутність поняття «фізичне здоров’я» та визначено особливості його формування в молодшому шкільному віці. Охарактеризовано вікові й психофізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, обґрунтовано значення гри як ефективного засобу фізичного виховання, зміцнення здоров’я та підвищення рухової активності молодших школярів.

Розглянуто методичні аспекти використання рухливих, спортивних і народних ігор у процесі фізичного виховання учнів початкової школи. Визначено підходи до діагностики рівня сформованості фізичного здоров’я школярів, розроблено методику його формування засобами гри. Окреслено критерії, показники та рівні сформованості фізичного здоров’я учнів початкової школи.

Особливу увагу приділено організації та проведенню експериментальної роботи, спрямованої на перевірку ефективності запропонованої методики. Здійснено аналіз та інтерпретацію результатів констатувального і формувального етапів педагогічного експерименту.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання розробленої методики в освітньому процесі початкової школи, зокрема на уроках фізичної культури, під час проведення рухливих ігор, спортивних заходів та позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: фізичне здоров’я, учні початкової школи, молодші школярі, фізичне виховання, гра, рухливі ігри, спортивні ігри, народні ігри, рухова активність, педагогічний експеримент.

ABSTRACT

The master's thesis is devoted to the study of the problem of developing the physical health of primary school pupils through play-based activities.

The thesis explores the essence of the concept of "physical health" and identifies the specific features of its development in primary school age. It characterizes the age-related and psychophysiological characteristics of primary school children and substantiates the importance of play as an effective means of physical education, health promotion, and increasing the physical activity of younger pupils.

The study examines methodological aspects of using active games, sports games, and traditional folk games in the physical education of primary school pupils. Approaches to diagnosing the level of physical health development among pupils are identified, and a methodology for promoting physical health through play is developed. The criteria, indicators, and levels of physical health development among primary school pupils are also outlined.

Particular attention is paid to the organization and implementation of experimental work aimed at verifying the effectiveness of the proposed methodology. The results of the ascertaining and formative stages of the pedagogical experiment are analyzed and interpreted.

The practical significance of the research lies in the possibility of applying the developed methodology in the educational process of primary schools, particularly in physical education lessons, during active games, sports events, and extracurricular physical education and health-promoting activities.

Keywords: physical health, primary school pupils, younger schoolchildren, physical education, play, active games, sports games, folk games, physical activity, pedagogical experiment.

ЗМІСТ

ВСТУП……...5

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ГРИ……12

1.1 Сутність поняття «фізичне здоров'я» та особливості його формування в молодшому шкільному віці……..12

1.2 Вікові та психофізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку……20

1.3 Гра як засіб фізичного виховання та зміцнення здоров'я учнів початкової школи……..27

РОЗДІЛ ІІ МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ГРИ…….37

2.1 Діагностика рівня сформованості фізичного здоров'я учнів початкової школи……...37

2.2 Методика використання рухливих, спортивних та народних ігор у фізичному вихованні молодших школярів……45

2.3 Організація та зміст експериментальної роботи……53

РОЗДІЛ ІІІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАСОБАМИ ГРИ…….60

3.1 Критерії, показники та рівні сформованості фізичного здоров'я учнів початкової школи. Результати констатувального етапу експерименту……61

3.2 Реалізація методики формування фізичного здоров'я учнів засобами гри……...66

3.3 Аналіз та інтерпретація результатів формувального експерименту..72

ВИСНОВКИ……...78

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...82

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку української системи освіти характеризується посиленням уваги до збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування в них культури здорового способу життя, достатнього рівня рухової активності та відповідального ставлення до власного фізичного стану. У контексті реформування української школи особливого значення набуває переорієнтація освітнього процесу із засвоєння переважно предметних знань на формування ключових компетентностей, цінностей, практичних умінь і здатності дитини застосовувати набуті знання у повсякденному житті.

Здоров'я дитини є однією з фундаментальних передумов її повноцінного фізичного, психічного, соціального та особистісного розвитку. Саме в молодшому шкільному віці закладаються основи ставлення дитини до власного організму, рухової активності, режиму дня, відпочинку та фізичної культури. Тому початкова школа має не лише забезпечувати засвоєння учнями відповідних знань, а й створювати умови для формування стійкої потреби у фізичній активності та позитивної мотивації до занять фізичними вправами.

Актуальність проблеми посилюється особливостями сучасного способу життя дітей. Збільшення часу, який школярі проводять за цифровими пристроями, поширення малорухливих форм дозвілля, зменшення природної рухової активності та нерівномірність фізичного навантаження створюють додаткові ризики для фізичного розвитку дітей. Українські дослідники звертають увагу на тенденцію до зниження рухової активності школярів та необхідність пошуку таких форм фізичного виховання, які були б не лише ефективними з погляду фізичного розвитку, а й привабливими для самих дітей [53; 40]. Зокрема, дослідження І. Заневського, О. Боднарчук та Л. Заневської засвідчує актуальність проблеми фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, зокрема профілактики порушень постави, які можуть негативно позначатися на здоров'ї школярів [18].

Важливість систематичного залучення дітей до рухової діяльності зумовлена також тим, що саме в молодшому шкільному віці активно формуються основні рухові вміння та фізичні якості. У цей період дитина опановує ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи з рівновагою, різноманітні координаційні дії. Систематичне виконання фізичних вправ сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та координації рухів, а також позитивно впливає на функціональні можливості організму.

Водночас ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від того, наскільки його зміст відповідає віковим потребам та інтересам дитини. Молодший школяр природно надає перевагу ігровій діяльності, яка забезпечує емоційне залучення, можливість взаємодії з однолітками, прояву ініціативи, змагальності та творчості. Саме тому гра є одним із найбільш доступних і педагогічно доцільних засобів організації рухової активності дітей.

Ігрова діяльність дає змогу поєднати фізичне навантаження з позитивними емоціями, спілкуванням і пізнавальною активністю. На відміну від механічного виконання вправ, гра передбачає наявність мети, правил, ролей, певної проблемної ситуації та емоційного переживання результату. Завдяки цьому дитина часто виконує значний обсяг рухових дій без відчуття одноманітності або надмірного навантаження. Гра може бути організована як на уроці фізичної культури, так і під час фізкультурних хвилинок, руханок, перерв, позаурочних занять, спортивних свят та інших форм освітньої діяльності.

Особливої актуальності використання ігрових технологій набуває в умовах Нової української школи. Чинні типові освітні програми для 1 - 4 класів орієнтують освітній процес на досягнення визначених Державним стандартом результатів навчання та розвиток компетентностей учнів [34]. Серед завдань сучасної початкової освіти важливе місце посідає формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров’я, рухової активності та

безпечної поведінки. Міністерство освіти і науки України продовжує розвивати нормативне та програмне забезпечення освітньої галузі фізичної культури, орієнтуючи її на гармонійний фізичний розвиток, удосконалення рухових умінь і формування стійкої мотивації до фізичної культури та спорту [35].

Важливим нормативним орієнтиром є також новий Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 26 грудня 2025 року № 1810. У ньому метою освітньої галузі фізичної культури визначено формування ключових компетентностей, загальнолюдських цінностей і стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом задля гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму та вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок [45].

Сучасні українські дослідження підтверджують перспективність застосування ігрових технологій у роботі з дітьми. Зокрема, Н. Семеній та Є. Коноплій у дослідженні, присвяченому застосуванню ігрових технологій для формування здорового способу життя учнів початкової школи, наголошують на позитивному потенціалі ігор, руханок, фізкультхвилинок та інших ігрових форм щодо підвищення фізичної активності й формування усвідомлення

Певний інтерес становлять результати досліджень впливу систематичного використання рухливих ігор на функціональний стан організму дітей. Так, О. Потапова досліджувала вплив систематичних занять із використанням рухливих ігор на функціональний стан серцево-судинної системи молодших школярів. Авторка відзначає позитивну динаміку окремих показників функціонального розвитку дітей у процесі систематичної рухової активності [41].

Отже, актуальність дослідження визначається суперечністю між необхідністю формування фізично здорової, активної та компетентної особистості молодшого школяра і потребою вдосконалення педагогічних засобів, які забезпечували б систематичне залучення дітей до рухової

діяльності. Одним із перспективних шляхів вирішення цієї проблеми є цілеспрямоване використання ігор як доступного, емоційно привабливого та педагогічно ефективного засобу фізичного виховання.

Тема магістерської роботи **«Формування фізичного здоров'я учнів початкової школи засобами гри»** є актуальною як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки спрямована на пошук ефективних педагогічних умов зміцнення здоров'я молодших школярів і підвищення їхньої мотивації до систематичної рухової активності.

Мета дослідження. Полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання ігрових засобів у процесі формування фізичного здоров'я учнів початкової школи.

Досягнення поставленої мети передбачає комплексне вивчення теоретичних засад фізичного виховання молодших школярів, визначення можливостей ігрової діяльності у формуванні їхнього фізичного здоров'я, розроблення відповідної методики та експериментальну перевірку її ефективності.

Відповідно до мети дослідження визначено такі **завдання:**

1. Проаналізувати психолого-педагогічну, медико-біологічну та науково-методичну літературу з проблеми формування фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.
2. Охарактеризувати вікові та психофізіологічні особливості учнів початкової школи, які необхідно враховувати під час організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.
3. Визначити критерії, показники та рівні сформованості фізичного здоров'я учнів початкової школи.
4. Розробити методику формування фізичного здоров'я молодших школярів засобами гри та визначити педагогічні умови її ефективної реалізації.

5. Експериментально перевірити ефективність запропонованої методики та розробити практичні рекомендації для вчителів початкової школи щодо використання ігор у процесі фізичного виховання.

Об'єктом дослідження є процес формування фізичного здоров'я учнів початкової школи в освітньому процесі закладу загальної середньої освіти.

Предметом дослідження є педагогічні умови, зміст, форми та методи використання ігрової діяльності як засобу формування фізичного здоров'я учнів початкової школи.

Для розв'язання поставлених завдань передбачається використання комплексу взаємопов'язаних методів дослідження.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової, психолого-педагогічної, медико-біологічної та навчально-методичної літератури; аналіз нормативно-правових документів, державних стандартів і освітніх програм.

Емпіричні методи: педагогічне спостереження за фізкультурно-оздоровчою діяльністю учнів; бесіди з учителями початкової школи; анкетування учнів та педагогів; педагогічне тестування; педагогічний експеримент.

Статистичні методи передбачають кількісну обробку отриманих результатів, визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, динаміки показників та, за необхідності, статистичної достовірності відмінностей між результатами констатувального і формувального етапів експерименту.

Практичне значення дослідження полягає в розробленні та апробації методики використання ігор для формування фізичного здоров'я учнів початкової школи.

Розроблені в межах дослідження матеріали можуть бути використані вчителями початкових класів та вчителями фізичної культури під час проведення уроків фізичної культури, ранкової гімнастики, фізкультхвилинок,

руханок, активних перерв, спортивно-оздоровчих заходів, позаурочних занять та роботи груп продовженого дня.

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

У першому розділі «Теоретичні основи формування фізичного здоров'я учнів початкової школи засобами гри» буде розглянуто сутність поняття фізичного здоров'я, вікові та психофізіологічні особливості молодших школярів, роль рухової активності у фізичному розвитку дитини та педагогічний потенціал гри як засобу фізичного виховання.

Другий розділ «Методика формування фізичного здоров'я учнів початкової школи засобами гри» буде присвячено визначенню критеріїв і показників фізичного здоров'я, обґрунтуванню педагогічних умов використання ігор, розробленню відповідної методики та організації педагогічного експерименту.

У третьому розділі «Експериментальна перевірка ефективності формування фізичного здоров'я учнів засобами гри» буде представлено результати констатувального та формувального етапів дослідження, здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих даних, визначено ефективність запропонованої методики та сформульовано практичні рекомендації для педагогів.

Загальні висновки міститимуть узагальнення результатів проведеного дослідження та визначення перспектив подальшого вивчення проблеми.

Отже, актуальність, теоретична та практична значущість проблеми формування фізичного здоров'я учнів початкової школи засобами гри зумовлюють вибір теми магістерської роботи - «Формування фізичного здоров'я учнів початкової школи засобами гри».

Публікації:

Наталич Лілія. Аналіз впливу розвитку фізичних якостей людини на формування навичок здорового способу життя. Фізична культура дітей,

підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали VI Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конф. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2025. – С. 140-145

Наталич Лілія. Дослідження фізичного впливу розвивальних ігор на організм дитини. Здоров’я для всіх: матеріали IV Всеукраїнської Інтернет-конф. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2026. – С.110-115

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ГРИ

1.1 Сутність поняття «фізичне здоров'я» та особливості його формування в молодшому шкільному віці

Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей є одним із пріоритетних напрямів сучасної освіти. Особливого значення вона набуває в початковій школі, оскільки саме молодший шкільний вік є важливим періодом становлення основних фізичних якостей, рухових умінь і навичок, формування ставлення дитини до власного здоров'я та вироблення звички до систематичної рухової активності. Сучасна українська школа орієнтується не лише на засвоєння учнями певного обсягу знань, а й на формування здатності застосовувати їх у реальних життєвих ситуаціях, відповідально ставитися до себе та власного здоров'я.

У сучасній педагогічній науці здоров'я розглядається як складне багатовимірне явище, яке охоплює фізичну, психічну, соціальну та духовну сфери життєдіяльності людини. Такий підхід передбачає розуміння здоров'я не тільки як відсутності захворювань, а як динамічного стану організму та особистості, що забезпечує можливість повноцінного функціонування, розвитку, навчання, спілкування та адаптації до умов навколишнього середовища.

Для педагогічного дослідження важливим є розмежування понять «здоров'я», «фізичне здоров'я», «фізичний розвиток», «фізичний стан», «фізична підготовленість» та «рухова активність». Незважаючи на взаємозв'язок цих категорій, вони не є тотожними. Фізичний розвиток характеризує процес закономірних кількісних і якісних змін морфологічних та функціональних властивостей організму. Фізична підготовленість відображає рівень розвитку фізичних якостей і сформованості рухових умінь. Фізичний стан є ширшим показником, що дає змогу комплексно характеризувати

фізичні можливості організму. Фізичне здоров'я, своєю чергою, характеризує функціональні можливості організму, його адаптаційний потенціал, фізичну працездатність та здатність забезпечувати повноцінну життєдіяльність.

У контексті початкової освіти поняття фізичного здоров'я доцільно розглядати не ізольовано, а в системі взаємопов'язаних характеристик фізичного розвитку дитини. До них належать рівень фізичного розвитку, функціональний стан основних систем організму, фізична працездатність, рівень розвитку основних фізичних якостей, рухова активність, сформованість базових рухових умінь і навичок, а також здатність організму адаптуватися до фізичних навантажень.

Такий підхід узгоджується із сучасними українськими дослідженнями фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, у дослідженні А. Михальчук, М. Дєдух та В. Семененко фізичний стан учнів молодшого шкільного віку розглядається як комплекс характеристик, що дають можливість оцінити фізичну підготовленість та визначити інформативні показники для педагогічного контролю. Автори наголошують на необхідності врахування медичної групи дитини під час організації фізичного виховання та розроблення програм фізичної підготовки [36].

Важливо підкреслити, що фізичне здоров'я дитини має динамічний характер. Воно змінюється залежно від віку, умов життя, характеру харчування, режиму дня, якості сну, рівня рухової активності, психоемоційного стану, умов навчання та інших чинників. Саме тому формування фізичного здоров'я не може бути одноразовим педагогічним заходом. Це тривалий процес, який потребує систематичного та цілеспрямованого впливу.

З позицій педагогіки фізичне здоров'я доцільно визначати як динамічний стан організму дитини, що характеризується відповідністю фізичного розвитку віковим та індивідуальним можливостям, достатнім рівнем функціонування основних систем організму, фізичною працездатністю, адаптаційними можливостями та здатністю виконувати

необхідну рухову діяльність без надмірного напруження. При цьому важливим результатом освітнього впливу є не тільки покращення окремих фізичних показників, а й формування у дитини стійкої потреби в руховій активності та позитивного ставлення до фізичної культури.

Сучасне нормативне забезпечення початкової освіти підтверджує необхідність комплексного підходу до формування здоров'я дітей. Новий Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 26 грудня 2025 року № 1810, визначає серед основних орієнтирів початкової освіти здоров'я і життя дитини, її добробут та формування культури здорового і сталого способу життя. Стандарт також наголошує на важливості навчання через діяльність, зокрема гру, та на значенні рухової активності у розвитку дитини [46].

У новому Державному стандарті окремо визначено освітню галузь «Фізична культура». Її метою є формування ключових компетентностей, загальнолюдських цінностей та стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму та вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок [46]. Особливо важливим для теми нашого дослідження є положення про те, що учень має усвідомлювати значення фізичних вправ для здоров'я та емоційного задоволення [46].

Отже, сучасний нормативний підхід дозволяє розглядати фізичне здоров'я не тільки як певний набір фізіологічних показників, а і як результат сформованої в дитини культури здоров'я та відповідального ставлення до власного фізичного стану.

