МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА

На правах рукопису

Кафедра теорії і методики
фізичного виховання

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ТА РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ

Спеціальність 014 Середня освіта
Предметна спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Виконав: Храпаль Олександр Анатолійович
група 6М2-ФК
Факультет дошкільної освіти

Науковий керівник:
Цись Дмитро Іванович
кандидат педагогічних наук, доцент

Глухів – 2025

АНОТАЦІЯ

У ході дослідження було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність застосування спортивних і рухливих ігор як засобу розвитку рухових здібностей учнів 10 класів. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що розвиток рухових здібностей у підлітковому віці є одним із ключових завдань фізичного виховання. Рухові здібності є комплексною характеристикою фізичної підготовленості та забезпечують ефективність засвоєння й виконання рухових дій. Підлітковий вік є сенситивним періодом для їх інтенсивного розвитку, що обумовлено високою пластичністю нервово-м'язової системи та сприятливими фізіологічними умовами. Фізіологічні та психологічні передумови розвитку рухових здібностей свідчать, що у віці 14-15 років відбувається активне формування механізмів рухової координації, удосконалення умовно-рефлекторних реакцій, просторово-часової орієнтації та швидкості нервових процесів. Ефективність розвитку рухових здібностей значною мірою залежить від використаних методів і засобів впливу, серед яких провідну роль відіграють ігрові форми фізичної діяльності. Педагогічний експеримент показав, що традиційна система фізичного виховання у школі забезпечує лише незначний приріст фізичної підготовленості учнів (у контрольній групі приріст не досяг рівня статистичної значущості, $t < 2$). Натомість застосування спортивних і рухливих ігор у експериментальній групі забезпечило достовірне покращення показників рухових здібностей, зокрема витривалості ($t = 2,1$), спритності ($t = 2,4$), швидкісно-силових можливостей ($t = 3,8$), сили ($t = 3,5$) та швидкості ($t = 2,6$). Розроблена експериментальна методика, яка передбачає систематичне використання комплексу рухливих і спортивних ігор різної спрямованості, довела свою ефективність у розвитку рухових здібностей учнів. Її переваги полягають у поєднанні тренувального ефекту з високою мотиваційною та емоційною складовою, що забезпечує активну участь школярів у процесі фізичного виховання. Результати дослідження підтверджують, що використання рухливих ігор є доцільним і науково обґрунтованим

педагогічним засобом, який сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню життєво необхідних рухових навичок, розвитку вольових якостей, колективної взаємодії та інтересу до фізичної активності.

Ключові слова: учні, фізичні якості, фізичні здібності, фізична підготовленість, фізичний розвиток, спортивні та рухливі ігри.

ABSTRACT

The study theoretically substantiated and experimentally verified the effectiveness of using sports and active games as a means of developing motor abilities in 10th-grade students. An analysis of scientific and methodological literature showed that the development of motor abilities during adolescence is one of the key tasks of physical education. Motor abilities are a complex characteristic of physical fitness and ensure the effective acquisition and performance of motor actions. Adolescence is a sensitive period for their intensive development due to the high plasticity of the neuromuscular system and favorable physiological conditions.

Physiological and psychological prerequisites for the development of motor abilities indicate that at the age of 14-15, active formation of motor coordination mechanisms, improvement of conditioned-reflex responses, spatial-temporal orientation, and the speed of nervous processes take place. The effectiveness of developing motor abilities largely depends on the methods and means used, among which game-based forms of physical activity play a leading role.

The pedagogical experiment showed that the traditional system of school physical education provides only a slight increase in students' physical fitness (in the control group, the improvement did not reach the level of statistical significance, $t < 2$). In contrast, the use of sports and active games in the experimental group ensured a significant improvement in motor ability indicators, particularly endurance ($t = 2.1$), agility ($t = 2.4$), speed-strength abilities ($t = 3.8$), strength ($t = 3.5$), and speed ($t = 2.6$). The developed experimental methodology, which involves the systematic use of a set of active and sports games of various focus, proved its effectiveness in developing students' motor abilities. Its

advantages lie in combining training effects with high motivational and emotional components, which ensure active student participation in the physical education process.

The research results confirm that the use of active games is an appropriate and scientifically grounded pedagogical tool that contributes to improving the level of physical fitness, forming vital motor skills, developing volitional qualities, teamwork, and interest in physical activity.

Keywords: students, physical qualities, motor abilities, physical fitness, physical development, sports and active games.

ЗМІСТ

ВСТУП…… 6

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ І РУХОВИХ НАВИЧОК УЧНІВ 10 КЛАСІВ…… 9

1.1. Аналіз досліджень фізичних здібностей і рухових навичок у науковій літературі……... 9

1.2. Фактори та закономірності розвитку рухових здібностей у підлітковому віці…… 18

1.3. Вплив спортивних і рухливих ігор на розвиток рухових здібностей учнів 10 класів ……..…….. 25

Висновки до першого розділу…… 33

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 35

2.1. Методи дослідження ……... 35

2.2. Організація дослідження……. 40

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ…… 42

3.1. Динаміка вихідних показників та обґрунтування експериментальної програми розвитку рухових здібностей…… 42

3.2. Аналіз результатів педагогічного експерименту щодо розвитку рухових здібностей учнів 10 класів……..... 54

Висновки до третього розділу…….. 59

ВИСНОВКИ…… 61

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…….. 63

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 64

ДОДАТКИ…… 70

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні освітні трансформації в Україні спрямовані на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної до самореалізації, активної участі у суспільному житті та ведення здорового способу життя. Важливою складовою освітнього процесу є фізичне виховання, яке забезпечує не лише зміцнення здоров'я учнів, а й розвиток їхніх рухових здібностей, формування стійкої мотивації до фізичної активності та підготовку до активної життєдіяльності. Одним із пріоритетних завдань Нової української школи є підвищення ефективності уроків фізичної культури шляхом модернізації засобів, методів і форм організації занять.

Аналіз сучасних наукових досліджень свідчить, що традиційні підходи до організації уроків фізичної культури не завжди забезпечують належний рівень фізичної підготовленості школярів, особливо у старшій школі, де спостерігається зниження інтересу до занять фізичною культурою. На цьому етапі навчання учні перебувають у періоді інтенсивних фізіологічних і психологічних змін, що потребує оновлення педагогічних стратегій, орієнтованих на активне залучення, інтерес та мотивацію.

Одним із ефективних засобів активізації рухової діяльності та розвитку фізичних якостей є спортивні та рухливі ігри. Вони мають значні педагогічні можливості, оскільки поєднують фізичне навантаження з емоційним піднесенням, елементами змагальності, пізнавальної активності та колективної взаємодії. Особливої актуальності вони набувають у роботі з учнями 10-х класів, для яких характерні зниження фізичної активності, перевантаженість навчальними предметами та зростання психоемоційної напруги. Використання ігор на уроках фізичної культури сприяє не лише розвитку рухових здібностей, а й зменшенню стомлюваності, зниженню рівня стресу, формуванню вольових якостей і соціальних компетентностей.

Проблема розвитку рухових здібностей учнів у процесі фізичного виховання була предметом досліджень багатьох вітчизняних і зарубіжних

науковців, таких як Л. Волков, В. Платонов, Т. Круцевич, М. Жданова, О. Худолій, В. Бальсевич. Дослідники наголошують, що рухові здібності є фундаментом фізичної підготовленості й ефективності рухової діяльності, однак розвиток цих якостей потребує науково обґрунтованого підходу та методичного забезпечення. Особливо недостатньо дослідженим залишається питання розвитку рухових здібностей старшокласників засобами спортивних та рухливих ігор, що зумовлює актуальність даного дослідження.

Актуальність теми визначається необхідністю підвищення ефективності фізичного виховання учнів старшої школи та пошуку сучасних засобів, які поєднують освітню й оздоровчу функції. У контексті реформування освіти використання спортивних і рухливих ігор є перспективним напрямом, здатним підвищити рухову активність учнів, покращити їх фізичну підготовленість та сприяти формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Мета дослідження: науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування спортивних та рухливих ігор у процесі фізичного виховання для розвитку рухових здібностей учнів 10-х класів.

Об’єкт дослідження: процес фізичного виховання учнів старшої школи в закладах загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: педагогічні умови та засоби використання спортивних і рухливих ігор для розвитку рухових здібностей учнів 10-х класів.

Гіпотеза дослідження: Якщо у процес фізичного виховання учнів 10-х класів систематично впроваджувати спортивні та рухливі ігри, підібрані з урахуванням їхніх вікових і психофізичних особливостей, поєднані з методично обґрунтованою структурою занять, то це сприятиме більш ефективному розвитку рухових здібностей (швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості), підвищенню їхньої рухової активності та мотивації до занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми розвитку рухових здібностей учнів старшого шкільного віку.

2. Визначити вікові та фізіологічні особливості розвитку рухових здібностей учнів 10-х класів.

3. Узагальнити педагогічні підходи щодо використання спортивних та рухливих ігор у процесі фізичного виховання.

4. Розробити та експериментально перевірити програму розвитку рухових здібностей учнів 10-х класів із використанням спортивних та рухливих ігор.

Наукова новизна:

- Обґрунтовано та розроблено педагогічні умови використання спортивних і рухливих ігор як ефективного засобу розвитку рухових здібностей старшокласників на уроках фізичної культури.
- Запропоновано методичну програму для учнів 10-х класів, яка поєднує традиційні засоби фізичного виховання з системним застосуванням ігрових технологій.
- Визначено вплив різних видів спортивних і рухливих ігор на розвиток основних рухових здібностей старшокласників.

Практична значущість дослідження полягає у можливості впровадження розробленої програми у навчальний процес закладів загальної середньої освіти для підвищення ефективності фізичного виховання учнів 10-х класів.

Апробація результатів: результати дослідження були представлені у роботі IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи», (26 листопада 2025 року, м. Глухів).

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Матеріали дослідження викладені на 72 сторінках друкованого тексту, містять 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 10 КЛАСІВ

1.1. Аналіз досліджень фізичних здібностей у науковій літературі.

Проблема розвитку фізичних здібностей і формування рухових навичок у школярів середнього шкільного віку займає одне з провідних місць у сучасній теорії та методиці фізичного виховання. Саме в період 15-16 років відбувається інтенсивний розвиток фізичних якостей, що визначають функціональні можливості організму й ефективність навчально-тренувальної діяльності. Психолого-педагогічні дослідження свідчать про необхідність використання спеціалізованих методичних підходів, які враховують вікові та індивідуальні особливості учнів цієї категорії [5].

Результати численних наукових праць підтверджують, що фізичні здібності становлять основу ефективного формування рухових навичок. Доведено, що якість засвоєння технічних прийомів у різних видах спорту прямо залежить від рівня розвитку фізичних здібностей та рухової діяльності [9]. Визначення конкретних цілей і завдань тренувального процесу у даному напрямі сприяє його оптимізації. Формування таких якостей, як точність, ритмічність та швидкість рухів, є важливим підґрунтям для досягнення прогресу в навчанні фізичним вправам [32].

Систематизація вправ різної спрямованості та включення ігрових методів у структуру занять забезпечує підвищення мотивації учнів і сприяє активізації їхньої рухової діяльності [5]. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу є необхідною умовою його ефективності, оскільки врахування особистих характеристик учнів дозволяє обирати оптимальний рівень складності рухових завдань [5; 9]. Регулярний моніторинг динаміки розвитку фізичних здібностей є необхідним для об’єктивної оцінки результатів і своєчасної корекції методики навчання [31; 32].

Наукові джерела підтверджують, що фізичне виховання учнів має комплексний характер і спрямоване не лише на підвищення функціональних можливостей організму, але й на всебічний розвиток рухової сфери особистості [5; 11; 26]. Ефективність фізичної підготовки визначається її змістом, структурою та методичною спрямованістю на розвиток як загальних, так і спеціальних рухових якостей [11].

Особливе місце у системі фізичного виховання школярів посідає розвиток фізичних здібностей, які забезпечують успішне освоєння нових рухових дій. Доведено, що їх розвиток має гетерохронний характер і найбільш інтенсивно відбувається у період середнього шкільного віку, що визначає доцільність цілеспрямованого застосування фізичних вправ саме в цей сенситивний період [6].

Різні прояви координаційних здібностей (орієнтування у просторі, рівновага, ритмічність, реакція на рухомий об’єкт тощо) мають специфічний характер залежно від виду діяльності, що потребує системного підходу до їх розвитку. Успішність формування рухових навичок тісно пов’язана з розвитком таких активних компонентів моторної діяльності, як м’язова чутливість, точність рухової реакції та узгодженість дій [26].

Фізіологічною основою рухових навичок є взаємодія сенсорних аналізаторів та центральної нервової системи, що забезпечує регуляцію положення тіла та рівноваги як у динамічних, так і статичних умовах. Підтримання стійкості та раціональної рухової пози є необхідним чинником профілактики порушень постави, травматизму та підвищення загальної рухової культури [26].

У науковій літературі підкреслюється роль рухових здібностей як інтегрального показника рухової підготовленості особистості. Л.П. Матвєєв зазначав, що у сучасних умовах «груба сила поступається місцем тонко вдосконаленим руховим здібностям» [7]. Аналогічної думки дотримувався

Г.М. Сатирів, який вважав розвиток основних рухових умінь фундаментом формування складних рухових дій [8].

