

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

Факультет фізичного виховання
Кафедра теоретичних основ
і методики фізичного виховання

Кваліфікаційна робота

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

**Спеціальність: 014.11 Середня освіта
Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)**

Здобувача вищої освіти освітньо-
кваліфікаційного рівня «магістр»
Стецик Максим Олегович

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:

кандидат наук педагогічних наук
Власюк Роман Анатолійович

РЕЦЕНЗЕНТ:

кандидат наук з ФВ та спорту, доцент
Огнистий Андрій Володимирович

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	4
1.1. Психологічна характеристика підліткового віку	7
1.2. Фізіологічна характеристика підліткового віку	9
1.3. Фізкультурно-оздоровча робота, як невід’ємна складова роботи вчителя фізичної культури	14
1.4. Рухлива гра, як засіб фізичного виховання	20
РОЗДІЛ II ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1 Завдання дослідження	29
2.2 Методи дослідження	29
2.3 Організація дослідження	31
РОЗДІЛ III АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	33
3.1. Підбір рухливих ігор з метою розвитку фізичних якостей	33
Висновки	43
Список використаних джерел	44

ВСТУП

Увесь час який учень перебуває в школі під час навчання – це період у житті людини, коли формується здоров'я, здійснюється розвиток особистості. У той же час у школяр перебуває в повній залежності від оточуючих її батьків і педагогів. Проблема ефективності розвитку й виховання дитини є однією з актуальних у фізичному вихованні.

Саме в підлітковому віці продовжують формуються важливі для життя базові, навички та вміння, створюється фундамент рухового досвіду, з елементів якої в подальшому формується вся рухова діяльність людини. Одним з визначальних факторів формування здорового покоління, здатного до активної діяльності, навчання, праці, було і є фізичне виховання. Здорове, міцне тіло, красиві рухи – результат правильного фізичного розвитку. Рухлива гра є умовою формування рухової активності школярів, а також стимулюючим чинником розвитку інтелектуальної, емоційної та інших сфер школяра, стає суттєвою необхідністю інтенсивної наукової та практичної розробки питань фізичного виховання учнів середнього шкільного віку засобами рухливої гри.

З аналізу літературних джерел ми бачимо, що питання застосування рухливих ігор у формуванні здоров'язберігаючих компетенцій підлітків вивчені недостатньо. Окрім того, відкритим залишається питання місця рухливих ігор в цілісній системі фізкультурно-оздоровчої роботи школярів.

Саме тому, проблема взаємодії ЗЗСО з батьками, пошук ефективних форм і методів навчання були і є актуальними.

Все вищезазначене й зумовило **мету нашого дослідження**, а саме: визначити вплив рухливих ігор на формування здоров'язбережувальної компетентності підлітків.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів підліткового віку.

Предмет дослідження – виховання фізичних якостей засобами рухливих ігор, як компоненту здоров'я учнів підліткового віку.

Для вирішення поставленої мети поставлені **такі завдання:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо визначення шляхів формування здоров'язберігаючих компетенцій засобами рухливих ігор.
2. Охарактеризувати рухливу гру, як засіб фізичного виховання підлітків.
3. Дослідити вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей, як компоненту фізичного здоров'я підлітка.

В роботі застосовано такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукової та науково-методичної літератури; анкетування, опитування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Гіпотеза дослідження – використання рухливих ігор в просеці занять фізичною культурою з метою розвитку фізичних якостей сприятиме покращенню фізичного здоров'я.

Практична значущість: результати дослідження можуть бути використані вчителями фізичної культури з метою розвитку фізичних якостей та покращення фізичного здоров'я учнів.

Структура роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (48 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 49 сторінок.

РОЗДІЛ I

ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Підлітковий вік - це перехід від дитинства до юності - першої сходинки дорослого життя, час бурхливого і повного протиріч розвитку. «В цей час проходять значні зміни в організмі і в психіці дитини, які відіграють важливу роль у формуванні особистості». Не даремно, французький філософ Жан-Жак Руссо назвав підлітковий вік «другим народженням» [6].

На думку О. Бабяк «підлітковий вік, як відомо, викликає багато труднощів як у батьків, так і в педагогів. Чимало томів наукової та популярної літератури, присвяченої розгляду проблеми підлітків у різних аспектах: психічному, педагогічному, медичному та фізіологічному» [6]. Такий комплексний підхід допомагає зрозуміти передумови змін у поведінці підлітків [6].