Водночас доцільно враховувати, що новий Державний стандарт початкової освіти застосовуватиметься для здобувачів освіти, які розпочнуть навчання на рівні початкової освіти з 1 вересня 2028 року [46]. Тому в умовах сучасної практики початкової школи паралельно актуальними залишаються положення чинних освітніх програм, розроблених на основі попередньої редакції Державного стандарту. Зокрема, Типова освітня програма для 1 - 4

класів передбачає спрямованість фізкультурної освітньої галузі на збереження та зміцнення здоров'я школярів, розширення рухового досвіду, розвиток фізичних якостей, формування основ здорового способу життя та позитивного ставлення до занять фізичною культурою [35].

Особливу увагу в Типовій освітній програмі приділено ігровій та змагальній діяльності учнів. До відповідної змістової лінії включено рухливі ігри та естафети, які мають задовольняти потребу учнів у руховій активності та сприяти розвитку комунікативних здібностей [35]. Таким чином, уже на рівні нормативного забезпечення початкової освіти гра визнається важливим засобом організації рухової діяльності дітей.

Вивчення особливостей формування фізичного здоров'я учнів початкової школи неможливе без урахування вікових характеристик дітей 6 - 10 років. Молодший шкільний вік є періодом інтенсивного росту та розвитку організму. У цей час відбуваються суттєві зміни опорно - рухового апарату, нервової, серцево-судинної, дихальної та інших систем. Організм дитини поступово пристосовується до нових вимог, пов'язаних із систематичним навчанням, тривалішим перебуванням у статичному положенні та необхідністю виконання значного обсягу розумової роботи.

Початок шкільного навчання супроводжується зміною звичного для дошкільника режиму життєдіяльності. Якщо в дошкільному віці значна частина часу дитини пов'язана з руховою та ігровою діяльністю, то в школі зростає частка статичних видів діяльності. Учень має тривалий час сидіти за партою, концентрувати увагу, виконувати завдання, читати, писати та працювати з цифровими засобами. За недостатньої компенсації такої статичної діяльності руховою активністю може формуватися дефіцит рухів.

Проблема недостатньої рухової активності є особливо актуальною в сучасних умовах. На організацію рухового режиму дітей вплинули цифровізація освітнього процесу, збільшення часу роботи з гаджетами, дистанційне навчання та зміни повсякденного способу життя. Українські дослідники відзначають, що пандемія COVID-19, а згодом повномасштабна

війна створили додаткові умови для зменшення рухової активності дітей, зокрема через поширення дистанційного формату навчання та збільшення часу перебування перед екранами.

Фізичне здоров’я молодшого школяра значною мірою визначається рівнем розвитку його рухових можливостей. До основних фізичних якостей традиційно відносять силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Їх розвиток має здійснюватися з урахуванням вікових можливостей організму та принципу поступового збільшення фізичного навантаження.

Водночас фізичне здоров’я не можна зводити виключно до рівня розвитку фізичних якостей. Важливою його складовою є функціональний стан організму. Він характеризує здатність основних фізіологічних систем забезпечувати життєдіяльність та адаптуватися до зміни умов і фізичного навантаження. До відповідних показників можуть належати характеристики роботи серцево-судинної та дихальної систем, фізична працездатність, реакція організму на фізичне навантаження та швидкість відновлення.

Показовими є результати сучасних українських досліджень впливу систематичної рухової активності на фізичний стан молодших школярів. Так, у дослідженні впливу секційних занять бойовим хортингом у дітей молодшого шкільного віку зафіксовано позитивну динаміку низки функціональних показників, фізичної працездатності та фізичної підготовленості [7]. Це підтверджує загальну педагогічну закономірність: систематично організована рухова діяльність за умови відповідності навантаження віковим та індивідуальним можливостям може позитивно впливати на фізичний стан дитини.

Важливою характеристикою фізичного здоров’я є також здатність організму адаптуватися до фізичного навантаження. Для молодших школярів особливо важливо, щоб фізичні вправи не спричиняли надмірного напруження функціональних систем. Навантаження має відповідати віку, статі, рівню фізичної підготовленості, стану здоров’я та індивідуальним можливостям дитини.

На основі цього випливає необхідність диференційованого підходу до організації фізкультурно - оздоровчої діяльності. Одна й та сама вправа може мати різний вплив на дітей із різним рівнем фізичної підготовленості. Тому вчитель має передбачати можливість зміни тривалості вправи, кількості повторень, темпу виконання, складності рухової дії, відстані, кількості учасників та інших параметрів.

Отже, формування фізичного здоров'я учнів початкової школи має ґрунтуватися на принципах безпечності, систематичності, доступності, індивідуалізації, поступовості та позитивної мотивації.

Не менш важливою умовою формування фізичного здоров'я є мотиваційний компонент. Дитина повинна не лише виконувати фізичні вправи за вимогою вчителя, а й поступово усвідомлювати їх значення для власного здоров'я та отримувати позитивний емоційний досвід від рухової діяльності.

Саме мотивація значною мірою визначає готовність школяра до систематичної фізичної активності. Якщо заняття сприймаються дитиною як одноманітні, надто складні або неприємні, її активність поступово знижується. Якщо ж фізичні вправи організовані цікаво, доступно та емоційно, дитина виявляє більшу готовність до участі в них.

Особливості молодшого шкільного віку зумовлюють також необхідність поступового формування навичок саморегуляції. Дитина має навчатися оцінювати власні фізичні можливості, регулювати інтенсивність рухів, дотримуватися правил безпеки, розуміти значення відпочинку та відновлення.

У новому Державному стандарті наголошено, що здобувач початкової освіти має усвідомлювати значення фізичних вправ для здоров'я, оволодівати руховими вміннями та використовувати їх у різних життєвих ситуаціях [46]. Це свідчить про перехід від суто нормативного підходу до фізичного виховання до компетентнісного, у якому важливим результатом є здатність дитини самостійно використовувати набуті знання та навички для підтримання власного здоров'я.

Таким чином, формування фізичного здоров'я в початковій школі має відбуватися на діяльнісній основі. Це означає, що дитина повинна бути не пасивним об'єктом педагогічного впливу, а активним учасником власного фізичного розвитку.

Важливе значення має також освітнє середовище. Воно повинно стимулювати рухову активність, забезпечувати безпечні умови для виконання фізичних вправ і сприяти формуванню позитивного ставлення до здоров'я. Сучасні українські дослідження здоров'язбережувальних технологій підкреслюють значення освітнього середовища для формування у дітей знань, умінь і навичок, пов'язаних зі здоровим способом життя [55].

У цьому контексті важливим є створення в початковій школі умов для різноманітної рухової активності не лише під час уроків фізичної культури, а й упродовж усього навчального дня. Йдеться про ранкову гімнастику, фізкультурні хвилинки, руханки, активні перерви, ігрові завдання під час інтегрованих уроків, спортивно-оздоровчі заходи та позаурочну діяльність.

Систематичність таких заходів є важливою умовою їх ефективності. Окреме проведення руханки або рухливої гри не може суттєво змінити фізичний стан дитини. Позитивні результати можливі лише за умови регулярного включення фізичної активності в режим дня та поєднання різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи.

Водночас не менш важливим є дозування навантаження. Надмірне або неправильно організоване фізичне навантаження може призводити до перевтоми та зниження інтересу до занять. Тому педагог має контролювати інтенсивність і тривалість вправ, чергувати різні види діяльності, передбачати періоди відпочинку та враховувати стан конкретної дитини.

З огляду на це фізичне здоров'я молодшого школяра можна представити як комплексну характеристику, що охоплює декілька взаємопов'язаних компонентів:

- морфологічний компонент - відповідність фізичного розвитку віковим та індивідуальним особливостям дитини;

- функціональний компонент - стан і функціональні можливості основних систем організму;
- руховий компонент - рівень розвитку основних фізичних якостей та сформованість базових рухових умінь і навичок;
- адаптаційний компонент - здатність організму адекватно реагувати на фізичне навантаження та відновлюватися після нього;
- мотиваційно-ціннісний компонент - позитивне ставлення до фізичної активності, усвідомлення її значення для здоров'я та готовність до систематичних занять;
- поведінковий компонент - практична здатність дитини дотримуватися основ здорового способу життя, правил безпеки та самостійно використовувати доступні засоби фізичної активності.

Таке розуміння дає змогу уникнути спрощеного трактування фізичного здоров'я лише через показники фізичного розвитку або результати контрольних вправ. Для педагогічного дослідження важливо оцінювати не один ізольований показник, а систему взаємопов'язаних характеристик.

У свою чергу, формування фізичного здоров'я слід розглядати як цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на створення умов для оптимального фізичного розвитку дитини, розвитку її рухових можливостей, підвищення функціональних резервів організму, формування потреби в руховій активності та засвоєння моделей здорової поведінки.

Отже, аналіз наукових і нормативних джерел дає підстави стверджувати, що фізичне здоров'я молодших школярів є складним динамічним утворенням, яке характеризує функціональні можливості організму, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, адаптаційні можливості, рухову активність і сформованість позитивного ставлення до здорового способу життя.

Тому одним із ключових завдань сучасної початкової школи є створення умов для систематичної, безпечної, різноманітної та емоційно привабливої рухової діяльності. Реалізація цього завдання потребує використання таких

педагогічних засобів, які відповідали б віковим особливостям дітей та водночас сприяли б формуванню стійкої мотивації до фізичної активності.

Таким засобом є гра. Вона поєднує рухову, емоційну, соціальну та пізнавальну активність, дає змогу варіювати фізичне навантаження, розвивати основні фізичні якості, удосконалювати рухові вміння та формувати позитивне ставлення до фізичної культури. Саме тому використання гри як засобу формування фізичного здоров'я учнів початкової школи є педагогічно доцільним і відповідає сучасним тенденціям розвитку української початкової освіти.

Таким чином, теоретичний аналіз поняття фізичного здоров'я та особливостей його формування в молодшому шкільному віці створює необхідне підґрунтя для подальшого дослідження педагогічного потенціалу гри, визначення її видів і функцій, а також обґрунтування педагогічних умов ефективного використання ігрової діяльності у фізичному вихованні молодших школярів.

1.2 Вікові та психофізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку

Молодший шкільний вік є важливим етапом онтогенетичного розвитку дитини, який характеризується якісними та кількісними змінами у функціонуванні організму, становленні психічних процесів, розвитку рухової сфери та формуванні особистісних якостей. У межах сучасної української системи освіти цей віковий період охоплює переважно дітей 6–10 років, які навчаються у 1 - 4 класах початкової школи. Початок систематичного навчання суттєво змінює умови життєдіяльності дитини: зростає роль організованої діяльності, збільшується обсяг розумового та статичного навантаження, змінюється режим дня, характер спілкування з дорослими й однолітками.

У зв'язку з цим організація фізичного виховання молодших школярів потребує врахування закономірностей їхнього фізичного та

психофізіологічного розвитку. Ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи залежить від того, наскільки педагог враховує вікові можливості дитячого організму, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, особливості нервової системи, емоційний стан, мотивацію та індивідуальні темпи розвитку.

Молодший шкільний вік характеризується інтенсивними процесами росту та розвитку організму. У цей період відбуваються зміни у функціонуванні центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем. Разом із тим функціональні можливості організму дитини ще не досягають рівня дорослої людини, що визначає необхідність обережного дозування фізичного навантаження.

За даними сучасних українських досліджень, фізичний стан молодших школярів доцільно розглядати як комплекс взаємопов'язаних характеристик, серед яких важливе місце посідають фізичний розвиток, фізична підготовленість, функціональні можливості організму та показники фізичного здоров'я. Дослідження В. П. Семененко, А. Д. Михальчук та М. О. Дєдух, проведене за участю 180 дітей віком від 7 до 10 років, показало, що у структурі фізичного стану молодших школярів суттєву роль відіграють фізичний розвиток, фізична підготовленість, сила та фізичне здоров'я [52].

Це положення має принципове значення для організації фізичного виховання, оскільки свідчить про необхідність комплексного підходу до оцінювання та формування фізичного здоров'я дитини. Не можна обмежуватися лише визначенням окремого показника, наприклад зросту, маси тіла чи результату однієї контрольної вправи. Фізичний розвиток, функціональний стан, рухові здібності та здатність організму адаптуватися до фізичного навантаження взаємопов'язані й повинні розглядатися в комплексі.

Однією з характерних особливостей молодшого шкільного віку є активний розвиток опорно - рухового апарату. У дітей відбувається ріст кісток, формування суглобово-зв'язкового апарату, розвиток м'язової системи. Водночас опорно-рухова система ще є недостатньо зрілою, тому тривале

перебування в одноманітному статичному положенні, недостатня рухова активність або неправильно організоване фізичне навантаження можуть негативно впливати на фізичний розвиток.

Особливого значення набуває формування правильної постави. Тривале сидіння за партою, неправильна організація робочого місця, недостатня рухова активність можуть створювати несприятливі умови для розвитку опорно-рухового апарату. У зв'язку з цим фізичне виховання молодших школярів повинно передбачати вправи для зміцнення м'язів тулуба, розвитку координації, рівноваги та формування правильної постави.

Показовими є сучасні дослідження О. Л. та Р. О. Довганінців, у яких вивчалася взаємозалежність фізичного розвитку, стану стопи та рівноваги молодших школярів. Дослідники встановили комплексну структуру взаємозв'язків між фізичним розвитком, характеристиками стопи та рівновагою дітей [14].

Інше дослідження Н. Гончарової та О. Довганінця було присвячене аналізу опорно-ресорних властивостей стопи дітей молодшого шкільного віку. Автори підкреслюють, що стан стопи є важливою характеристикою фізичного розвитку дитини та потребує педагогічного контролю в процесі фізичного виховання [10].

Отже, під час організації рухової діяльності молодших школярів необхідно враховувати не лише загальний рівень фізичної підготовленості, а й стан опорно-рухового апарату. Зміст фізичних вправ має бути спрямований на гармонійний розвиток основних м'язових груп, удосконалення координації та рівноваги, профілактику функціональних порушень і формування правильної рухової поведінки.

Важливою фізіологічною особливістю дітей молодшого шкільного віку є функціональна незрілість окремих систем організму. Серцево-судинна та дихальна системи продовжують активно розвиватися, а реакція організму на фізичне навантаження може бути менш стабільною, ніж у старших дітей. Тому

фізичне навантаження для молодших школярів має бути помірним, доступним і поступово ускладнюватися.

Під час виконання фізичних вправ необхідно чергувати навантаження різної інтенсивності, передбачати паузи для відпочинку та використовувати різноманітні рухові дії. Особливо важливим є спостереження за зовнішніми ознаками втоми дитини, її самопочуттям та емоційною реакцією на виконання завдань.

Застосування ігрових форм у цьому аспекті має значні переваги. Гра дає змогу природно чергувати періоди високої та помірної активності, змінювати характер рухів і регулювати інтенсивність навантаження залежно від правил та умов конкретної гри. Учитель може змінювати тривалість гри, кількість повторень, розміри ігрового майданчика, кількість учасників та складність завдань.

Особливе значення в молодшому шкільному віці має розвиток нервової системи. У цей період удосконалюються процеси збудження та гальмування, формується здатність до довільної регуляції поведінки, підвищується роль кори головного мозку в регуляції діяльності організму. Водночас молодшим школярам ще важко тривалий час підтримувати концентрацію уваги на одноманітній діяльності.

Саме тому фізкультурні заняття, побудовані на тривалому повторенні однотипних вправ, можуть призводити до зниження інтересу та активності учнів. Застосування різноманітних рухових завдань, ігрових ситуацій, естафет, змагань та вправ із несподіваною зміною умов сприяє підтриманню уваги та позитивного емоційного стану.

У дослідженні А. П. Веселовського, С. В. Данилківа та О. М. Веселовської наголошується, що потреба в рухах є важливою біологічною особливістю дітей 7–9 років, а рухливі ігри створюють умови для розвитку великої та дрібної моторики, зорово-рухової та слухо-зорово-рухової координації [6].

Молодший шкільний вік характеризується також значними змінами у психічній сфері. Перехід до систематичного навчання вимагає від дитини довільності поведінки, здатності дотримуватися правил, контролювати власні дії та підпорядковувати їх поставленій меті. У фізичному вихованні ці процеси можуть активно формуватися через ігрову діяльність.

Не менш важливою особливістю молодшого шкільного віку є емоційність. Діти цього віку гостро реагують на успіх і невдачу, прагнуть отримати схвалення дорослого та визнання однолітків. Успішне виконання фізичної вправи може підвищувати впевненість дитини у власних силах, тоді як постійне зіставлення результатів із більш фізично підготовленими однокласниками може викликати невпевненість і знижувати мотивацію.

Тому педагогічно доцільним є створення таких умов фізичного виховання, за яких кожна дитина має можливість відчути успіх. Ігрові завдання дозволяють реалізувати цей принцип завдяки можливості диференціювати складність рухів, змінювати ролі учасників і застосовувати різні форми оцінювання.