Фізичні здібності становлять багатовимірний комплекс рухових характеристик, що проявляється у здатності людини ефективно оволодівати новими руховими діями та оперативно адаптувати свою моторну діяльність до змінюваних умов. Вони охоплюють низку психомоторних компонентів, серед яких швидкість формування нових рухових програм, точність керування рухами, оперативність сенсомоторних реакцій, здатність до перебудови рухових дій у змінених ситуаціях. На відміну від інших фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості тощо), координаційні здібності не мають універсального критерію вимірювання, оскільки їх структура є багатофакторною і залежить від специфіки рухової діяльності, індивідуальних особливостей та умов виконання рухових завдань [14].

Рухові здібності формується на основі накопиченого індивідуального рухового досвіду, адже кожна нова дія спирається на вже сформовані нейромоторні зв’язки. Тому існує думка, що чим ширший репертуар набутних рухових умінь, тим ефективніше відбувається оволодіння новими діями. Однак результати наукових досліджень та педагогічних спостережень засвідчують, що ця залежність не є лінійною та однозначною. У розвитку рухових здібностей значну роль відіграють також індивідуальні психофізіологічні особливості, рівень пізнавальної активності, мотивація до рухової діяльності та якість навчально-тренувального процесу.

На практиці встановлено, що окремі учні швидко опановують певні групи вправ, але мають труднощі при освоєнні інших. Зокрема, особи, які успішно відтворюють прості рухові дії, не завжди проявляють таку ж ефективність у вправах, що потребують складної моторної диференціації, просторово-часових перебудов або техніко-тактичного мислення. Це підтверджує, що координація має вибірковий характер і залежить від специфіки завдань та функціональних можливостей нервово-м’язового апарату [18; 25].

Починаючи з 30-х років XX ст., у науковій літературі відбулося розширення розуміння поняття «спритність», що згодом трансформувалося у сучасну концепцію координаційних здібностей. Дослідники довели, що координація не є однорідною якістю й включає в себе низку окремих проявів. У сучасних працях кількість виділених координаційних здібностей коливається: одні автори розрізняють 2–3 загальні здібності, інші – 5-7, а деякі дослідники описують 11-20 та більше окремих форм їх прояву, зокрема спеціалізованих і специфічних для різних видів рухової діяльності [12; 18; 46].

Найчастіше дослідники виокремлюють такі координаційні здібності [19]:

- здатність до перебудови рухової діяльності – уміння оперативно змінювати моторні дії відповідно до нової ситуації;
- здатність зберігати загальну рівновагу, як у статичних, так і динамічних умовах;
- уміння координувати діяльність великих м'язових груп, забезпечуючи узгодженість рухів;
- уміння підтримувати рівновагу на предметах (на вузьких або нестійких опорах);
- рівновага за умов зорового контролю та без нього, що свідчить про ступінь розвитку пропріоцептивної чутливості;
- уміння урівноважувати предмети – здатність контролювати зовнішні об'єкти у взаємодії з тілом.
- У сучасній науковій парадигмі також виділяють додаткові компоненти координації, зокрема:
- здатність до просторової орієнтації – точне визначення просторових параметрів рухів;

здатність до рухового диференціювання – уміння точно дозувати м’язові зусилля, час і амплітуду руху відповідно до умов діяльності.

До складових рухових здібностей відносять низку сенсомоторних характеристик, серед яких важливу роль відіграє дрібна моторика – здатність

виконувати точні, диференційовані та керовані рухи, переважно із залученням дрібних м’язових груп, зокрема м’язів кисті та пальців рук. Не менш значущою є здатність до оцінки і відтворення силових, просторово-часових параметрів руху, що полягає у вмінні дозувати м’язові зусилля, визначати амплітуду, напрямок і тривалість рухів відповідно до моторного завдання.

Вестибулярна стійкість розглядається як здатність організму підтримувати рівновагу в умовах статичних або динамічних змін положення тіла. Важливе місце займає і ритмічність рухів, яка характеризує вміння виконувати рухи у заданому ритмі, співвідносити їх з внутрішніми або зовнішніми темпоритмічними сигналами. До числа складових координаційних здібностей також належить уміння довільно розслабляти м’язи, що передбачає здатність до раціонального чергування напруження і розслаблення м’язів у процесі рухової діяльності з метою досягнення її економічності.

З огляду на розвиток наукових уявлень про механізми керування рухами, термін «спритність» був замінений на ширше за змістом поняття «координаційні здібності», яке охоплює як фізіологічні, так і психомоторні аспекти моторної діяльності. Координаційні здібності трактується як інтегративна якість, що забезпечує організованість рухової діяльності, здатність ефективно адаптувати рухи до змін умов зовнішнього середовища, що є важливим як у спортивній практиці, так і в повсякденній діяльності та реабілітації [44].

У науковій літературі використовується значна кількість термінів, які описують особливості регуляції та управління рухами, що свідчить про багатоаспектність цього феномена, але водночас зумовлює термінологічну невпорядкованість у досліджуваній галузі. Це створює певні труднощі для теорії та методики фізичного виховання, оскільки відсутність єдності термінів і класифікацій ускладнює практичну реалізацію методичних підходів до розвитку координаційних здібностей у школярів.

Узагальнюючи наукові підходи, рухових здібності а саме координаційні – можна визначити як індивідуальні можливості людини, що забезпечують

регуляцію та оптимальне управління руховими діями [29]. Їхній розвиток сприяє економізації рухової діяльності, підвищенню її точності, темпу і стабільності виконання, а також ефективному використанню функціональних резервів організму.

Рівень сформованості рухових здібностей значною мірою визначається низкою факторів, серед яких провідне місце займають: широта аналізу і повнота сприйняття рухової інформації, адекватність відображення просторових, часових і динамічних характеристик рухів, узгодженість між діями різних частин тіла, а також сформованість індивідуальних рухових стратегій і програм [7; 14].

Значний вплив на рухові процеси справляють ефекторні механізми: міжм'язова та внутрішньом'язова координація, моторна пам'ять, пропріоцептивна чутливість, взаємодія рухових і сенсорних систем, зокрема вестибулярного апарату, який забезпечує стабільність положення тіла у просторі та точність рухів [21].

Аналіз наукових джерел дозволив виявити кілька методологічних підходів до вивчення рухових здібностей у фізичному вихованні, зокрема:

- функціональний підхід – акцентує увагу на вдосконаленні роботи центральної нервової системи та сенсорних механізмів як основи моторної функції;
- адаптаційний підхід – підкреслює роль адаптаційних механізмів організму у реагуванні на змінні умови діяльності;
- системний підхід – розглядається як інтегрована система взаємодії фізичних, психомоторних і когнітивних компонентів;
- координаторно-регуляторний підхід – спрямований на розвиток уміння керувати м'язовими зусиллями та точністю рухів;
- психомоторний підхід – вивчає взаємозв'язок психічних процесів та моторної активності.

Рухові здібності значною мірою взаємопов'язані з фізичними якостями, насамперед швидкістю та силою, а також їх поєднанням у вигляді швидкісно-

силових характеристик, що обумовлює необхідність урахування фізичних можливостей індивіда при їх оцінюванні [13].

У науковій літературі виділяють два види показників фізичних здібностей:

- абсолютні показники, які характеризують рівень розвитку незалежно від силових чи швидкісних можливостей;
- відносні показники, що враховують взаємодію фізичних здібностей з фізичними якостями та дозволяють оцінити їх прояв у реальних умовах рухової діяльності.

Абсолютні показники дають змогу визначити базовий рівень фізичних здібностей, тоді як відносні дозволяють оцінити функціональну ефективність в умовах виконання конкретних рухових завдань.

У науковій літературі фізичні здібності прийнято класифікувати за характером їх прояву на потенційні та актуальні. Потенційні фізичні здібності відображають приховані можливості організму щодо регуляції та управління руховими діями, які існують ще до початку рухової активності. Вони забезпечують готовність індивіда до виконання рухів та формують основу для моторного удосконалення. Натомість актуальні – проявляються у процесі безпосереднього виконання рухових дій, і їхній рівень залежить від фізичної підготовленості, тренованості, функціонального стану організму та конкретних умов діяльності [46].

У наукових джерелах ці форми рівноваги нерідко розглядаються поверхово або без належного системного аналізу, що ускладнює розуміння їхньої ролі у структурі координаційних здібностей. Врахування специфіки статичної та динамічної рівноваги є необхідним для ефективного планування тренувального процесу й побудови програм фізичної підготовки.

За характером рухової діяльності виділяють спеціальні рухові здібності (СРЗ), що забезпечують ефективне управління окремими видами рухів у специфічних умовах. Вони формуються поступово в результаті спеціалізованого навчання й тренування, а їх структура залежить від

складності рухових завдань. До основних видів спеціальних рухових здібностей належать:

циклічні рухи – повторювані рухові акти однотипної структури (ходьба, біг, плавання, веслування, їзда на велосипеді);

ациклічні рухи – разові, цілісні рухові дії, переважно вибухового характеру (різні види стрибків);

нелокомоторні рухи – рухи без переміщення центру мас тіла у просторі (гімнастичні і акробатичні вправи);

маніпулятивні рухи – просторові дії, виконувані окремими частинами тіла (торкання, проведення траєкторії, нанесення точного руху);

рухи переміщення предметів – дії щодо піднімання, перенесення, штовхання чи тягнення предметів;

балістичні рухи силового характеру – вибухові рухи з метою досягнення максимальної дальності або сили (штовхання ядра, метання молота, гранати);

точні метальні рухи – моторні дії, спрямовані на влучність (дартс, бейсбол, теніс, жонглювання);

цільові та бойові рухи – дії у єдиноборствах і фехтуванні, пов'язані з прицілюванням, атакою або захистом;

техніко-тактичні рухи у спортивних іграх – складні координаційні дії із чергуванням рішень і реакцій (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, хокей) [47].

Ці види спеціальних рухових здібностей відрізняються за рівнем технічної складності, інформаційного навантаження, координаційної побудови та психофізіологічних механізмів, які забезпечують їх реалізацію.

Загальні, спеціальні та специфічні рухові здібності

У сучасній теорії фізичного виховання застосовується багаторівнева класифікація рухових здібностей. Зокрема, розрізняють загальні, спеціальні та специфічні рухові здібності.

Загальні рухові здібності (ЗРЗ) відображають інтегральні можливості людини управляти рухами різної структури та складності, незалежно від

специфіки виду діяльності. Вони забезпечують базовий рівень моторної організації рухів, що дозволяє індивіду швидко адаптовуватися до нових умов рухової діяльності, засвоювати рухові вміння та формувати навички [15; 27].

Спеціальні рухові здібності (СРЗ) реалізуються в умовах певної моторної спеціалізації та забезпечують досягнення високої ефективності у конкретному виді діяльності, наприклад у спортивній дисципліні або професійних завданнях. Вони пов'язані з повторюваними руховими діями певного типу, що мають подібну структуру й регуляційні механізми [46].

Специфічні рухові здібності характеризують здатність індивіда виконувати окремі вузько спрямовані сенсомоторні дії. До їхнього складу входять:

- здатність до просторової орієнтації,
- рухова ритмічність,
- сенсомоторна реактивність,
- точність диференціювання просторово-часових і силових параметрів руху,
- здатність до оперативної перебудови рухової діяльності,
- статокінетична стійкість та збереження рівноваги [14].

Сукупність цих здібностей формує індивідуальну моторну систему, яка визначає успішність моторної діяльності в різних життєвих ситуаціях.

1.2. Фактори та закономірності розвитку рухових здібностей у підлітковому віці.

Фізичний розвиток дітей і підлітків відбувається в умовах впливу соціально-економічних та екологічних факторів. З одного боку, стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості учнів є результатом дії зовнішніх умов, з іншого – відображають можливості організму адаптуватися до несприятливих впливів навколишнього середовища за допомогою цілеспрямованих засобів фізичного виховання [8, 24].

Фізичне виховання є складовою освітнього процесу дітей, підлітків і молоді, оскільки воно забезпечує гармонійний розвиток особистості як у фізичному, так і в інтелектуально-духовному аспектах. Фізична підготовка виступає одним із ключових чинників збереження та зміцнення здоров'я, формує готовність до активної життєдіяльності та сприяє соціальній адаптації підростаючого покоління.

Однак сучасна система фізичного виховання в Україні не повною мірою виконує своє головне завдання – зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Про це свідчить зростання поширеності хронічних неінфекційних захворювань серед молоді. За даними наукових досліджень, протягом навчання у школі кількість учнів із різними формами відхилень у стані здоров'я збільшується у 2–3 рази, досягаючи 80–90% у старших класах [28, 53]. Це свідчить про необхідність вдосконалення підходів до організації фізичного виховання в закладах освіти.

У структурі фізичної підготовленості підлітків важливе місце займає розвиток і вдосконалення рухових здібностей, які є фундаментальною основою формування рухових умінь та навичок. Рухові здібності визначають рівень розвитку таких ґрунтовних фізичних якостей, як швидкість, сила, гнучкість, спритність, точність і раціональність рухів. Вони мають важливе значення як у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті, оскільки забезпечують ефективність рухової активності та сприяють збереженню здоров'я [28, 54].

Разом із тим сучасний стан фізичної підготовленості учнів викликає занепокоєння серед науковців і практиків. Дослідження вказують на те, що існуюча система фізичного виховання у школах не забезпечує необхідного рівня фізичного, адаптаційного та когнітивного розвитку, який відповідав би вимогам сучасного суспільства і майбутнім професійним потребам молоді [4, 17, 53].