Існує кілька визначених границь даного віку. Наприклад, Г. Грімм «обмежує підлітковий період віком 12-15 у дівчат і 13-16 років у хлопців, а, за Дж. Біррену, цей період охоплює 12-17 років [12]. В класифікації Д. Б. Бромлей даний вік визначається 11-15 роками [14]. На цей термін (11-15 років) вказують автори лонгітюдного дослідження Інституту розвитку людини Каліфорнійського університету. Ж. Піаже відносить до підліткового вік від 12 до 15 років» [12]. Вважається [23], що «найбільш адекватно визначені межі підліткового віку в періодизації онтогенезу, запропонованої Д. Б. Ельконіним, в якій, на відміну від всіх вище згаданих періодизацій, акцент робиться не на фізичному розвитку організму, а на появі нових психічних утворень, що обумовленні зміною і розвитком типів діяльності» [12].

Дослідження проведені О. Андрєєва виявили, що «психічні зміни в період статевого дозрівання не знаходяться у функціональній залежності від процесів соматичного розвитку». Так, наприклад, дівчата, що знаходяться на одному рівні соматичного розвитку, але навчаються у різних класах (VI-VIII) відрізняються за своїми психічними особливостями. Звідси науковець, робить

висновок: “вирішальною умовою психічного розвитку є положення дітей даного віку в суспільстві”[4]. «З початком статевого дозрівання у дитини з’являються нові, незнайомі їй почуття, переживання, можливі різкі перепади настрою, не завжди зрозумілі навіть самому підлітку. Саме тоді діти потребують особливо чутливого відношення до себе. Але, нажаль, саме в цей час батьки, буває, впадають з однієї крайності в іншу. З одного боку, ще надто велика інерція відношення до дитини, як до маленької, цілком залежної від батьків. З іншого боку, багато батьків випускають дитину повністю з-під контролю, не цікавлячись, де, з ким і як проводить час син чи дочка, що їх хвилює, про що вони думають, до чого прагнуть». Така байдужість дорослих велика біда для підлітків [4].

На думку Т. В. Сінельнікова, «внаслідок невірної позиції батьків підліток часто йде від дорослих, виходить з-під їх контролю і впливу в світ однолітків. І лише у цьому світі концентрується та замикається життя підлітків: тут він шукає і знаходить взірці для наслідування, інтереси та заняття, друзів та ворогів». Науковець наголошує, що «слід відмітити, що лише у тих випадках, коли ненормальні відношення до підлітків носять хронічний характер, у нього виникають стійкі негативні риси характеру і навіть невроз чи антисоціальний спосіб поведінки. Це випадки, коли діти кинуті на примхи долі батьками, що ведуть аморальний і часто антисоціальний стиль життя, коли дитина є зайвою, відкинутою і бачить постійні приклади жорстокості, конфліктів та фальші зі сторони дорослих». Таке виховання може привести до суттєвих порушень у формуванні характеру і особистості [24]. Корінь конфліктів між батьками і дітьми - у прагненні дорослих будь що вивести в люди дітей за своїми мірками та шаблонами. А підлітки у будь-який спосіб чинять супротив.

Підліток - це особистість, визначальною рисою якої стає бажання і потреба самостійності, автономності. Щоправда, утвердження свого права на самостійність, повагу і рівність переважно виливається у своєрідну форму, що

сприймається дорослими, як зухвальство, грубість, безпідставні претензії та вимоги. Підліток переоцінює свої сили і можливості, в своїх вимогах він не завжди враховує життєвий досвід [24, 33]. Виникають конфлікти з батьками, з школою, з собою - собою вчорашнім і собою завтрашнім, бо це дуже складний вік, даремно його називають перехідним.

Характеризуючи підлітків в цілому, потрібно перш за все, виділити його підвищену активність: він багато хоче знати, а ще більше вміти [35]. Основним новоутворенням в особистості підлітків, на думку І. О. Мартинюк, «є становлення його самостійності, адже підліток починає відчувати власні фізичні та духовні сили, здатність ставити і самостійно вирішувати деякі практичні питання». Звідси і вимоги визнати його право на дорослість. Науковець зазначає, що «підліток переоцінює свої сили і можливості, у своїх вимогах він не завжди враховує життєвий досвід, його вимоги часто перебільшені і не завжди реальні, але не дивлячись на це, він все одно наполягає на своєму». При невірному розумінні самостійності, підліток часто йде шляхом звернення авторитетів - ігнорує розпорядження дорослих, особливо батьків, порушує встановлені правила поведінки і дисципліни [19].

