

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ
ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «ЗАКРІПЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЧЕРЕЗ РУХЛИВІ ІГРИ
В МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ
ОСВІТИ»

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, групи ФКМз-22-1,
спеціальності (017 Фізична культура і спорт) освітня програма (Фізична культура і спорт)

Петрова Оксана Олександрівна

(підпис)

Науковий керівник Діхтяренко З. М. кандидат педагогічних наук, доцент

(підпис)

Гарант освітньо-професійної
програми

Крупеня С. В., кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент

(підпис)

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «26» 01 2024 № 11

Завідувач
кафедри

Лаврентьєв Олександр Миколайович, кандидат
наук з фізичного виховання і спорт, доцент

(підпис)

Реєстрація № 19 02.02.2024 [підпис]
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 09.02.24 19.01.24
(до захисту, на доопрацювання) (дата) [підпис]

Результат захисту _____ 09.02.24
(оцінка) (дата) [підпис]

Голова комісії: [підпис] Г. П. Гребеня
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

[підпис]
(підпис)

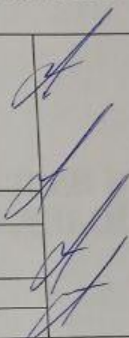
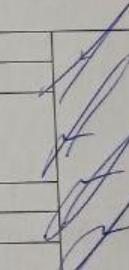
[підпис]
(підпис)

[підпис]
(підпис)

О. М. Павленко
(ініціали, прізвище)

Р. В. Головащенко
(ініціали, прізвище)

І. В. Качур
(ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії, членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1. Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	25		
2. Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	10		
3. Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	45		
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Доповідь	від 0 до 10	10		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	—		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
4. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	45		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	90		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

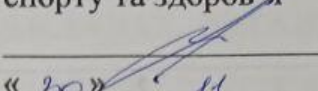
Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підписи)
90	5	A	09.02.24	Гребенко О. О. Лавренко В. О. Григоренко Р. В. Качурі В. М. Денчук Т. М.

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	B	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	EX	2 (незадовільно)

Затверджую

Завідувач кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я

 О.М. Лаврентьев
« 30 » 11 2022 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Петрова Оксана Олександрівна

Тема кваліфікаційної роботи:

**«ЗАКРІПЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЧЕРЕЗ РУХЛИВІ ІГРИ В
МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ
ОСВІТИ»**

Затверджена наказом ректора від «30» листопада 2022 № 1246

1. Строк здачі закінченої роботи 20.12.23

2. Цільова установка:

Предметом закріплення фізичних якостей молодших підлітків засобами рухливих ігор використовуючи авторській досвід.

Об'єктом дослідження навчально-виховний процес у ЗЗСО.

Базами досліджень виступають: приватний ліцей «Академія мудрості», м. Буча, Київська обл.; приватний ліцей «ДієСлово», м. Херсон, Херсонська обл.

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Перелік графічного матеріалу додатки

5. Зміст кваліфікаційної роботи

Понятійний апарат дослідження (підліток, воєнний стан, фізичні якості, рухливі ігри, фізична культура)

Законодавчі акти щодо проведення уроків фізичної культури в умовах воєнного стану

Аналіз стану закріплення фізичних якостей у молодших підлітків на уроках фізичної культури в
Модельних навчальних програмах

Теоретична характеристика рухливих ігор для молодших підлітків у ЗЗСО

Авторська методика щодо закріплення фізичних якостей через рухливі ігри в молодших підлітків у ЗЗСО в умовах воєнного стану

Класифікація рухливих ігор для школярів

Методи дослідження (теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, Методи математично-статистичної обробки даних)

Динаміка розвитку фізичних якостей у молодших підлітків засобами рухливих ігор

Практичні рекомендації щодо закріплення фізичних якостей через рухливі ігри в молодших підлітків у ЗЗСО в умовах воєнного стану

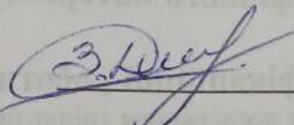
6. Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень, 2022	15.11.22
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	грудень, 2022	квітень, 2023
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, завдання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	грудень, 2023	травень, 2024
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	квітень, 2023	22.05.23
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	вересень, 2023	30.08.23
6.	Формування загальних висновків	грудень, 2023	04.12.23
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень, 2024	19.01.24
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень, 2024	28.01.24
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий, 2024	09.02.24

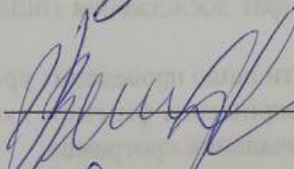
7. Дата видачі завдання

«30» жовтня 2022 р.

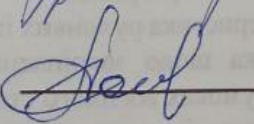
8. Керівник кваліфікаційної роботи

 З.М. Діхтяренко

9. Керівник освітньо-професійної програми

 С.В. Крупенько

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти

 О. О. Петрова

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАКРІПЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЧЕРЕЗ РУХЛИВІ ІГРИ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНО СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.	10
1.1. Понятійний апарат дослідження	11
1.2. Аналіз стану закріплення фізичних якостей у молодших підлітків на уроках фізичної культури в навчальних програмах.	12
1.3. Теоретична характеристика рухливих ігор для молодших підлітків у закладах загальної середньої освіти.....	14
1.2.1 Класифікація рухливих ігор для школярів.	21
1.2.2 Значення рухливих ігор у системі фізичного виховання	21
Висновки до 1 Розділу:	24
Розділ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Методи дослідження	26
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.....	26
2.1.2. Педагогічне тестування.....	26
2.1.3. Педагогічний експеримент	27
2.1.4. Методи математичної статистики	28
2.2. Організація дослідження.....	29
РОЗДІЛ III. ДИНАМІКА ЗАКРІПЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЧЕРЕЗ РУХЛИВІ ІГРИ В МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В ЗЗСО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	33
3.1. Результати констатуючого етапу дослідження.....	34
3.1.1. Авторська методика	36
3.2. Динаміка розвитку фізичних якостей молодших підлітків засобами рухливих ігор.....	39
Висновки до розділу 3	45
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ДЖЕРЕЛ:.....	49
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Закріплення фізичних якостей через рухливі ігри в молодших підлітків у закладах загальної середньої освіти є дуже

актуальною темою, оскільки питання щодо зміцнення та збереження здоров'я завжди є однією з найважливіших проблем у світі.

Рухливі ігри це один із важливих засобів всебічного виховання дітей шкільного віку. Правильно підібрані ігри сприяють: гармонійному розвитку організму школярів; щоденній потребі організму в русі; збагаченню рухового досвіду; закріпленню та вдосконаленню різноманітних умінь і навиків основних рухів; розвитку фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість і т.д.); загартуванню волі й характеру; вихованню: бійцівських якостей, стійкості, мобілізаційної готовності, вміння ефективно перемогати та гідно програвати, мужньо переносити невдачі [44].

Таким чином, закріплення фізичних якостей через рухливі ігри в молодших підлітків (10-13 років) у закладах загальної середньої освіти, а тим паче, в умовах воєнного стану, чи під час дистанційного, або змішаного (формат он-лайн і оф-лайн) навчання є надзвичайно актуальним дослідженням.

Важливий засіб всебічного виховання дітей шкільного віку це рухливі ігри. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму школярів. Рухливі ігри фізично розвивають дітей: зміцнюють кістки і мускулатуру (міжреберні і черевні м'язи, діафрагму), збільшуються ріст, об'єм грудної клітини, вага, гнучкість і рухливість у суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів. Під час гри вплив вправ посилює діяльність серцево-судинної системи. Під час рухливих ігор посилюється діяльність не тільки кровоносних, а й лімфатичних систем. Відбувається нормальний перебіг всіх життєвих процесів організму. Ігри на свіжому повітрі загартовують організм, підвищують витривалість і збільшують опір до захворювань. Тренований організм дитини досконаліше реагує на несприятливі впливи. Також ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у школярів закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги). Розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість [44].

Школярі під час навчального процесу малорухливі, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціювати. Вихід - потрібно частіше залучати їх до рухливої гри, проводити естафети, які сприяють покращенню настрою і зміцненню здоров'я, проводити спортивні вечори.

Перед педагогом під час вирішенні виховних і освітніх задач та завдань фізичного розвитку у процесі фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації та реабілітації особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть більш успішно та продуктивно їх досягти. Цей пошук пов'язаний із вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей (здатностей) та виховання особистісних властивостей. Дія будь-якого засобу фізичного виховання залежить від методу його застосування [44].

Обсяг ігор для розв'язання завдань тренування в окремих його мікроциклах може бути збільшений. В ігри включаються вправи, схожі з обраним видом спорту, і які суттєво відрізняються від нього. Паралельно здійснюється морально-вольова підготовка спортсменів. На другому етапі підготовчого періоду завданням є більш глибоке оволодіння й вдосконалення рухових навичок в обраному виді спорту. Це накладає відбиток і на характер ігор, які використовуються під час тренування. Тут обсяг їх дещо зменшується, оскільки збільшується навантаження, специфічні для даного виду спорту. Посилюється вибірково спрямована дія ігор на розвиток спеціальних якостей і навичок. Зовсім інші завдання висувуються при організації ігор наприкінці підготовчого періоду. Оскільки він завершується активним відпочинком, ігри тут використовуються не для загальної чи спеціальної підготовки, а для збереження емоційного настрою на наступні тренування. Ігри проводяться на початку чи наприкінці тренувального заняття та передбачають порівняно невеликі фізичні й психічні навантаження. Якщо гра виступає як самостійний вид вправ у спортивній підготовці, то ігровий метод може бути застосований при проведенні різних форм тренування. Прикладом може бути колове

тренування, спрямоване в основному на комплексний розвиток рухових якостей чи технічних навичок. Особливий емоційний підйом завжди відрізняє змагання від тренування. Важливо, щоб спортсмени були не в стані стартової апатії чи стартової лихоманки, а в стані бойової готовності. Психологічної готовності (особливо в неігрових видах спорту) можна досягти за допомогою рухливих ігор, в яких вправи, що вивчаються, закріплюються і вдосконалюються в умовах змагань [44].

Метою даної роботи кваліфікаційної роботи: через впровадження Модельних навчальних програм «Фізична культура. 5-6 і 7-9 класи» для ЗЗСО презентувати авторські рухливі ігри для закріплення фізичних якостей, актуалізуючи ігри, що наведені у програмах.

Для досягнення поставленої мети необхідно розв'язати наступні завдання:

1. Теоретично дослідити основні поняття (підліток, фізичні якості, рухливі ігри, бойовий хортинг) наукової роботи.