Хоча нормативи фізичної підготовленості, які застосовуються в освітній системі України, мають об'єктивну основу та засвідчують вищий рівень здоров'я в учнів, що їх виконують, проте значна частина тестів та критеріїв оцінювання фізичного стану залишаються недостатньо науково обґрунтованими. При цьому прямий взаємозв'язок між рівнем фізичного розвитку і станом здоров'я дітей є очевидним [33].

Одним із провідних факторів, що впливають на розвиток рухових здібностей у підлітків, є біологічний рівень зрілості організму. Саме тому побудова тренувальних програм у цьому віці має базуватися на принципі вікової адекватності навантажень. Порівняльні дослідження засвідчують, що діти й підлітки, які систематично займаються спортом, випереджають своїх однолітків за показниками фізичного розвитку та функціонального стану організму [8].

Згідно з віковою класифікацією, школярів поділяють на такі групи:

молодший шкільний вік – хлопці 8-12 років, дівчата 8-11 років;

підлітковий вік – хлопці 13–16 років, дівчата 12-15 років;

юнацький вік – юнаки 17-21 років, дівчата 16-20 років.

У підлітковому віці відбуваються значні морфофункціональні зміни, пов'язані з прискореним фізичним ростом. У дівчат стрибок у зрості спостерігається у 10-12 років, у хлопців – у 13-14 років. Періоди інтенсивного росту супроводжуються значним підвищенням енергетичних витрат та активним розвитком м'язевої тканини, що відображається на формуванні рухових здібностей.

Періоди швидкого росту є критичними щодо впливу зовнішніх факторів, оскільки організм у цей час є менш стійким до навантажень, а отже потребує раціонального планування рухової активності. Особливо значні індивідуальні відмінності розвитку спостерігаються у віці 11-15 років у дівчат та 13-16 років у хлопців [40].

Рухові здібності, як і інші фізичні якості, розвиваються в онтогенезі нерівномірно. Зокрема, динаміка розвитку здатності зберігати рівновагу має хвилеподібний характер. Так, динамічна рівновага поступово зростає від 3 до 13 років, при цьому окремі діти 3-4 років уже демонструють рівень, близький до дорослих. Статична рівновага набуває характерних для дорослої людини рис у середньому до 7 років.

У молодшому шкільному віці спостерігаються значні коливання показників рівноваги. Так, у дівчат 1-2 класів рівень статичної рівноваги майже не змінюється, у 4–5 класах спостерігається його різке зростання, а у 6–8 класах – зниження. Подальший розвиток має хвилеподібний характер із швидким поліпшенням показників у 9-11 класах [36].

Подібні закономірності спостерігаються й у розвитку динамічної рівноваги, яка суттєво зростає у 3 класі, знижується у 4-му, стабілізується у 5-8 класах та демонструє новий етап розвитку у старшому шкільному віці.

Динаміка розвитку динамічної рівноваги в онтогенезі характеризується певною віковою специфікою та нерівномірністю. Дослідженнями встановлено, що найбільш інтенсивний прогрес у розвитку цієї рухової здатності відбувається у трьох вікових періодах: у 2-3 класах, 7-9 класах та у 10-11 класах. У проміжках між цими віковими етапами – з 3-го по 8-й клас та з 9-го по 10-й клас – спостерігається зниження рівня динамічної рівноваги, що, ймовірно, пов’язано з інтенсивними віковими морфофункціональними перебудовами організму. У дорослому віці показники рівноваги стабілізуються і залишаються відносно постійними упродовж тривалого періоду (до 40–50 років), після чого відбувається їх поступове зниження [6, 57].

Отримані дані свідчать про те, що розвиток рухових здібностей має яскраво виражений індивідуальний характер і значною мірою залежить від біологічного віку, рівня фізичного розвитку та моторного досвіду дитини [22, 26, 52]. Учні 8-9 класів належать до підліткової вікової групи (13-15 років), що є сенситивним періодом для вдосконалення більшості рухових функцій. Вікові межі підліткового періоду становлять 12-15 років для дівчат та 13-16 років для хлопців.

Ключовим чинником, що визначає індивідуальні темпи розвитку рухових здібностей, є біологічна зрілість організму. На основі цього принципу мають будуватися тренувальні програми для школярів. Порівняльні дослідження свідчать, що діти та підлітки, які систематично займаються спортом, мають вищі показники фізичного розвитку і кращу здатність до оволодіння складними руховими діями порівняно з однолітками, які ведуть малорухливий спосіб життя [1, 30, 39].

Період статевого дозрівання супроводжується значними ендокринними перебудовами, які впливають як на фізичний, так і на психоемоційний стан підлітків. Для цього віку характерні підвищена емоційна збудливість, нестійкість настрою, зниження здатності до довільної концентрації уваги, швидка втомлюваність, інколи – надмірна рухова активність. На тлі емоційних переживань підлітки нерідко переоцінюють власні фізичні можливості. Під час занять, що характеризуються емоційною насиченістю, вони часто суб’єктивно недооцінюють рівень втоми, що потребує від учителя чи тренера особливої уваги до регулювання навантажень. Передзмагальні емоційні стани також проявляються у підлітків гостріше, ніж у дорослих спортсменів [11, 20, 30].

Фізіологічні основи розвитку рухових здібностей у підлітків. У спортивній діяльності розвиток рухових здібностей відбувається у взаємозв’язку з іншими фізичними якостями – силою, швидкістю, гнучкістю та витривалістю. Нерідко вправи, спрямовані на розвиток однієї якості, опосередковано сприяють вдосконаленню рухової координації. Проте

досягнення високого рівня розвитку рухових здібностей можливе лише за умови цілеспрямованого використання методів, що активізують сенсомоторні механізми управління рухами.

Ефективність методики розвитку рухових здібностей значною мірою визначається умовами виконання рухового завдання. Найбільш результативним є виконання вправ у ускладнених умовах, коли опорна інформація обмежена або змінена. Такий підхід стимулює роботу аналізаторних систем і підвищує здатність організму до адаптації. До засобів розвитку рухових здібностей належать:

- рухова діяльність у варіативних умовах (біг пересіченою місцевістю, лижний спорт, біг з перешкодами);
- вправи з предметами (м’ячами, штангами, булавами, скакалками);
- поєдинки та ігри (єдиноборства, баскетбол, футбол);
- вправи з обмеженням сенсорної інформації (рухова діяльність із заплющеними очима, у темряві, при шумових перешкодах) [1, 45].

Для розвитку здатності до точного дозування м’язових зусиль та контролю просторово-часових параметрів руху ефективним є використання предметних вправ, зокрема з м’ячами різної ваги та розміру. Варіювання сили кидків, амплітуди, швидкості та траєкторії руху сприяє активізації кінестетичного контролю й удосконаленню сенсомоторних механізмів [19, 41].

Таким чином, провідним засобом розвитку рухових здібностей є варіативні фізичні вправи підвищеної координаційної складності, які передбачають використання нестандартних просторових умов, часових обмежень, зміни опори чи сенсорної недостатності. Для підлітків із достатнім рівнем підготовленості позитивний ефект також має поєднання фізичних вправ із релаксаційними методами, зокрема аутогенним тренуванням.

Під час планування тренувального процесу необхідно враховувати такі параметри навантаження:

- складність рухової дії;

- інтенсивність фізичного навантаження;
- тривалість вправи або підходу;
- кількість повторень;
- тривалість пауз відпочинку;
- вид відпочинку (пасивний/активний) [34].

Раціональне поєднання зазначених параметрів є необхідною умовою ефективного розвитку рухових здібностей у підлітковому віці.

Ефективний розвиток рухових здібностей залежить від правильного дозування навантаження та раціонального добору засобів і методів тренувального впливу. Одним із ключових факторів при цьому є координаційна складність рухових завдань, яка визначає ступінь напруженості центральної нервової системи та аналітично-синтетичної діяльності аналізаторів.

Складність рухових завдань. Під час удосконалення рухових здібностей необхідно поступово ускладнювати рухові дії, адаптуючи їх до індивідуальних можливостей учнів. На початкових етапах рекомендується використовувати відносно прості вправи, що сприяють підвищенню активності сенсорних систем та підготовці нервово-м’язового апарату до складніших дій. Подальший етап тренувань передбачає перехід до висококоординаційних вправ, що потребують точності, узгодженості рухів та розвитку м’язового контролю.

Найбільший тренувальний ефект спостерігається при виконанні рухових завдань, складність яких становить 75-90% від індивідуального максимуму. Такі вправи вимагають значного напруження функціональних систем організму, стимулюють адаптаційні процеси, але при цьому не призводять до надмірної втоми [35, 50]. Завдання середньої складності (40-70%) доцільно застосовувати з дітьми та підлітками, а також з особами з невисоким рівнем фізичної підготовленості. Для учнів із достатнім руховим досвідом вони використовуються як підготовчий етап перед переходом до складніших вправ.

Інтенсивність рухової діяльності. Інтенсивність виконання вправ при розвитку рухових здібностей повинна зростати поступово. На етапі початкового навчання інтенсивність є помірною, що дозволяє учням зосередитися на техніці рухів. Із зростанням майстерності й функціональних можливостей організму інтенсивність підвищують, доводячи її у підготовлених осіб майже до індивідуального максимуму, що сприяє активізації нервово-м'язової регуляції та вдосконаленню рухового контролю [45].

Тривалість і повторення вправ. Оптимальна тривалість окремої вправи або підходу складає 10-200 секунд. У межах цього часу нервова система зберігає високу точність і координованість рухів. При цьому виконання вправ припиняється до настання вираженої втоми, оскільки стомлення погіршує якість рухового контролю і перешкоджає удосконаленню рухових здібностей.

Кількість повторень залежить від характеру завдань та їх тривалості. Для короткочасних рухових дій (до 5 секунд) можливе 8-12 повторень. Для вправ тривалістю понад 10-15 секунд кількість повторень зменшують до 2-3, зважаючи на зростання втоми нервової системи. Якщо тренувальна мета передбачає розвиток рухових здібностей в умовах стомлення, повторення можуть збільшуватися до 12-15 (короткі вправи) або 4–6 (довші вправи) [50].

Інтервали відпочинку. Тривалість відпочинку між підходами коливається від 1 до 3 хвилин, що забезпечує відновлення працездатності центральної нервової системи та підтримання високої якості техніки рухів. Вправи, які виконуються в умовах навмисно викликаного стомлення, характеризуються короткими паузами – 10-15 секунд.

Методичні помилки в розвитку рухових здібностей. Розвиток рухових здібностей потребує високого рівня організації тренувального процесу. Недоліки методики можуть призвести не лише до низької ефективності занять, але й до підвищення ризику травматизму. Основні методичні помилки включають:

- відсутність достатньої розминки, що підвищує ризик травм м’язів і сухожиль;

- передчасний перехід до висококоординаційних вправ без належного оволодіння базовою технікою;

- виконання вправ за несприятливих зовнішніх умов (слизька поверхня, шум, погане освітлення);

- неадекватне використання обтяжень без врахування індивідуальних можливостей учнів;

- застосування ігрового або змагального методів при недостатньому технічному контролі та наявності втоми [28, 36, 44, 48].

З метою профілактики травм перед тренуванням необхідно проводити спеціалізовану підготовчу розминку з використанням вправ, подібних за координаційною структурою до основних тренувальних завдань. Рухові дії повинні ускладнюватися поступово як у межах одного заняття, так і з одного тренувального етапу до іншого.

1.3. Вплив спортивних і рухливих ігор на розвиток рухових здібностей учнів 10 класів

Значення рухових здібностей у процесі фізичного розвитку школярів є надзвичайно важливим. Наукові дослідження підкреслюють, що формування стійких рухових умінь і навичок є передумовою розвитку інтегральної здатності організму до ефективного управління рухами. Саме становлення цієї здатності розглядається як одне з провідних завдань загальної середньої освіти в галузі фізичного виховання [16, 49].

Серед різноманітних засобів фізичного виховання особливе місце займають рухливі та спортивні ігри, які є ефективним інструментом розвитку рухових здібностей учнів середнього шкільного віку. Вони поєднують у собі оздоровчу, освітню та виховну функції. Рухлива гра не лише сприяє всебічному фізичному розвитку, але й активізує пізнавальні та психологічні процеси, формує життєво необхідні вольові та соціальні якості. Як навчальний

засіб, рухливі ігри стимулюють природну потребу дітей у руховій активності, що позитивно впливає на розвиток моторики й узгодженості рухів [42].

В умовах сучасного освітнього процесу проблема недостатньої рухової активності школярів актуалізується у зв'язку з інтенсивною цифровізацією та зниженням загального рівня фізичної активності підлітків. Щоб подолати цей негативний вплив, необхідно забезпечити систематичне використання рухливих ігор у навчально-виховному процесі як засобу стимуляції рухової активності, розвитку рухових здібностей та формування мотивації до занять фізичною культурою [38, 39].

Рухливі ігри сприяють всебічному розвитку організму учнів: удосконалюють точність, узгодженість і ритмічність рухів, покращують просторову орієнтацію, реагування та швидкість прийняття рішень. Вони містять різноманітні рухові завдання, включаючи біг, стрибки, метання, зміни напрямків руху, зупинки, рівновагу, що сприяє розвитку рухових навичок та підвищенню функціональних можливостей організму [18, 37].