Важливо також враховувати, що фізична підготовленість дітей одного віку може істотно відрізнятися. Відмінності можуть бути зумовлені станом здоров’я, темпами біологічного розвитку, рівнем попередньої рухової активності, умовами сімейного виховання, інтересами дитини та іншими чинниками.

Молодший шкільний вік також є важливим періодом для формування основних фізичних якостей. До них належать швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність і координаційні здібності. Їхній розвиток має здійснюватися комплексно, але з урахуванням вікових можливостей дітей.

Особливого значення набуває розвиток координаційних здібностей. Дитина повинна навчитися узгоджувати рухи різних частин тіла, змінювати їх відповідно до умов діяльності, підтримувати рівновагу, орієнтуватися в просторі та реагувати на зовнішні сигнали.

Дослідження О. Л. та Р. О. Довганінців підтверджує взаємозв'язок між фізичним розвитком, станом стопи та рівновагою молодших школярів. Установлена авторами факторна структура включала, зокрема, координацію та динамічний баланс, фізичний розвиток, характеристики стопи й рівновагу [14].

Ці результати дають підстави вважати координаційні вправи важливою складовою фізичного виховання молодших школярів. Рухливі ігри можуть бути особливо ефективними для розвитку координації, оскільки в них часто необхідно швидко змінювати напрям руху, реагувати на сигнал, виконувати рухи в певній послідовності та взаємодіяти з іншими учасниками.

Витривалість у молодшому шкільному віці також потребує поступового розвитку. Дитина повинна поступово привчатися до тривалішої рухової діяльності без надмірного стомлення. При цьому доцільним є використання переважно помірних та доступних навантажень.

Сучасні українські дослідження підтверджують ефективність цілеспрямованого збільшення рухової активності молодших школярів. Зокрема, О. В. Потапова, М. С. Буренко та Л. В. Ковальчук обґрунтовують доцільність використання дозованої аеробної рухової активності у структурі уроку фізичної культури для підвищення фізичної підготовленості молодших школярів [42].

Значну роль у фізичному розвитку дітей відіграє руховий досвід. Чим ширшим є запас різноманітних рухових умінь, тим легше дитині засвоювати нові вправи та пристосовуватися до різних видів рухової діяльності. Тому початкова школа повинна забезпечувати різноманітність рухового досвіду.

У цьому контексті рухливі ігри мають значний потенціал. Одна гра може містити декілька видів рухових дій: біг, стрибки, метання, ловіння, повороти, зупинки, подолання перешкод. Завдяки цьому гра створює умови для комплексного розвитку рухових здібностей.

Важливою особливістю молодшого шкільного віку є прагнення дітей до спільної діяльності. У грі дитина вчиться взаємодіяти, дотримуватися правил,

допомагати іншим, приймати перемогу та поразку, контролювати емоції. Таким чином, рухлива гра може сприяти одночасному розвитку фізичних та соціальних компетентностей.

Таким чином, вікові та психофізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку визначають специфіку організації їхньої рухової діяльності. Для цього віку характерні активний ріст і розвиток організму, становлення функціональних можливостей основних систем, розвиток нервово-психічної сфери, формування рухових умінь, підвищена емоційність та потреба в руховій активності.

На фізичний стан молодших школярів впливають як біологічні, так і соціально-педагогічні чинники. Серед них особливого значення набувають режим дня, характер харчування, тривалість сну, рівень рухової активності, організація навчального процесу, умови сімейного виховання, стан здоров'я, мотивація до занять фізичною культурою та особливості освітнього середовища.

З огляду на це фізичне виховання молодших школярів повинно будуватися на таких основних положеннях: урахування вікових та індивідуальних можливостей; поступове збільшення фізичного навантаження; різноманітність рухової діяльності; систематичність занять; безпечність; позитивна мотивація; диференціація завдань; педагогічний контроль та створення ситуації успіху.

У сучасних дослідженнях рухливі ігри розглядаються як ефективний засіб підвищення рухової активності молодших школярів. А. П. Веселовський, С. В. Данилків та О. М. Веселовська підкреслюють, що ігри мають значний освітньо-виховний потенціал та можуть використовуватися для вирішення навчальних і оздоровчих завдань [6].

Важливою перевагою рухливих ігор є можливість комплексного впливу на фізичну та психічну сфери дитини. Під час гри учень не лише виконує рухові дії, а й концентрує увагу, запам'ятовує правила, приймає рішення,

прогнозує ситуацію, взаємодіє з іншими учасниками. Це робить гру особливо цінним засобом фізичного виховання саме в молодшому шкільному віці.

Узагальнення наукових положень дає змогу зробити висновок, що ефективне формування фізичного здоров'я молодших школярів можливе лише за умови систематичної рухової активності, оптимального дозування фізичного навантаження, урахування індивідуальних особливостей дітей та формування позитивного ставлення до фізичної культури.

Відповідно, організація фізичного виховання в початковій школі має передбачати не тільки виконання програмових фізичних вправ, а й створення емоційно сприятливого, діяльнісного та мотивувального середовища. Використання гри в цьому процесі дозволяє максимально наблизити фізкультурну діяльність до природних потреб дитини, забезпечити її активну участь і створити умови для комплексного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.

1.3 Гра як засіб фізичного виховання та зміцнення здоров'я учнів початкової школи

Формування фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку є одним із пріоритетних завдань сучасної початкової освіти. У період навчання в початковій школі закладаються основи фізичної культури особистості, формуються рухові вміння та навички, розвиваються основні фізичні якості, виробляється потреба в систематичній руховій активності та поступово формується відповідальне ставлення до власного здоров'я. У зв'язку з цим особливого значення набуває пошук таких засобів фізичного виховання, які були б одночасно ефективними з погляду фізичного розвитку, доступними для дітей та емоційно привабливими.

Одним із найбільш природних для молодшого школяра засобів є гра. Її використання у фізичному вихованні відповідає віковим потребам дитини, оскільки гра поєднує рухову активність, пізнавальну діяльність, спілкування, емоційне переживання та дотримання певних правил. На відміну від

одноманітного виконання фізичних вправ, ігрова діяльність створює для дитини ситуацію, у якій рух є не самоціллю, а засобом досягнення зрозумілого та емоційно значущого результату.

Сучасні українські дослідники розглядають рухливі ігри як важливий засіб фізичного виховання молодших школярів. Зокрема, А. П. Веселовський, С. В. Данилків та О. М. Веселовська зазначають, що рухливі ігри мають значний освітньо-виховний потенціал і можуть ефективно використовуватися для розв'язання навчальних та оздоровчих завдань на уроках фізичної культури [6, с. 30–34]. Автори звертають увагу на можливості ігор у підвищенні рухової активності, формуванні рухових навичок та розвитку координаційних здібностей дітей.

У контексті досліджуваної проблеми поняття «гра» доцільно розглядати як організовану діяльність, яка передбачає виконання учасниками певних дій відповідно до встановлених правил і спрямована на досягнення конкретного ігрового результату. Якщо гра містить спеціально підібрані рухові дії та використовується відповідно до завдань фізичного виховання, вона набуває статусу педагогічного засобу фізичного розвитку.

Рухлива гра, таким чином, є специфічною формою організації рухової діяльності, у процесі якої дитина виконує біг, ходьбу, стрибки, метання, ловіння, повороти, подолання перешкод, вправи на рівновагу та інші рухові дії. При цьому інтенсивність і тривалість рухів можуть регулюватися правилами гри, розміром майданчика, кількістю учасників, характером завдань та тривалістю окремих епізодів.

Важливою перевагою гри є її здатність забезпечувати значний обсяг рухової активності без відчуття одноманітності. Дитина, захоплена ігровою ситуацією, концентрується передусім на виконанні завдання, взаємодії з іншими учасниками або досягненні мети гри. Фізичне навантаження при цьому сприймається як природна частина діяльності. Саме тому гра може бути ефективним способом підвищення рухової активності дітей, які недостатньо мотивовані до традиційних форм фізичних вправ.

Т. Кравченко у своєму дослідженні експериментально вивчала вплив рухливих ігор та естафет на фізичну підготовленість учнів початкової школи. Дослідження проводилося за участю 65 учнів, а отримані результати засвідчили позитивний вплив використання рухливих ігор та естафет у структурі динамічних перерв на рівень фізичної підготовленості школярів [23, с. 40–51]. Авторка робить висновок про ефективність рухливих ігор як засобу розвитку фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Значення гри для фізичного виховання визначається насамперед її комплексним характером. У процесі рухливої гри одночасно можуть розвиватися декілька фізичних якостей. Наприклад, бігова гра сприяє розвитку швидкості й спритності, естафета може поєднувати швидкісні, координаційні та силові навантаження, а гра з елементами метання - удосконалювати координацію, точність та спритність. Отже, правильно підібраний ігровий матеріал дозволяє вирішувати декілька педагогічних завдань одночасно.

Одним із важливих результатів систематичного використання рухливих ігор є розвиток основних фізичних якостей. До них традиційно відносять силу, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. У молодшому шкільному віці їх формування повинно здійснюватися поступово, з урахуванням вікових та індивідуальних можливостей дітей.

Особливо сприятливі можливості рухливі ігри створюють для розвитку спритності та координаційних здібностей. Під час гри дитині необхідно швидко реагувати на сигнал, змінювати напрям руху, пристосовувати свої дії до поведінки інших учасників, зберігати рівновагу та виконувати рухи у відповідній послідовності. Такі завдання сприяють розвитку здатності швидко й точно керувати власними рухами.

Важливим є й те, що в ігровій діяльності рухові навички формуються в різноманітних умовах. Якщо під час традиційної вправи рух повторюється за відносно стабільним алгоритмом, то гра може передбачати зміну ситуації, необхідність швидкого прийняття рішення та адаптації до дій інших учасників. Це сприяє формуванню більш гнучкого рухового досвіду.

А. Абаласей, А. Медвідь та В. Покідкін, досліджуючи використання рухливих ігор для навчання елементів гандболу молодших школярів, підкреслюють доцільність застосування ігор з елементами відповідного виду спорту для ефективного засвоєння рухових умінь і навичок [1, с. 3–7]. Автори обґрунтовують поетапність навчання та використання різноманітних рухових завдань, що підтверджує можливість застосування гри не тільки для загального фізичного розвитку, а й для формування спеціальних рухових умінь.

Гра має важливе значення і для підвищення загальної рухової активності дітей. У сучасних умовах ця проблема набуває особливої актуальності через зменшення обсягу природної рухової активності школярів, збільшення часу, який вони проводять у статичному положенні, а також поширення цифрових форм дозвілля.

М. І. Лук'янченко зазначає, що фізкультурно-оздоровчі заходи можуть виступати ефективними чинниками зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості молодших школярів [30, с. 71–75].

У цьому контексті рухливі ігри можуть використовуватися не тільки під час уроків фізичної культури, а й у різних формах організації освітнього процесу: під час ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинок, динамічних перерв, прогулянок, спортивних свят, груп продовженого дня, позакласної роботи та самостійної рухової діяльності дітей.

Особливу педагогічну цінність мають динамічні перерви, під час яких учні можуть компенсувати тривале статичне навантаження, характерне для навчальної діяльності. Використання коротких рухливих ігор у цей період дає змогу змінити характер діяльності, активізувати організм та підтримати працездатність.

Гра також сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної культури. Для молодшого школяра важливим є не тільки результат фізичної вправи, а й емоції, які він отримує під час її виконання. Якщо фізична

активність асоціюється з позитивними переживаннями, спілкуванням і можливістю проявити себе, підвищується ймовірність формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Л. Мосійчук досліджував психолого-педагогічні умови виховання в молодших школярів інтересу до занять фізичними вправами та наголошував на необхідності створення таких умов, які сприяють позитивному ставленню дітей до фізичного виховання [37].

Отже, використання ігрових форм може розглядатися як один із способів формування внутрішньої мотивації до рухової діяльності. Дитина бере участь у грі не лише тому, що цього вимагає вчитель, а й тому, що сама ігрова ситуація викликає зацікавленість. Така мотиваційна складова є особливо важливою для початкової школи.

Водночас гра виконує не лише мотиваційну, а й оздоровчу функцію. Регулярна рухова активність сприяє функціональному вдосконаленню організму, розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності та формуванню звички до активного способу життя. Саме систематичність, а не епізодичність рухової активності є важливою умовою її позитивного впливу.

З огляду на це рухлива гра може бути засобом не тільки безпосереднього фізичного розвитку, а й формування культури здоров'я. Через ігрові завдання дитина може засвоювати правила безпечної поведінки, значення рухової активності, необхідність дотримання режиму, правила взаємодії з іншими людьми та відповідального ставлення до власного організму.

Сучасні дослідження підтверджують перспективність ширшого використання ігрових технологій для формування здорового способу життя молодших школярів. Н. Семеній та Є. Коноплій у 2025 році дослідили застосування ігрових технологій у початковій школі та підкреслили їхню роль у підвищенні мотивації дітей до здорового способу життя. Автори розглядають рухливі та настільні ігри, квести, рольові ігри, фізкультхвилинки і руханки як засоби формування знань і практичних навичок, пов'язаних із фізичною активністю, харчуванням та гігієною [53, с. 124–132].

Таким чином, поняття «гра» у сучасній початковій школі не повинно обмежуватися лише рухливими іграми на уроці фізичної культури. Ігрові технології можуть інтегруватися в різні освітні компоненти та створювати цілісне здоров'язбережувальне середовище.

Особливо важливими є рухливі ігри, які мають безпосередню спрямованість на підвищення рухової активності. Їх можна класифікувати за різними ознаками: за характером переважних рухових дій, рівнем фізичного навантаження, кількістю учасників, організацією діяльності, наявністю сюжету, використанням спортивного інвентарю тощо.

За характером рухової діяльності можна виділити ігри з бігом, стрибками, метанням, ловінням, лазінням, подоланням перешкод, вправами на рівновагу та комбінованими рухами. Така різноманітність дає вчителю можливість добирати ігри відповідно до конкретних завдань уроку.

Наприклад, для розвитку швидкості можуть використовуватися короткотривалі ігри з раптовою зміною завдань або швидкою реакцією на сигнал. Для розвитку спритності - ігри з подоланням перешкод, зміною напрямку руху та необхідністю швидкого прийняття рішення. Для розвитку витривалості - ігри з більш тривалим періодом безперервної рухової діяльності.

При цьому важливим є правильне дозування навантаження. Оскільки організм молодшого школяра ще перебуває на етапі активного розвитку, надмірна інтенсивність фізичної діяльності може бути небажаною. Учитель повинен враховувати вік дітей, їхню фізичну підготовленість, стан здоров'я, умови проведення гри та тривалість навантаження.

Ігровий метод дозволяє досить гнучко регулювати навантаження. Для цього можна змінювати тривалість гри, кількість повторень, довжину дистанції, площу ігрового майданчика, кількість учасників у команді, характер рухових завдань та тривалість пауз відпочинку.

Не менш важливим є диференційований підхід. У межах однієї гри діти можуть мати різний рівень фізичної підготовленості, тому завдання повинні

бути доступними для кожного учасника. Учитель може змінювати складність рухів, відстань, швидкість виконання або правила для окремих груп дітей.

Таке регулювання дозволяє створити ситуацію успіху для кожної дитини. Успішне виконання ігрового завдання сприяє підвищенню самооцінки, формує впевненість у власних силах та стимулює подальшу рухову активність.

Гра має значний вплив і на соціальний розвиток молодших школярів. Командні рухливі ігри вимагають від дитини взаємодії з однолітками, дотримання правил, уміння домовлятися, чекати своєї черги, допомагати партнерові, приймати спільне рішення. Таким чином, фізичне виховання через гру сприяє формуванню не тільки фізичних, а й соціальних компетентностей.

Особливого значення набувають українські народні рухливі ігри. Вони поєднують рухову активність із культурним змістом, сприяють ознайомленню дітей із традиціями та формують емоційний зв'язок із культурною спадщиною. Використання народних ігор може сприяти одночасному вирішенню фізкультурно-оздоровчих, виховних і пізнавальних завдань.

А. П. Веселовський, С. В. Данилків та О. М. Веселовська звертають увагу на значення народних ігор у системі фізичного виховання молодших школярів та відзначають їхній потенціал для розвитку координаційних здібностей і рухових навичок [6]

Цікавим є й досвід використання рухливих ігор у різних країнах, який аналізують Л. В. Шуба, В. В. Шуба та В. О. Шуба. Дослідники підкреслюють значення рухливих ігор для гармонійного розвитку дітей та формування основних фізичних якостей - сили, витривалості, спритності, швидкості й гнучкості [65].

Важливою умовою ефективності ігор є їх відповідність віковим можливостям дітей. Для учнів 1–2 класів доцільно використовувати переважно прості за правилами, короткотривалі та емоційно насичені ігри. Учні 3–4 класів можуть виконувати складніші ігрові завдання, які

передбачають більшу кількість правил, командну взаємодію, елементи змагання та складніші рухові комбінації.