2. Перерахувавши законодавчі акти щодо проведення уроків фізичної культури в умовах воєнного стану розробити методичні рекомендації щодо закріплення фізичних якостей через рухливі ігри в молодших підлітків у ЗЗСО в умовах воєнного стану.

3. Проаналізувати Модельні навчальні програми «Фізична культура. 5-6 і 7-9 класи» для ЗЗСО щодо методичних рекомендацій учителям фізичної культури про рухливі ігри.

4. Описати критерії, показники та рівні сформованості знань та умінь про фізичні якості через рухливі ігри в молодших підлітків у ЗЗСО.

Об'єкт дослідження: навчально-виховний процес у ЗЗСО.

Предмет дослідження: удосконалення фізичних якостей молодших підлітків засобами рухливих ігор використовуючи авторській досвід.

Бази практики: м.Буча. Приватний ліцей “Академія мудрості”, м.Херсон. Приватний ліцей “ДієСлово”.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, педагогічне спостереження, тестування, вираховування середньо арифметичного та встановлення процентного співвідношення між групами.

За результатами дослідження буде оприлюднена авторський досвід щодо удосконалення фізичних якостей через розробленні рухливі ігри для молодших підлітків у закладах загально середньої освіти. Видано наукові публікації за темою кваліфікаційної роботи: “Закріплення фізичних якостей через рухливі ігри в молодших підлітків у закладах загальної середньої освіти” в Україні та за її межами.

Одержані результати можуть бути направлені на вирішення питань у системі підготовки: учителів фізичної культури для закладів загальної середньої освіти; раціональної організації уроків фізичної культури з іграми, що передбачені в Модульних навчальних програмах для учнів 5-6 і 7-9 класів ; вирішення завдань щодо закріплення фізичних якостей у молодших підлітків на уроках фізичної культури із застосуванням рухливих ігор; впровадження авторських рухливих ігор на уроках фізичної культури та в позакласній роботі.

Кваліфікаційна робота містить 61 сторінок, 15 таблиць, 7 рисунків, 50 найменування в списку використаних джерел, додатків.

Апробація результатів роботи оприлюднена на 9 наукових заходах різного рівня.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: вересень, 2022 р.– січень, 2024 р.

Рік захисту роботи кваліфікаційної роботи: лютий, 2024 р.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАКРІПЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЧЕРЕЗ РУХЛИВІ ІГРИ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНО СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.

1.1.Понятійний апарат дослідження

Т.Ю. Круцевіч у підручнику «Теорія і методика фізичного виховання» визначив, що терміни:

«фізичне виховання»- спеціалізований процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування і покращення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільстві».

«фізична культура»- частина загальної культури, скупість спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей і розвитку їх фізичних здатностей».

«фізичні якості» - властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін»[48,49].

Г.П.Грибан, Д.В.Бойко, Д.О.Дзензелюк укладачі термінологічного словника з фізичної культури і спорту пишуть, що **«гнучкість»** – 1) здібність виконувати рухи в суглобі з максимальною амплітудою; 2) морфо-функціональна властивість опорно-рухового апарату, яка обумовлює ступінь рухливості його ланок відносно одна одної (здатність виконувати рухи з великою амплітудою). Розрізняють активну і пасивну гнучкість»[13, 49].

Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк укладачі термінологічного словника з фізичної культури і спорту, що термін **«сила»** це по-перше величина зусилля, що розвивається м'язовою групою, яке направлене[13, 49].

Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. укладачі термінологічного словника з фізичної культури і спорту вважають, що термін **«спритність»** це здатність людини швидко, оперативно, раціонально оволодівати новими руховими діями, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються[13, 49].

Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк укладачі термінологічного словника з фізичної культури і спорту вважають, що термін **«швидкість»** це

якість, яка визначається швидкістю руху центру маси тіла людини, його окремих ланок або точок тіла у вибраній системі відліку, а також швидкістю або часом його рухової реакції у відповідь на будь-який зовнішній подразник[13, 49].

Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк укладачі термінологічного словника з фізичної культури і спорту вважають **«Фізична якість»** здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напруження). Розрізняють динамічну (напруження (функціональна активність) м'язів відбувається зі зміною їхньої довжини) і статичну (напруження м'язів відбувається без зміни їхньої довжини) силу. «Урок» – форма організації навчання, за якої заняття проводить учитель з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовки впродовж певного часу й відповідно до розкладу.

Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк укладачі термінологічного словника з фізичної культури і спорту вважають **“витривалість”** – здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності. Розрізняють загальну і спеціальну витривалість[13, 49].

Рухливі ігри застосовуються в підготовчому, змагальному та перехідному періодах тренування, але їх обсяг, характер і методика використання змінюється відповідно, до завдань кожного етапу тренування. Завдання початкового етапу підготовчого періоду пов'язане з підвищенням загального рівня функціональних можливостей, вихованням фізичних якостей спортсмена, а також з розширенням кола його рухових навичок і вмінь. Тому разом зі спеціальними вправами в цьому періоді широко використовуються ігри, які сприяють розвитку сили, швидкості, спритності та інших якостей [44].

1.2. Аналіз стану закріплення фізичних якостей у молодших підлітків на уроках фізичної культури в навчальних програмах.

Розглянуто у (Табл. 1.1) модельні програми що рекомендує МОН України на уроках фізичної культури.

Таблиця 1.1

Модельні програми рекомендовані МОН на уроках фізичної культури

Назва програми	Завдання програм	Фізично оздоровча направленість
Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоець Г. А. , Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752	реалізують вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця: – формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання; – систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ; – усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання [4].	Фізкультурно-оздоровча діяльність закладу освіти спрямована на реалізацію вимог до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти і спирається на підходи та зміст даної програми. Уроки фізичної культури і фізкультурно-оздоровчі заходи закладу освіти повинні бути гармонійно поєднаними в єдиний діяльнісний процес, спрямований на формування компетентностей учнів та учениць. Основу фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають заходи «Ліг активних учнів та учениць здорової України»[4].
Міністерство освіти і науки України Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженов Є. В., Коломоець Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., Дніпров О. С., Бідний М. В., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Малечко Т. А., Омеляненко І. О., Волкова І. В., Педан О. С. та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883	реалізують вимоги до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти, які передбачають, що учень/учениця: – формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання; – систематично займається фізичною культурою, володіє технікою виконання фізичних вправ; – усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання [5].	Фізкультурно-оздоровча діяльність закладу освіти спрямована на реалізацію вимог до обов'язкових результатів навчання освітньої галузі фізичної культури, зазначених в додатку 22 Державного стандарту базової середньої освіти і спирається на підходи та зміст даної програми. Уроки фізичної культури і фізкультурно-оздоровчі заходи закладу освіти повинні бути гармонійно поєднаними в єдиний діяльнісний процес, спрямований на формування компетентностей учнів та учениць. Основу фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів та учениць складають заходи «Учнівської ліги «Здорова Україна»[5].

У кожній Модельній програмі присутні рухливі ігри які направлені на розвиток та закріплення фізичних якостей відповідно до віку школярів.

У (Табл. 1.2) розкриті поняття та зміст рухливих ігор щодо розвитку фізичних якостей.

Таблиця 1.2.

**Рухливі ігри запропанованні у модельних програмах для
закріплення фізичних якостей**

Назва програми	Запропоновані ігри	Які фізичні якості закріплюють
Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломєць Г. А., Боляк А. А., і ін.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752[4]	“Боротьба у квадратах” “Вільне місце” “Мисливці і качки” “Зайчик” “У ведмедя у бору” “До своїх прапорців” “Виклик номерів” «Мисливці та качки»	- сила, витривалість; -швидкість; -спритність; -спритність, витривалість; -координація рухів, спритність. -швидкість; -швидкість, спритність; -швидкість, гнучкість.
Міністерство освіти і науки України Модельна навчальна програма «Фізична культура. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Бажєнков Є. В., Коломєць Г. А., Боляк А. А., Дутчак М. В., та інші) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 24 липня 2023 року № 883[5]	“Тягни в коло” “Перехопи м’яч” “Захоплення” “Розірвані лон” “Чехарда” “Бій півнів”	-сила, координація рухів; -спритність, координація рухів; -швидкість, спритність, координацію рухів; -швидкість, сила; -гнучкість, швидкість, спритність, витривалість. -силу, витривалість.

У кожній Модельній програмі присутні рухливі ігри які направленні на розвиток та закріплення конкретної фізичної якості відповідно до віку школярів.

1.3.Теоретична характеристика рухливих ігор для молодших підлітків у закладах загальної середньої освіти

У фізичному вихованні розрізняють дві важливі сторони вдосконалення навчання рухів (рухових дій) і виховання фізичних якостей (здібностей).

Навчання рухів пов’язано з фізичною освітою, яка характеризується системним засвоєнням людиною в процесі спеціального навчання раціональних способів управління Своїми рухами, набуттям таким шляхом необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов’язаних з ними знань.

Сутність виховання фізичних якостей полягає в керуванні їх розвитком. Фізичні (рухові) якості вдосконалюються в процесі засвоєння різних рухів, а також шляхом спрямованого впливу фізичних вправ і методичних прийомів їх виконання.

У спеціальній літературі вживаються терміни «фізичні якості» і «рухові якості». Обидва ці терміни правомірні в науці про фізичне виховання, тому що вони акцентують увагу на різних факторах, які визначають ці якісні особливості.

З точки зору зв'язку з центрально-нервовими регуляторними процесами керування рухами вживається термін «рухові якості». Якщо необхідно виділити біомеханічну характеристику рухів, вживається термін «фізичні якості».

До фізичних (рухових) якостей відносять силу, витривалість, гнучкість, прудкість, спритність. Вони відрізняються від інших якостей особистості тим, що проявляються лише при вирішенні рухових завдань через рухові дії.

Стосовно динаміки фізичних якостей вживаються терміни «розвиток» і «виховання». Термін «розвиток» характеризує природний хід зміни якості, а «виховання» – передбачає активний і спрямований вплив на ріст показників рухової якості [45, с. 105].

Фізичні якості органічно пов'язані з фізичними здібностями людини і визначаються особливостями прояву у різних рухових діях.

Фізичні якості – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін. [44, с. 6].

Рухові якості залежать від цілого ряду біологічних факторів.

По-перше, вони обумовлені станом периферичних елементів рухового апарату – структурними особливостями і хімічним складом м'язів, тобто кількістю м'язових волокон, їх товщиною, щільністю укладання, ступенем розгалуженості капілярної мережі, вмістом АТФ, КФ, білків, ферментів і т.ін.