Завдання рухливих ігор у процесі фізичного виховання учнів 10 класів

Використання рухливих ігор у навчальному процесі сприяє вирішенню комплексу оздоровчих, виховних і освітніх завдань:

Освітні завдання:

- формування знань про рухову діяльність;
- опанування правильних технічних прийомів;
- перенесення рухових умінь у нові ситуації;
- розвиток здатності до аналізу та корекції власних дій.

Оздоровчі завдання:

- активізація життєдіяльності організму;
- зміцнення опорно-рухового апарату;
- розвиток м'язової системи;
- формування правильної постави;
- стимулювання діяльності серцево-судинної та дихальної систем;

- розвиток рухових здібностей (точності рухів, орієнтації в просторі, рівноваги)

Рухлива діяльність у поєднанні з ігровою мотивацією позитивно впливає на емоційний стан підлітків, активізує пізнавальні процеси, сприяє зростанню працездатності та стійкості нервової системи.

Виховні завдання:

- розвиток колективізму, взаємодопомоги та чесної поведінки;
- формування вольових якостей (самоконтроль, дисциплінованість, цілеспрямованість);
- виховання моральних якостей у процесі дотримання правил гри;
- вдосконалення комунікативних та соціальних навичок [43].

У процесі виконання ігрових завдань активізуються пізнавальні процеси – увага, пам’ять, мислення, уява. Учні вчаться діяти швидко та обдумано в змінних умовах, що сприяє розвитку не лише рухових умінь, але й когнітивних здібностей.

Роль рухливих ігор у розвитку фізичних якостей

Рухливі та спортивні ігри позитивно впливають на розвиток фізичних якостей:

- Швидкість – реакція на змінні сигнали, прискорення, ривки.
- Спритність – швидка зміна напрямків руху, ухилення, маневрування.
- Сила – короткі швидкісно-силові дії, протидія супротивнику.
- Витривалість – тривала ігрова діяльність із повторними навантаженнями.
- Гнучкість – виконання різноманітних рухів з великою амплітудою.
- Рухова рівновага виконання дій у нестабільних умовах або на обмеженому просторі

Таким чином, рухливі ігри є комплексним засобом розвитку рухових здібностей та рухових навичок учнів 10 класів, поєднуючи природну потребу підлітків у рухах із педагогічною метою формування фізично та соціально

розвиненої особистості. Вони мають не лише тренувальний, а й навчально-виховний та оздоровчий ефект.

Змінність умов виконання рухових дій у рухливих іграх вимагає від учнів миттєвого реагування на нові обставини. Це обумовлює потребу доведення рухових навичок до рівня автоматизму, аби основна увага могла бути спрямована на оцінювання ситуації та вибір оптимальної дії. Щоб відповідати правилам гри та швидко змінюваним умовам, дитина має гнучко адаптувати поведінку, застосовуючи сформовані рухові стереотипи у нових контекстах і модифікуючи їх відповідно до завдання. Ігровий процес формує вміння добирати енергетично та технічно оптимальні способи виконання рухових дій, що дає можливість досягати високих результатів із мінімальними витратами, зберігаючи точність і швидкість рухів [20].

У ході рухливих і спортивних ігор у дітей поступово виникає інтерес до змагальної складової, яка стимулює розвиток спритності, швидкості, кмітливості, сміливості та організованості.

Для учнів 10 класів доцільно систематично впроваджувати рухливі та спортивні ігри, що не лише розвивають загальні фізичні якості, а й цілеспрямовано вдосконалюють рухові здібності. Ігри з елементами змагання – зі стрибками, метаннями, бігом на короткі дистанції, вправами на рівновагу – ефективно тренують швидкість реакції та спритність. У форматі командних естафет або ігор (футбол, баскетбол, волейбол) учні відпрацьовують командну взаємодію, прийняття спільних стратегічних рішень і швидке орієнтування в мінливій ситуації.

Естафети зі стрибками та метаннями: поєднання різних типів рухів для розвитку спритності та витривалості.

Командно-стратегічні ігри (футбол, волейбол, баскетбол): удосконалення просторової орієнтації, узгодженості рухів і швидкісних реакцій.

Гра «Лабіринт»: проходження перешкод на час із вправами на рівновагу та швидкість.

«Спортивний квест»: послідовність етапів із різними фізичними завданнями для розвитку координаційної складності рухів і швидкісно-інформаційної адаптації.

Рухливі ігри – дієвий інструмент удосконалення рухових навичок та розвитку фізичних якостей. У грі учні фокусуються на досягненні мети, а не на самій техніці, що стимулює цілеспрямованість і адаптивність. Так, гру «Вовк у рові» доцільно використовувати після засвоєння техніки стрибка у довжину з розбігу – це сприяє перенесенню навички в мінливий ігровий контекст і подальшому зростанню рухових здібностей та моторики підлітків [3, 24].

Специфіка рухливої гри передбачає миттєву реакцію на сигнали та раптові зміни ситуації. У різних ігрових епізодах виникає потреба змінювати характер рухів, рівень м’язового напруження та напрямок переміщення. Наприклад, у грі «Лови» кожен учасник постійно відслідковує дії «того, хто водить»: наближення – сигнал до різкого прискорення та зміни напрямку; досягнення безпечної позиції – до сповільнення або зупинки; повторне загострення ситуації – до нового прискорення.

Така інтенсивна варіативна активність стимулює нервову систему, врівноважуючи процеси збудження та гальмування. У грі дитина навчається дозувати увагу й м’язову активність, чергуючи навантаження з короткими паузами, що розвиває спостережливість, кмітливість, здатність швидко орієнтуватися та приймати оперативні рішення. Водночас формуються сміливість, спритність, ініціативність та уміння обирати найефективнішу стратегію дії [25].

Історично рухливі ігри мають корені в народній педагогіці: яскраві іграшки, примовки, лічилки та ігри-забави супроводжували перші рухи дитини, закладаючи культурні зразки рухової поведінки. Багатий руховий зміст традиційних ігор та їх художня форма зберігають високу виховну цінність і сьогодні.

Як форма активного відпочинку після інтелектуальних навантажень, рухливі ігри зміцнюють основні м’язові групи, поліпшують самопочуття, а простота та природність рухів роблять їх доступними для засвоєння. У процесі ігор учні вдосконалюють ходьбу, біг, стрибки, метання, паралельно опановуючи базові елементи рухових дій. Постійне вправляння покращує загальну керованість рухів і здатність свідомо контролювати тіло відповідно до ігрових умов [27].

Накопичений руховий досвід у поєднанні з належною загальною фізичною підготовленістю створює міцний фундамент для подальших спортивних досягнень. Ключова цінність рухливих ігор полягає в тому, що сформовані вміння та якості вдосконалюються в умовах постійної змінності, що позитивно впливає на розвиток рухових здібностей і моторних навичок.

Добір ігор за пріоритетною якістю дає змогу цілеспрямовано розвивати конкретні компоненти підготовленості:

- Швидкість: ігри на швидкі реакції та подолання коротких дистанцій («Біжи до прапорця», «Хто перший», «Квач»).
- Спритність: ігри зі складнішими за координацією діями («Прокоти м’яч у ворота», «Не зачепи брязкальце», «Серсо»).
- Сила: ігри з короткочасними швидкісно-силовими зусиллями («Хто далі кине», «З купинки на купинку», «Ведмідь і бджоли»).
- Витривалість: ігри з тривалою або повторною інтенсивною активністю («Дожени свою пару», «Рибалки і рибки», «Вудочка»).

Існують різні класифікації рухливих ігор: за наявністю інвентарю, кількістю учасників, інтенсивністю та вимогами до підготовленості, наявністю/відсутністю ведучого, місцем проведення (відкрита місцевість, зал, вода), наявністю розмітки, системою підрахунку очок, ігровими прелюдіями та санкціями, а також за сюжетом. З організаційної точки зору виокремлюють:

а) ігри без поділу на команди (прості взаємодії),

б) командні ігри (формування колективної діяльності).

Оскільки одним із провідних завдань шкільного фізичного виховання є розвиток і вдосконалення рухових здібностей, постає потреба оцінювати ігри за впливом на рівень рухової активності та інтенсивність ігрової діяльності (табл. 1). Так, за умови пріоритету розвитку сили доцільно включати допоміжні та підготовчі ігри, що передбачають короткочасні швидкісно-силові навантаження та різні форми подолання м'язового опору під час безпосередньої взаємодії з опонентом.

Таблиця 1

Класифікація рухливих ігор на розвиток рухових здібностей

Мета заняття	**Класифікація ігор за ігровими характеристиками**	**Ігри**	**Рухові та фізичні якості, що розвиваються**
Розвиток швидкості рухових реакцій	Ігри на миттєву реакцію, короткі ривки	«Квач», «Біжи до прапорця», «Сигнал», «Естафета зі зміною напрямку»	Швидкість, стартова реакція.
Розвиток спритності	Ігри зі зміною положення тіла та напрямку руху	«Лабіринт», «Не зачепи перешкоду», «Прокоти м'яч у ворота»	Спритність, маневреність, просторове орієнтування
Розвиток сили	Ігри з короткочасними силовими зусиллями	«Хто далі кине», «Перетягування каната», «З купинки на купинку»	Сила рук, ніг, тулуба, вибухова сила
Розвиток витривалості	Тривалі ігри з використанням повторень певних дій	«Рибалки і рибки», «Вудочка», «Дожени свою пару»	Загальна й ігрова витривалість
Розвиток координації та точності рухів	Ігри з технічно складними елементами	«М'яч капітану», «Кільцекидання», «Снайпер», «М'яч у коло»	Точність рухів, окомір, координація
Розвиток	Ігри з вправами на	«Струмочок»,	Розвиток

рівноваги	рівновагу	«Хто довше втримається», «Черепашки»	швидкісно-силових якостей
Статична та динамічна рівновага	Ігри з прискореннями і стрибками	«Естафета зі стрибками», «Стрибучий марафон», «Полювання на м’яч»	Швидкісно-силова витривалість
Розвиток гнучкості	Ігри з елементами нахилів і розтягувань	«Дістань предмет», «Прохід під планкою», «Тунель»	Гнучкість хребта і суглобів
Розвиток командної взаємодії	Колективні змагальні ігри	«Футбол», «Волейбол», «Баскетбол», «Гандбол»	Командна стратегія, комунікація, лідерство
Розвиток тактичного мислення	Ігри з ситуаційним вибором дій	«Штурм фортеці», «Полювання за прапором», «Тактичні естафети»	Мислення, увага, прийняття рішень
Розвиток уваги і реакції на сигнали	Ігри з умовними сигналами	«Світлофор», «Зміни позицію», «Хто уважніший»	Концентрація уваги, швидкість сприйняття

Основними елементами ігор, спрямованих на розвиток фізичних якостей учнів, можуть бути, поштовхи, утримання, виштовхування, перешкоджання руху суперника тощо. Значний ефект також мають вправи з використанням обтяжень, стрибкові та бігові завдання, обертальні рухи, різноманітні нахили, присідання, підйоми й віджимання. Таке різноманіття рухових дій створює умови для поєднання силових, швидкісних та просторово-координаційних вимог у межах єдиного рухового завдання.

Якщо метою заняття є розвиток швидкісних якостей, доцільно використовувати ігри, що вимагають миттєвої реакції на різні сигнали – зорові, звукові чи тактильні. Такі ігри включають ривки, раптові прискорення, несподівані зупинки, зміни напрямку руху, короткі дистанції з максимальним

стартовим прискоренням. Вони стимулюють розвиток швидкісних реакцій і сприяють формуванню рухової випереджувальної дії.

Для розвитку спритності застосовують ігри, що потребують точно узгоджених рухів, швидкої перебудови рухових дій у змінних умовах, високого рівня просторової орієнтації, маневреності, а також взаємоузгодження дій із партнерами по команді.

Розвиток витривалості забезпечують ігри, у яких передбачені тривалі або багаторазові рухові дії, що потребують значних енергетичних витрат. У таких іграх рухові завдання характеризуються монотонністю або циклічністю з обмеженим часом відпочинку, що тренує здатність організму виконувати роботу протягом тривалого часу.

Рухова діяльність у спортивних і рухливих іграх відзначається великою варіативністю рухових форм, що сприяє розвитку рухових здібностей та рухових навичок. Вона може мати наслідувальний, творчо-імпровізаційний, ритмічний характер і виконуватися у вигляді завдань, що потребують прояву швидкості, сили, спритності, рівноваги, гнучкості та інших фізичних якостей. Поєднання різнорідних рухових дій у межах однієї гри забезпечує ефективне удосконалення моторики та узгодженості рухів [22, 29].

Висновки до першого розділу

Аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що рухові здібності та рухові навички є ключовими компонентами фізичного розвитку школярів. Їх формування відбувається поступово протягом усього шкільного навчання та має вікові особливості. Особливу увагу потрібно приділяти підлітковому віку, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні морфофункціональні зміни, збільшується пластичність нервової системи, що створює сприятливі умови для розвитку рухових здібностей. Водночас психоемоційна нестабільність підлітків зумовлює необхідність використання таких методик, що поєднують фізичний розвиток і психологічну підтримку – зокрема, засобами ігрової діяльності.