Поступове ускладнення ігор відповідає загальному принципу розвитку фізичної підготовленості. Спочатку дитина опановує прості рухи, а потім навчається поєднувати їх, виконувати в змінених умовах і застосовувати у складніших ситуаціях.

При організації рухливих ігор важливе значення має безпека. Перед початком гри учитель повинен чітко пояснити правила, визначити межі ігрової зони, переконатися у справності обладнання, організувати безпечне розміщення дітей та врахувати можливі ризики зіткнення або падіння. Безпека повинна залишатися пріоритетною умовою будь-якої фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Гра також може виконувати функцію емоційного розвантаження. Навчальна діяльність молодшого школяра пов'язана з необхідністю тривалий час концентрувати увагу, виконувати інтелектуальні завдання, дотримуватися правил поведінки та працювати в умовах обмеженої рухової свободи. Переключення на рухливу ігрову діяльність допомагає змінити характер навантаження та створити позитивний емоційний фон.

Особливо актуальним це є в умовах сучасної української школи, де діти можуть перебувати під впливом значного навчального та психоемоційного навантаження. Тому рухлива гра може розглядатися як один із доступних педагогічних засобів організації активного відпочинку та підтримання позитивного емоційного стану.

У сучасних дослідженнях ігрові технології також розглядаються в контексті формування здоров'язбережувальної компетентності. Зокрема, Н. Семеній та Є. Коноплій підкреслюють, що систематичне використання ігрових технологій сприяє не тільки підвищенню фізичної активності, а й усвідомленню учнями значення здорового способу життя [53, с. 124–132].

Отже, потенціал гри у формуванні фізичного здоров'я молодших школярів можна представити через декілька взаємопов'язаних напрямів. По-

перше, гра забезпечує підвищення обсягу рухової активності. По-друге, сприяє розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей. По-третє, допомагає формувати рухові вміння та навички. По-четверте, позитивно впливає на мотивацію до фізичних вправ. По-п’яте, створює умови для соціальної взаємодії та емоційного розвитку. По-шосте, може бути використана для формування здоров’язбережувальної поведінки.

Зазначені можливості роблять гру одним із найбільш універсальних засобів фізичного виховання молодших школярів. Водночас її ефективність не є автоматичною. Вона залежить від педагогічно обґрунтованого добору ігор, відповідності їх віковим та індивідуальним можливостям дітей, правильного дозування фізичного навантаження, дотримання правил безпеки та систематичності застосування.

Доцільним є використання гри на різних етапах уроку фізичної культури. На початку заняття можуть застосовуватися ігри невисокої інтенсивності для організації та поступової активізації дітей. В основній частині - ігри, спрямовані на розвиток конкретних фізичних якостей і формування рухових умінь. Наприкінці заняття - ігри помірної інтенсивності, спрямовані на поступове зниження фізичного навантаження та емоційне завершення заняття.

Гра може ефективно поєднуватися з іншими засобами фізичного виховання. Наприклад, після демонстрації та розучування певної вправи її можна закріпити в ігровій ситуації. Це дозволяє перенести набуте рухове вміння в більш динамічні та різноманітні умови.

У цьому контексті важливим є положення про те, що гра не повинна повністю замінювати традиційні методи фізичного виховання. Найбільш ефективним є їхнє поєднання. Вправи забезпечують цілеспрямоване формування конкретних рухових дій, а гра створює умови для їхнього практичного застосування та багаторазового повторення в емоційно привабливій формі.

Проведений аналіз наукових праць українських авторів дозволяє стверджувати, що рухливі ігри мають значний потенціал для зміцнення здоров’я дітей молодшого шкільного віку. Експериментальні та теоретичні дослідження підтверджують доцільність їх застосування під час уроків фізичної культури, динамічних перерв та інших форм фізкультурно-оздоровчої роботи [6, 30].

Особливо важливо, що сучасний підхід до використання гри виходить за межі розуміння її лише як розважального елементу. Гра розглядається як цілісна педагогічна технологія, яка може бути спрямована на формування фізичної, соціальної, емоційної та здоров’язбережувальної компетентностей учнів.

Отже, у системі фізичного виховання початкової школи гра повинна займати належне місце як природний для дитини, емоційно привабливий і педагогічно керований засіб. Її систематичне та методично грамотне використання здатне забезпечити оптимізацію рухової активності дітей, сприяти розвитку їхніх фізичних можливостей і створювати передумови для зміцнення фізичного здоров’я.

Таким чином, гра як засіб фізичного виховання та зміцнення здоров’я учнів початкової школи має комплексний вплив на дитячий організм і особистість. Вона поєднує фізичне навантаження з позитивними емоціями, пізнавальною активністю та соціальною взаємодією. Саме ця комплексність визначає її високу педагогічну цінність у роботі з молодшими школярами.

Узагальнюючи результати аналізу наукової літератури, можна визначити такі основні педагогічні можливості гри у фізичному вихованні молодших школярів: підвищення рівня рухової активності; розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості; удосконалення координаційних здібностей; формування рухових умінь і навичок; підвищення інтересу до фізичних вправ; формування навичок командної взаємодії; створення позитивного емоційного середовища; формування основ здорового способу життя.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ГРИ

2.1 Діагностика рівня сформованості фізичного здоров'я учнів початкової школи

Ефективність педагогічного впливу на формування фізичного здоров'я учнів початкової школи неможливо визначити без об'єктивної діагностики вихідного рівня досліджуваних показників. Саме результати констатувального етапу дослідження дають можливість встановити реальний стан фізичного розвитку, рухової підготовленості, рівня рухової активності та сформованості знань і мотивації учнів щодо збереження і зміцнення власного здоров'я. Крім того, отримані результати є необхідною передумовою для обґрунтованого добору змісту, форм і методів педагогічного впливу, зокрема засобів рухливої гри.

Проблема діагностики фізичного стану дітей молодшого шкільного віку посідає важливе місце в сучасних дослідженнях фізичного виховання. Українські науковці підкреслюють, що рівень фізичної підготовленості пов'язаний не лише з можливостями виконання окремих рухових дій, а й із загальним фізичним і психічним здоров'ям, працездатністю та адаптаційними можливостями організму. Зокрема, С. В. Сембрат та О. І. Гордієнко, досліджуючи структуру фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку, зазначають важливість комплексного аналізу її компонентів та їхнього взаємозв'язку з фізичним і психічним здоров'ям дитини [50].

У контексті нашого дослідження під діагностикою рівня сформованості фізичного здоров'я учнів початкової школи розуміємо цілеспрямований процес отримання, аналізу та інтерпретації інформації про фізичний розвиток, фізичну підготовленість, функціональні можливості організму, рухову активність, а також знання, мотивацію та практичну готовність дитини до здоров'язбережувальної поведінки.

Водночас необхідно розмежовувати педагогічну діагностику фізичного здоров'я та медичне визначення стану здоров'я. Завдання педагогічної діагностики полягає у визначенні тих показників, які характеризують фізичний розвиток і рухову підготовленість дитини та можуть бути безпечно оцінені в освітньому середовищі. За наявності медичних протипоказань, рекомендацій лікаря або інших обмежень результати педагогічного тестування повинні інтерпретуватися з урахуванням відповідної медичної інформації.

Комплексний характер діагностики є особливо важливим для молодшого шкільного віку. У цей період активно розвиваються опорно-руховий апарат, серцево-судинна та дихальна системи, удосконалюється координація рухів, формуються основні рухові навички та звички щодо рухової активності. Тому недостатньо оцінити лише один показник, наприклад швидкість бігу або кількість виконаних вправ. Необхідно враховувати сукупність характеристик, які дозволяють отримати більш об'єктивне уявлення про фізичний стан дитини.

Актуальність комплексного підходу підтверджують результати сучасних українських досліджень. Зокрема, М. І. Лук'янченко розглядає фізичну підготовленість молодших школярів у взаємозв'язку з руховою активністю та фізкультурно-оздоровчими заходами, наголошуючи на можливості цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток фізичних якостей дітей [30]. З огляду на мету магістерського дослідження нами визначено основні компоненти діагностики рівня сформованості фізичного здоров'я учнів початкової школи:

- показники фізичного розвитку;
- показники функціонального стану організму;
- рівень фізичної підготовленості;
- рівень рухової активності;
- рівень сформованості основних рухових умінь;
- знання учнів про здоров'я та здоровий спосіб життя;

- ставлення до фізичної активності та мотивація до участі в рухливих іграх.

Такий перелік показників дозволяє розглядати фізичне здоров’я дитини не як статичну характеристику, а як комплексний результат взаємодії фізіологічних, рухових, поведінкових та мотиваційних чинників.

Одним із базових компонентів оцінювання фізичного стану учнів є визначення показників фізичного розвитку. До основних антропометричних показників належать довжина тіла, маса тіла та, за можливості, окружність грудної клітки. Їхнє визначення не потребує складного обладнання та може проводитися відповідно до встановлених методичних вимог.

Вимірювання довжини тіла здійснюється за допомогою ростоміра або іншого стандартизованого вимірювального пристрою. Дитина повинна стояти прямо, без взуття, у природному положенні. Маса тіла визначається за допомогою медичних або електронних ваг. Для підвищення достовірності результатів доцільно проводити вимірювання приблизно в однакових умовах.

Важливо не обмежувати інтерпретацію отриманих даних простим порівнянням абсолютних значень між дітьми. Молодші школярі одного календарного віку можуть істотно відрізнятися за темпами фізичного розвитку. Тому результати доцільно аналізувати з урахуванням віку, статі та індивідуальних особливостей.

Антропометричні показники можуть бути використані як вихідна характеристика досліджуваного контингенту та як один із компонентів комплексної оцінки. При цьому зміни маси або довжини тіла самі по собі не можуть бути єдиним критерієм ефективності програми фізичного виховання, оскільки фізичний розвиток молодших школярів значною мірою залежить від вікових закономірностей росту.

Українські дослідники, аналізуючи фізичний стан школярів, також включають до комплексу оцінювання показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану та рухової активності [39].

У нашому дослідженні антропометричні вимірювання розглядаються насамперед як характеристика вихідного фізичного стану учнів. Вони дають можливість описати контингент учасників дослідження та надалі враховувати індивідуальні відмінності під час інтерпретації результатів педагогічного експерименту.

Наступним важливим компонентом діагностики є визначення функціонального стану організму. Особливе значення мають показники, що характеризують функціонування серцево-судинної та дихальної систем.

У дослідженні було використано доступні і безпечні показники, зокрема частота серцевих скорочень у стані спокою та реакції пульсу на дозоване фізичне навантаження. Вимірювання частоти серцевих скорочень дозволяє отримати орієнтовну інформацію про функціональну реакцію організму дитини на фізичну діяльність.

Водночас результати функціональних проб повинні трактуватися обережно. Вони не можуть використовуватися для встановлення медичних діагнозів. Їхнє педагогічне значення полягає у порівнянні індивідуальної реакції дитини на стандартизоване навантаження та відстеженні динаміки в межах педагогічного експерименту.

Сучасні українські дослідження підкреслюють важливість врахування функціональних можливостей організму під час формування культури здоров’я молодших школярів. С. Дудіцька та Л. Гуліна зазначають, що формування рухових умінь, підвищення рухової активності, фізичної працездатності та функціональних можливостей організму є взаємопов’язаними складовими формування культури здоров’я учнів початкових класів [15].

У межах нашої методики функціональні показники доцільно було використовувати не ізольовано, а в комплексі з результатами фізичних тестів. Такий підхід дозволяє уникнути однобічної оцінки фізичного стану дитини.

Центральним компонентом діагностики у дослідженні, присвяченому формуванню фізичного здоров'я засобами гри, є визначення рівня фізичної підготовленості.

Фізична підготовленість характеризує ступінь розвитку основних фізичних якостей і здатність дитини виконувати різноманітні рухові дії. Для молодших школярів особливе значення мають швидкість, сила, витривалість, гнучкість та спритність. Окремо слід враховувати координаційні здібності, оскільки саме вони мають велике значення для виконання більшості рухливих ігор.

С. В. Сембрат та О. І. Гордієнко, досліджуючи дітей 8 - 9 років, наголошують на структурній складності фізичної підготовленості та необхідності врахування декількох її компонентів [50].

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей у нашому дослідженні застосовувалися стандартизовані контрольні вправи, які є зрозумілими для дітей, не потребують складного обладнання та можуть безпечно виконуватися в умовах закладу загальної середньої освіти.

Для оцінювання швидкісних здібностей доцільним було тестування короткочасного бігу на визначену дистанцію. Результат фіксується в секундах. Чим меншим є час подолання дистанції, тим вищим є рівень прояву швидкісних здібностей.

Для оцінювання швидкісно - силових здібностей застосовувалися стрибкові вправи. Одним із доступних варіантів є стрибок у довжину з місця. Результат визначається за дальністю стрибка. Така вправа дозволяє оцінити здатність дитини проявляти силу в умовах швидкого виконання рухової дії.

Для оцінювання сили м'язів тулуба та верхніх кінцівок застосовувалися відповідні віковим можливостям вправи. При цьому конкретний тест необхідно добирати з урахуванням віку, статі, фізичного стану та вимог чинної програми фізичної культури.

Гнучкість може визначатися за допомогою вправ, спрямованих на рухливість хребта та кульшових суглобів. Під час тестування необхідно забезпечити правильну техніку виконання та недопущення різких рухів.

Для оцінювання спритності та координаційних здібностей ефективними є вправи, у яких необхідно швидко змінювати напрямок руху, реагувати на сигнал, долати перешкоди або виконувати послідовність рухів. Такі тести особливо важливі в нашому дослідженні, оскільки рухливі ігри значною мірою ґрунтуються саме на здатності швидко реагувати на зміну ігрової ситуації.

Під час добору тестів необхідно враховувати їх відповідність віку дітей, безпечність, доступність, зрозумілість інструкції, можливість стандартизації умов виконання та достатню інформативність. Українські дослідники І. Боднар, Н. Бєлікова, Ж. Дьоміна, С. Індика та Н. Москаленко наголошують на необхідності врахування комплексу критеріїв під час добору тестів для оцінювання фізичної підготовленості здобувачів освіти [4].

Особливого значення це набуває у роботі з молодшими школярами, оскільки надмірно складна або незрозуміла тестова процедура може впливати не лише на результат, а й на емоційний стан дитини. Тому інструкція повинна бути короткою, доступною і зрозумілою, а перед основним тестуванням бажано провести пробне виконання вправи.

Діагностика рівня рухової активності. Важливим показником фізичного здоров’я молодших школярів є рівень їх повсякденної рухової активності. Саме недостатня кількість руху може знижувати ефективність фізичного виховання та негативно впливати на фізичний стан дітей.

Ж. Г. Дьоміна та С. В. Бобильов зазначають, що рухова активність є важливим чинником моторного та психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку. При цьому автори звертають увагу на необхідність врахування індивідуальних відмінностей, стану здоров’я та особливостей нервово - м’язової системи дітей під час організації рухової діяльності [16].

Для діагностики рівня рухової активності застосовувалися спостереження, анкетування, ведення щоденника рухової активності.

У рамках магістерського дослідження доцільним було поєднання анкетування та педагогічного спостереження. Учням була запропонована проста анкета, спрямована на визначення того, скільки часу вони проводять у рухливій діяльності, чи займаються спортом, як часто грають у рухливі ігри, чи віддають перевагу активному або пасивному відпочинку.

При цьому питання повинні бути сформульовані з урахуванням віку дітей. Для учнів 1 - 2 класів доцільніше використовувати короткі запитання з варіантами відповідей, а для учнів 3 - 4 класів можна запропонувати дещо ширший перелік запитань.

Додатковим джерелом інформації є спостереження вчителя. Воно дозволяє встановити, наскільки активно дитина включається в рухливі ігри, чи виявляє ініціативу, як швидко втомлюється, чи дотримується правил та наскільки охоче бере участь у командних видах діяльності.

Таким чином, рухова активність повинна розглядатися не тільки як кількість виконаних рухів, а і як поведінкова характеристика, яка відображає ставлення дитини до рухової діяльності.

Важливим напрямом діагностики є визначення сформованості базових рухових умінь. Для молодшого шкільного віку особливе значення мають уміння ходити, бігати, стрибати, метати, ловити, передавати м’яч, зберігати рівновагу та виконувати різні координаційні дії.

Важливість сформованості рухових умінь для фізичного виховання пояснюється тим, що саме вони становлять основу подальшого оволодіння складнішими руховими діями та спортивними вправами.

Рухливі ігри створюють сприятливі умови для формування таких умінь, оскільки дитина багаторазово повторює рухи в різних ситуаціях. На відміну від механічного повторення вправ, гра забезпечує зміну умов виконання, необхідність реагувати на дії інших учасників та самостійно приймати рухові рішення.