По-друге, характером нервової регуляції, яка робить значний внесок у розвиток якісних параметрів рухової діяльності. Одні й ті самі м'язи при

оптимальній нервовій регуляції можуть проявляти високу ступінь сили, швидкості, витривалості, але при порушенні цієї регуляції, наприклад, при захворюваннях, перевтомі тощо сила, швидкість, спритність і витривалість виконуваних рухів знижується. Тому питання про роль і особливості фізіологічних механізмів рефлекторної регуляції м'язової діяльності має винятково велике значення. Виділяють три механізми цієї регуляції:

- 1) регуляція числа активних рухових одиниць (міонейронів) даного м'яза;
- 2) вибір режиму їх роботи;
- 3) визначення характеру тимчасового зв'язку активності рухових одиниць.

По-третє, станом вегетативних функцій. Особливо велике значення має це для розвитку витривалості. Значне посилення функції кардіореспіраторної системи, а також системи крові забезпечують тривалу напружену діяльність, зокрема, в циклічних видах помірної потужності: лижні гонки на 30 і 50 км, легкоатлетичний марафон 42195 м, велоспорт (шосейні гонки) на 100 км і більше тощо [41, с. 79].

Термін «фізична якість» віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

Отже, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила для подолання короткої відстані за якомога менший час, потрібна швидкість для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи, потрібна витривалість; для виконання рухів із великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність.

У спеціальній літературі можна зустріти терміни «фізичні якості», «рухові якості» або «фізичні можливості». Ними позначаються окремі сторони рухових можливостей людини. Не вдаючись у деталі теоретичних дискусій з приводу того чи іншого терміна, розглядаємо їх як рівнозначні.

Для подальшого розгляду фізичних якостей є потреба з'ясувати ще два терміни: «розвиток фізичних якостей» та «виховання фізичних якостей». Під терміном «розвиток» будемо мати на увазі зміни в показниках фізичної якості, що викликані запрограмованим природою шляхом. Термін «виховання фізичних якостей» свідчить про зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з прогнозом результатів. Тобто виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення [43, с. 22-23].

Гра – особливий вид діяльності людини, що виникає у відповідь на соціальну потребу підготовки підростаючого покоління до життя.

Процес становлення освіти й виховання в Україні створює умови збереження і розвитку національної культури, зокрема впровадження й застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, ігри повинні увійти сьогодні у всі сфери виховної роботи, емоційно збагачуючи особистість, викликаючи потребу до творчої діяльності та підвищення фізичної працездатності. На необхідність використання різноманітних ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені, педагоги: Ян Амос Коменський, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинський, В.О. Сухомлинський. Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей говориться у працях Е.С. Вільчковського, Г.В. Воробей, С.Б. Мудрика, А.В. Цьося та ін. [43, с. 7].

Рухливі ігри – важливий засіб всебічного виховання дітей шкільного віку. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму школярів. Рухливі ігри фізично розвивають дітей: зміцнюють кістковом'язеву систему і мускулатуру (міжреберні і черевні м'язи, діафрагму), збільшуються ріст, об'єм грудної клітини, вага, гнучкість і рухливість у суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів. Під впливом вправ посилюється діяльність серцево-судинної системи. Під час рухливих ігор посилюється діяльність не тільки кровоносних, а й лімфатичних систем. Відбувається нормальний перебіг всіх життєвих процесів організму.

Рухливі ігри на свіжому повітрі загартовують організм, підвищують витривалість і збільшують опір до захворювань. Тренований організм дитини досконаліше реагує на несприятливі впливи. Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у школярів закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги). Розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість [44].

Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи з предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, групові, ігри-естафети, ігри забави, ігри-змагання тощо[33].

Рухливі ігри за змістом і формою прості та доступні дітям різного віку. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А. Макаренко писав: «Гра має важливе значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба: яка дитина у грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча насамперед відбувається у грі». Народні ігри мають оздоровче, освітнє, виховне значення. Оздоровче: сприяють гармонійному росту організму дитини; формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я [33].

Дійсний оздоровчий ефект має проведення народних ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів, міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до застудних захворювань.

Освітнє: формують рухові вміння та навички з бігу, стрибків, метання тощо; розвивають фізичні якості – швидкість, силу, спритність, гнучкість,

витривалість; дають основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю тощо [33].

Виховне: виховують моральні та вольові якості дітей; любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами [33].

Останнім часом активно відроджуються культурні цінності нашого народу, які донедавна були забуті та викорінені зі свідомості українців. Одним із таких культурних надбань є народна гра, яка відображає характер, темперамент, почуття, побут, звичаї українців. Народні рухливі ігри – неоціненний виховний скарб, який залишили нам наші прадіди. У результаті життя й побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувалися самобутні народні ігри, які шліфувались і перевірялись досвідом людей багатьох поколінь. У них як у дзеркалі відображаються звичаї нашого народу, їх побут й уявлення про світ. Кожна гра, кожна забава має свої специфічні функції та розвиває фізичні й моральні якості[33].

Рухливу гру високо цінували видатні педагоги минулого К. Ушинський, С. Русова, В. Сухомлинський та ін. Наукові дослідження в галузі педагогіки виявили, що найсильніше бажання в дитини – це бажання рухатись. У гру дитина вкладає всю свою енергію, бо це зміст її життя. У жодній порі свого життя людина не виявляє стільки рухливості, як під час забав у дитячому віці [33].

Важко переоцінити значення ігор і забав у справі формування фізично здорового, етично стійкого й інтелектуально розвиненого майбутнього члена суспільства. Завдяки народним іграм можна виховати в дитині всі ті властивості, котрі ми шануємо в людях і котрі нам би хотілось прищепити дітям різними оповіданнями, бесідами та навчанням[33].

Граючись, дитина зосереджує увагу, а це вже є початком виховання сильної волі. Захоплена грою дитина загартовується в терпінні, бо ніколи не скаржиться на біль, якщо впаде чи вдариться ненароком. Від такого болю за інших обставин вона би пролила чимало сліз. Граючись, дитина легко схоплює,

розуміє та запам'ятовує гру, а ці якості, постійно розвиваючись, у свою чергу полегшують виконання складніших завдань[33].

Дослідження науковців переконливо доводять, що дитина повинна перебувати під постійним виховним впливом матеріальної та духовної культури свого народу. Це потрібно насамперед для найповнішого розкриття природних здібностей дитини, розвитку її талантів, виявлення етнопсихологічних особливостей. Тому система освіти загалом і процес фізичного виховання зокрема мусять бути саме національними. З огляду на це підвищення ефективності фізичного виховання тісно переплітається з проблемами впровадження у практику елементів народної фізичної культури, які мають виховну, розвивальну культурну цінність[33].

Гра – це не просто забава, у ній мудрість народу. «У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості», – казав великий український педагог В. Сухомлинський. Тому нам усім треба по крупинці зібрати цей безцінний скарб, щоб разом скласти веселу азбуку дитинства[33].

Гра формує наш характер. Яким би багатим не було все наступне життя, спогади дитинства та ігри з ровесниками не можна порівняти ні з чим. Усі ми так чи інакше повертаємось у дитячі роки, намагаємось відновити моральні джерела для іншого життя[33].

Організм дітей 10-11 років характеризується більшою стійкістю, усі процеси протікають спокійніше, ніж у дітей молодшого віку. Відносно сповільнюється збільшення росту і вага тіла. Кістково-м'язовий апарат ще досить гнучкий та пластичний, м'язи нарастають поступово, організм недостатньо підготовлений до значних фізичних навантажень. Тому в ігри потрібно включати нетривалий біг і стрибки. Відносна слабкість дихальних м'язів може бути причиною недостатньо глибокого подиху. У зв'язку з цим особливого значення набувають рухливі ігри з активними рухами, що сприяють розвитку дихального апарату

глибокому повному подиху. Займаючись ігровими вправами, гімнастикою, діти опановують багатьма рухами, що вимагають тренування та свідомої вольової напруги. Ігри для дітей 10-13 років можуть бути тривалішими рухливих ігор дітей 6-9 років. Дії дітей у рухливих іграх стають більш злагодженими, точними, тому помітно удосконалюється їхня здатність швидко та спритно уникати гравців, що переслідують їх (чи від м'яча, спрямованого в граючого). Збагачується вибір застосованих прийомів відходу від умовного супротивника, а також способів боротьби з ним в єдиноборстві. Ускладнюються умови виконання, підвищуються труднощі у розв'язанні завдань, поставлених у грі, висувуються більш високі вимоги із товаришами по команді[44].

1.2.1 Класифікація рухливих ігор для школярів.

У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор:

- Індивідуальні;
- із предметами;
- з ведучими;
- за переважаючим розвитком фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності);
- за інтенсивністю фізичного навантаження (час і кількість повторень);
- за місцем проведення;
- за спрямованістю рухових дій [33].

1.2.2 Значення рухливих ігор у системі фізичного виховання

Треба щоб із раннього дитинства кожна особистість була переконана у необхідності збереження і зміцнення свого здоров'я, ведення здорового способу життя, прагнула доброго фізичного стану. Кожен учитель, який би предмет у школі він не викладав, був переконаний, що тільки поєднання розумової і фізичної діяльності принесуть плоди всебічного і гармонійного розвитку особистості. Учні у школі малорухомі, адже тривалий час проводять у

сидячому положенні, їхні органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати[33].

Уроки фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими, саме це сприяє меті, й найскладніший матеріал учні засвоюють легко. Ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект[33].

Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо[33].

«Як дитина бігає і грається, так її здоров'я усміхається», стверджує прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається [33].

Ігри для дітей 10-11 років, звичайно, сюжетні, але дітей більш цікавить символічне відтворення знайомих понять, ніж безпосереднє наслідування образів. Сюжетні ігри продовжують займати важливе місце, тому що відповідають жвавості дитячої уяви.

Хлопчиків і дівчаток 10-12 років захоплюють ігри, в яких вони прагнуть до досягнення єдиної мети:

- драматизовані;
- з елементами вистежування (підкрадання);
- маскування (орієнтування).

Правила та взаємодії дітей цього віку в іграх досить складні. У цьому віці більше цікавлять ігри з поділом на групи чи команди, кожна з яких прагне загальними зусиллями домогтися перемоги. За характером дій і видами рухів ігри дітей цього віку різноманітні.

Велику групу складають ігри з бігом, зі стрибками через перешкоди, з киданням, ловінням і метанням м'яча на дальність та нерухомих ціль. Доступні

ігри зв'язані з короткочасними силовими напругами («Бій півнів», «Ріпка» тощо), а також ігри з відносно короткочасними рухами. Характерне поєднання в іграх та естафетах кількох видів рухів (наприклад: метання м'яча під час бігу, перекидання і ловіння м'яча зі стрибками, біг зі стрибками через перешкоди, естафети з нескладними перешкодами) [44].

Існують деякі особливості в іграх для дівчаток і хлопчиків. Хлопчики звичайно мають деякі переваги перед дівчатками в іграх із бігом на швидкість, з елементами боротьби, в іграх із метанням м'яча. Ігри хороводні з ритмічними рухами краще вдаються дівчаткам і більше їх залучають до занять із фізичної культури.