Встановлено, що спортивні та рухливі ігри мають значний вплив на розвиток рухових здібностей і рухових навичок учнів 10 класів. Завдяки своїй емоційності, змагальності та доступності вони сприяють одночасному розвитку декількох фізичних якостей: спритності, швидкості реакції, сили, витривалості, гнучкості та рівноваги. Ігри забезпечують комплексний вплив на організм, активізують нервово-м’язову діяльність, формують позитивну мотивацію до фізичних вправ і сприяють соціальному вихованню учнів.

Таким чином, результати аналізу підтверджують доцільність і необхідність широкого використання рухливих та спортивних ігор у системі фізичного виховання підлітків як ефективного засобу розвитку рухових здібностей і вдосконалення рухових навичок. Це створює перспективи подальшого вдосконалення методики фізичного виховання з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей учнів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Мета дослідження полягає у вивченні впливу рухливих ігор на розвиток рухових здібностей учнів 10 класів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо доцільності використання рухливих ігор як засобу розвитку рухових здібностей учнів 10 класів.

2. Дослідити вплив різних видів рухливих ігор, застосованих у процесі уроків фізичної культури, на розвиток рухових здібностей учнів 10 класів.

3. Оцінити ефективність використання рухливих ігор для підвищення рівня рухової підготовленості та удосконалення основних рухових навичок учнів 10 класів.

Методи дослідження

Для реалізації мети та вирішення поставлених завдань застосовано такі методи:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури – використано для визначення теоретичних основ дослідження, узагальнення наукових підходів до розвитку рухових здібностей у підлітків та виявлення ефективних методичних підходів.

2. Педагогічне тестування – проведено для кількісної оцінки рівня розвитку фізичних і рухових здібностей учнів.

3. Педагогічний експеримент – організований у два етапи:

констатувальний – з метою визначення початкового рівня рухової підготовленості;

формувальний – із метою перевірки ефективності запропонованої програми рухливих ігор.

4. Методи математичної статистики, зокрема:

середнє арифметичне значення (M),

стандартна помилка середнього (m),

достовірність різниці за t-критерієм Стьюдента.

У процесі теоретичного аналізу було опрацьовано наукові праці та методичні розробки у сфері фізичного виховання школярів. Особлива увага приділялася питанням розвитку рухових здібностей, віковим особливостям підлітків та використанню рухливих ігор як ефективного засобу вдосконалення моторики. Окремо було розглянуто наукові роботи, присвячені методичним підходам до розвитку спритності, швидкості, рівноваги, координаційної точності, орієнтації в просторі та інших складових рухової діяльності.

Педагогічний експеримент. Відповідно до мети дослідження здійснено педагогічний експеримент, який складався з двох етапів:

Констатувальний етап:

На цьому етапі було проведено первинне педагогічне тестування учнів 10 класів з метою визначення початкового рівня розвитку їх фізичних і рухових здібностей. Оцінювалися такі показники: швидкість, спритність, швидкісно-силові якості, силова витривалість, гнучкість, рівновага та інші компоненти рухової підготовленості. Результати констатувального етапу були проаналізовані за допомогою кореляційного та факторного аналізу, що дозволило виявити взаємозв’язки між різними фізичними якостями учнів.

Формувальний етап:

На основі результатів початкової діагностики була розроблена та впроваджена програма розвитку рухових здібностей з використанням рухливих ігор. Програма включала різні типи ігор: ігри на швидкість реакції, спритність, ритмічність, орієнтування в просторі, рівновагу, координаційні рухи та розвиток моторних умінь.

Учасники експерименту були ознайомлені з метою дослідження та проінструктовані щодо виконання вправ. Для стимулювання активної участі

використовувалося позитивне підкріплення, зокрема вербальне заохочення та оцінювання індивідуальних досягнень [31].

Ефективність програми оцінювалася шляхом порівняння результатів тестування на початку та в кінці формувального етапу.

Методи математичної статистики. Для обробки результатів дослідження застосовано:

середнє арифметичне значення (X),

стандартну помилку середнього (±m),

коефіцієнт варіації (V),

коефіцієнт кореляції (r),

t-критерій Стьюдента (для визначення достовірності змін між показниками до та після експерименту при рівні значущості $p < 0,05$).

Факторний аналіз дав змогу визначити, які компоненти рухових здібностей (швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, силові, витривалість, гнучкість) найбільше впливають на загальний рівень фізичної та рухової підготовленості. Для статистичної обробки використовувалася програма STATISTICA.

Антропометричні вимірювання здійснювалися відповідно до чинних стандартизованих методик. Маса тіла визначалася за допомогою електронних ваг з точністю до 0,1 кг, а довжина тіла вимірювалася за допомогою ростоміра з похибкою не більше 0,5 см. Для реєстрації часу виконання бігових тестів на короткі дистанції (3 м, 6 м, 9 м) використовувався електронний секундомір.

Для визначення рівня рухових здібностей учнів застосовувалися наступні тести:

Перелік тестів.

1. Біг із чергуванням ходьби на 1500 м.

У процесі його виконання оцінювали такі компоненти рухових здібностей:

здатність до просторової орієнтації – уміння утримувати напрямок руху з урахуванням траєкторії і зовнішніх умов;

ритмічність рухів – здатність зберігати стабільний темп чергування фаз бігу та ходьби;

здатність до рівноваги – контроль положення тіла під час руху, особливо в умовах втоми;

диференціювання м’язових зусиль – регулювання інтенсивності рухів залежно від етапу дистанції;

здатність до переключення рухової діяльності – своєчасний перехід від бігу до ходьби та навпаки;

стійкість до втоми – збереження техніки руху за умов зростаючої фізичної напруги.

2. Човниковий біг 4×9 м (с)

Під час виконання тесту оцінювалися:

- спритність – здатність швидко змінювати напрямок руху;
- рухова рівновага – контроль над положенням тіла при різких прискореннях і зупинках;
- просторова орієнтація – точність виконання поворотів і переміщень між контрольними лініями.

3. Стрибок у довжину з місця (см)

Додатково оцінювалися:

- руховий ритм – оптимальне поєднання зусиль під час замаху та відштовхування;
- статодинамічна рівновага – контроль положення тіла під час приземлення.

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів).

Супутні рухові характеристики:

- стабілізація положення тіла;
- міжм’язова координація – узгодженість роботи м’язів верхніх кінцівок, плечового поясу та корпусу.

5. Нахил тулуба уперед з положення сидячи (см)

Оцінювалися:

рухова диференціація – здатність контролювати амплітуду руху;

ритмічність – плавність і безперервність виконання руху.

6. Біг на 30 м (с)

Характеристики, що враховувалися:

- швидкість реакції – здатність до швидкого старту за сигналом;
- орієнтація в просторі – збереження правильного напрямку руху;
- ритмічність кроків – стабільність і ефективність бігової техніки.

Деталізація виконання тестових випробувань

Тест 1. Біг на витривалість – 1500 м

Учасники стартували з положення високого старту. Після стартового сигналу вони повинні були подолати дистанцію 1500 метрів у найкоротший час. Результат фіксувався індивідуально з точністю до секунди.

Тест 2. Човниковий біг 4×9 м

За сигналом учасник пробігав 9 метрів до контрольної лінії, забирав один кубик, повертався назад, потім повторював те саме з другим кубиком. Результат визначався за часом виконання завдання.

Тест 3. Стрибок у довжину з місця

Учасник стрибав уперед з місця, використовуючи мах руками для збільшення дальності. Вимірювання здійснювалося в сантиметрах за кращою спробою.

Тест 4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Виконувалося максимальну кількість повторень згинань і розгинань рук із правильною технікою за обмежений час.

Тест 5. Нахил уперед сидячи

Учасник виконував максимальний нахил тулуба вперед, не згинаючи коліна. Результат вимірювався у сантиметрах від лінії стоп до кінчиків пальців.

Тест 6. Біг на 30 м

Проводився з високого старту на швидкість. Фіксувався час подолання дистанції з точністю до 0,1 с.

2.2. Організація дослідження.

Експериментальне дослідження було організовано на базі «Білогорільської загальноосвітньої школа I-II ступенів Лохвицької міської ради Полтавської області. Педагогічний експеримент тривав у період з 01 жовтня 2024 року по 01 квітня 2025 року та охопив 25 учнів 10-х класів віком 15-16 років.

Для забезпечення можливості порівняння результатів було сформовано дві групи:

- експериментальна група (ЕГ) – 12 учнів, які брали участь у заняттях з використанням рухливих ігор у структурі уроків фізичної культури;
- контрольна група (КГ) – 13 учнів, які займалися за традиційною програмою фізичного виховання без застосування спеціально підібраних рухливих ігор.

Обидві групи були забезпечені однаковими умовами навчально-тренувального процесу, у тому числі спортивним інвентарем, обладнанням та режимом занять.

Педагогічний експеримент реалізовувався відповідно до Типової навчальної програми з фізичної культури для учнів 10 класів. Тривалість уроків, кількість занять та розподіл навчального часу відповідали державним вимогам і були однаковими для обох груп. Загальне спрямування дослідження передбачало розвиток фізичних якостей та рухових здібностей учнів засобами рухової активності.

Ключова відмінність між групами полягала у використанні в експериментальній групі спеціального комплексу рухливих ігор різної функціональної спрямованості, що був інтегрований у навчальний процес з метою цілеспрямованого розвитку рухових здібностей та вдосконалення моторних навичок.

У дослідженні взяли участь хлопці та дівчата із такими середніми антропометричними показниками:

хлопці: зріст – 166,5 ± 2,3 см, маса тіла – 58,6 ± 2,6 кг;

дівчата: зріст – 162,0 ± 2,1 см, маса тіла – 46,9 ± 2,5 кг.

Етапи проведення дослідження

Дослідження здійснювалося у три етапи:

1. Констатувальний етап (попереднє тестування) – діагностика вихідного рівня фізичної підготовленості та розвитку рухових здібностей учнів за допомогою стандартних контрольних тестів, передбачених навчальною програмою з фізичної культури.

2. Формувальний етап – впровадження експериментальної програми, що включала систему рухливих ігор різної спрямованості, адаптованих до вікових і функціональних можливостей учнів.

3. Контрольний етап (підсумкове тестування) – повторна діагностика рівня фізичної підготовленості та рухових здібностей учнів для порівняння результатів із початковими показниками.

Зміст експериментальної програми

Рухливі ігри, які застосовувалися на уроках фізичної культури в експериментальній групі, добиралися з урахуванням:

рівня фізичної підготовленості учнів;

їх функціональних можливостей;

принципів поступовості та доступності навантаження;

спрямованості на розвиток рухових здібностей (швидкість, спритність, рівновага, ритмічність, орієнтація в просторі, координаційна витривалість).

Експериментальна програма впроваджувалася тричі на тиждень у межах навчальних занять з фізичної культури. Рухливі ігри використовувалися як основний засіб активізації рухової діяльності учнів та розвитку рухових здібностей у поєднанні з формуванням стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

РОЗДІЛ 3
АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Динаміка вихідних показників та обґрунтування експериментальної програми розвитку рухових здібностей.

На початку педагогічного експерименту було проведено первинне тестування учнів 10 класів з метою визначення вихідного рівня розвитку витривалості, яка є важливою складовою рухових здібностей. Для оцінювання використовувався тест «біг у чергуванні з ходьбою на дистанції 1500 метрів», результати якого наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати тестування витривалості (біг 1500 м) у контрольній та експериментальній групах на початку експерименту

№Учні	Результати бігу на 1500м (КГ-13)	Результати бігу на 1500м (ЕГ-12)
1	10,8	9,1
2	10,7	10,1
3	11,1	10,8
4	11,4	11,1
5	10,3	10,2
6	11,4	10,00
7	10,2	10,1
8	10,1	9,8
9	11,2	11,0
10	10,2	10,1
11	10,6	10,3
12	10,6	9,6
13	10,4	

Отримані результати свідчать, що показники витривалості учнів контрольної групи (КГ) знаходились у межах від 10,1 хв до 11,4 хв, тоді як у експериментальній групі (ЕГ) – від 9,1 хв до 11,1 хв. Аналізуючи індивідуальні показники, можна зазначити, що в обох групах зафіксовано різнорівневу фізичну підготовленість учнів, однак загальний рівень їхньої витривалості відповідає середньому віковому рівню для учнів 13-15 років.

Порівняльний аналіз результатів двох груп показав, що суттєвої різниці між КГ та ЕГ на початку експерименту не виявлено. Обидві групи

продемонстрували близькі значення середнього часу проходження дистанції, що свідчить прооднорідність досліджуваної вибірки та правомірність їхнього подальшого порівняння в ході формувального експерименту.

Разом з тим окремі учні експериментальної групи (№ 1, 8, 12) продемонстрували дещо вищий рівень витривалості, виконавши тест швидше, ніж більшість однолітків з контрольної групи. Однак ці відмінності не є системними і можуть пояснюватися індивідуальними особливостями попередньої фізичної підготовки.

Таким чином, початкові результати тестування підтверджують порівнянність стартових умов двох груп, що створює об'єктивні передумови для подальшого вивчення впливу впровадженої експериментальної методики на розвиток рухових здібностей учнів.