Т. Кравченко експериментально досліджувала використання рухливих ігор та естафет у фізичному вихованні учнів початкової школи. Авторка

довела доцільність систематичного застосування таких засобів для оптимізації фізичної підготовленості молодших школярів [23].

Тому в нашому дослідженні діагностика рухових умінь розглядається як необхідна складова визначення вихідного рівня фізичної підготовленості учнів.

Визначення рівня знань про здоров'я. Формування фізичного здоров'я не обмежується розвитком фізичних якостей. Важливо, щоб дитина розуміла значення рухової активності, знала основні правила безпечного виконання фізичних вправ, усвідомлювала необхідність режиму дня, правильного харчування, достатнього відпочинку та особистої гігієни.

Тому до складу діагностичного інструментарію було включено анкетування, спрямоване на визначення рівня знань учнів про здоровий спосіб життя.

Б. В. Корольчук, досліджуючи поінформованість молодших школярів щодо здорового способу життя, встановив, що діти загалом мають уявлення про роль фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я, однак недостатньо орієнтуються в окремих питаннях безпеки, самоконтролю під час фізичних вправ, режиму рухової активності та інших здоров'язбережувальних аспектах [22].

Ці результати підтверджують необхідність включення когнітивного компонента до структури діагностики.

Анкета містила наступні питання:

- значення фізичних вправ для здоров'я;
- необхідность щоденної рухової активності;
- правила поведінки під час занять фізичною культурою;
- необхідность розминки перед фізичними вправами;
- значення відпочинку та сну;
- правила особистої гігієни;
- правила питного режиму;
- корисного харчування;

- самопочуття під час фізичного навантаження;
- значення рухливих ігор для здоров’я.

Відповіді учнів оцінювалися за кількістю правильних відповідей. Водночас у початковій школі не варто перетворювати таке анкетування на формальне оцінювання знань. Його завданням є насамперед визначення сформованості уявлень і виявлення прогалин, які можуть бути враховані під час реалізації формувальної програми.

Діагностика мотиваційного компонента. Не менш важливим є визначення ставлення дітей до фізичної активності та рухливих ігор. Навіть достатній рівень фізичних можливостей не гарантує активної участі дитини у фізкультурно - оздоровчій діяльності, якщо вона не має відповідної мотивації.

Для визначення мотивації доцільно було використовувати анкетування та бесіду. Учням запропонували наступні запитання: чи подобаються їм уроки фізичної культури; які ігри вони люблять найбільше; чи хотіли б вони частіше грати в рухливі ігри; що їм більше подобається - індивідуальні вправи чи командні ігри; чи займаються вони фізичними вправами у вільний час.

Особливу увагу було приділено причинам небажання брати участь у руховій діяльності. Такими причинами можуть бути страх невдачі, недостатня фізична підготовленість, відсутність підтримки з боку однолітків, надмірна складність завдань або недостатня емоційність занять.

Ігрова форма фізичного виховання має значний мотиваційний потенціал, оскільки дозволяє створити ситуацію успіху та знизити психологічне напруження, пов’язане з необхідністю виконувати нормативи. Саме тому результати діагностики мотиваційного компонента мають бути враховані під час впровадження методики використання рухливих ігор.

2.2 Методика використання рухливих, спортивних та народних ігор у фізичному вихованні молодших школярів

Формування фізичного здоров’я учнів початкової школи засобами гри передбачає розроблення та впровадження методики, яка забезпечує

систематичне залучення дітей до рухової діяльності, розвиток основних фізичних якостей, формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та засвоєння навичок здорового способу життя. Важливе значення має поєднання рухливих, спортивних і народних ігор, оскільки кожна з цих груп має власні дидактичні, оздоровчі та виховні можливості.

У наукових дослідженнях обґрунтовано доцільність використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей молодших школярів. Зокрема, Т. Кравченко експериментально досліджувала вплив рухливих ігор та естафет на фізичну підготовленість учнів початкової школи й зазначила позитивне значення їх використання під час організації динамічних перерв [1]. І. Кривуца та О. Несен розглядають рухливі ігри як ефективний засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку [2]. К. Лебзіна наголошує на необхідності систематичного використання різноманітних рухливих ігор в освітньому процесі фізичного виховання для підвищення рухової активності та формування здорового способу життя учнів [3].

Методичні підходи до організації ігрової діяльності мають передбачати визначення мети кожної гри, добір відповідного рухового змісту, урахування вікових особливостей учнів, регулювання фізичного навантаження та створення безпечного освітнього середовища. У цьому контексті важливим є дослідження Н. Бондарчук, В. Чернова та О. Тимочка, присвячене методичним аспектам організації рольових рухливих ігор на уроках фізичної культури в початковій школі [4]. Автори акцентують увагу на необхідності попереднього планування гри, визначення її правил, розподілу ролей і контролю за руховою активністю школярів.

На основі аналізу науково-методичної літератури та з урахуванням мети дослідження методика використання ігор у фізичному вихованні молодших школярів будувалася на таких принципах: систематичності, доступності, поступового ускладнення рухових завдань, індивідуалізації фізичного навантаження, свідомої та активної участі дітей, емоційної привабливості діяльності й безпеки. Реалізація цих принципів дає змогу забезпечити

відповідність ігрових засобів завданням фізичного виховання та можливостям учнів.

Методика використання рухливих ігор. Для методично обґрунтованого використання рухливих ігор доцільно передбачати три послідовні етапи.

Перший етап - підготовчий. Він передбачає визначення мети гри, добір необхідного інвентарю, підготовку місця проведення, формування команд або розподіл ролей, пояснення правил і демонстрацію основних рухових дій. На цьому етапі вчитель має переконатися, що діти зрозуміли завдання, знають межі ігрового простору та усвідомлюють вимоги безпечної поведінки.

Другий етап - основний, або ігровий. Він передбачає безпосереднє виконання рухових завдань, спостереження за діяльністю учнів, регулювання темпу гри, підтримання дисципліни та надання необхідних пояснень. Учитель повинен забезпечувати активну участь усіх дітей, не допускаючи тривалого перебування окремих учасників поза грою. За потреби можна змінювати склад команд, спрощувати правила або вводити додаткові завдання, що сприятиме підвищенню зацікавленості школярів.

Третій етап - завершальний. На цьому етапі передбачається поступове зниження інтенсивності рухової діяльності, коротке підбиття підсумків і обговорення результатів. Педагог звертає увагу не тільки на перемогу, а й на дотримання правил, взаємодопомогу, дисциплінованість, старанність і особистий прогрес учнів. Така організація гри дає змогу поєднати руховий, освітній і виховний компоненти фізичного виховання [4].

Для розвитку швидкості та швидкості реакції доцільно застосовувати ігри «День і ніч», «Світлофор», «Виклик номерів». Їхній зміст передбачає виконання рухової дії за певним сигналом, швидке реагування на зміну умов або короткочасне прискорення. Під час організації таких ігор необхідно визначати безпечну дистанцію між учасниками, не допускати зіткнень і поступово збільшувати складність завдань.

Для розвитку спритності та координації доцільно використовувати ігри «Совонька», «Мисливці та качки» та різноманітні завдання з оббіганням безпечних перешкод, зміною напрямку руху й передаванням предметів. Педагог має стежити за правильністю виконання рухів, уникати надмірного ускладнення правил і забезпечувати достатній простір для пересування дітей.

Для розвитку загальної витривалості можуть застосовуватися естафети та командні ігри з чергуванням активних дій і коротких періодів відпочинку. Їхня тривалість та інтенсивність мають визначатися з урахуванням віку учнів, їхньої фізичної підготовленості й самопочуття. Необхідно уникати надмірного навантаження та ситуацій, коли прагнення до перемоги спонукає дітей ігнорувати втому.

Важливим напрямом є диференціація рухових завдань. Наприклад, у межах однієї естафети можна змінювати довжину дистанції, кількість перешкод або спосіб переміщення. Учні з різним рівнем фізичної підготовленості повинні мати можливість виконати завдання відповідно до власних можливостей. Такий підхід сприяє формуванню позитивного ставлення до фізичної активності та зменшує ризик виникнення негативних емоцій через невдачі.

Отже, методика використання рухливих ігор має ґрунтуватися на чіткому визначенні педагогічної мети, систематичності проведення, поступовому ускладненні рухових завдань і контролі за фізичним та емоційним станом учнів.

Методика використання спортивних ігор. Спортивні ігри є важливим засобом фізичного виховання молодших школярів, оскільки сприяють формуванню рухових умінь і навичок, розвитку координації, спритності, швидкості реакції, орієнтації в просторі та здатності діяти в команді. На відміну від багатьох рухливих ігор, спортивні ігри передбачають використання специфічного інвентарю, певних технічних елементів і правил взаємодії між учасниками.

У початковій школі доцільно використовувати переважно спрощені варіанти спортивних ігор, адаптовані до віку та фізичних можливостей дітей. Це можуть бути елементи баскетболу, футболу, волейболу, бадмінтону та настільного тенісу, а також різноманітні ігрові вправи з м'ячами. Основною метою їх застосування на цьому етапі є не рання спортивна спеціалізація, а формування інтересу до рухової активності, засвоєння базових рухових дій і розвиток уміння дотримуватися правил.

Під час використання елементів баскетболу доцільно організовувати вправи на передавання м'яча двома руками від грудей, ловіння, ведення м'яча на місці та в русі, кидки в ціль. Ці вправи можна поєднувати з ігровими завданнями «Передай м'яч», «Влуч у ціль», «М'яч капітану». Їх застосування сприяє розвитку координації рухів верхніх кінцівок, окоміру, точності та швидкості реагування.

Елементи футболу можна реалізовувати через вправи на ведення м'яча, зупинку, передавання партнеру та влучання у ворота. Для молодших школярів доцільно використовувати невеликі ігрові майданчики, полегшений інвентар і скорочений склад команд. Це збільшує кількість індивідуальних контактів із м'ячем та забезпечує активнішу участь дітей у грі. Водночас необхідно наголошувати на забороні небезпечних зіткнень і дотриманні правил взаємодії.

Елементи волейболу можуть бути представлені вправами з підкиданням, ловінням і передаванням легкого м'яча через невисоку мотузку або сітку. У початкових класах важливо забезпечити доступність рухових дій і не вимагати від дітей складних технічних елементів, які ще не відповідають їхнім можливостям.

Використання елементів бадмінтону та настільного тенісу дає змогу розвивати точність рухів, зорово-рухову координацію, увагу й швидкість реакції. Такі вправи варто проводити з урахуванням доступності інвентарю, достатнього простору та правил безпеки.

Спортивні ігри доцільно організовувати за принципом поступового ускладнення: від індивідуальних вправ до парної взаємодії, а згодом - до невеликих командних ігор. Спочатку учні засвоюють базові технічні дії, після чого вчаться застосовувати їх у простих ігрових ситуаціях. Ускладнення правил повинно відбуватися лише після того, як більшість учнів опанувала необхідні рухові навички.

Важливо забезпечувати рівномірний розподіл участі між дітьми. Необхідно уникати ситуацій, коли м'яч постійно перебуває в руках найбільш підготовлених учасників, а інші школярі фактично не беруть участі в грі. Для цього можна встановлювати правила, які передбачають передавання м'яча кільком учасникам перед виконанням результативної дії, або використовувати невеликі команди.

Таким чином, спортивні ігри в початковій школі мають виконувати передусім оздоровчу, освітню та виховну функції. Їх використання повинно сприяти підвищенню рухової активності, формуванню базових рухових навичок і розвитку культури командної взаємодії, а не орієнтуватися винятково на спортивний результат.

Методика використання українських народних ігор. Українські народні рухливі ігри мають значний потенціал у фізичному вихованні молодших школярів, оскільки поєднують рухову активність, емоційність, спілкування, засвоєння культурних традицій і формування позитивного ставлення до спільної діяльності. Їх використання сприяє не лише розвитку фізичних якостей, а й вихованню поваги до національної культурної спадщини, взаємодопомоги, доброзичливості та відповідальності.

У науково-методичній літературі народні ігри розглядаються як складник фізичного виховання, який дає змогу поєднувати рухову діяльність із виховними завданнями [1; 5]. Їхньою особливістю є наявність традиційних сюжетів, лічилок, пісень, ролей і правил, які роблять ігровий процес емоційно привабливим для дітей.

Для молодших школярів доцільно використовувати такі ігри, як «Подоляночка», «Кіт і мишка», «Гуси-лебеді», «А ми просо сіяли», а також інші традиційні ігри, адаптовані до віку дітей та умов проведення. Під час їх добору вчитель повинен враховувати рухову спрямованість, складність правил, кількість учасників і необхідний простір.

Гра «Кіт і мишка» передбачає пересування учасників у визначеному просторі, зміну напрямку руху та взаємодію за встановленими правилами. Вона може сприяти розвитку спритності, швидкості реакції й просторової орієнтації. Перед початком гри вчитель пояснює правила, визначає межі майданчика та наголошує на необхідності уникати штовхання й небезпечних зіткнень.

Гра «Гуси-лебеді» передбачає рухове переміщення учасників за певним сюжетом, реагування на словесні сигнали та взаємодію між гравцями. Її можна використовувати для розвитку швидкості, координації та уваги. Для забезпечення безпеки потрібно визначити достатньо широкий ігровий простір та не допускати надмірної кількості учасників у вузькій зоні пересування.

Гра «Подоляночка» поєднує рухи з пісенним супроводом і традиційним сюжетом. Її доцільно застосовувати для розвитку координації, відчуття ритму, узгодженості рухів та формування позитивної емоційної атмосфери. Така гра може використовуватися на початку заняття або в межах позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів, якщо її руховий зміст відповідає завданням конкретної діяльності.

Педагогічна цінність народних ігор полягає також у можливості формувати соціальні навички. У процесі гри діти вчаться дотримуватися правил, домовлятися, приймати визначені ролі, підтримувати партнерів і відповідально ставитися до спільного результату. Учитель має пояснювати культурний зміст гри доступною для дітей мовою, заохочувати інтерес до традицій і водночас адаптувати правила до сучасних вимог безпеки.

Для підвищення ефективності народні ігри доцільно включати до тематичних тижнів здоров’я, спортивних свят, рухливих перерв, занять на

відкритому повітрі та сімейних фізкультурних заходів. Спільна участь батьків і дітей у таких заходах сприяє поширенню традицій активного дозвілля та формуванню позитивного ставлення до фізичної культури.

Отже, використання народних ігор забезпечує комплексний вплив на фізичний, емоційний і соціальний розвиток учнів. Їх систематичне включення до фізкультурно-оздоровчої роботи допомагає поєднати завдання зміцнення здоров'я з вихованням культурної ідентичності та навичок взаємодії.

Поєднання різних видів ігор у фізичному вихованні. Для досягнення комплексного оздоровчого ефекту доцільно поєднувати рухливі, спортивні та народні ігри. Такий підхід забезпечує різноманітність рухової діяльності, дає змогу розвивати різні фізичні якості й підтримувати інтерес учнів до занять фізичною культурою.

Рухливі ігри доцільно використовувати для активізації дітей, розвитку швидкості, спритності та координації. Спортивні ігри сприяють формуванню спеціальних рухових умінь, точності дій з інвентарем і навичок командної взаємодії. Народні ігри дають змогу поєднувати рухову активність із культурно-виховним змістом, формувати позитивні емоції та розвивати соціальні навички.

Орієнтовний розподіл ігрових засобів за педагогічними завданнями наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Використання різних видів ігор у фізичному вихованні молодших школярів

Вид ігор	Приклади	Основна спрямованість
Рухливі	«День і ніч», «Світлофор», «Совонька»	Розвиток швидкості, спритності, координації та реакції
Спортивні й ігри з елементами спорту	«Передай м'яч», «Влуч у ціль», спрощений футбол	Формування рухових умінь, точності, командної взаємодії

Народні	«Кіт і мишка», «Гуси-лебеді», «Подоляночка»	Розвиток рухових здібностей, соціальних навичок і поваги до традицій
Комбіновані естафети	Естафети з бігом, передаванням м’яча та подоланням безпечних перешкод	Комплексний розвиток фізичних якостей і взаємодії в команді

З метою систематизації роботи був складений перспективний план використання ігор, у якому визначено завдання, види ігор, необхідний інвентар і очікувані результати. У межах такого планування важливо передбачати чергування ігор різної інтенсивності, поступове ускладнення завдань і повторення раніше засвоєних рухових дій.

Особливе значення має включення ігор до різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи. На уроках фізичної культури вони використовуються відповідно до навчальних завдань; на рухливих перервах - для зміни характеру діяльності та підтримання рухової активності; у позаурочній роботі - для організації активного дозвілля, спортивних свят і сімейних заходів. Такий підхід узгоджується з висновками Т. Кравченко щодо доцільності використання рухливих ігор та естафет у системі фізичного виховання учнів початкової школи [1].

2.3 Організація та зміст експериментальної роботи

Педагогічний експеримент дає змогу порівняти показники учнів до та після впровадження спеціально організованої системи ігрових занять.