Серце підлітків відрізняється підвищеною збудженістю – це одна з причин того, що ігри, які вимагають великої рухливості, можуть викликати прискорення частоти серцевих скорочень та підвищення артеріального тиску. Однак не слід робити висновки про недостатньо треноване серце здорового підлітка. Дослідження А. А. Жемчужникова, Я. А. Яголинського, Р.Е. Мотилянської та інших вчених свідчать про те, що серцево-судинна система підлітків добре пристосовується до вправ на швидкість та витривалість. У заняттях рухливими іграми з дітьми середнього віку дуже важливо дотримуватись принципу поступовості, послідовності, різнобічності. Треба уникати занадто великих навантажень, ігор, пов'язаних із надмірними напруженнями, тривалими затримками подиху. Дівчаткам цього віку корисні ігри, що зміцнюють організм у цілому (ігри-естафети з подоланням нескладних перешкод і елементами рівноваги), що вимагають спритних, точних рухів, ігри на місцевості та з елементами змагань” [44].

Н.М. Ковальчук, В. І. Санюк рекомендують: що ігри на уроках 4-6 класах повинні “включають у всі уроки, крім контрольних. Вони проводяться головним чином в основній і заключній частині уроку. В 4-6 класах використовують ігри, пройдені в 1-3 класах. В них вводяться складніші та різноманітніші рухи, ускладнюються перешкоди на шляху досягнення мети. За

часом ігри довші ніж у попередніх класах і більше проводиться ігор змагального характеру.

У зв'язку з ростом фізичних можливостей дітей їм можна пропонувати ігри з короткочасним силовим напруженням («Перетягування в парах»). У них силове напруження короткочасне, і керівнику легко слідкувати за правильними прийомами опору, оскільки одночасно змагаються двоє [44].

У віці 10-13 років в іграх виникають певні особливості у дівчаток та хлопчиків. Хлопчики надають перевагу іграм з бігом, з елементами одноборств та метань. Ігри з ритмічними рухами, вправами для тулуба, з елементами рівноваги краще вдаються дівчаткам і більше їх захоплюють. Ігри, які сприяють розвитку точних координаційних рухів, однаково корисні як дівчаткам, так і хлопчикам.

Під час вибору ведучого добре користуватися порадами учнів, які знають сили своїх товаришів і можуть бути самокритичними. Керівник може запропонувати учням вибрати ведучого, вказавши, якими якостями він повинен володіти.

Під час пояснення гри рекомендується в кінці розповіді особливу увагу звернути на правила гри. В іграх дітей цього віку особливе місце займають командні ігри, тому необхідно навчити їх поділу на рівні команди. Можна використати всі способи поділу на команди, крім вибору гравця капітанами, так як учні ще не можуть об'єктивно скласти команди. У зв'язку з тим, що учні дуже емоційні і їм важко дочекатись своєї черги в естафетах, краще ділити їх на невеликі команди по 5-6 осіб в кожній, щоб одночасно грало 4-5 команд" [44].

Висновки до 1 Розділу:

Фізичні якості – це показники різних рухових здібностей або можливостей людини. Розвиток рухових функцій відбувається безупинно, але нерівномірно. Активна рухова діяльність сприяє більш швидкому, а головне – більш гармонійному дозріванню морфологічних структур і функціональних

систем організму дитини. За допомогою фізичних вправ та ігор можна активно впливати на процес вікового розвитку фізичних якостей, згладжувати нерівномірності й виправляти відхилення від нормального ходу цього розвитку.

Термін «фізична якість» віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки[44].

Дослідження показали, що провідна роль у формуванні та вдосконаленні рухових якостей належить умовно-рефлекторним факторам. Так, після кількох тренувальних занять сила, швидкість, витривалість і спритність дещо зростає, хоча за цей час будь-які зміни у структурі і хімічному складі м'язів встановити не вдається, що можна пояснити вдосконаленням рефлекторної діяльності [40, с. 79-80].

У Модельній навчальній програмі фізичної культури , що рекомендовані до різних вікових груп.

Розділ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувались загальноприйняті методи досліджень:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
2. Педагогічне тестування.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математично-статистичної обробки даних.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел

Нами було проведений аналіз літературних джерел, який дав змогу виділити проблему дефіциту рухової активності школярів України у зв'язку з веденням воєнного стану та дистанційним навчанням. У ході аналізу вивчалися, як фундаментальні праці з теорії та методики фізичного виховання так і роботи стосовно використання ігор та їх вплив на розвиток фізичних якостей, як предмет дослідження. Особлива увага приділялася публікаціям провідних педагогів та науковців, що займалися вивченням впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей під час фізичного виховання підлітків.

2.1.2. Педагогічне тестування

Тестування фізичної підготовленості підлітків здійснювалося за навчальними модельними програмами. При проведенні тестування ми керувалися рекомендаціями провідних педагогів. За думкою Ляшенко Олександра Івановича, доктора педагогічних наук, професора “Тестування педагогічне”- (англ. testing – випробування, дослідження) – у широкому розумінні спосіб одержання інформації про певний об'єкт і його характеристики шляхом випробувань; у вузькому, педагогічному розумінні метод оцінювання знань, умінь, навчальних досягнень, компетентності учнів і студентів за допомогою тесту [25].

2.1.3. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент – спеціально організоване дослідження, що проводиться з метою визначення ефективності використання тих чи інших методів, засобів, форм, видів, прийомів, способів і нового змісту навчання та тренування.

За допомогою педагогічного експерименту вирішують такі завдання:

- виявляють або підтверджують та доповнюють факти наявності чи відсутності залежності між вибраним педагогічним впливом і очікуваним результатом;
- визначають кількісну міру залежності;
- відкривають механізм цих залежностей.

Педагогічний експеримент повинен відбуватись за певною послідовністю.

Під час початкового (вихідного) дослідження визначають стан проблеми, аналізують традиційні форми проведення занять, застосовують засоби навчання та тренування.

Завданням проміжного дослідження є формування наукової гіпотези, розробка експериментальних чинників (нових критеріїв контролю, засобів тренування, методів, тренувальних чи навчальних програм тощо.

Основною метою завершального дослідження є впровадження експериментальних чинників і узагальнення результатів дослідження. У процесі цього етапу дослідження розробляються висновки й практичні рекомендації, які спрямовані на підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.

Відбувається постійне зіставлення стану «до» і «після». Групи, які підлягають порівнянню, називаються експериментальними. Та група, яка одержує експериментальний стимул, називається експериментальною, а друга – контрольною. У практиці науково-дослідницької роботи буває декілька контрольних і декілька експериментальних груп. Порівняння експериментальної («Академія мудрості», Київська обл., м. Буча, вул. Інститутська, 14) і контрольної груп («ДієСлово», Херсонська обл., м. Херсон,

вул. Будівельників 12А) може визначити вплив експериментального стимулу лише тоді, коли вони будуть дуже схожі за складом: одного віку, статі, рівня життя, роду занять, освіти і навіть життєвих установок. Соціально-демографічна схожість цих груп повинна бути максимальною.

Формуючий експеримент - коли втручаються в педагогічний процес, чи удосконалюють його нові елементи (методами, засобами, формами). Уході експерименту були використанні авторські ігри на онлайн навчанні

Констатуючий експеримент - коли ставлять за мету перевірити стан навчально-тренувального процесу, його природний хід. Перевірили вплив рухливих ігор на покращення фізичних якостей і зросту їх показників.

Формування експериментальної і контрольної груп повинно здійснюватись на основі врахування можливо більшої кількості змінних, здатних викликати реакції на експериментальний стимул [47].

2.1.4. Методи математичної статистики

Результати досліджень оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечують кількісний та якісний аналіз показників. Математична статистика – це розділ математики, присвячений методам збору, аналізу та обробки статистичних даних для наукових та практичних цілей. Статистичні дані являють собою дані, які отримані в результаті досліджень великої кількості об'єктів чи явищ [11].

Виділяють три основних етапи статистичних досліджень:

1. Статистичне спостереження, що являє собою планомірний, науково обґрунтований збір даних, які характеризують досліджуваний об'єкт. Цей етап повинен задовольняти наступним вимогам:

а) об'єкти спостереження (в окремому випадку випробувані) повинні бути однаковими (однорідними) з погляду їх властивостей (кваліфікація, спеціалізація, вік, стать, стаж занять й ін.);

б) число об'єктів спостереження повинно бути достатнім, щоб можна було виявити закономірності й узагальнити їх властивості.

2. Статистичні зведення й групування. Вони є важливою підготовчою частиною до статистичного аналізу даних. Цей етап передбачає:

- а) систематизацію (групування) даних;
- б) оформлення певних статистичних таблиць.

3. Аналіз статистичного матеріалу. Це завершальний етап статистичного підходу. Його проводять із використанням відповідних математико-статистичних методів [11].

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у декілька етапів.

На першому етапі (вересень–листопад 2022 р.) були визначені об'єкти проходження переддипломної практики та визначена і обґрунтована тема кваліфікаційної роботи, виділені невизначені та недостатньо вивчені питання, обраний об'єкт і предмет дослідження, сформульовані завдання та методи дослідження.

У ході дослідження ми визначили важливість використання ігрового методу навчання, взагалі рухливих ігор та їх вплив на закріплення фізичних якостей на уроках фізичного виховання. Також ми очікували покращення показників фізичних якостей. Визначили, що у ході гри діти відчують задоволення від самого процесу, зацікавленість, виконують необхідні рухові дії і не втомлюються, розвиток сили волі, наполегливість, витримку та рішучість.

Під час педагогічного експерименту приймали участь діти одного віку, однієї статі, двох приватних ліцеїв тільки в різних умовах навчання онлайн і оффлайн. У експерименті ми досягли обраної мети. Бачимо покращення фізичної форми дітей. Наприкінці експерименту учні допускали менше помилок у ході гри, що повисіло їх рівень компетентності на достатній та високий. Більш покращення були у експериментальній групі ніж у контрольній групі. Так як ігри це колективний вид діяльності у якому формуються морально вольові якості в між особистих стосунках. Ці якості якості необхідні у змагальній діяльності. У ході гри виявляються слабкі та сильні сторони

підлітка. Також формуються дружні стосунки, чесність, справедливість, дисципліна, спортивна злість та здоровий азарт. Учні на онлайн навчанні не мають колективної гри. Грають особисто або з батьками. Не мають змагальної діяльності. Тому використання ігор які запропоновані модульними програмами не можливі. А у ході експерименту використовувались ігри які були розроблені та запропоновані разом з З.М. Діхтяренко і мали певні досягнення. Використання цих ігор також сприяло закріпленню фізичних якостей, що і було перевірено і доведено у ході експерименту.