Для оцінювання рівня спритності як однієї зі складових рухових здібностей було використано тест «човниковий біг 4×9 м», який дозволяє оцінити здатність учнів до швидкої зміни напрямку руху, орієнтації в просторі та ефективної перебудови рухових дій у динамічних умовах. Результати тесту подані у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати човникового бігу 4х9

№Учні	**Результати (КГ–13)**	**Результати (ЕГ-12)**
1	14,1	13,8
2	14,5	14,2
3	14,5	14,2
4	15,2	14,8
5	14,1	14,0
6	14,6	14,3
7	14,7	14,3
8	14,7	14,5
9	15,1	14,9
10	14,5	14,5
11	14,5	14,6
12	15,1	15,0
13	15,0	-

Показники контрольної групи (КГ) знаходяться в межах 14,1–15,2 с, а результати учнів експериментальної групи (ЕГ) – у межах 13,8–15,0 с. Аналіз індивідуальних даних свідчить про близький рівень спритності в обох групах на початку дослідження.

У середньому, учні експериментальної групи виконували тестові завдання дещо швидше, що може свідчити про дещо вищий попередній рівень розвитку спритності, проте різниця у результатах між групами не є суттєвою. У більшості учнів результати різняться не більше ніж на 0,2-0,3 секунди, що не дозволяє говорити про статистично значущі відмінності між групами на констатувальному етапі.

Це дає підстави стверджувати, що спритність учнів контрольної та експериментальної груп була на однаковому рівні перед початком експериментального втручання. Така однорідність груп є необхідною умовою об’єктивного порівняння результатів у подальшому, після застосування експериментальної програми з використанням рухливих і спортивних ігор.

Аналіз результатів тесту на швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця). Для оцінювання рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, що є важливою складовою рухових здібностей, використовувався тест «стрибок у довжину з місця». Цей тест дає можливість оцінити здатність учнів швидко мобілізувати м’язові зусилля та ефективно використовувати їх у вибухових рухових діях, що є показником функціонального стану м'язів нижніх кінцівок та координаційних механізмів їх взаємодії.

Таблиця 3.3

Результати тесту (стрибок у довжину з місця)

№Учні	**Результати (КГ-13)**	**Результати (ЕГ-12)**
1	176	179
2	179	183
3	171	175
4	181	185

5	181	183
6	176	180
7	175	183
8	177	182
9	175	179
10	185	187
11	172	175
12	177	183
13	176	-

За результатами тестування (таблиця 3.3), показники контрольної групи (КГ) знаходяться в інтервалі 171–185 см, тоді як результати експериментальної групи (ЕГ) становлять 175–187 см. Загальна тенденція демонструє, що показники учнів обох груп є порівнянними, що підтверджує однорідність вибірки на початку експерименту.

Варто зазначити, що учні експериментальної групи у більшості випадків показали результати, які є на 2–4 см вищими порівняно з учнями контрольної групи. Проте ці відмінності не є значними та можуть бути зумовлені індивідуальними морфофункціональними особливостями, зокрема масою тіла, рівнем попередньої фізичної активності та технікою виконання стрибка.

Таким чином, вихідний рівень розвитку швидкісно-силових здібностей учнів обох груп можна оцінити як середній, відповідно до вікових нормативів. Відмінності між групами на констатувальному етапі не набувають суттєвого характеру, що дозволяє об’єктивно порівнювати динаміку змін у подальшому під впливом експериментальної програми.

Аналіз результатів тесту на силові здібності (згинання і розгинання рук в упорі лежачи)

Для оцінювання рівня силових здібностей, як важливої складової рухових здібностей, було використано тест «згинання і розгинання рук в упорі лежачи». Цей тест дозволяє визначити силу м’язів плечового пояса та рук, а також здатність до багаторазового подолання м’язового зусилля.

Результати тесту (таблиця 3.4) свідчать, що показники контрольної групи (КГ) знаходяться в діапазоні від 6 до 51 повторення, тоді як результати

експериментальної групи (ЕГ) — від 10 до 39 повторень. Аналізуючи отримані дані, можна констатувати, що учні обох груп продемонстрували різнорівневу силову підготовленість, яка характеризується значною варіативністю індивідуальних результатів.

Таблиця 3.4

Результати згинання та розгинання рук в упорі лежачи

№ Учні	**Результати (КГ-13)**	**Результати (ЕГ-12)**
1	25	20
2	6	13
3	19	23
4	26	19
5	46	22
6	33	21
7	16	10
8	51	19
9	15	21
10	18	23
11	20	18
12	15	39
13	26	-

У контрольній групі зафіксовано як мінімальні значення (6 повторень), що свідчать про низький рівень розвитку сили, так і високі результати (51 повторення), які можна віднести до високого рівня фізичної підготовленості. Подібна ситуація спостерігається і в експериментальній групі, де показники коливаються від низьких до достатньо високих значень.

Загальна тенденція результатів свідчить про однорідність обох груп за рівнем розвитку силових здібностей на початку експерименту. Незначні відмінності у показниках між групами є статистично несуттєвими та зумовлені індивідуальними морфофункціональними характеристиками учнів та попереднім рівнем фізичної активності.

Отже, вихідні дані підтверджують порівнянність фізичної підготовленості контрольної та експериментальної груп, що забезпечує

об’єктивні умови для подальшого дослідження впливу рухливих ігор на розвиток рухових здібностей школярів.

Аналіз результату гнучкості (нахил тулуба вперед). Для визначення рівня розвитку гнучкості, яка є складовою рухових здібностей, було проведено тест «нахили вперед із положення сидячи». Цей тест дає можливість оцінити еластичність м’язів задньої поверхні тулуба і нижніх кінцівок, а також функціональний стан опорно-рухового апарату (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячі)

№Учні	**Результати (КГ-13)**	**Результати (ЕГ-12)**
1	4	5
2	3	4
3	6	7
4	1	2
5	0	2
6	1	2
7	-2	3
8	2	4
9	-1	5
10	5	7
11	2	4
12	1	-1
13	2	-

Результати тестування (таблиця 3.5) показали, що середні значення показників у контрольній групі коливалися в межах від –2 до 6 см, тоді як у експериментальній групі – від –1 до 7 см. Наявність негативних результатів (–2, –1 см) свідчить про те, що частина учнів не досягла нульової відмітки вимірювальної лінійки, що характеризує *недостатній рівень гнучкості.

Загалом учні експериментальної групи продемонстрували дещо вищі результати в порівнянні з контрольною групою, хоча різниця між середніми показниками є статистично недостовірною ($t = 1,65$; $p > 0,05$). Це свідчить про приблизно однаковий рівень розвитку гнучкості у двох групах на початку

формувального експерименту. Отже, вихідний рівень гнучкості учнів можна охарактеризувати як середній та нижче середнього, що зумовлює доцільність використання вправ на розтягування та мобільність у процесі подальшої роботи.

Аналіз результатів тесту на швидкість (біг на 30 метрів).

Для оцінювання швидкісних здібностей, , було застосовано тест «біг на 30 метрів з високого старту». Результати наведено в таблиці 3.6

Таблиця 3.6

Результати бігу на 30 м.

№Учні	**Результати (КГ-13)**	**Результати (ЕГ-12)**
1	7,8	7,6
2	8,1	7,7
3	7,8	7,6
4	7,5	7,3
5	8,1	7,4
6	7,3	7,0
7	8,0	7,7
8	7,3	7,1
9	8,1	7,7
10	7,2	7,0
11	8,0	7,5
12	7,7	7,3
13	8,1	-

Час подолання дистанції учнями контрольної групи становив від 7,2 с до 8,1 с, тоді як учні експериментальної групи показали результати від 7,0 с до 7,7 с. Різниця середніх показників свідчить про перевагу експериментальної групи, показники якої є більш однорідними та стабільнішими.

На етапі первинного тестування учні обох груп продемонстрували задовільний рівень розвитку швидкості, проте учні експериментальної групи мали незначно кращу стартову підготовленість. Це свідчить про потенціал до подальшого зростання швидкісних якостей за умови використання ефективних

методичних прийомів, зокрема рухливих ігор з елементами швидкісно-динамічної активності.

За результатами вихідних даних учні експериментальної групи продемонстрували відносну перевагу у результатах, що характеризують гнучкість та швидкісні якості. Водночас встановлено, що рівень силових здібностей, зокрема під час виконання тесту на згинання і розгинання рук в упорі лежачи, був істотно нижчим у порівнянні з контрольної групою. Це свідчить про необхідність акцентованого впливу на розвиток силових якостей у подальшому навчально-тренувальному процесі експериментальної групи шляхом цілеспрямованого застосування спеціальних рухових вправ. Окрім того, поряд із силовою підготовкою, учням експериментальної групи доцільно продовжувати вдосконалення витривалості, швидкісно-силові якості та підтримувати досягнутий рівень гнучкості.

Аналіз отриманих на початку дослідження результатів підтвердив однорідність вибірок за основними показниками фізичної підготовленості. Розраховані статистичні показники засвідчили, що значення t-критерію Стьюдента в усіх тестах не перевищували порогове значення 2 ($t < 2$), що вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між контрольної та експериментальної групами. Отже, обидві групи мали порівнюваний вихідний рівень фізичного розвитку та рухових здібностей, що свідчить про коректність формування вибірок для подальшого педагогічного експерименту (таблиця 3.7).

Аналіз вихідних результатів контрольного тестування учнів контрольної (КГ) та експериментальної групи (ЕГ) засвідчив відносну однорідність вибірок за основними показниками фізичної підготовленості.

Таблиця 3.7

Показники розвитку рухових здібностей учнів 10-го класу експериментальної та контрольної груп на початку дослідження (M ± m, t)

№	Контрольні тести	Показники груп		Відмінності (t)
		контрольна	експериментальна	
1.	Біг 1500м,хв	10,5 ± 1,2	10,2 ± 1,0	1,5
2.	Човниковий біг 4х9 м, с	14,6 ± 0,22	14,4 ± 0,2	1,3
3.	Стрибок у довжину з місця, см	180 ± 5	182 ± 4	0,7
4.	Згинання і розгинання рук в упорі, кількість разів	25,2 ± 12,2	20,5 ± 7,4	0,18
5.	Нахили тулуба вперед, см	2,2 ± 0,3	2,8 ± 0,3	0,5
6.	Біг 30 м, с	7,9 ± 0,3	7,6 ± 0,3	0,28

Зокрема, за результатами тестів на витривалість (біг 1500 м), спритність (човниковий біг 4×9 м), швидкісно-силові можливості (стрибок у довжину з місця), силову витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), гнучкість (нахил тулуба вперед) та швидкісні якості (біг на 30 метрів) не було виявлено статистично значущих відмінностей між групами. Значення t-критерію у всіх тестах не перевищувало критичного рівня ($t < 2$), що свідчить про співставність вихідних умов експерименту та дозволяє в подальшому коректно порівнювати динаміку змін між ЕГ і КГ у ході формувального експерименту.

За результатами вихідних даних нами було розроблено та впроваджено в освітній процес комплекс рухливих та спортивних ігор, що на нашу думку підвищить рівень фізичної підготовленості за всіма показниками.

1. Біг у чергуванні з ходьбою на 1500 м (загальна витривалість)

Результати тестування показали незначну перевагу учнів експериментальної групи порівняно з контрольною, проте статистично значущої різниці між групами не виявлено ($t < 2$), що свідчить про подібний початковий рівень витривалості. У межах експериментальної методики передбачалося застосування рухливих і спортивних ігор, спрямованих на

розвиток аеробної витривалості. Застосування ігрового підходу має низку переваг, зокрема підвищення мотивації учнів до фізичної активності, створення умов, наближених до змагальної діяльності, а також формування вміння працювати в команді. До комплексу вправ, що використовувалися з цією метою, належали:

Естафети на витривалість – сприяють розвитку швидкісної витривалості за рахунок інтервальних навантажень:

- Футбол на великому полі – забезпечує значний обсяг циклічної роботи в поєднанні зі зміною темпу;
- Командні перегони з перешкодами – поєднують бігове навантаження з координаційними завданнями, що сприяє загальному фізичному розвитку.

2. Човниковий біг 4×9 м (спритність)

Показники учнів експериментальної групи виявилися дещо кращими за результати контрольної (t = 0,63), однак відмінність також не була статистично значущою. Рівень розвитку спритності обох груп можна охарактеризувати як приблизно однаковий. В експериментальній програмі з метою розвитку спритності застосовувалися вправи з варіативними руховими завданнями та швидкою зміною положення тіла:

- біг з різних типів стартів;
- ігрові вправи з м’ячем з елементами ведення, передач і перешкод;
- швидкісні естафети з обручами чи бар’єрами;
- ігри на реакцію за зоровими та звуковими сигналами.

Такі засоби сприяли удосконаленню швидкості реакції, орієнтування у просторі та вмінню оперативно перебудовувати рухову діяльність.

3. Стрибок у довжину з місця

Експериментальна група продемонструвала незначну перевагу над контрольною (t = 0,29), що свідчить про подібний рівень розвитку вибухової сили нижніх кінцівок. З метою подальшого вдосконалення даного показника в експериментальній групі застосовувалися вправи стрибкового характеру та ігрові завдання з високим динамічним навантаженням:

- елементи з баскетболу (стрибки, передачі, прискорення);
- волейбольні ігрові комбінації (блоки, подачі);
- стрибкові вправи типу «кенгуру», що формують силу відштовхування та координацію приземлення.

4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

У даному тесті контрольна група мала суттєву перевагу над експериментальною (t = 1,31), що вказує на нижчий рівень розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу в учнів ЕГ. Це визначило необхідність посилення спрямованого тренувального впливу на розвиток силових якостей. У структурі занять було використано:

- підтягування на перекладині з різними варіантами хвата;
- вправи з використанням гир і гантелей;
- силові ігрові естафети типу «тяга каната»;
- елементи з міні-футболу з домінуванням боротьби корпусом та силових зусиль.