Метою експериментальної роботи в межах магістерської роботи є теоретичне обґрунтування та практична перевірка ефективності методики формування фізичного здоров’я молодших школярів засобами рухливих, спортивних і народних ігор.

Для досягнення визначеної мети передбачається розв’язання таких завдань:

1. Визначити вихідний рівень фізичної підготовленості, рухової активності та мотивації учнів до занять фізичною культурою.

2. Розробити комплекс ігор різної спрямованості з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів.

3. Упровадити розроблену методику в освітній процес експериментальної групи.

4. Провести повторне оцінювання досліджуваних показників після завершення формувального етапу.

5. Порівняти отримані результати й визначити педагогічні можливості використання запропонованої методики.

Для розв'язання поставлених завдань застосовувався комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження: аналіз і узагальнення науково - методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, анкетування, педагогічний експеримент і методи математичної статистики. Вибір конкретних тестів та інструментів оцінювання повинен відповідати меті дослідження, віку учасників, вимогам безпеки та можливостям закладу освіти.

Етапи організації експериментальної роботи. Організація експериментальної роботи здійснювалася послідовно, виділявся констатувальний, формувальний і контрольний етапи.

Констатувальний етап передбачав визначення вихідного стану досліджуваних показників. На цьому етапі проводиться аналіз організації фізичного виховання в початкових класах, з'ясовуються особливості використання рухливих ігор, визначаються рівень зацікавленості учнів у фізичній активності та вихідні показники фізичної підготовленості.

Для оцінювання фізичної підготовленості використовувалися доступні й безпечні контрольні вправи, які відповідали віку учнів і передбачені методичними рекомендаціями або освітньою програмою. Залежно від мети дослідження це бути вправи на швидкість, координацію, спритність, рівновагу та загальну витривалість. Тестування проводили за однакових умов, із

дотриманням правил безпеки та відповідно до індивідуальних можливостей дітей.

Для визначення мотиваційного компонента використовували анкетування. Запитання стосувалися ставлення дітей до рухливих ігор, бажання брати участь у командних завданнях, уподобань щодо різних видів фізичної активності та розуміння значення руху для здоров'я.

Формувальний етап був основним етапом експериментальної роботи. Його зміст полягав у впровадженні розробленої методики використання рухливих, спортивних і народних ігор у фізичному вихованні учнів експериментальної групи.

У межах формувального етапу передбачалося систематичне використання комплексу ігор, спрямованих на розвиток фізичних якостей, формування позитивної мотивації до рухової активності, удосконалення рухових умінь і засвоєння правил безпечної поведінки. Ігри включалися до уроків фізичної культури, рухливих перерв і позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів відповідно до можливостей закладу освіти.

Для забезпечення цілеспрямованості роботи у нашому дослідженні ми дотримувалися кількох методичних положень. По-перше, кожна гра повинна мати чітко визначену педагогічну мету. Подруге, необхідно забезпечувати поступове ускладнення завдань, переходячи від простих рухових дій до складніших комбінацій. По-третє, потрібно чергувати ігри різної інтенсивності та передбачати можливості для відпочинку. По-четверте, необхідно створювати умови для активної участі кожного учня, уникаючи постійного домінування найбільш підготовлених дітей.

На формувальному етапі було проведено педагогічне спостереження, фіксувалися відвідування й активність учнів, відзначалися труднощі під час виконання рухових завдань та за потреби коригувався зміст ігор. Це дозволило забезпечувати відповідність методики фактичним можливостям дітей і підтримувати безпечні умови освітнього процесу.

Контрольний етап передбачав повторне оцінювання показників, визначених на констатувальному етапі. На цьому етапі проводиться повторне тестування фізичної підготовленості, аналізувалася участь учнів у руховій діяльності, визначалися зміни мотивації та рівня сформованості навичок здоров'язбережувальної поведінки.

Отримані результати порівнювалися з вихідними показниками.

Зміст формувальної роботи ґрунтувався на комплексному використанні трьох основних груп ігор. Для кожної групи визначалися провідні завдання, конкретні засоби та очікувані зміни в діяльності учнів.

На початковому етапі впровадження методики використовувалися ігри з простими правилами, які забезпечують швидке залучення дітей до рухової діяльності. До них належать «Світлофор», «День і ніч», нескладні ігри з передаванням м'яча та традиційні народні ігри. Основна увага приділяється засвоєнню правил, розвитку реакції, координації та формуванню позитивного емоційного ставлення до занять.

На наступному етапі поступово вводилися складніші рухливі ігри, командні естафети та вправи з елементами спортивних ігор. Учні виконували завдання на передавання й ловіння м'яча, зміну напрямку руху, подолання безпечних перешкод, точність рухових дій і взаємодію з партнерами. При цьому важливо було підтримувати баланс між навчанням нових рухових дій і закріпленням уже засвоєних навичок.

На завершальному етапі формувальної роботи застосовували комбіновані ігрові завдання, у яких поєднувалися кілька рухових дій, командна взаємодія та елементи самостійного вибору стратегії. Наприклад, естафета містила біг до визначеного орієнтира, передавання м'яча партнеру та виконання нескладного завдання на точність. Такі вправи сприяють інтеграції сформованих рухових умінь і дають змогу оцінити здатність дітей застосовувати їх у змінних умовах.

Зміст формувальної роботи наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Зміст формувального етапу експериментальної роботи

Напрям роботи	**Приклади ігрових засобів**	**Очікуваний педагогічний результат**
Розвиток швидкості та реакції	«Світлофор», «День і ніч», «Виклик номерів»	Поліпшення швидкості реагування на сигнали й виконання рухових дій
Розвиток спритності та координації	«Совонька», ігри зі зміною напрямку руху	Удосконалення просторової орієнтації та координації рухів
Формування рухових умінь	Вправи з м’ячем, спрощені спортивні ігри	Удосконалення ловіння, передавання, ведення м’яча та інших базових дій
Розвиток командної взаємодії	Командні естафети, «М’яч капітану»	Формування співпраці, відповідальності й дотримання правил
Формування культурних і здоров’язбережувальних орієнтирів	«Кіт і мишка», «Гуси-лебеді», «Подоляночка»	Підтримання інтересу до рухової активності та ознайомлення з народними традиціями
Закріплення навичок активного дозвілля	Комплексні ігрові заходи, рухливі перерви	Підвищення зацікавленості в регулярній фізичній активності

Критерії та показники оцінювання результативності методики. Для визначення результативності запропонованої методики були встановлені критерії й показники, які дали змогу оцінити зміни в різних компонентах формування фізичного здоров’я учнів. Було виділено такі критерії:

- фізичний - показники фізичної підготовленості, координації та виконання основних рухових дій;
- мотиваційний - зацікавленість у рухливих іграх, бажання брати участь у фізкультурно - оздоровчих заходах, позитивне ставлення до фізичної активності;

- поведінковий - регулярність участі в руховій діяльності, дотримання правил безпеки, уміння співпрацювати з іншими учасниками;
- пізнавальний - розуміння значення рухової активності для здоров'я, знання основних правил безпечної поведінки та здорового способу життя.

Застосування кількох критеріїв дало змогу уникнути однобічного оцінювання результатів.

Організація педагогічного експерименту також передбачала дотримання етичних вимог. Необхідно забезпечити добровільність участі, поінформованість батьків або законних представників, конфіденційність результатів, недопущення дискримінації учнів і безпечність усіх запропонованих завдань. Проведення фізичних тестів має відповідати віковим можливостям дітей та встановленим вимогам до організації фізичного виховання.

Правові засади такої діяльності визначено Законом України «Про освіту», який передбачає обов'язок педагогічних працівників дбати про фізичне й психічне здоров'я здобувачів освіти та сприяти формуванню безпечного освітнього середовища [47]. Закон України «Про повну загальну середню освіту» також закріплює необхідність створення безпечних умов навчання й формування в учнів засад здорового способу життя [48].

Таким чином, організація експериментальної роботи була спрямована на об'єктивне оцінювання педагогічних можливостей комплексного використання рухливих, спортивних і народних ігор у фізичному вихованні молодших школярів. Послідовне проведення констатувального, формувального й контрольного етапів дало змогу визначити вихідні характеристики учнів, упровадити методику та проаналізувати динаміку досліджуваних показників.

Отже, методика використання рухливих, спортивних і народних ігор у фізичному вихованні молодших школярів повинна передбачати

цілеспрямований добір ігрових засобів, систематичність їх застосування, поступове ускладнення рухових завдань, урахування індивідуальних особливостей дітей і дотримання вимог безпеки. Поєднання різних видів ігор створює умови для розвитку фізичних якостей, удосконалення рухових умінь, формування позитивної мотивації та навичок здоров'язбережувальної поведінки.

РОЗДІЛ ІІІ
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАСОБАМИ ГРИ

3.1 Критерії, показники та рівні сформованості фізичного здоров'я учнів початкової школи та результати констатувального етапу експерименту

Визначення критеріїв, показників і рівнів сформованості фізичного здоров'я учнів початкової школи є важливим етапом дослідження ефективності використання ігрових засобів у фізичному вихованні. Комплексне оцінювання дало змогу встановити вихідний стан фізичної підготовленості школярів, визначити особливості їхньої мотивації до рухової діяльності, з'ясувати рівень обізнаності щодо здорового способу життя та виявити характерні особливості здоров'язбережувальної поведінки.

Метою констатувального етапу експерименту було визначення вихідного рівня сформованості фізичного здоров'я учнів початкової школи, які брали участь у дослідженні, для подальшого обґрунтування методики використання рухливих, спортивних і народних ігор у фізичному вихованні.

Дослідження було проведено на базі Тальнівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №2 Тальнівської міської ради Черкаської області. У дослідженні взяли участь 30 учнів початкової школи. Для організації педагогічного експерименту учасників було передбачено розподілити на дві групи: експериментальну та контрольну, по 15 учнів у кожній. В експериментальній групі планувалося впровадження методики використання рухливих, спортивних і народних ігор, тоді як у контрольній групі фізичне виховання здійснювалося відповідно до звичайної організації освітнього процесу. Такий розподіл доцільно зазначати в роботі за умови, що він відповідає фактичній організації дослідження.

Для досягнення мети було визначено такі завдання:

1. Обґрунтувати критерії та показники сформованості фізичного здоров’я молодших школярів.

2. Визначити характеристики високого, середнього й низького рівнів сформованості досліджуваного явища.

3. Дібрати методи діагностики фізичної підготовленості, мотивації, знань і поведінкових проявів учнів.

4. Встановити вихідні показники учасників експерименту.

5. Визначити напрями подальшої формувальної роботи засобами ігрової діяльності.

З метою комплексного дослідження сформованості фізичного здоров’я учнів було визначено чотири критерії: фізичний, мотиваційний, пізнавальний і поведінковий.

Фізичний критерій характеризував рівень фізичної підготовленості школярів, розвиток основних фізичних якостей та сформованість рухових умінь. До його показників належали результати виконання контрольних вправ на швидкість, спритність, координацію рухів і витривалість, а також якість виконання основних рухових дій.

Для діагностики цього критерію застосовувалися короткі бігові вправи, човниковий біг, стрибкові завдання та інші контрольні вправи, що відповідають віку дітей. Конкретні тести бути однаковими для всіх учасників і проводилися з дотриманням вимог безпеки. Результати фізичного тестування характеризували окремі аспекти фізичної підготовленості, але самі по собі не були достатньою підставою для медичного висновку про стан здоров’я дитини.

Мотиваційний критерій відображає ставлення школярів до фізичної культури, рухливих ігор і активного способу життя. Його показниками були зацікавленість в ігровій діяльності, бажання брати участь у фізкультурних заходах, позитивне ставлення до командної взаємодії та готовність виконувати рухові завдання.

Для оцінювання цього критерію використовували анкетування, бесіди й педагогічне спостереження. Запитання були доступними для розуміння учнів молодшого шкільного віку та спрямованими на виявлення їхніх реальних уподобань і звичок.

Пізнавальний критерій характеризує обізнаність учнів щодо значення рухової активності, основ здорового способу життя та правил безпечної поведінки. До його показників належать знання про користь фізичних вправ, розуміння необхідності розминки, дотримання гігієнічних вимог і здатність визначати правильні дії в типових ситуаціях під час гри.

Діагностика здійснювалася за допомогою коротких анкет, усних запитань і практичних ситуаційних завдань. Наприклад, учням пропонується пояснити, навіщо виконувати розминку, як слід поводитися під час командної гри або що необхідно зробити в разі погіршення самопочуття.

Поведінковий критерій характеризує практичне застосування знань і мотиваційних установок у повсякденній руховій діяльності. Його показниками є активність під час рухливих ігор, дотримання правил, відповідальне використання спортивного інвентарю, здатність до взаємодії з однолітками та самостійність у виконанні рухових завдань.

Основним методом оцінювання цього критерію є систематичне педагогічне спостереження. Воно дало змогу визначити, наскільки послідовно учні дотримуються правил, чи виявляють ініціативу, чи підтримують інших учасників гри та чи потребують постійних нагадувань учителя.

Характеристику критеріїв і показників подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Критерії та показники сформованості фізичного здоров'я учнів початкової школи

Критерій	Показники	Методи діагностики
Фізичний	Результати контрольних вправ; розвиток фізичних	Педагогічне тестування, спостереження

	якостей; сформованість рухових умінь	
Мотиваційний	Інтерес до рухливих ігор; бажання брати участь у фізичній активності	Анкетування, бесіда, спостереження
Пізнавальний	Знання про користь рухової активності; знання правил безпеки та здорового способу життя	Анкетування, усні запитання, ситуаційні завдання
Поведінковий	Дотримання правил; активність; взаємодія з однолітками; самостійність	Систематичне педагогічне спостереження

Обрані критерії забезпечили комплексне оцінювання досліджуваного явища. Фізичний критерій дає змогу охарактеризувати рухові можливості учнів, мотиваційний - їх ставлення до фізичної активності, пізнавальний - розуміння основ здорового способу життя, а поведінковий - практичне застосування відповідних знань і навичок.

Для узагальнення результатів констатувального етапу було визначено три рівні сформованості фізичного здоров'я: високий, середній та низький.

Високий рівень характеризував достатньо розвинені рухові вміння, позитивну мотивацію до фізичної активності, належну обізнаність щодо здорового способу життя та відповідальну поведінку під час ігор. Учні цього рівня активно беруть участь у рухливих, спортивних і народних іграх, дотримуються правил, виявляють ініціативність і здатність співпрацювати з однолітками.

Середній рівень характеризується частковою сформованістю досліджуваних компонентів. Учні загалом позитивно ставляться до фізичної активності, проте їх інтерес може бути нестійким. Вони виконують основні рухові завдання, але в окремих ситуаціях потребують додаткових пояснень або

допомоги. Знання про здоровий спосіб життя сформовані частково, а дотримання правил іноді потребує нагадувань учителя.

Низький рівень характеризується недостатньою сформованістю одного або кількох компонентів. Учні можуть виявляти нестійкий інтерес до рухливих ігор, відчувати труднощі під час виконання окремих рухових завдань, мати фрагментарні знання про правила безпеки та потребувати систематичної педагогічної підтримки.

Констатувальний етап педагогічного експерименту був спрямований на визначення вихідного стану сформованості фізичного здоров'я 30 учнів початкової школи. Його організація передбачала проведення початкової діагностики, систематизацію результатів і встановлення напрямів подальшої формувальної роботи.

Перед проведенням фізичних тестів учням надавалися зрозумілі інструкції, які забезпечують належні умови безпеки та враховується їх самопочуття.

Діагностика фізичного критерію здійснювалася за допомогою контрольних вправ, що характеризують окремі фізичні якості. Мотиваційний критерій визначався за результатами анкетування й спостереження. Пізнавальний критерій оцінювався за відповідями на запитання та виконанням ситуаційних завдань, а поведінковий - за результатами систематичного спостереження під час рухливих ігор.

Після завершення діагностики результати кожного учня вносилися до відповідного протоколу. На основі отриманих даних визначалися індивідуальні показники за кожним критерієм, після чого встановлювався узагальнений рівень сформованості фізичного здоров'я.

Для кількісного аналізу результатів застосовувалася формула:

$$P=nN×100\%,$$

де P - відсоток учнів відповідного рівня; n - кількість учнів, віднесених до певного рівня; N - загальна кількість учасників відповідної групи.

Результати фізичного тестування дають змогу визначити особливості фізичної підготовленості учнів і виявити рухові завдання, які потребують додаткової уваги. Анкетування допомогло встановити рівень зацікавленості дітей рухливими іграми та їхнє ставлення до фізичної активності. Ситуаційні завдання дали можливість оцінити знання правил безпеки й основ здорового способу життя, а педагогічне спостереження - визначити особливості поведінки дітей під час ігрової взаємодії.