На другому етапі (січень – серпень 2023 р.) були вивчені літературні джерела з питань закріплення фізичних якостей підлітків через рухливі ігри на уроках фізичного виховання. Здійснювався підбір ігор що закріплюють фізичні якості підлітків згідно з діючими модельними програмами. Було розроблено з науковим керівником Діхтяренко З.М. авторські рухливі ігри: “Три острівці”, “Збираємо урожай”, “Світлофор”, “Слухай та виконуй”, “Спіймай мене”, “Флеш”, “Хто довше”, “Струмок”, “Крабик”, “Увага”, “Кенгуру”.

На третьому етапі (вересень - листопад 2023 р.) проводився експеримент в ході якого порівнювалось вплив рухливих ігор на закріплення фізичних якостей учнів двох ліцеїв. Приватний ліцей “ДієСлово” у якому навчаються онлайн та Приватний ліцей “Академія мудрості” в якому навчаються оффлайн. У експерименті приймали участь учні 10-13років. Під час педагогічного експерименту було сформовано експериментальну і контрольні групи. У ході якого повинно здійснюватись на основі врахування можливо більшої кількості змінних, здатних викликати реакції на експериментальний стимул. У експерименті приймали участь школярі 10-13років. Усі учасники якого були поставлені у рівні умови за кількістю і тривалістю занять на тиждень. Для оцінки ефективності програми на початку навчального року, після четверті та в кінці навчального року проводилося дослідження рівня рухової активності підлітків.

Усі учасники якого були поставлені у рівні умови за кількістю і тривалістю занять на тиждень. Для оцінки ефективності програми на початку

навчального року, після четверті та в кінці навчального року проводилося дослідження рівня рухової активності підлітків. Тестування рівня фізичної підготовленості здійснювалося двічі: на початку та в кінці навчального року.

На четвертому етапі (грудень 2023 р.) здійснювалась обробка та аналіз отриманих результатів, формувались висновки, проводилося впровадження результатів у практику, оформлялася магістерська робота. Результати досліджень оброблялися за допомогою методів математичної статистики, що забезпечують кількісний та якісний аналіз показників. Дослідження проводилося у декілька етапів.

Проведений аналіз літературних джерел дав змогу виділити проблему дефіциту рухової активності школярів України у зв'язку з веденням воєнного стану та дистанційним навчанням.

Тестування фізичної підготовленості підлітків здійснювалося за навчальними модельними програмами. При проведенні тестування ми керувалися рекомендаціями провідних педагогів.

У ході дослідження ми визначили важливість використання ігрового методу навчання, взагалі рухливих ігор та їх вплив на закріплення фізичних якостей на уроках фізичного виховання. Також ми очікували покращення показників фізичних якостей. Визначили, що у ході гри діти відчують задоволення від самого процесу, зацікавленість, виконують необхідні рухові дії і не втомлюються, розвиток сили волі, наполегливості, витримку та рішучість.

Під час педагогічного експерименту приймали участь діти одного віку, однієї статті, двох приватних ліцеїв тільки в різних умовах навчання онлайн і оффлайн. У експерименті ми досягли обраної мети. Бачимо покращення фізичної форми дітей. Наприкінці експерименту учні допускали менше помилок у ході гри, що повисіло їх рівень компетентності на достатній та високий. Більш покращення були у експериментальній групі ніж у контрольній групі. Так як ігри це колективний вид діяльності у якому формуються морально вольові якості в між особистих стосунках. Ці якості якості необхідні у змагальній діяльності. У ході гри виявляються слабкі та сильні сторони

підлітка. Також формуються дружні стосунки, чесність, справедливість, дисципліна, спортивна злість та здоровий азарт. Учні на онлайн навчанні не мають колективної гри. Грають особисто або з батьками. Не мають змагальної діяльності. Тому використання ігор які запропоновані модульними програмами не можливі. А у ході експерименту використовувались ігри які були розроблені та запропоновані разом з науковим керівником З.М. Діхтяренко. Використання цих ігор також сприяло закріпленню фізичних якостей, що і було перевірено і доведено у ході експерименту.

РОЗДІЛ III. ДИНАМІКА ЗАКРІПЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЧЕРЕЗ РУХЛИВІ ІГРИ В МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ В ЗЗСО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У час військової агресії Російської Федерації проти України, був веден воєнний стан та видана Постанова КМУ від 24 червня 2022 року № 711 «Про початок навчального року під час дії правового режиму воєнного стану в Україні»[3].

С початку воєнного стану українська система освіти стикнулася з багатьма труднощами: безпекова ситуація в регіонах, що унеможлиблює провадження нормального освітнього процесу (наприклад, повітряні тривоги, артобстріли, ракетні обстріли та ін.); відсутність електроенергії, а відповідно, і зв'язку в учнів та вчителів, що унеможлиблює проведення уроків у синхронному режимі; навчання частини дітей в іноземних закладах освіти, одночасно з українськими (такі діти майже не беруть участі у синхронних заняттях), що робить процес оцінювання навчальних досягнень складнішим; загальна низька цифрова грамотність здобувачів освіти та вчителів; психічний стан всіх учасників освітнього процесу також впливає на результативність занять[51].

На сьогоднішній час умови життя під час воєнного стану трохи мають певні зміни, де які міста України мають можливість навчатись оффлайн.

Вважається, що фізична активність сприяє зниженню тривожності та стресу у людини. Дане твердження базується на гіпотезі відволікання від причини тривожності чи стресу, а також на виділенні під час фізичної активності великої кількості ендорфінів, які покращують психічно-емоційний стан людини, бо нервова система розпізнає ендорфіни як «гормони радості», що знижує напруженість та приводить до відчуття комфорту[51].

Також, не варто забувати про сприятливий вплив фізичної активності у вигляді покращення транспортування кисню та прискорення обмінних процесів, що в свою чергу, приводить до активізації мозкової діяльності, виходу зі стану апатії та відстороненості[51].

Основні особливості дистанційного навчання фізичної культури в умовах воєнного стану:

- 1) зміна формату проведення та підбору модулів: підбір модулів, які найкраще підходять до реалізації в домашніх умовах та орієнтація на велику кількість вправ для зміцнення м'язів тіла;
- 2) зміна формату оцінювання навчальних досягнень учнів: з приходом Нової Української Школи у середню, вчитель застосовує більш прогресивні методики оцінювання, такі як формувальне, наприклад. Водночас, стає не актуальною система, за якої вчитель виставляв оцінки за орієнтовними навчальними нормативами. Наразі актуальним є творчий підхід до виконання завдань, тестове оцінювання та ін. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій;
- 3) залежність від інформаційно-комунікаційних систем та засобів: дистанційне навчання не можливе без комплексу систем та засобів комунікації, які дозволяють проводити якісне навчання;
- 4) навчання націлене на індивідуальність учнів: дистанційне навчання подарувало можливість учням та вчителю комунікувати поза навчальним процесом, що дозволяє знаходити більш індивідуальний підхід до поставлених завдань (Наприклад, учні можуть консультуватися з учителем щодо незрозумілих моментів у завданні «Складіть комплекс вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів ніг») [51].

3.1. Результати констатуючого етапу дослідження

На третьому етапі (вересень - листопад 2023 р.) проводився експеримент в ході якого порівнювалось вплив рухливих ігор на закріплення фізичних якостей учнів двох ліцеїв. Приватний ліцей “ДієСлово” у якому навчаються онлайн та Приватний ліцей “Академія мудрості” в якому навчаються оффлайн. У експерименті приймали участь учні 10-13 років. Під час педагогічного експерименту було сформовано експериментальну і контрольні групи. У ході якого повинно здійснюватись на основі врахування можливо

більшої кількості змінних, здатних викликати реакції на експериментальний стимул. У експерименті приймали участь школярі 10-13 років. Усі учасники якого були поставлені у рівні умови за кількістю і тривалістю занять на тиждень. Для оцінки ефективності програми на початку навчального року, після четверті та в кінці навчального року проводилося дослідження рівня рухової активності підлітків.

Усі учасники якого були поставлені у рівні умови за кількістю і тривалістю занять на тиждень. Для оцінки ефективності програми на початку навчального року, після четверті та в кінці навчального року проводилося дослідження рівня рухової активності підлітків. Тестування рівня фізичної підготовленості здійснювалося двічі: на початку та в кінці навчального року.

Таблиця 3.1.1

Порівняльні данні показників фізичних якостей і рівнів компетентності в ЕГ “Академія мудрості” (7 хлопчиків , 8 дівчаток) і КГ “ДієСлово” (5 хлопчиків, 5 дівчаток), (п'яті класи) вересень-жовтень 2022 р.): констатувальний етап дослідження

№ п/п	Показники фізичних якостей	Приватний ліцей “ДієСлово” / Приватний ліцей “Академія мудрості” рівень компетентності													
		Н				С				Д				В	
		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.		Д.	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1.	швидкість	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4
2.	витривалість	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4
3.	сила	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4
4.	спритність	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4
5.	координація рухів	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4
6.	гнучкість	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4
	середній показник	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4

Примітки: Низький результат тому що: а) не знайомі ігри; б) мало руховий спосіб життя; в)наслідки онлайн навчання.

Високий результат тому що: а)додатково відвідують спортивні секції; б)мають зацікавленість грою.

Таблиця 3.1.2

**Порівняльні данні показників фізичних якостей і рівнів компетентності в
ЕГ “Академія мудрості” (5 хлопчиків , 12 дівчаток) і КГ “ДієСлово” (3
хлопчиків ,7 дівчаток) (шості класи) (вересень-жовтень 2022 р.)**

№ п/п	Показники фізичних якостей	Приватний ліцей “ДієСлово” / Приватний ліцей “Академія мудрості”															
		рівень компетентності															
		Н				С				Д				В			
		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.	
1.	швидкість	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	3	5	1	2
2.	витривалість	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	3	5	1	2
3.	сила	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	3	5	1	2
4.	спритність	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	3	5	1	2
5.	координація рухів	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	3	5	1	2
6.	гнучкість	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	3	5	1	2
	середній показник	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	3	5	1	2

Примітки: Низький результат тому що: а) не знайомі ігри; б) мало руховий спосіб життя; в)наслідки онлайн навчання.

Високий результат тому що: а)додатково відвідують спортивні секції; б)мають зацікавленість грою.

Таблиця 3.1.3

Порівняльні данні показників фізичних якостей і рівнів компетентності в
ЕГ “Академія мудрості” (5 хлопчиків , 8 дівчаток) і КГ “ДієСлово” (6 хлопчиків
,6 дівчаток) (сьомі класи) (вересень-жовтень 2022 р.)