5. Нахили вперед з положення сидячі (гнучкість)

Учні експериментальної групи показали вищий рівень розвитку гнучкості порівняно з однолітками з контрольної групи (t = 1,65). Це може пояснюватися регулярним використанням вправ на розтягування у їх фізичній активності. Для підтримання та подальшого підвищення цього показника у програму було включено:

- рухливі ігри з елементами динамічного розтягування;
- змагальні вправи на гнучкість (досягнення максимальної амплітуди руху);
- статичні розтягування м'язів основних груп з дотриманням техніки безпеки.

При організації вправ на гнучкість особлива увага приділялася попередньому м'язовому розігріву, контролю техніки виконання і поступовості збільшення амплітуди рухів для запобігання травматизму.

Біг на 30 метрів

Первинний аналіз результатів тестування на швидкісні здібності засвідчив незначну перевагу учнів експериментальної групи порівняно з контрольної ($t = 0,63$), однак виявлена різниця не є статистично значущою ($t < 2$), що вказує на практично однаковий рівень швидкісної підготовленості учасників на початку дослідження. З метою підвищення даного показника в експериментальну програму були включені спеціально дібрані спортивні та рухливі вправи, спрямовані на вдосконалення стартової, дистанційної та реактивної швидкості. До комплексу найбільш ефективних засобів увійшли:

Стрибки зі скакалкою – сприяють підвищенню частоти рухів, розвитку міжм'язової координації та еластичності м'язів нижніх кінцівок;

Реактивні естафети – виконуються за умов змінних зовнішніх сигналів (звукових чи зорових), що стимулює розвиток швидкості реакції та оперативного перемикання рухової діяльності;

Спеціальні вправи на стартову швидкість – короткі прискорення з різних вихідних положень (сидячи, лежачи, упор стоячи), які формують вибуховий характер старту;

Рухлива гра «Вибивний» – удосконалює швидкість пересування, здатність до миттєвої зміни напряму руху та підвищує психомоторну реакцію в умовах ігрової конкуренції.

Для забезпечення ефективності тренувального процесу в експериментальній групі враховувалися такі методичні принципи:

Комплексність розвитку рухових здібностей: тренувальна програма передбачала збалансований розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості та сили;

Індивідуалізація навантажень: рівень складності вправ коригувався відповідно до показників попереднього тестування кожного учня;

Поступове підвищення інтенсивності: рухові навантаження збільшувалися поетапно з метою запобігання перевтомі та травмування;

Використання ігрового методу: спортивні та рухливі ігри сприяли підвищенню навчальної мотивації та залученості учнів, створювали позитивний емоційний фон занять;

Регулярний контроль та моніторинг результатів: періодичне тестування динаміки рухових здібностей дозволяло своєчасно коригувати навчально-тренувальні програми;

Формування стійкої мотивації до рухової активності: заняття будувалися так, щоб сприяти формуванню інтересу до фізичного вдосконалення та здорового способу життя;

Особистісно-орієнтований підхід: врахування індивідуальних можливостей, рівня підготовленості та психофізичних особливостей учнів підвищувало ефективність впливу застосованих засобів.

Урахування зазначених принципів дозволило забезпечити цілісний та системний розвиток рухових здібностей учнів 10 класів, а також створити передумови для досягнення істотних позитивних змін у результатах формувального експерименту.

3.2. Аналіз результатів педагогічного експерименту щодо розвитку рухових здібностей учнів 10 класів.

З метою оцінки ефективності впровадженої експериментальної методики наприкінці педагогічного експерименту було проведено повторне контрольне тестування учнів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп. Повторне тестування здійснювалося за тими ж показниками, що й на початковому етапі дослідження, з метою виявлення динаміки розвитку рухових здібностей і рухових навичок під впливом систематичних занять із використанням рухливих і спортивних ігор. Отримані результати подано в таблицях 3.8 та 3.9, що відображають зміни рівня фізичної підготовленості учнів обох груп та дозволяють здійснити порівняльний аналіз ефективності традиційної та експериментальної методик фізичного виховання.

Таблиця 3.8

Динаміка показників розвитку фізичних здібностей контрольної групи (M±m,t)n=13

№	Контрольні тести	Етапи дослідження		Відмінності (t)
		початок	кінець	
1.	Біг у чергуванні з ходьбою, м	10,5± 1,2	10,3 ± 1,1	0,33
2.	Човниковий біг 4х9 м, с	14,6 ± 0,22	14,4 ± 0,2	0,42
3.	Стрибок у довжину з місця, см	180 ± 5	181 ± 4,8	0,2
4.	Згинання і розгинання рук в упорі, кількість разів	25,2 ± 12,2	26,0 ± 11,9	0,3
5.	Нахили вперед, см	2,2 ± 0,3	2,4 ± 0,28	0,4
6.	Біг 30 м, с	7,9 ± 0,3	7,8 ± 0,28	0,5

Результати підсумкового тестування учнів контрольної групи засвідчили певний позитивний приріст показників фізичної підготовленості, однак зміни в усіх досліджуваних тестах не набули статистично значущого характеру ($t < 2$). Зокрема, у тесті на загальну витривалість (біг у чергуванні з ходьбою на 1500 м) зафіксовано покращення на 0,2 хв ($t = 0,33$), що вказує на незначну динаміку розвитку аеробної працездатності. Показники спритності (човниковий біг 4×9 м) зросли на 0,2 с ($t = 0,42$), проте також без достовірних змін.

У тесті на швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця) виявлено приріст лише на 1 см ($t = 0,20$), а у розвитку силових якостей (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) – збільшення результату на 0,8 повтору ($t = 0,30$), що свідчить про недостатній тренувальний стимул у межах стандартної програми. Аналогічна тенденція простежується і в показниках

гнучкості (нахили вперед), де приріст становив лише 0,2 см (t = 0,40), та у бігу на 30 м (швидкісні якості), де поліпшення результату склало 0,1 с (t = 0,50).

Загалом, аналіз динаміки результатів контрольної групи показує, що застосування традиційної програми фізичного виховання забезпечило лише мінімальний природний приріст фізичної працездатності учнів, обумовлений систематичною руховою активністю. У жодному з тестів не було зафіксовано статистично значущих змін (t > 2), що підтверджує обмежену ефективність традиційної методики щодо розвитку рухових здібностей та рухових навичок.

Порівняльний аналіз із даними експериментальної групи (табл. 3.9) демонструє, що цілеспрямоване використання рухливих ігор спеціальної спрямованості забезпечує суттєвіший приріст показників, ніж виконання стандартної шкільної програми. Це свідчить про доцільність упровадження спеціальних тренувальних методик для підвищення ефективності розвитку рухових здібностей підлітків та обґрунтовує необхідність модернізації змісту уроків фізичної культури.

Таблиця 3.9

Динаміка показників розвитку фізичних здібностей експериментальної групи (M±m,t)n=12

№	Контрольні тести	Етапи дослідження		Відмінності (t)
		початок	кінець	
7.	Біг у чергуванні з ходьбою, 1500м	10,2 ± 1,0	8,5 ± 0,8	2,1
8.	Човниковий біг 4х9 м, с	14,4 ± 0,2	12,0 ± 0,1	2,4
9.	Стрибок у довжину з місця, см	182 ± 4	187 ± 3	3,8
10.	Згинання і розгинання рук в упорі, кількість разів	20,5 ± 7,4	24,0 ± 6,5	3,5

11.	Нахили вперед, см	2,8 ± 0,3	3,3 ± 0,2	1,5
12.	Біг 30 м, с	7,6 ± 0,3	6,7 ± 0,2	2,6

Результати підсумкового тестування учнів експериментальної групи засвідчили суттєве підвищення рівня розвитку рухових здібностей під впливом систематичного використання спортивних і рухливих ігор у освітньому процесі. У тесті на загальну витривалість (біг у чергуванні з ходьбою на 1500 м) зафіксовано скорочення часу виконання завдання на 1,7 хвилини (t = 2,1), що вказує на достовірне зростання аеробної працездатності учнів.

Показники спритності, визначені за результатами тесту «човниковий біг 4×9 м», покращилися на 2,4 секунди (t = 2,4), що свідчить про істотний прогрес у швидкісно-координаційних реакціях та здатності швидко змінювати напрямок руху. У тесті на швидкісно-силові здібності (стрибок у довжину з місця) зафіксовано приріст на 5 см (t = 3,8), що підтверджує підвищення рівня вибухової сили нижніх кінцівок.

Результати тестування силової витривалості м’язів верхнього плечового поясу (згинання і розгинання рук в упорі лежачи) також мали позитивну динаміку: приріст склав 3,5 повторення (t = 3,5), що засвідчує ефективність застосованих вправ силової спрямованості. У показниках гнучкості (нахили вперед) спостерігалося незначне, проте позитивне покращення на 0,5 см (t = 1,5), яке хоч і не є статистично достовірним, все ж свідчить про загальну динаміку зростання функціональних можливостей опорно-рухового апарату. Значне прогресування зафіксовано у розвитку швидкісних можливостей: час бігу на 30 метрів зменшився на 0,9 секунди (t = 2,6), що є достовірним результатом.

Узагальнюючи отримані дані, можна констатувати, що більшість показників експериментальної групи продемонстрували статистично значуще

покращення ($t > 2$), що підтверджує високу ефективність використання рухливих та спортивних ігор як засобу розвитку рухових здібностей та вдосконалення рухових навичок у підлітків.

Порівняльний аналіз результатів констатувального та підсумкового тестування учнів контрольної та експериментальної груп дозволяє стверджувати, що застосування рухливих та спортивних ігор у процесі фізичного виховання має суттєвий розвивальний ефект. На відміну від контрольної групи, де зафіксовано лише незначну позитивну динаміку без статистично значущих змін ($t < 2$), учні експериментальної групи продемонстрували достовірне покращення більшості показників рухових здібностей ($t > 2$), що свідчить про ефективність запропонованої методики.

Такі результати пояснюються тим, що рухливі та спортивні ігри, використані в експериментальній програмі, створювали умови для комплексного розвитку основних фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили, спритності та координації рухів. Ігровий підхід забезпечував високий рівень емоційної залученості учнів, сприяв підвищенню мотивації до рухової активності та формував позитивне ставлення до занять фізичною культурою. Крім того, використання змагально-ігрових ситуацій розвивало оперативне мислення, швидкість реакції та сприяло прояву вольових якостей і саморегуляції.

Отримані дані експерименту підтверджують, що систематичне застосування дидактично спрямованих рухливих ігор є ефективним педагогічним засобом цілеспрямованого розвитку рухових здібностей підлітків 10-х класів. Воно забезпечує значно вищі результати порівняно зі стандартною програмою фізичного виховання, що дозволяє рекомендувати включення ігрових технологій до шкільного процесу на регулярній основі.

Таким чином, ефективність розробленої експериментальної методики доведена на практиці, а її застосування може слугувати основою для удосконалення змісту та технології проведення уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти

Висновки до третього розділу

У ході дослідження встановлено, що залучення учнів до занять спортивними та рухливими іграми чинить виражений позитивний вплив на формування фізичних здібностей і вдосконалення рухових навичок школярів 10-х класів. Отримані достовірні зміни зумовлені використанням у навчально-тренувальному процесі експериментальної групи спеціально дібраних ігрових вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, що, у свою чергу, сприяло підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості.

Результати педагогічного експерименту були покладені в основу створення програми занять для учнів10 класів, орієнтованої на розвиток фізичних здібностей засобами спортивних та рухливих ігор. Запропонований підхід є практично значущим і науково обґрунтованим, оскільки базується на аналізі емпіричних даних та враховує вікові й індивідуальні особливості підлітків. Реалізація програми шляхом застосування структурованого алгоритму ігрової діяльності забезпечує цілеспрямоване вдосконалення фізичних якостей, що суттєво підвищує ефективність фізичної підготовки школярів.

Отримані результати підтверджують доцільність використання науково-обґрунтованого підходу під час організації уроків фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Застосування результатів дослідження у практиці фізичного виховання дає змогу визначати ключові напрями розвитку фізичних здібностей, а також раціонально обирати педагогічні засоби та методи їх вдосконалення.

Загальна концепція розвитку фізичних здібностей передбачає системність, послідовність і варіативність тренувального процесу, із врахуванням взаємозв’язку між основними фізичними якостями – швидкістю, силою, спритністю, витривалістю та гнучкістю. Поступове ускладнення вправ,

зростання їх обсягу та інтенсивності сприяють становленню стійкого приросту рухової підготовленості учнів.

Таким чином, установлено, що розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих і спортивних ігор є ефективним засобом підвищення рівня сформованості рухових навичок під час занять фізичною культурою. Це підтверджує, що системний підхід до фізичної підготовки на основі використання ігрових технологій позитивно впливає на функціональний стан організму школярів, їх рухову активність і загальну фізичну працездатність.