Як зазначає Лебединський Е. Б.. «почуття дорослості, переплітається з надзвичайно загостреним почуттям власної гідності, у випадку свідомого чи невольного приниження дорослими гідності особистості підлітків, а тим більше його образи, веде до розриву відносин між ними». Навпаки, визнання дорослості, довіра до можливостей підлітків, одобрення його образу думок і дій формує віддане відношення підлітків до дорослого [17]. Проте, як наголошує О. Бабяк «конфлікти у відношеннях між підлітками виникають рідше, ніж у відносинах підлітків і дорослих, і це зрозуміло: школярів краще розуміють їх однолітки, ніж дорослі, адже діти в цьому віці стають особливо чутливими до думок однолітків про себе, їх відношення до себе». Науковець зазначає, що «у них виникають і свої вимоги до вчинків і відносин, як однолітків, так і дорослих, при цьому особливо важливо для підлітків є повага

зі сторони тих дітей, яких він вважає більш дорослими, більш мудрими, сильними» [6]. Встановлено, що «підлітки при взаємних характеристиках висувають на перший план людські якості. В ставленні до людей підлітки виявляють велику критичність, більшу ніж до себе самих» [31]. Часто спостерігається, що висуваючи вимоги до однолітків, підліток не помічає ті ж недоліки, що і в собі самому.

Підвищене самолюбство, почуття гордості, самостійності, дорослості - все це емоційне вираження самоусвідомлення, що розвивається. Встановлено, що «на мислення, і на вчинки впливає в першу чергу емоційне відношення до події. Емоційне ставлення призводить до максималізму в судженнях, оцінках і вимогах, веде до порушення норм поведінки». Судження підлітків «направлені на встановлення істини та справедливості, пов'язані із самоутвердженням власної позиції та особистості в цілому» [31]. Таким чином, підвищена імпульсивність, емоційна невірноваженість, невідповідність фізичного розвитку рівню психічної та соціальної зрілості пояснюють особливості поведінки підлітків, їх низьку соціальну адаптивність.

1.1. Психологічна характеристика підліткового віку

«У підлітковому віці спостерігається перехід психічних процесів на рівень дорослих. тому при заняттях з підлітками, слід враховувати особливості їх пізнавальних процесів» [12]. Разом з тим, «підліток здатен до тонкого аналізу об'єктів, що сприймаються. Сприйняття його більш змістовне, послідовне, що дає можливість формувати спостереження, як цілеспрямоване і організоване сприйняття» [12].

Мислення у підлітків, особливо в 11-12 років, в значній мірі, носить конкретно-образний характер. На думку, І. О. Мартинюк, «при засвоєнні знань підліток намагається спиратись на наочний матеріал. Тому величезне значення має застосування при аналізі дій чітко намальованих плакатів, кінограм з важливими елементами вправ» [19]. «У той же час мислення у підлітковому

віці стає більш логічним, системним, доказовим та ґрунтовним; розвивається здатність самостійно аналізувати, порівнювати, узагальнювати [19]. У цьому віці виявляється бажання вникнути в суть явища, зрозуміти його причину, встановити зв'язки між окремими предметами та явищами [19]. Для вдалого засвоєння техніки рухів велике значення має його уявлення. У роботі з підлітками основним засобом формування чітких уявлень є правильний словесний опис вправи. Важливою психологічною умовою правильного засвоєння та виконання вправи є організація уваги [16]. Увага підлітків стає все більш довільною. «Займаючись цікавою та важливою справою, підліток може зберігати тривалий час стійкість та високу інтенсивність уваги». В нього виробляється вміння швидко концентрувати та розподіляти свою увагу [24]. У той же час, як показують дослідження, Т. В. Сінельнікова, «увага підлітків значно погіршується порівняно з молодшими школярами, це пояснюється багатьма причинами: по-перше, змінюються умови життя і навчання підлітків. світ вражень та переживань у них значно розширюється, підвищуються вимоги до них, різносторонніми стають обов'язки, в результаті увага деколи не може справитись з враженнями і переживаннями, зосередитись на чомусь одному; по-друге, часто причиною поганої уваги може стати неврівноваженість процесів збудження та гальмування, особливо при тривалій одноманітній роботі, що пов'язано з процесом статевого дозрівання». Врешті, неуважність підлітків може бути наслідком поганого виховання уваги у молодшому віці. Тому вирішальне значення у вихованні і розвитку уваги підлітків має правильна організація його роботи. «У підлітковому віці настає перелом в розвитку, який характеризується тим, що початкова зовнішньо-опосередкована увага поступово стає внутрішньо-опосередкованою, і з часом ця остання форма уваги займає основне місце в процесах уваги» [24,33]. Всі види пам'яті формуються у дитини доволі рано і в певній послідовності. «Пізніше інших починає функціонувати логічна пам'ять і свого нормального розвитку досягає в підлітковому віці, її

вдосконалення пов'язане з навчанням дитини в школі, адже початок образної пам'яті пов'язаний з другим роком життя, вважається, що цей вид пам'яті свого піку досягає у підлітковому віці».