№ п/п	Показники фізичних якостей	Приватний ліцей “ДієСлово” / Приватний ліцей “Академія мудрості”															
		рівень компетентності															
		Н				С				Д				В			
		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.	
1.	швидкість	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	3	2
2.	витривалість	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	3	2
3.	сила	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	3	2
4.	спритність	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	3	2
5.	координація рухів	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	3	2
6.	гнучкість	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	3	2
	середній показник	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	3	2

Примітки: Низький результат тому що: а) не знайомі ігри; б) мало руховий спосіб життя; в)наслідки онлайн навчання.

Високий результат тому що: а)додатково відвідують спортивні секції; б)мають зацікавленість грою.

3.1.1. Авторська методика

В ході кваліфікаційної роботи були розроблені авторські ігри разом з науковим керівником З.М. Діхтятенко. Учні на дистанційному навчанні не можуть грати

у рухливі ігри, що запропоновані модельними програмами, щоб покращити навчальний процес були розроблені ігри у домашніх умовах.

При проведенні рухливих ігор необхідно виконувати наступні правила:

1. Пояснити правила безпеки під час гри, під час уроку онлайн вправи виконуються під пильним наглядом батьків.
2. Підготовка до гри (де буде проводитись гра, інвентар);
3. Пояснення гри;
4. Проведення гри;
5. Підсумок гри.

Дозування та навантаження під час гри залежить від загального навантаження на уроках фізичного виховання. Під час гри діти дуже захоплюються і не відчують навантаження, тому я як вчитель повинна контролювати цей процес і коригувати:

- зменшити або збільшити тривалість гри;
- зменшити або збільшити розмір майданчика або дистанцію;
- зменшити або збільшити перешкоди;
- зменшити або збільшити вагу та розміри інвентарю.

Запропоновані ігри формують ціннісні орієнтації щодо здорового способу життя та мають оздоровче, освітнє та виховне значення. Сприяють гармонійному розвитку школяра. Удосконалюють фізичні якості такі як швидкість, спритність, силу, гнучкість, координація рухів. Виховують морально вольові якості.

У своїй розробці та використанні авторських ігор прислухалась таких порад та методів наукового керівника З.М.Діхтяренко.

Поради молодому педагогу щодо вдосконалення фізичних якостей в учнів у закладах загальносередньої освіти під час проведення ігор.

1. Завжди будь привітним, доброзичливим та поважай особистість кожного учня.
2. Дотримуйся загальної культури спілкування у будь-якому випадку.
3. Щоразу, перед проведенням рухливої гри обговорюй з учнями правила

техніки безпеки.

4. Учитель зобов'язаний бути прикладом для учнів, батьків і вести здоровий спосіб життя.
5. Враховуй вікові, статеві особливості школярів та не забувай про індивідуальний (диференційований) підхід до кожного учня.
6. Пояснюй важливість особистої чистоти та вимагай від школярів дотримання гігієни свого тіла.
7. Займайся з учнями у зручній спортивній формі та спортивному взутті.
8. Умій зацікавити школярів рухливими іграми.
9. Оздоровлюй, навчай та виховуй учнів через ігри.
10. Проводячи рухливі ігри регулюй фізичне навантаження та періодично перевіряй ЧСС в усіх дітей.
11. Намагайся часто проводити рухливі ігри на свіжому повітрі.
12. Гарно вивчи зміст та правила гри, яку маєш проводити.
13. Придумай різні варіанти рухливих ігор і обов'язково їх записуй для подальшої плідної роботи.
14. Обміркуй місце проведення рухливих ігор, доцільність обладнання та інвентарю.
15. Пояснюй школярам значення рухливих ігор для їх гармонійного розвитку.
16. Обов'язково, після кожної проведеної рухливої гри потрібно назвати учнів, які дотримувалися правил.
17. Регулярно проводь бесіди перед іграми, між ними та після них, пам'ятаючи про вік учнів.
18. Проводячи рухливі ігри, бесіди чи опитування використовуй міжпредметні зв'язки.
19. Особливо для молодших школярів проводь різноманітні типи уроків із застосуванням рухливих ігор: урок-гра, урок-змагання, урок-свято; позакласну роботу тощо.
20. Періодично читай методичну літературу для поповнення знань,

розширення кругозору та пам'ятай слова великого педагога В. О. Сухомлинського, що вчитель до уроку готується все своє життя [41].

3.2. Динамика розвитку фізичних якостей молодших підлітків засобами рухливих ігор

В ході експерименту приймали участь діти 10-13 років у кількості 77 чоловік, були запропоновані та використані авторські ігри на удосконалення фізичних якостей на онлайн навчанні. На оффлайн навчанні використовувались ігри запропоновані модельною програмою МОН України (Табл.1.2.) Впровадження ігор значно покращило показники фізичних якостей, що вплинуло на зрушення динамки.

Ігри на оффлайн навчанні, які використовують на уроках фізичного виховання у приватному ліцеї «Академія мудрості» (Додаток 1).

- 1.фізична якість - швидкість: «Вільне місце», «День та ніч»
- 2.фізична якість - витривалість: «Боротьба в квадратах», «Тягни в коло»
- 3.фізична якість - сила: «Боротьба в квадратах», «Розірвані ланцюги»
- 4.фізична якість - спритність: «Мисливці і качки», «Зайчик»
- 5.фізична якість - координація рухів «У медведя у бору», «Перехопи м'яч»
- 6.фізична якість - гнучкість «Мисливиці та качки», «Чехорда»

За рекомендаціями наукового керівника З.М. Діхтяренко розробленні та випробуванні рівні компетентності :

Низький рівень допускається - 4 помилки

Середній рівень допускається - 3 помилки

Достатній рівень допускається 2 помилки

Високий рівень допускається - 1 помилка

Ігри на онлайн навчанні, які використовують на уроках фізичного виховання у приватному ліцеї «ДієСлово» (Додаток 2).

1. Фізична якість - швидкість : «Збираємо урожай», «Спіймай мене»
2. Фізична якість - витривалість: «Три островці», «Увага»
3. Фізична якість - сила:«Хто довше», «Крабик»

4. Фізична якість - спритність «Кенгуру», «Струмок»
5. Фізична якість - координація рухів «Світлофор», «Струмок»
6. Фізична якість - гнучкість «Слухай та виконуй» , «Флеш»

За рекомендаціями наукового керівника З.М. Діхтяренко розроблені та випробуванні рівні компетентності :

Низький рівень допускається - 4 помилки

Середній рівень допускається - 3 помилки

Достатній рівень допускається - 2 помилки

Високий рівень допускається - 1 помилка

Таблиця 3.2.1.

Порівняльні данні показників фізичних якостей і рівнів компетентності в ЕГ “Академія мудрості” (7хлопчиків, 8дівчаток) і КГ “ДієСлово” (5хлопчиків, 5дівчаток), (п'яті класи травень - квітень 2023 р.)

№ п/п	показник	ліцей Д / ліцей А															
		рівень компетентності															
		Н				С				Д				В			
		Д.	ХЛ.	Д.	ХЛ.	Д.	ХЛ.	Д.	ХЛ.	Д.	ХЛ.	Д.	ХЛ.	Д.	ХЛ.	Д.	ХЛ.
1.	фізична якість - швидкість	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	1	3	3	4	4	4
2.	фізична якість - витривалість	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	1	3	3	4	4	4
3.	фізична якість - сила	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	1	3	3	4	4	4
4.	фізична якість - спритність	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	1	3	3	4	4	4
5.	фізична якість - координація рухів	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	1	3	3	4	4	4
6.	фізична якість - гнучкість	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	1	3	3	4	4	4
	середній показник	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	1	3	3	4	4	4

Примітки: Високі результати тому що: а) Постійне повторення; б) зацікавленість грою; в) покращення фізичних якостей; г) додаткове відвідування спортивних секцій (офлайн); д) впровадження авторських ігор (онлайн). Результат удосконалився на більш високі рівні компетентності.

Таблиця 3.2.2.

Порівняльні данні показників фізичних якостей і рівнів компетентності в ЕГ “Академія мудрості” (5хлопчиків, 12дівчаток) і КГ “ДієСлово” (3 хлопчика, 7 дівчаток) (шості класи) (травень - квітень 2023 р.)

№ п/п	показник	ліцей Д / ліцей А															
		рівень компетентності															
		Н				С				Д				В			
		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.	
1.	фізична якість - швидкість	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	2	3	4	6	1	2
2.	фізична якість - витривалість	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	2	3	4	6	1	2
3.	фізична якість - сила	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	2	3	4	6	1	2
4.	фізична якість - спритність	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	2	3	4	6	1	2
5.	фізична якість - координація рухів	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	2	3	4	6	1	2
6.	фізична якість - гнучкість	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	2	3	4	6	1	2
	середній показник	0	0	0	0	0	0	0	0	3	6	2	3	4	6	1	2

Примітки: Високі результати тому що: а) Постійне повторення; б) зацікавленість грою; в) покращення фізичних якостей; г) додаткове відвідування спортивних секцій (офлайн); д) впровадження авторських ігор (онлайн). Результат удосконалився на більш високі рівні компетентності.

Таблиця 3.2.3.

Порівняльні данні показників фізичних якостей і рівнів компетентності в ЕГ “Академія мудрості” (5 хлопчиків, 8 дівчаток) і КГ “ДієСлово” (6 хлопчиків, 6 дівчаток) (сьомі класи) (травень - квітень 2023 р.)

№ п/п	показник	ліцей Д / ліцей А															
		рівень компетентності															
		Н				С				Д				В			
		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.		Д.		ХЛ.	
1.	фізична якість - швидкість	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	2	3	4	5	2	4
2.	фізична якість - витривалість	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	2	3	4	5	2	4
3.	фізична якість - сила	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	2	3	4	5	2	4
4.	фізична якість - спритність	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	2	3	4	5	2	4
5.	фізична якість - координація рухів	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	2	3	4	5	2	4
6.	фізична якість - гнучкість	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	2	3	4	5	2	4
	середній показник	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	2	3	4	5	2	4

Примітки: Високі результати тому що: а) Постійне повторення; б) зацікавленість грою; в) покращення фізичних якостей; г) додаткове відвідування спортивних секцій (офлайн); д) впровадження авторських ігор (онлайн). Результат удосконалився на більш високі рівні компетентності.

Були зроблені вимірювання фізичних якостей на початку та кінці експерименту для перевірки згущення динамки.