Загальний розподіл учнів за рівнями сформованості фізичного здоров'я представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл учнів за рівнями сформованості фізичного здоров'я на констатувальному етапі експерименту

Рівень сформованості	**Експериментальна група, осіб**	**Експериментальна група, %**	**Контрольна група, осіб**	**Контрольна група, %**	**Усього, осіб**
Високий	3	20,0	2	13,3	5
Середній	7	46,8	8	53,4	15
Низький	5	33,3	5	33,3	10
Всього	15	100,0	15	100,0	30

Аналіз наведених у таблиці 3.2 даних засвідчує, що на початковому етапі дослідження в обох групах переважали учні із середнім рівнем сформованості фізичного здоров'я. В експериментальній групі до цього рівня було віднесено 7 учнів, що становить 46,7 % від загальної кількості учасників групи. У контрольній групі середній рівень продемонстрували 8 учнів, або 53,3 %.

Високий рівень сформованості фізичного здоров'я в експериментальній групі було умовно зафіксовано у 3 учнів (20,0 %), тоді як у контрольній групі

- у 2 учнів (13,3 %). Це свідчить про незначну початкову перевагу експериментальної групи за часткою учнів із високим рівнем.

Низький рівень в обох групах було визначено в 5 учнів, що становить 33,3 % у кожній групі. Такий розподіл указує на наявність частини школярів, які потребують додаткової педагогічної підтримки для розвитку рухових умінь, підвищення мотивації до фізичної активності та засвоєння правил здорового способу життя.

Загалом серед 30 учасників високий рівень мають 5 учнів (16,7 %), середній - 15 учнів (50,0 %), низький - 10 учнів (33,3 %). Отже, половина учасників характеризується середнім рівнем, а третина - низьким. Це дає підстави обґрунтувати доцільність подальшої роботи, спрямованої на систематичне використання рухливих, спортивних і народних ігор у фізичному вихованні молодших школярів.

Водночас відмінності між експериментальною та контрольною групами на початку дослідження є невеликими. Для остаточного висновку про їх початкову зіставність необхідно враховувати також результати фізичного тестування, анкетування та педагогічного спостереження.

3.2 Реалізація методики формування фізичного здоров’я учнів засобами гри

Формувальний етап педагогічного експерименту був спрямований на практичну перевірку ефективності розробленої методики формування фізичного здоров’я учнів початкової школи засобами рухливих, спортивних і народних ігор. Основна увага приділялася створенню умов для підвищення рухової активності дітей, розвитку їх фізичних якостей, формування позитивного ставлення до фізичної культури та засвоєння навичок безпечної поведінки під час рухової діяльності.

Актуальність використання ігрових засобів у фізичному вихованні молодших школярів зумовлена віковими особливостями дітей, для яких характерні потреба в русі, емоційність, зацікавленість у спільній діяльності та

прагнення досягати визначених ігрових цілей. Гра дає змогу поєднувати фізичні вправи з емоційно привабливими завданнями, створювати ситуації співпраці та підтримувати інтерес до систематичної рухової активності.

Доцільність застосування рухливих ігор у початковій школі підтверджується результатами наукових досліджень. Т. Кравченко розглядала можливості оптимізації фізичної підготовленості учнів засобами рухливих ігор та естафет, зокрема під час динамічних перерв [23]. І. Кривуца й О. Несен висвітлювали позитивне значення рухливих ігор для розвитку фізичних якостей молодших школярів [25]. К. Лебзіна акцентує увагу на необхідності широкого використання ігрових вправ у фізкультурному освітньому процесі початкової школи [28].

Методичні підходи до використання рухових ігор також передбачають урахування вікових можливостей дітей, спрямованості рухових завдань та інтенсивності фізичного навантаження [31]. Водночас використання ігор у дослідженні розглядалося не лише як засіб розвитку фізичних якостей, а і як можливість формування мотиваційного, пізнавального та поведінкового компонентів фізичного здоров’я.

Метою формувального етапу було визначення можливостей цілеспрямованого використання рухливих, спортивних і народних ігор для вдосконалення фізичної підготовленості учнів, підвищення їх мотивації до рухової діяльності та формування здоров’язбережувальної поведінки.

Для реалізації поставленої мети визначено такі завдання:

1. Упровадити комплекс рухливих, спортивних і народних ігор відповідно до вікових особливостей молодших школярів.
2. Забезпечити поступове вдосконалення фізичних якостей і рухових умінь учнів.
3. Підвищити інтерес дітей до фізичної культури та активного дозвілля.
4. Сприяти засвоєнню правил безпечної поведінки під час ігрової діяльності.

5. Розвивати навички взаємодії, взаємодопомоги, самоконтролю та відповідального ставлення до власного самопочуття.

6. Порівняти результати початкової та повторної діагностики за визначеними критеріями.

Методика формування фізичного здоров'я молодших школярів передбачала комплексне використання рухливих, спортивних і народних ігор у процесі фізичного виховання. Її зміст визначався необхідністю поєднання розвитку фізичних якостей із формуванням позитивної мотивації, засвоєнням знань про здоровий спосіб життя та закріпленням правил безпечної поведінки.

Під час організації ігрової діяльності враховувалися такі педагогічні принципи: систематичність, доступність, поступовість, індивідуалізація, емоційна привабливість, свідомість і активність учнів. Дотримання цих принципів передбачає добір ігор відповідно до віку дітей, рівня їх фізичної підготовленості, рухового досвіду та індивідуальних можливостей.

Принцип систематичності реалізовувався через регулярне включення ігрових вправ до занять фізичною культурою та інших передбачених освітнім процесом форм рухової активності. Принцип доступності передбачав використання зрозумілих правил і посильних завдань. Поступове ускладнення ігор давало змогу збільшувати рухову складність відповідно до сформованості вмінь учнів.

Індивідуалізація забезпечувалася можливістю змінювати відстань, темп виконання, тривалість ігрового епізоду, розмір команди або складність рухового завдання. Такий підхід допомагав залучати до діяльності дітей із різним рівнем фізичної підготовленості, не створюючи надмірного змагального тиску.

У межах методики передбачалося використання трьох основних груп ігор.

Рухливі ігри застосовувалися для розвитку швидкості, спритності, координації рухів, орієнтування в просторі та загальної рухової активності. До

цієї групи можна віднести ігри «День і ніч», «Совонька», «Квач», «Знайди свій колір» та різноманітні естафети.

Наприклад, під час гри «Знайди свій колір» учні переміщуються майданчиком і за сигналом учителя знаходять позначене місце відповідного кольору. Гра сприяє розвитку швидкості реакції, просторового орієнтування та здатності діяти відповідно до словесного або зорового сигналу. Для зниження інтенсивності фізичного навантаження можна збільшувати час між сигналами, скорочувати кількість переміщень або пропонувати ходьбу замість бігу.

Гра «День і ніч» передбачає виконання рухових завдань за визначеними сигналами. Вона допомагає вдосконалювати швидкість реагування, увагу й самоконтроль. Під час її проведення вчитель контролює безпечність переміщень, достатність відстані між учасниками та відповідність навантаження можливостям дітей.

Естафети застосовувалися для поєднання різних рухових дій: бігу, стрибків, передачі м’яча, обходу перешкод і повернення до команди. Їх перевагою є можливість організувати діяльність із чіткою послідовністю завдань і забезпечити активну участь більшості учнів. Водночас оцінювання результатів доцільно проводити не лише за швидкістю виконання, а й за дотриманням правил, точністю рухів і взаємодопомогою.

Спортивні ігри та ігри з елементами спортивних дисциплін використовувалися для вдосконалення координації, точності рухів, реакції, просторового орієнтування та навичок взаємодії. До них належать спрощені ігрові завдання з м’ячем, елементи баскетболу, волейболу, футболу та гандболу.

Наприклад, під час вправ на передачу м’яча учні працюють у парах або невеликих групах, намагаючись виконати певну кількість точних передач. Для молодших школярів важливо використовувати відповідний за розміром і масою інвентар, спрощені правила й невеликі відстані між учасниками.

У процесі таких ігор педагог звертає увагу не лише на правильність виконання рухів, а й на здатність дітей дотримуватися черговості, співпрацювати з партнерами та відповідально ставитися до спільного результату. Змагальний компонент застосовується помірковано, щоб уникнути надмірного психологічного напруження та негативного ставлення до фізичної активності.

Українські народні рухливі ігри використовувалися як засіб поєднання фізичного розвитку з культурно-виховним змістом. Вони сприяють засвоєнню традицій, формуванню колективної взаємодії, розвитку спритності, координації та швидкості реакції.

О. Колишкін у методичних рекомендаціях «Українські національні рухливі ігри у фізичному вихованні школярів молодшого віку» висвітлює зміст народних ігор та особливості їх проведення в роботі з учнями початкових класів [20]. Застосування таких ігор дає змогу урізноманітнити заняття та підтримувати інтерес дітей до традиційних форм рухової діяльності.

Доцільно використовувати адаптовані варіанти ігор «Подоляночка», «А ми просо сіяли», «Кіт і миші» та інших народних ігор, які відповідають віковим можливостям учнів. Правила й рухові завдання мають бути попередньо пояснені, а простір для виконання - організований з урахуванням безпеки.

Особливість народних ігор полягає в поєднанні рухової активності з ритмом, словесним супроводом, колективними діями та елементами традиційної культури. Завдяки цьому вони можуть сприяти не лише розвитку фізичних якостей, а й формуванню позитивного емоційного ставлення до спільної діяльності.

Зміст методики визначався також необхідністю формування знань про здоровий спосіб життя. Перед початком ігрової діяльності вчитель нагадував правила безпечної поведінки, пояснював значення розминки, необхідність дотримання дистанції та важливість повідомлення дорослого про погіршення самопочуття. Після завершення ігор передбачалося коротке обговорення того,

які рухові дії виконувалися, які правила допомагали уникнути небезпеки та чому важливо поважати інших учасників.

Ефективність використання ігор залежить не лише від їхнього змісту, а й від методики організації. Тому під час реалізації програми особлива увага приділялася послідовності заняття, розподілу фізичного навантаження, доступності правил і створенню позитивної психологічної атмосфери.

Ігрові завдання доцільно включати в різні частини уроку фізичної культури. На початку заняття можуть використовуватися нескладні ігри для організації уваги та поступової активізації рухової діяльності. В основній частині доцільно застосовувати ігри, спрямовані на розвиток визначених фізичних якостей і вдосконалення рухових умінь. Наприкінці заняття використовуються спокійніші завдання, які допомагають поступово знизити інтенсивність рухової діяльності.

Тривалість ігор і відпочинку має визначатися відповідно до віку учнів, умов проведення, характеру вправ та індивідуальної реакції дітей на навантаження. Необхідно уникати надмірної інтенсивності, тривалого очікування черги й ситуацій, у яких частина дітей систематично залишається пасивними спостерігачами.

Важливою умовою є диференційований підхід. Якщо дитині складно виконувати певне завдання, учитель може зменшити дистанцію, спростити правила або запропонувати інший спосіб виконання. Водночас для учнів із достатнім рівнем підготовленості можна передбачати додаткові рухові завдання, що підвищують координаційну складність, але не створюють небезпечного навантаження.

Під час проведення ігор необхідно забезпечувати справедливий розподіл ролей, заохочувати підтримку партнерів і не допускати приниження дітей через невдалі спроби або нижчі результати. Педагогічне оцінювання має враховувати особистий прогрес, дотримання правил і зусилля учня, а не лише перемогу команди.

Для забезпечення безпеки передбачалася попередня перевірка місця проведення занять, справності спортивного інвентарю та відповідності ігрового простору кількості учасників. Правила кожної гри мали бути зрозумілими дітям. У разі появи болю, запаморочення, вираженої задишки або іншого погіршення самопочуття рухову діяльність необхідно припинити та повідомити відповідального дорослого.

Узагальнюючи, реалізація методики передбачає не механічне збільшення кількості ігор, а їх цілеспрямований добір відповідно до завдань фізичного виховання. Поєднання рухливих, спортивних і народних ігор створює можливості для комплексного розвитку рухових якостей, підтримання інтересу до фізичної активності та формування навичок здоров'язбережувальної поведінки.

3.3 Аналіз та інтерпретація результатів формувального експерименту

Оцінювання результативності запропонованої методики передбачає порівняння показників констатувального й контрольного етапів експерименту. Для цього використовувалися ті самі критерії, які були визначені під час первинної діагностики: фізичний, мотиваційний, пізнавальний і поведінковий.

Порівняльний аналіз дав змогу простежити зміни в розподілі учнів за рівнями сформованості фізичного здоров'я, визначити напрями найбільш вираженої позитивної динаміки та зіставити результати експериментальної й контрольної груп. У таблиці 3.3 наведено результати повторної діагностики 30 учнів.

Таблиця 3.3

Порівняльний розподіл учнів за рівнями сформованості фізичного здоров'я до та після формувального експерименту

Рівень	ЕГ до, осіб	ЕГ після, осіб	КГ до, осіб	КГ після, осіб
Високий	3	6	2	3
Середній	7	7	8	8

Низький	5	2	5	4
Всього	**15**	**15**	**15**	**15**

Порівняння відсоткових показників наведено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Динаміка розподілу учнів за рівнями сформованості фізичного здоров'я

Рівень	**ЕГ до, %**	**ЕГ після, %**	**Зміна, відсоткові пункти**	**КГ до, %**	**КГ після, %**	**Зміна, відсоткові пункти**
Виисокий	20,0	40,0	+20,0	13,3	20,0	+6,7
Середній	46,7	46,7	0,0	53,3	53,3	0,0
Низький	33,3	13,3	-20,0	33,3	26,7	-6,6

Наведені дані демонструють характер змін позитивної динаміки після впровадження методики. В експериментальній групі кількість учнів із високим рівнем збільшилася з 3 до 6 осіб, тобто з 20,0 % до 40,0 %. Кількість учнів із низьким рівнем зменшилася з 5 до 2 осіб, або з 33,3 % до 13,3 %.

У контрольній групі також відбулися позитивні зміни, проте менш виражені: кількість учнів із високим рівнем збільшилася з 2 до 3 осіб, а кількість учнів із низьким рівнем зменшилася з 5 до 4 осіб.

Інтерпретуючи результати, важливо було враховувати, що зміни загального рівня сформованості фізичного здоров'я мають підтверджуватися показниками за окремими критеріями. Тому додатково були порівняні результати фізичних тестів, дані анкетування, рівень засвоєння знань і результати педагогічного спостереження.

За фізичним критерієм аналізувалися зміни результатів контрольних вправ, які характеризують швидкість, спритність, координацію та інші фізичні

якості. Після формувального етапу учні експериментальної групи демонстрували кращі результати, ніж на початку дослідження, це свідчить про позитивну динаміку фізичної підготовленості. Проте висновок щодо переваги методики потребував зіставлення цих змін із відповідними результатами контрольної групи.

За мотиваційним критерієм важливо було визначити, чи змінилося ставлення учнів до уроків фізичної культури, рухливих ігор та активного дозвілля. Зростання кількості дітей, які добровільно долучаються до ігрової діяльності, виявляють ініціативу та позитивно оцінюють заняття, було одним із показників результативності застосованих педагогічних засобів.

За пізнавальним критерієм аналізувалися зміни у знаннях про значення рухової активності, правила безпеки та здоровий спосіб життя. Позитивна динаміка виявлялася не лише у правильних відповідях на запитання, а й у здатності учнів застосовувати відповідні знання в практичних ситуаціях.

За поведінковим критерієм оцінювали дотримання правил ігор, взаємодію з однолітками, відповідальне використання спортивного інвентарю та самостійність у виконанні завдань. Після формувального етапу учні частіше дотримувалися правил без нагадувань, активніше підтримували партнерів та відповідальніше ставилися до власного самопочуття, такі зміни свідчать про позитивні поведінкові результати.

Для кількісного аналізу змін використовували формулу визначення відсоткової частки учнів певного рівня:

$$P=nN\times100\%,$$

де P - відсоткова частка учнів відповідного рівня; n - кількість учнів цього рівня; N - загальна кількість учасників групи.

Під час порівняння результатів також визначали різницю у відсоткових пунктах між початковими та кінцевими значеннями.

Вибір статистичного критерію залежив від даних, характеру їх розподілу та способу формування груп.

Такий підхід до аналізу дав змогу комплексно оцінити результати застосування рухливих, спортивних і народних ігор.

Таблиця 3.5

Показники фізичної підготовленості учнів до та після формувального експерименту

Контрольна вправа	Група	До експерименту	Після експерименту
Біг на 30 м, с	ЕГ	6,8 ± 0,5	6,4 ± 0,4
	КГ	6,7 ± 0,5	6,5 ± 0,5
Човниковий біг 4 × 9 м, с	ЕГ	12,4 ± 0,8	11,6 ± 0,7
	КГ	12,3 ± 0,8	12,0 ± 0,8
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	120 ± 12	130 ± 11
	КГ	122 ± 11	127 ± 11
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ЕГ	4,5 ± 2,0	6,5 ± 1,8
	КГ	4,7 ± 2,1	5,5 ± 2,0

У таблиці наведено вправи для оцінювання швидкісних здібностей, спритності, швидкісно-силових якостей і гнучкості.

Таблиця 3.6.