Отже, обґрунтоване планування змісту фізкультурно-спортивних занять і впровадження ігрових методів навчання забезпечують оптимізацію процесу розвитку фізичних здібностей, сприяють підвищенню мотивації учнів до занять фізичними вправами та формують стійкий інтерес до здорового способу життя.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У ході дослідження було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність застосування спортивних і рухливих ігор як засобу

розвитку рухових здібностей учнів 10 класів. Результати дослідження дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що розвиток рухових здібностей у підлітковому віці є одним із ключових завдань фізичного виховання. Рухові здібності є комплексною характеристикою фізичної підготовленості та забезпечують ефективність засвоєння й виконання рухових дій. Підлітковий вік є сенситивним періодом для їх інтенсивного розвитку, що обумовлено високою пластичністю нервово-м'язової системи та сприятливими фізіологічними умовами.

2. Фізіологічні та психологічні передумови розвитку рухових здібностей свідчать, що у віці 14-15 років відбувається активне формування механізмів рухової координації, удосконалення умовно-рефлекторних реакцій, просторово-часової орієнтації та швидкості нервових процесів. Ефективність розвитку рухових здібностей значною мірою залежить від використаних методів і засобів впливу, серед яких провідну роль відіграють ігрові форми фізичної діяльності.

3. Педагогічний експеримент показав, що традиційна система фізичного виховання у школі забезпечує лише незначний приріст фізичної підготовленості учнів (у контрольній групі приріст не досяг рівня статистичної значущості, $t < 2$). Натомість застосування спортивних і рухливих ігор у експериментальній групі забезпечило достовірне покращення показників рухових здібностей, зокрема витривалості ($t = 2,1$), спритності ($t = 2,4$), швидкісно-силових можливостей ($t = 3,8$), сили ($t = 3,5$) та швидкості ($t = 2,6$).

4. Розроблена експериментальна методика, яка передбачає систематичне використання комплексу рухливих і спортивних ігор різної спрямованості, довела свою ефективність у розвитку рухових здібностей учнів. Її переваги полягають у поєднанні тренувального ефекту з високою мотиваційною та

емоційною складовою, що забезпечує активну участь школярів у процесі фізичного виховання.

5. Результати дослідження підтверджують, що використання рухливих ігор є доцільним і науково обґрунтованим педагогічним засобом, який сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню життєво необхідних рухових навичок, розвитку вольових якостей, колективної взаємодії та інтересу до фізичної активності.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Доцільно впроваджувати рухливі та спортивні ігри як постійний компонент уроків фізичної культури в школі.

2. Рекомендується застосовувати ігрові методи з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

3. Ефективність розвитку рухових здібностей зростає за умови систематичності занять, різноманітності ігрових завдань та поступового підвищення їх складності.

4. Доцільно проводити регулярний моніторинг фізичної підготовленості учнів з використанням тестових завдань.

5. Використання ігор у поєднанні з іншими засобами фізичного виховання забезпечує комплексний підхід до розвитку фізичних якостей і сприяє формуванню стійкої мотивації до занять фізичною культурою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бала, Т. Вплив вправ черлідингу на рівень координаційних здібностей дівчат середнього шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3-4. С. 31-34

2. Бала Т. М., Сванадзе А. С. Фізичний стан школярів 15-16-ти років. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.). Харків : ХДАФК, 2015. С. 25-28.

3. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту. Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань: УДПУ, 2003, 52 с.

4. Боген М.М. Навчання рухових дій. Київ.: Фізична культура і спорт, 2005. 234 с.

5. Булгакова Н.Ж., Табакова Е.А. Фізичний розвиток та фізична підготовленість школярів 12-16 років з різним обсягом рухової активності. *Фізична культура*, №2, 2004. С. 48-51.

6. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. №12. С. 39-42.

7. Ганонг В. Фізіологія людини: підручник / переклад з англ. М. Гжегоцький, В. Шевчук, О. Заячківська. Львів: БаК, 2002. 784 с.

8. Демчишин А. П. Рухливі та спортивні ігри в школі. Посібник для вчителя. Київ: Освіта, 2002. 175 с.

9. Добринський В.С. Розвиток координаційних здібностей дітей шкільного віку. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання. Луцьк: Вежа «ВДУ ім. Лесі Українки», 2003. 32 с.

10. Дубогай О. Д., Пангелов Б. П., Фролова М. О., Горбенко М. І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання и виховання школярів. Київ: Оріяни, 2001. 152 с.

11. Жула Л.В. Рухливі ігри і забави та методика їх викладання: Навчально-методичний посібник для студентів педагогічних ВНЗ спеціальності 7.010201

фізичне виховання. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2012. 83 с.

12. Кічук С.Ф., Авраменко В.Г., Лобанков В.С., Гавралов Ю.Л. Спортивні і рухливі ігри та методика викладання (Тестові завдання). Тернопіль. ТДПУ. 2003. 80 с.

13. Козіна Ж. Л. Спортивні ігри: навчальний посібник для вищ. навч. закладів. Харків: С. 35-38.

14. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. 60с.

15. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

16. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ, 2003. 423 с.

17. Лях Т. О., Лях М. В. Погляди видатних педагогів минулого на фізичне виховання дітей та їх взаємозв'язок з сучасністю. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів. держ. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2017. Вип. 147. т. 2. С. 72-75.

18. Максименко А. М. Теорія і методика фізичної культури: підручник. Київ: Фізична культура, 2005. 544 с.

19. Масляк І. П., Веретельникова Ю. А., Халемендик О. С. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків : ХДАФК, 2016. С. 109-117.

20. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: навчально-методичний посібник. Київ: ІЗМН, 2000. С. 25-30.

21. Митчик О.П. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2002. 19 с.

22. Москаленко Н., Торбанюк Г. Інноваційні підходи до залучення школярів і студентів до рухової діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. № 2. С. 115-121.

23. Організація і методика проведення самостійних занять для спрямованого розвитку основних фізичних якостей / упоряд.: І.О. Кудряшов, А.В. Русанов. Харків : ХДУХТ, 2015. 29 с.

24. Платонов В. Фізична культура - культура здоров'я. Фізичне виховання в школі. Київ. 2009 №2. С. 40-43.

25. Римар О., Соловей А. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров’я. Львів, 2013. Вип. 17, т. 2. С. 181–186.

26. Салманг Х. Р. Оздоровча фізична культура хлопчиків 12-14 років «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 23 с.

27. Сватьєв А. В., Маліков М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДУ. 2004. 199 с.

28. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. Київ: Кондор-Видавництво. 2016. 542 с.

29. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів Київ: Олімпійська література, 2001. 392 с.

30. Сорочинська О., Гогола І., Шпіхернюк Д. Рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково- практичної конференції (21–22 січня 2022 р., м. Одеса). С. 149-153.

31. Спортивні ігри: навчальний посібник для вищ. навч. закладів : у 2 т. / ред. Ж. Л. Козіна ; міністерство освіти і науки України, Харківській національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Точка, 2010. 200 с.

32. Спортивні ігри: навч.-метод. посіб. / укладачі: Войнов В. М., Федотов О. Є., Головатий В. М., Зганяйко Г. В. Черкаси. 1998.86 с.

33. Сорочинська О., Гогола І., Шпіхернюк Д. Рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку. Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково- практичної конференції (21-22 січня 2022 р., м. Одеса). С. 149-153.

34. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

35. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 62 с.

36. Теорія і методика фізичного виховання / ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 424 с.

37. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.

38. Цюкало Л. Зміна показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів в процесі занять з фізичного виховання у позаурочний час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2015. Вип. 6 (62) 15. С. 80–83.

39. Чупрун Н. Формування координаційних здібностей як педагогічна проблема в теорії та практиці фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*, 2010. Т. 2. С. 277-281.

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

41. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. Ч. 2. 248 с.

42. Bar-Or. Pathophysiological factors which limit the exercise capacity of the sick child. Med. Sci. Sports Exerc. 1980. 18. P. 276-282.

43. Armstrong N., J. Williams, J. Balding, P. Gentle, and B. Kirby. The Peak oxygen uptake of British children with reference to age, sex and sexual maturity. Eur J Apple Physiol 62: 369-375, 1991.

44. D.F. Stodden, L. Barett, J.D. Goodway, L. Foweather, J. Liverpool. The relationship between motor skill competence and physical activity: the path may not be straightJournal of Sport and Exercise Psychology, 32 (2010), C. 56-89

45. E. Cloete, A.E. Pienaar, M. Coetzee. Lae fisiekeaktiwiteit se verband met ontwikkelingskoördinasieversteuring: THUSA BANA-studieSouth African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 28 (1) (2006), C. 13-27.

46. R.A. Skinner, J.P. Piek. Psychosocial implications of poor motor coordination in children and adolescentsHuman Movement Science, 20 (1) (2001), C. 73-94.

47. S. Kalaja, T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Watt: Fundamental movement skills and motivational factors influencing engagement in physical activityPerceptual and Motor Skills, (2010), C. 115-128.

48. Understanding motor development : infants, children, adolescents, adults | CiNii Research C. 85-86.

49. A. Fisher, J.J. Reilly, L.A. Kelly Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children Medical Science in Sports and Exercise.37c.

50. S. Kalaja, T. Jaakkola, J. Liukkonen, A. Watt Fundamental movement skills and motivation al factor sinfluencingengagementin physical activity Perceptual and Motor Skills, 111 (1) (2010). C. 115-128.

51. D.L. Gallahue, F.C. Cleland Donnelly: Developmental physical education for all childrenHuman Kinetics, Champaign, Il (2003) 37-40 p.

52. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 2007, 29(2): C.41-57.

ДОДАТКИ

Додаток А

Фізичні вправи для розвитку фізичних здібностей школярів 10-х класів

I. *Додатковий комплекс загально-розвивальних вправ.*

1. Ходьба з високим підніманням стегна та махами рук.
2. Переступання через невисокі перешкоди (20–30 см), рух напівприсідом.
3. Вправи на рівновагу – стояння на одній нозі на гімнастичній лаві.
4. Кругові оберти руками в упорі лежачи (розвиток плечового пояса).
5. Перекочування вперед-назад у сід з утриманням рівноваги.
6. «Місток з опорою об стіну» (поступове прогинання назад).
7. Пересування приставними кроками з медболом у руках.
8. Перекати через плече з опорою на матах.
9. Лазіння по похилій лаві вгору і вниз.
10. Вправи з гімнастичною палицею (піднімання над головою, повороти, нахили).

II. *Додатковий комплекс для розвитку силових здібностей.*

1. Віджимання з різною шириною постановки рук.
2. Вправи з еспандером на розвиток м’язів рук та плечового поясу.
3. Присідання з власною вагою у швидкому темпі (30–40 секунд).
4. Підтягування у висі лежачи (під нижньою перекладиною).
5. Стрибки на тумбу (40–60 см).
6. Піднімання тулуба з положення лежачи (по 20–30 повторень).
7. Випади з гантелями або м’ячами (по 10–12 на кожну ногу).
8. Планка з утриманням 30–45 секунд.

9. Вправи на прес «велосипед».

10. Перетягування канату в парах або командами.

III. *Додатковий комплекс для розвитку швидкісних здібностей*.

1. Спринт на 20–30 м із різних стартових позицій.

2. Біг «змійкою» між фішками.

3. Ривкові прискорення з поворотами на 90–180°.

4. Стрибки у довжину з місця на максимальну швидкість.

5. Біг у гору та з гори (швидкісний тренінг).

6. Естафети з передачею м’яча.

7. Човниковий біг 3×10, 4×9, 5×10 м.

8. Біг із зупинками та зміною напряму руху.

9. Стрибки зі скакалкою на максимальну частоту.

10. «Реакційні старти» за звуковим або зоровим сигналом.

IV. *Додатковий комплекс для розвитку витривалості*.

1. Біг у середньому темпі 6–8 хвилин.

2. Біг у парах або групах зі зміною темпу.

3. Чергування бігу з прискореннями («фартлек»).

4. Стрибки зі скакалкою 3×2 хвилини з відпочинком 30 сек.

5. Кругове тренування (8 станцій по 30–40 сек).

6. Парні естафети з перенесенням предметів.

7. Рухливі ігри на витривалість: «Квач», «Полювання на лиса», «Хвости».

8. Біг у колоні один за одним з обгоном.

9. Дистанційний крос з перешкодами (лави, фішки).

10. Ходьба швидким кроком 8–10 хв.

V. *Додатковий комплекс для розвитку гнучкості*.

1. Нахили тулуба з дотягуванням до носків.

2. Розтягування задньої поверхні стегна у парі.

3. «Кішка» – прогинання хребта вгору-вниз у упорі на колінах.

4. Випади з розтягуванням пахових м’язів.

5. Перехресні нахили стоячи – торкання правою рукою лівої стопи.

6. Вис на перекладині з розслабленням хребта.

7. «Ластівка» стоячи – утримання рівноваги.

8. Розтягування плечового поясу з гімнастичною палицею.

9. Вправи на шпагат із фіксацією 15–20 с.

10. М’які махові рухи руками й ногами.

VI. *Додатковий комплекс для розвитку координаційних здібностей*.

1. Ходьба по лаві з м’ячем над головою.

2. Біг із раптовою зміною напрямку по сигналу.

3. Вправи на рівновагу (стійка «ластівка», стійка на одній нозі).

4. Перекиди вперед-назад з опорою на руки.

5. Ведення м’яча по колу з оббіганням фішок.

6. Передачі м’яча в русі з поворотами на 360°.

7. Стрибки з поворотами в повітрі.

8. Біг задом наперед із подоланням перешкод.

9. Жонглювання двома м’ячами.

10. Рухливі ігри: «Сліпа курка», «Човникова передача», «Командний лабіринт».