Таблиця 3.3.1

Покращення фізичних якостей засобами рухливих ігор 5 клас (травень - квітень 2023р)

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності					
		Ліцей «ДієСлово»			Ліцей «Академія мудрості»		
		5 клас (онлайн) початок	5 клас (офлайн) кінець	Зміна показника, %	5 клас (онлайн) початок	5 клас (офлайн) кінець	Зміна показника, %
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	7.0	6.8	2.8	7.0	6.5	7.1
	Дівч.	7.4	7.2	2	7.4	6.9	6.7
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	600	700	16.6	600	800	33.3
	Дівч.	500	600	20	500	800	60
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	3	4	33.3	3	5	66.6
	Дівч.	5	6	20	5	7	40
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	2	3	50	2	3	50
	Дівч. у висі лежачи	3	4	33.3	3	4	33.3
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підюги	4	5	25	4	7	75
	Дівч. від лави	4	5	25	4	6	50
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12.6	12.3	2.9	12.6	12.0	4.7
	Дівч.	13.4	13.1	2.2	13.4	12.8	4.8
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	120	130	8.3	120	140	16.6
	Дівч.	110	115	4.5	110	120	9
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	15	18	20	15	22	46.6
	Дівч.	10	11	10	10	13	30
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	10	13	30	10	16	60
	Дівч.	9	12	33.3	9	15	66.6

Примітки: Показники фізичних якостей були перевірені через складання нормативів. І визначення їх покращення у відсотках.

Таблиця 3.3.2

Покращення фізичних якостей засобами рухливих ігор 6 клас (травень - квітень 2023р)

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності					
		Ліцей «ДієСлово»			Ліцей «Академія мудрості»		
		6 клас (онлайн) початок	6 клас (офлайн) кінець	Зміна показника, %	6 клас (онлайн) початок	6 клас (офлайн) кінець	Зміна показника, %
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	6.7	6.5	2.3	6.7	6.3	5.9
	Дівч.	7.1	6.8	4.2	7.1	6.5	8.4
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	700	800	14.3	700	800	14.3
	Дівч.	600	700	16.6	600	700	16.6
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	3	4	33.3	3	5	33.3
	Дівч.	6	8	33.3	6	9	50
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	3	4	33.3	3	5	66.6
	Дівч. у висі лежачи	2	3	50	2	4	100
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	3	4	33.3	4	6	50
	Дівч. від лави	2	1	50	3	5	66.6
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12.9	12.00	6.9	12.9	11.7	9.3
	Дівч.	13.7	13.00	5.1	13.7	12.5	8.7
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 130	140	82	До 130	150	15.4
	Дівч.	До 120	125	4.16	До 120	130	8.3
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 17	20	17.64	До 17	24	41.2
	Дівч.	До 12	13	8	До 12	15	25
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 11	14	27	До 11	17	54.5
	Дівч.	До 10	12	20	До 10	16	60

Примітки: Показники фізичних якостей були перевірені через складання нормативів. І визначення їх покращення у відсотках.

Таблиця 3.3.3

Покращення фізичних якостей засобами рухливих ігор 7 клас (травень-квітень 2023 р)

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності					
		Ліцей «ДієСлово»			Ліцей «Академія мудрості»		
		7 клас (онлайн) початок	7 клас (офлайн) кінець	Зміна показника, %	7 клас (онлайн) початок	7 клас (офлайн) кінець	Зміна показника, %
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	6.4	6.2	3.1	6.4	6.0	6
	Дівч.	6.8	6.6	2.9	6.6	6.2	6
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	5.30	5.20	1.8	5.30	5.00	6
	Дівч.	6.00	5.45	9.1	6.00	5.30	13.2
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	4	5	25	4	6	50
	Дівч.	7	8	14	7	9	28
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	3	4	33.3	3	5	66.6
	Дівч. у висі лежачи	5	6	20	5	7	40
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підюги	9	11	22	9	12	33.3
	Дівч. від лави	6	8	33.3	6	9	50
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	11,9	11,6	2.5	11,9	11,3	5.3
	Дівч.	12,8	12,6	1.5	12,8	12,3	4
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	140	150	7.1	140	160	14.2
	Дівч.	130	135	3.8	130	140	7.6
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	20	23	15	20	26	30
	Дівч.	14	15	7.1	14	16	14.2
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	12	15	25	12	18	50
	Дівч.	11	14	27	11	17	54.5

Примітки: Показники фізичних якостей були перевірені через складання нормативів. І визначення їх покращення у відсотках.

Можемо зробити висновки, що показники фізичних якостей значно покращились через використання рухливих ігор.

3.3. Практичні рекомендації що до закріплення фізичних якостей через рухливі ігри в молодших підлітків у закладах загально середньої освіти в умовах воєнного стану.

Підтримуємо думку науковця С.П.Дудіцької стосовно методичних рекомендацій. Під час організації та проведення рухливих ігор для досягнення виховних, освітніх та оздоровчих результатів керівна роль належить вчителю,

адже цінність гри залежить від керівництва нею. За допомогою одних і тих же ігор можна виховувати різні моральні й фізичні якості. Вплив гри на дітей визначається змістом та методичними прийомами, за допомогою яких дитина оволодіває способом її організації. Вчитель у даному випадку повинен бути не лише організатором гри, а й вихователем дітей у процесі її проведення” [44].

Використовуючи рухливу гру, вчитель фізичного виховання зобов'язаний сприяти:

- зміцненню здоров'я та правильному формуванню фізичного розвитку;
- оволодінню руховими навичками і вміннями, їх удосконаленню;
- вихованню морально-вольових якостей.

Під час проведення гри **наставник повинен навчити** дітей свідомо ставитися до своїх дій, з'ясовувати причини успіхів і невдач, а також привчати їх організовувати гру самостійно, доручаючи їм роль капітанів, ведучих, залучаючи до розмітки майданчика, суддівства. Вибір гри залежить насамперед від мети заняття, форми занять, місця проведення і природних умов.

Місце проведення ігор і необхідний для цього інвентар повинні відповідати віку школярів. Важливий момент для успішного проведення гри - зацікавити та організувати дітей. Перша важлива умова – розмістити правильно гравців і вибрати місце для пояснення.[44]

Висновки до розділу 3

Застосування рухливих ігор та ігрового методу для засвоєння ряду вправ, що входять в комплекс, дуже важливе для підвищення цікавості підлітків до занять з фізкультури. Ігровий метод засвоєння вправ відповідає вимогам підліткової психології, сприяє формуванню всебічно-розвинутого, та здорового молодого покоління.

Істотною особливістю багатьох рухливих ігор є їх вибірковий вплив на розвиток тих чи інших рухливих якостей. Це робить можливим застосування рухливих ігор для спрямованого розвитку якостей в залежності від того, до задачі якого нормативу готуються учні. Так, ігри, що характеризуються переважним проявом швидкості, можуть бути використані для оволодіння нормативами в бігу на 30 і 60 м; швидкісно-силових якостей – в стрибках і метаннях; витривалості – в кросі, лижах, плаванні; сили – в підтягуванні на перекладині; спритності – в подоланні смуги перешкод. „Емоційний фон ігрової обстановки стимулює рухливу активність, підвищує щільність занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей“ [41, 18], – підкреслюють Г. А. Васильков та В. Г. Васильков.

ВИСНОВКИ

Рухливі ігри – один з найважливіших засобів дитячого розвитку. Гра є провідною діяльністю дітей. Рухливі ігри сприяють фізичному вихованню дітей, розвитку сили волі, сміливості, наполегливості, витримки, рішучості. В цих іграх складаються перші колективи дітей.

Гра – це специфічна форма прояву дитячої активності в певному непродуктивному виді діяльності, спрямованому не на одержання результату, а на переживання задоволення від самого процесу [41; 66].

Застосування рухливих ігор та ігрового методу для засвоєння ряду вправ, що входять в комплекс, дуже важливе для підвищення цікавості підлітків до занять з фізкультури. Ігровий метод засвоєння вправ відповідає вимогам підліткової психології, сприяє формуванню всебічно-розвинутого, та здорового молодого покоління.

Істотною особливістю багатьох рухливих ігор є їх вибірковий вплив на розвиток тих чи інших рухливих якостей. Це робить можливим застосування рухливих ігор для спрямованого розвитку якостей в залежності від того, до

здачі якого нормативу готуються учні. Так, ігри, що характеризуються переважним проявом швидкості, можуть бути використані для оволодіння нормативами в бігу на 30 і 60 м; швидкісно-силових якостей – в стрибках і метаннях; витривалості – в кросі, лижах, плаванні; сили – в підтягуванні на перекладині; спритності – в подоланні смуги перешкод. „Емоційний фон ігрової обстановки стимулює рухливу активність, підвищує щільність занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей“ [41, 18], – підкреслюють Г. А. Васильков та В. Г. Васильков.

В ході експерименту ми бачимо, що рухливі ігри впливають на покращення та розвиток фізичних якостей учнів. Що учні Ліцею «ДієСлово» під час експерименту при зайнятті онлайн не використовують у повному обсязі ігровий метод на уроках фізичного виховання. Вони можуть гратися тільки особисто, або з батьками. І цей метод не являється ефективним для розвитку та покращення фізичних якостей. Та взагалі, навчання онлайн знижує показники фізичних якостей бо у цей період дуже низька фізична активність, діти мало рухаються і проводять багато часу біля комп'ютера. Тому вони не покращили свої показники фізичних якостей через рухливі ігри. А учні Ліцею «Академія мудрості» у ході експерименту показали покращення показників фізичних якостей через вплив використання рухливих ігор на уроках фізичного виховання.

Проблемою цього часу є те, що період воєнного стану не усі школи можуть займатися оффлайн і це знижує розвиток фізичних якостей учнів. Діти не можуть у повній мірі отримувати якісний навчальний процес. Тому це впливає на погіршення стану здоров'я школярів та загалом на їх фізичний розвиток. Головне, що процес навчання не зупинився. Що вчителі роблять все можливе для онлайн навчання і його покращення. Допомагають подолати труднощі, які виникли під час воєнного стану.

Пропаную батькам частіше гуляти з підлітками на свіжому повітрі та гратися в рухливі ігри, це дуже корисно для зміцнення організму дитини і для

підтримки здорового способу життя. Також для підтримки особистого зв'язку з дитиною, який зараз дуже потрібен підлітку у такий не легкий для кожної української родини час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ДЖЕРЕЛ:

1. ЗАКОН УКРАЇНИ ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ

https://zakononline.com.ua/documents/show/165176_597640

2. ДЕРЖАВНИЙ СТАНДАРТ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF>

3. ПОСТАНОВА КМУ ВІД 24 ЧЕРВНЯ 2022 РОКУ NO711«ПРО ПОЧАТОК НАВЧАЛЬНОГО РОКУ ПІД ЧАС ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ»

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/711-2022-%D0%BF>

4. МОДЕЛЬНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАСИ» ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (АВТОРИ: ПЕДАН О.С., КОЛОМОЄЦЬ Г. А. , БОЛЯК А. А. ТА ІНШІ)

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf?fbclid=IwAR0rwLYO-GtfviXtpIOW9W40EF0-Lz4m82GTkkwFAXqKwatKhk5dsmFlDRE>

5. МОДЕЛЬНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА.7-9 КЛАСИ» ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНО СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (: БАЖЕНКОВ Є. В., КОЛОМОЄЦЬ Г. А., БОЛЯК А. А., ДУТЧАК М. В. ТІНШІ)

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2023/Model.navch.prohr.5-9.klas/Fiz.kult.2023/Fiz.kult.7-9.kl.Bazhenkov.ta.in.24.08.2023.pdf>

6. Кошелева О. О., Михайленко Ю. М. Теорія і методика фізичного виховання (крочений курс лекцій, 1 частина). Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 67 с.

7. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. та ін. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. Виховання і спорту: частина 1. Київ: Олімп. Л-ра, 2017. 384 с.
8. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів: “Фест-Прінт”, 2017. 179
9. Волков Б.С., Волкова Н.В., Губанов А.В. (2010). Методология и методы педагогического исследования : Учебное пособие для вузов. 6-е изд. испр. и доп. М.: Академический Проспект. 382 с.
10. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. Для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімп.літ., 2014. — 190, [1] с. : табл. — Бібліогр.: с. 190
11. Гаркуша С.В. Г 20 Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях. Навчально-методичний посібник для аспірантів. Чернігів, 2019. 72 с.
12. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : [навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102 / Ю. А.Грабовський, В. П. Ткачук, С. І. Степанюк] ; М-во освіти і науки України, Херсон. держ.ун-т. — Херсон : Вишемирський В. С., 2014. — 231 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 217-225
13. Грибан Г. П. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту / Г. П. Грибан, Д. В. Бойко, Д. О. Дзензелюк ; за ред. Г. П. Грибана ; М-во освіти і науки України, Житомир. нац. агроекол. ун-т. — Житомир : Рута, 2016. — 99 с. — Бібліогр.: с. 97–99.
14. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. / Е. А. Єрмоменко ; Каб. Міністрів України, М-во освіти і науки України, М-во молоді та спорту України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти [та ін.]. — Київ : Паливода А. В., 2014. — 1062 с. : табл. — Бібліогр.: с. 1037-1040.
15. Кіндрат В. К. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб. / Кіндрат В. К. ; М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України [та ін.]. — Рівне : Волин.

обереги, 2015. — 258 с. : іл.,табл. — (Бібліотека молодого вчителя фізичної культури). — Бібліогр.: с. 225–228.

16. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури : навч. посіб. /Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка ; [уклад.: Ю. О. Маркітантов, В. Ю.Маркітантова]. — Вид. 2-ге допов. — Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. — 71 с. —Бібліогр.: с. 70.

17. Кришталь М. А. Психологія спорту : навч.-метод. посіб. / М. А. Кришталь,Т. В. Пархоменко, О. О. Свириденко ; Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. — Черкаси :Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. — 54 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 3.

18. Куроченко І. П. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навч. практикум / І. П. Куроченко ; Нац. ун-т держ податк. Служби України. — Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2016. — 612 с. : іл., табл. Бібліогр.: с. 301-603.

19. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках / Т. Б. Кутек ; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. — Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. — 279с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 237-263.

20. Марцінковський І. Б. Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників : навч. посіб. / І. Б. Марцінковський ; М-во освіти і науки України, Нац. ун-т кораблебудування ім. Макарова. — Миколаїв : НУК, 2014. — 352 с. :іл., табл. — Бібліогр.: с. 341-344.

21. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : програма держ. іспиту / М-во освіти і науки України, Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького ; [уклад.: В. С. Лізогуб та ін.]. — Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. — 87 с. : табл. — Бібліогр.: с. 85-87.

22. Носко М. О. Формування здорового способу життя : навч. посіб. / М. О.Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. — Київ : МП Леся, 2013. — 159 с. — Імен. покажч.:с. 147–148. — Бібліогр.: с. 149–159.

23. Олексієнко Я. І. Основні чинники здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. / Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Курінна В. В. — Черкаси : ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2014. — 175 с. — Бібліогр.: с. 170–175.
24. Олексієнко Я. І. Олімпійські ігри. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх: перемоги та поразки : навч.-метод. посіб. / Олексієнко Я. І., Ведмедюк А. Д., Меньших О. Е. — Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. — 78 с. : іл. — Бібліогр.: с. 73-74.
25. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту / В. Г.Олешко. — Київ. : ДІА, 2011. — 442, [1] с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 437-443.
26. Олімпійський рух та участь у ньому українських спортсменів : [посібник] / Кіровогр. обл.ін-т післядиплом. пед. освіти ім. В. О. Сухомлинського [та ін.] ; уклад. Ковальов В. О.,Крендель Р. Д. — Кіровоград: Центр.-Укр. вид-во, 2008. — 60 с. : табл., [4] арк. фотоіл. —Бібліогр.: с. 59.
27. Основи здорового способу життя : підручник / [М. І. Кручаниця та ін.] ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ "Ужгор. нац. ун-т", Ф-т здоров'я людини. — Ужгород : РІК-У, 2016.— 263 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 207–210.
28. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Г.Коробейніков, Є. Приступа,Л.Коробейнікова, Ю. Бріскін. — Львів : ЛДУФК, 2013. — 311 с. : іл., табл. —Бібліогр.: с. 287-311. Павленко, Юрій Олексійович. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Ю. О. Павленко. — Київ. : Олімп. л-ра, 2011. — 310, [1] с. : іл.,табл. — Бібліогр.: с. 293–311.
29. Петренко Л. Б. Ніжин: місто спортсменів : сторінки історії ніжин. спорту /Л. Б. Петренко. — Ніжин : Лисенко М. М., 2011. — 541 с. : іл., табл., [4] арк. фотоіл. —Бібліогр.: с. 534-535.
30. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті / Мар'ян Пітин. — Львів :ЛДУФК, 2015. — 370 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 311–370.
31. Солопчук М. С. Всесвітня історія фізичної культури і спорту : [навч.-метод. посіб.] / М. С. Солопчук, А. О. Бондар, Д. М. Солопчук. — Кам'янець-Подільський: Друк. "Рута", 2016. — 131 с. : іл., табл., портр. — Бібліогр.: с. 124-125. — Предм.покажч.: с.126-131.

32. Руденко В. М. Математична статистика. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 304 с.
33. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник / С. А. Карасевич, М. П. Карасевич; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. – Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. – 146 с.(47)
34. Технологія підготовки магістерських робіт за спеціальністю «Спорт (за видами)»: навч.-наоч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту (2015) /С.Ф. Матвеев, О.В. Борисова, І.О. Когут та ін.]. К. 215 с.
35. Чепелюк А. В. Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі / Чепелюк Анна Вікторівна, Кондрацька Галина Дмитрівна ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. —Дрогобич : Ред.-вид. відд. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка, 2017. — 175 с. : іл., табл.— (Університетська бібліотека). — Бібліогр.: с. 111-137.
36. Яковлів, В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів :навч. посіб. / В. Л. Яковлів. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. — 271 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 262-268.
37. Яковлів В. Л. Основи управління підготовкою юних спортсменів :навч. посіб. / В. Л. Яковлів. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. — 271 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 262-268.
38. Приватний ліцей “Академія мудрості”
39. <https://www.facebook.com/dieslovo.kh/> Приватний ліцей «ДієСлово»
40. Грибан В. Г. Фізичне виховання : підручник / В. Г. Грибан, В. Л. Мельников, Л. В. Хрипко, Д. Г. Казначеев. – Дніпро: ДДУВС, 2019. – 232 с.
41. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості молодших школярів у процесі позакласної ігрової діяльності : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Діхтяренко Зоя Михайлівна. – К., 2008. – 275 с.
42. Діхтяренко З. М. Виховання наполегливості учнів загальноосвітньої школи засобами ігрової діяльності : метод реком. / З. М. Діхтяренко. – К.: Наук. світ, 2008. – 41 с.

43. Петрова О. О. Впровадження авторських методик на уроках фізичної культури та спортивному гуртку «Бойовий хортинг» під час дистанційного навчання, в умовах воєнного стану для закріплення фізичних якостей в учнів 5-7 класів (експериментальна робота) / О. О. Петрова, А. О. Цвіга, З. М. Діхтяренко, Ю. В. Гонтар // Підготовка майбутніх учителів фізичної культури та тренерів у заклади загальної середньої освіти, спортивні клуби та ДЮСШ (в умовах воєнного стану) [Електронне видання]: збірн. матер. Всеукр. наук.-практ. конфер. з міжнар. участю присвяченої Дню фізичної культури і спорту України та Дню працівника освіти (м. Буча, 05 жовтня 2022 р.) / упорядн. : З. М. Діхтяренко. – м. Буча: Приватний вищий навчальний заклад «Український гуманітарний інститут», 2022. – С. 100-108.
44. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання : навч.-метод. посіб. / уклад.: С. П. Дудіцька, А. М. Медвідь, А. П. Царик; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. - Чернівці : ЧНУ : Рута, 2020. – 227 с.(68)
45. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту; у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. С. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. – 2-ге вид., переробл. та доп.. – К. : Нац. у-т фіз. виховання і спорту Укр., видав. «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2.; Роз. 1 – Вступ до теорії та методики фізичного виховання. – 29 с.
46. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Тернопіль:Збруч, 2000. – 183 с.
47. Шиян Б.М., Вацеба О. М. (2008) Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник . Тернопіль: Навчальна книга, Богдан. 276 с.
48. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2012. - Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 391 с. ; Т 2 Методика фізичного виховання різних груп населення. - 367 с.
49. <https://library.megu.edu.ua/>

50. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ffb30429-2835-4693-9f49-7c14ffe8217e/content>
51. 7c14ffe8217e/content
52. Dikhtiarenko, Zoia, Kozlova, Kateryna, Petrova, Oksana, Tsviha, Artem. The use of mobile games in physical education lessons and the «Combat Horting» sports club to consolidate physical qualities in pupils of grades 5-7 – determination of life position in the conditions of martial law, during distance learning (experimental work) (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022, (pp. 583-597).
53. Fedorchenko, T., Boltivets, S., Dovgan, N., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Kukushkin, K., Otravenko, O., Zavistovskyi, O., Khatko, A., Kolomoiets, H., Berezhna, T., Veselova, V., Steshyts, A., Khimich, V., Demchenko, N., Yeromenko, V., Grechana, L., Petrova, O., Kozlova, K., Ilnytskyi, I., Rebryna, A., Tsviha, A., Dehtyaryov, A. (2022). Ensuring Standards of Quality of Life in a Turbulent World. Monograph. Opole: The Academy of Applied Sciences – Academy of Management and Administration in Opole, 2022; pp. 623. ISBN 978-83-66567-48-1. Part 5. «Combat Horting as a means of physical education of a harmoniously developed, successful, a vitally active personality – pupils, students and cadets: results of research work» (pp. 498-597).