Динаміка показників фізичної підготовленості та порівняння змін між групами

Для бігу та човникового бігу позитивною є зміна в бік зменшення часу; для стрибка й нахилу - у бік збільшення результату.

Контрольна вправа	Зміна в ЕГ	Зміна в КГ	Перевага зміни в ЕГ
Біг на 30 м	−0,4 с	−0,2 с	0,2 с
Човниковий біг 4 × 9 м	−0,8 с	−0,3 с	0,5 с
Стрибок у довжину з місця	+10 см	+5 см	+5 см
Нахил тулуба вперед	+2,0 см	+0,8 см	+1,2 см

Аналіз та інтерпретація результатів. Порівняння показників, наведених у таблицях 3.5 і 3.6, демонструє позитивну динаміку фізичної підготовленості в обох групах. Водночас зміни в експериментальній групі виражені сильніше за всіма чотирма контрольними вправами.

За результатами бігу на 30 м середній час в експериментальній групі зменшився з 6,8 до 6,4 с, тобто на 0,4 с. У контрольній групі показник змінився з 6,7 до 6,5 с, що відповідає зменшенню часу на 0,2 с. Отже, перевага змін експериментальної групи становить 0,2 с. Це було пов’язано з використанням ігор, що передбачають швидке реагування на сигнали, короткі прискорення та зміну напрямку руху.

У човниковому бігу 4 × 9 м с результат експериментальної групи покращився на 0,8 с, тоді як контрольної - на 0,3 с. Різниця змін становить 0,5 с на користь експериментальної групи. Така динаміка узгодилася з очікуваним впливом рухливих ігор та естафет, у яких діти багаторазово змінюють напрямок руху, прискорюються й координують свої дії відповідно до ігрових умов.

За результатами стрибка в довжину з місця показник експериментальної групи збільшився зі 120 до 130 см, тобто на 10 см. У контрольній групі приріст становив 5 см - зі 122 до 127 см. Перевага зміни експериментальної групи дорівнює 5 см. Це свідчить про позитивну динаміку швидкісно-силових здібностей учнів, розвитку яких сприяють стрибкові вправи, естафети та інші рухливі ігри.

У тесті на гнучкість результат експериментальної групи збільшився на 2,0 см, а контрольної - на 0,8 см. Різниця змін становить 1,2 см на користь експериментальної групи. Ми зробили висновок, що тільки використання рухливих ігор не гарантує покращення гнучкості без відповідних рухових завдань.

Зміни, що відбулися в кожній групі протягом експерименту. Такий підхід є важливим, оскільки початкові показники учнів можуть дещо

відрізнятися. Наприклад, у тесті зі стрибка контрольна група на початку мала дещо вищий середній результат, але в експериментальній групі продемонструвала більший приріст.

Отже, можна зробити висновок, що систематичне застосування рухливих, спортивних і народних ігор сприяло покращенню окремих показників фізичної підготовленості молодших школярів.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та практичне дослідження проблеми формування фізичного здоров'я учнів початкової школи засобами гри. На основі аналізу науково-методичної літератури, вивчення вікових і психофізіологічних особливостей молодших школярів, розроблено методику використання рухливих, спортивних і народних ігор, а також організацію експериментальної роботи.

За результатами проведеного дослідження сформульовано такі висновки:

1.На основі аналізу наукової та методичної літератури розкрито сутність поняття «фізичне здоров'я» та особливості його формування в молодшому шкільному віці. Встановлено, що фізичне здоров'я є важливою складовою загального здоров'я особистості та характеризується функціональним станом організму, рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості, працездатності й здатності протистояти несприятливим чинникам навколишнього середовища. Формування фізичного здоров'я учнів початкової школи є цілеспрямованим і систематичним педагогічним процесом, який передбачає залучення дітей до регулярної рухової активності, засвоєння навичок здорового способу життя та формування позитивного ставлення до фізичної культури.

2.Охарактеризовано вікові та психофізіологічні особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку. З'ясовано, що цей період характеризується інтенсивним фізичним розвитком, удосконаленням функціональних систем організму, розвитком координаційних здібностей, швидкості, спритності та витривалості. Водночас молодші школярі мають підвищену потребу в руховій активності, емоційній насиченості занять, зміні видів діяльності та позитивному підкріпленні. Це зумовлює необхідність добору доступних, різноманітних ігрових вправ, урахування індивідуальних можливостей дітей, дозування фізичного навантаження та створення сприятливого емоційного середовища під час занять фізичною культурою.

3.Визначено педагогічний потенціал гри як ефективного засобу фізичного виховання та зміцнення здоров’я учнів початкової школи. Обґрунтовано, що рухливі, спортивні та народні ігри сприяють розвитку основних фізичних якостей, удосконаленню рухових умінь і навичок, підвищенню рухової активності та формуванню інтересу до занять фізичною культурою. Крім фізичного впливу, ігрова діяльність забезпечує розвиток комунікативних здібностей, самостійності, дисциплінованості, відповідальності та вміння взаємодіяти з однолітками. Використання народних ігор також сприяє ознайомленню дітей із культурними традиціями українського народу. 4.Здійснено діагностику вихідного рівня сформованості фізичного здоров’я учнів початкової школи. Для визначення початкових показників було використано комплекс діагностичних методів, спрямованих на оцінювання фізичного розвитку та підготовленості, мотиваційного ставлення до рухової активності, рівня знань про здоровий спосіб життя і особливостей поведінки учнів під час фізкультурно-оздоровчої діяльності. На основі отриманих результатів визначено необхідність цілеспрямованого використання ігрових засобів для підвищення рівня фізичної активності, розвитку позитивної мотивації та формування відповідального ставлення дітей до власного здоров’я.

5.Розроблено методику використання рухливих, спортивних та народних ігор у процесі фізичного виховання молодших школярів. Її зміст передбачає систематичне та послідовне включення ігрових завдань у навчальну й позанавчальну фізкультурно-оздоровчу діяльність. Під час добору ігор ураховувалися вікові особливості учнів, рівень їх фізичної підготовленості, доступність рухових дій, емоційна привабливість і безпечність виконання завдань. Важливими складовими методики визначено поступове ускладнення ігрових завдань, варіативність фізичного навантаження, забезпечення активної участі кожної дитини та створення позитивної психологічної атмосфери.

6.Організовано та проведено експериментальну роботу, спрямовану на перевірку результативності запропонованої методики. Експериментальна діяльність передбачала послідовне здійснення констатувального та формувального етапів, визначення критеріїв, показників і рівнів сформованості фізичного здоров'я учнів, а також порівняння результатів експериментальної та контрольної груп. Для комплексного оцінювання було визначено чотири критерії: фізичний, мотиваційний, пізнавальний і поведінковий. Такий підхід дав змогу розглядати фізичне здоров'я не лише як сукупність показників фізичної підготовленості, а і як результат формування відповідних знань, мотивів і поведінкових навичок.

7.У процесі реалізації розробленої методики визначено основні напрями педагогічного впливу ігрової діяльності на формування фізичного здоров'я учнів. Використання рухливих, спортивних і народних ігор спрямоване на підвищення рівня рухової активності, розвиток фізичних якостей, формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою, засвоєння знань про здоровий спосіб життя та виховання відповідальної поведінки. Особливого значення надавалося дотриманню правил безпеки, розвитку взаємодопомоги, самостійності та позитивної взаємодії між учасниками ігрової діяльності.

8.Здійснено аналіз та інтерпретацію результатів формувального експерименту. Порівняння показників констатувального та контрольного етапів за визначеними критеріями дає змогу оцінити динаміку сформованості фізичного здоров'я учнів і визначити зміни в експериментальній та контрольній групах. Наведені в роботі розрахунки демонструють характер позитивної динаміки: в експериментальній групі частка учнів із високим рівнем збільшилася з 20,0 % до 40,0 %, а з низьким рівнем зменшилася з 33,3 % до 13,3 %. У контрольній групі відповідні зміни були менш вираженими.

Отже, проведене дослідження дає підстави стверджувати, що гра має значний педагогічний потенціал у формуванні фізичного здоров'я учнів початкової школи. Її систематичне, цілеспрямоване та методично обґрунтоване використання створює сприятливі умови для підвищення

рухової активності дітей, розвитку їх фізичних якостей, формування позитивного ставлення до фізичної культури та засвоєння навичок здорового способу життя. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання розробленої методики у діяльності вчителів початкової школи під час організації уроків фізичної культури й позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Перспективи подальших досліджень убачаємо в поглибленому вивченні впливу різних видів ігор на окремі складові фізичного здоров'я молодших школярів, удосконаленні методичного забезпечення ігрової діяльності та розширенні практики використання українських народних ігор у системі фізичного виховання початкової школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абаласей Б., Медвідь А., Покідкін В. Рухливі ігри як засіб навчання елементів гри гандболу для молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. № 39. С. 3–7.

2. Андрєєва О. В., Дудко М. В., Мартин П. М. та ін. Рівень рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та фізичної працездатності учнівської молоді у сучасному вимірі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 11(184).

3. Бігар Г. Формування валеологічних знань молодших школярів засобом фізичного виховання. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 1(1). DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).17 .

4. Боднар І. Р., Бєлікова Н. О., Дьоміна Ж. Г., Індика С. Я., Москаленко Н. В. та ін. Критерії, які необхідно враховувати при доборі тестів для оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти: думки експертів. 2024.

5. 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. 48. С. 44–47. URL: https://visnyk-ped.uzhnu.edu.ua/article/view/234897 .

6. 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: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 5К(165). С. 30–34.

7. Вплив занять бойовим хортингом на фізичний стан молодших школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025.

8. 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 .

9. Гончарова Н. М., Бутенко Г. В. Практичні засади здоров'яформуючої діяльності дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 49–58. DOI: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.4.49-58 .

10. Гончарова Н. М., Довганінець О. Л. Аналіз стану опорно-ресорних властивостей стопи дітей молодшого шкільного віку в процесі занять рукопашним боєм. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 17(36). С. 343–352.

11. Гуріна С. С., Смолянюк Н. М. Здоров'язбережувальні освітні технології у початковій школі. 2024.

12. Данилишин Я., Криштанович С. Мотивація учнів до занять з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. 2023.

13. 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. № 3(133). DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).07 .

14. Довганінець О. Л., Довганінець Р. О. Факторна структура фізичного розвитку, стану стопи та рівноваги у молодших школярів, що займаються рукопашним боєм. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 9(182). С. 99–103.

15. Дудіцька С. П., Гуліна Л. В. Формування культури здоров'я молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. Вип. 41. С. 12–18.

16. Дьоміна Ж. Г., Бобильов С. В. Організація рухової активності молодших школярів з ослабленим здоров'ям в умовах НУШ. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 2(160). С. 101–104.

17. Дьоміна Ж. Г., Круц А. Темпи біологічного розвитку як критерій диференціації рухових навантажень при розвитку координаційних здібностей молодших школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025. № 7(194). DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).20 .

18. Заневський І., Боднарчук О., Заневська Л. Модель тесту Мошкова для учнів молодшого шкільного віку. *Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*. 2023.

19. Козіброцький С., Грицюк С. Методика розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів у позакласній ігровій діяльності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 17. С. 28–33. DOI: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.28-33 .

20. Колишкін О. В. Українські національні рухливі ігри у фізичному вихованні школярів молодшого віку: методичні рекомендації. Суми : Редакційно-видавничий відділ СДПІ імені А. С. Макаренка, 1999. URL: https://repository.sspu.edu.ua/items/89370069-90b7-42d5-8b7c-d1a9f8424165 .

21. Коломейцева О. Підвищення рухової активності учнів початкової школи засобами черліденгу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 2. С. 107–111. DOI: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-02-107-111 .

22. Корольчук Б. В. Поінформованість молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022. № 2(146). С. 59–63. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).15 .

23. Кравченко Т. Оптимізація фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор в умовах Нової української школи. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 33. С. 40–51. DOI: https://doi.org/10.15330/fcult.33.40-51 . URL: https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/1768 .

24. Кравчук Л. В. Забезпечення рухової активності молодших школярів в урочний та позаурочний час. *Сучасна школа України*. 2014. № 3. С. 43–51.

25. Кривуца І., Несен О. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 98–102. URL: https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/249626 .

26. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2008.

27. Круц А. Важливість індивідуалізації процесу фізичного виховання у контексті формування координаційних здібностей у молодших школярів з різним темпом біологічного розвитку. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2025. № 2. DOI: https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-2-14 .

28. Лебзіна К. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Інноватика у вихованні*. 2023. № 18. С. 275–285. DOI: https://doi.org/10.35619/iiu.v1i18.579 .

29. Лукіянчук В. П. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів початкової школи з порушеннями постави на уроках фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021. № 7(138).

30. Лук'янченко М. І. Вплив фізкультурно-оздоровчих заходів на фізичну підготовленість молодших школярів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 5К(165). С. 71–80.

31. Методика використання рухових ігор для дітей 8–10 років. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. URL: https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/view/144 .

32. Міністерство освіти і науки України. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–9 класи» / Є. В. Баженков, М. В. Бідний, А. А. Ребрина та ін. 2024.

33. Міністерство освіти і науки України. Навчальні програми для 1–4 класів. Програми Нової української школи.

34. Міністерство освіти і науки України. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна. 1–2 класи. 2022.

35. Міністерство освіти і науки України. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Р. Б. Шияна. 3–4 класи.

36. Михальчук А. Д., Дєдух М. О., Семененко В. П. Структурна модель фізичного стану учнів молодшого шкільного віку різних медичних груп. *Rehabilitation and Recreation*. 2024. № 18(3). С. 202–213.

37. Мосійчук Л. Виховання в молодших школярів інтересу до занять з фізичного виховання у системі «школа–сім'я». *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. № 34. С. 103–111.

38. Огниста К. М., Огнистий А. В. Рухливі ігри у фізичному вихованні молодших школярів: методичні рекомендації. Тернопіль, 2002.

39. Пальчук М. Б., Кенсицька І. Л., Ши Яньцзе, Даруга А. Р. Особливості фізичного стану та рухової активності дівчат-підлітків 12–13 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. № 7(167).

40. Петрусенко О. Ефективність програми фізичного виховання з пріоритетним розвитком координаційних здібностей для дітей із розладами аутистичного спектра. *Молода спортивна наука України*. 2023.

41. Потапова О. Особливості зміни функціонального стану серцево-судинної системи молодших школярів під впливом систематичних занять рухливими іграми. *Спортивна наука України*. 2016. № 3(73). С. 49–54.

42. Потапова О. В., Буренко М. С., Ковальчук Л. В. Упровадження модифікованої аеробної рухової активності в навчальні заняття фізичною культурою дітей молодшого шкільного віку для покращення здоров'я. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 4. С. 49–56.

43. Потюк С. В. Особливості застосування здоров'язбережувальних технологій в початковій школі. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2022. № 3. С. 82–88. DOI: https://doi.org/10.32782/apv/2022.3.12 .

44. Презлята Г. В. Народні ігри та забави у формуванні фізичного гарту. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2006. Вип. 2. С. 57–62.

45. Прокопенко А., Гончарова Н., Назаренко Л., Константиновська Н. Аналіз досвіду підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9(28). С. 61–67. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2020-9(28)-61-67 .

46. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти: постанова Кабінету Міністрів України від 26.12.2025 № 1810.

47. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text .

48. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text .

49. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12 .

50. Сембрат С. В., Гордієнко О. І. Особливості формування структури фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку та розвиток основних її компонентів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022. № 6(151). С. 118–122.

51. Семененко В. П., Теліус В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах Нової

української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 112–117. DOI: https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.112-117 .

52. Семененко В. П., Трачук С. В., Білецька В. В. Моделювання режимів фізичної активності дітей молодшого шкільного віку 1-ї та 2-ї груп здоров'я. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 1. С. 83–88.

53. Семеній Н. О., Коноплій Є. Застосування ігрових технологій навчання для формування здорового способу життя учнів початкової школи. *Освітньо-науковий простір*. 2025. № 1(8). С. 124–132.

54. Сороколіт Н. П. Чинники, що перешкоджають реформуванню фізичного виховання на сучасному етапі. *Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті*. 2023. № 2.

55. Теоретичні аспекти впровадження здоров'язбережувальних технологій у початковій школі. 2023.

56. Тищенко В. О., Орлов А. А., Потапова Л. В., Курочка А. С. Особливості організації занять фізичною культурою учнів молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 4. С. 49–56.

57. Товканець О., Козубовський М. Теоретичні засади застосування здоров'язберігаючих технологій у початковій школі. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2024. Вип. 55. С. 116–121. DOI: https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.55.116-121 .

58. Троценко Т. Ю., Троценко В. В. Особливості впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні молодших школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2021. Вип. 5К(134). С. 116–120.

59. 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. С. 220–227.

60. Хуртенко О., Дмитренко С. Застосування інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та*

здоров'я нації. 2025. Вип. 19(38). С. 132–142. DOI: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-132-142 .

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

62. 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 .

63. 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 .

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

65. 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).