На думку, О. Бабяк, «починаючи зі шкільного віку йде процес опосередкованого запам'ятовування, яке переважає у дорослих, а для дітей у віці 11-15 років в процесах мислення характерним є здатність дитини виконувати операції “про себе”, користуючись логічними роздумами і поняттями». Внутрішні розумові операції перетворюються на цій стадії в структурно-організоване ціле [6]. «Вольові прояви в середньому шкільному віці пов'язані з інтенсивним накопиченням знань, розширенням пізнавальних можливостей, досвід спілкування з людьми, критичне відношення до оточуючого світу, підвищення особистої відповідальності за свої вчинки - всі ці фактори визначають розвиток волі у підлітків» [6,12]. Таким чином, у підлітковому віці спостерігається перехід протікання психічних процесів на рівень, притаманний для дорослих. Сприйняття в підлітковому віці стає більш змістовним, послідовним. Увага підлітків стає все більш довільною. В нього виробляється вміння швидко концентрувати та розподіляти свою увагу. Пік розвитку образної і логічної пам'яті припадає на підлітковий вік.

1.2. Фізіологічна характеристика підліткового віку.

Вченими зазначено, що «з фізіологічної точки зору підлітковий період характеризується інтенсивним ростом, підвищеним обміном речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, також це період статевого дозрівання, якому властиві дві основні закономірності: ріст і розвиток» [21].

В підлітковому віці, як зазначають Г. А. Єдинак, М. В. Мисів, «спостерігаються статеві відмінності в інтенсивності росту та розвитку, а саме: «приблизно до 10 років хлопчики й дівчатка ростуть майже однаково, в період статевого дозрівання довжина тіла збільшується на 5-8 см в рік, дівчата ростуть найбільш активно в 11-12 років (зріст в цей час може збільшуватись

навіть на 10 см в рік), в той же час як посилений ріст хлопців відмічається з 13-14 років, у 14-15 років він майже однаковий у хлопців та дівчаток, а з 15 років хлопчики ростуть швидше і ця перевага зросту в чоловіків зберігається протягом усього життя, ріст дітей у цьому віці відбувається в основному за рахунок збільшення довжини ніг» [13]. Науковці зазначають, що «зменшується грудний показник - відношення обхвату грудної клітки до довжини тіла, та індекс Ерісмана (різниця між обхватом грудної клітки і половинної довжини тіла), тобто, відбувається ніби витягування тіла» [13].

«Маса тіла також швидко зростає, але не так швидко, як скелет. Починаючи з 11-12 і до 15 років маса дівчаток стає більшою, ніж однолітків хлопців, що пов'язано з розвитком та формуванням жіночого організму (4 - 8 кг в рік). Після цього періоду, внаслідок інтенсивного росту і розвитку скелета та м'язів, маса тіла хлопців зростає швидше - 7-8 кг в рік та перевищує масу дівчат, а до кінця підліткового періоду розміри тіла досягають 90-97% від їх кінцевої величини» [4,13].

«Периметр грудної клітки до 13 років майже однаковий (у дівчат трохи більший), а з 14 років - більший у хлопців, і ця різниця збільшується надалі, у 12-13 років грудна клітка набуває такої самої форми, як і в дорослих, але, звичайно, має менші розміри. Статеві відмінності у формі грудної клітки проявляються приблизно з 15 років» [4, 13].

«Важливим показником фізичного розвитку є екскурсія грудної клітки (в середньому 8-9 см). Відбувається дальший розвиток дихальних м'язів, їх сили; вдосконалюється регуляція дихання; значних розмірів досягає життєва ємність легенів. Частота дихальних рухів за 1 хв в підлітків стає трохи меншою. Глибина ж дихання значною мірою збільшується й досягає в 16 років 300-450 мл. Збільшення глибини дихання в цьому віці зумовлює збільшення життєвої ємності легенів і хвилинного об'єму дихання - легеневої вентиляції. У цьому віці легеневий газообмін також стає ефективнішим: збільшується величина використання кисню. Його величина, так само як і в дорослих,

досягає 4%. Однак, загалом, дихальний апарат у підлітків ще не досягає межі властивої дорослим» [4, 13]. Величезних змін із віком зазнає руховий апарат. Посилено росте кісткова система, особливо трубчасті кістки нижніх та верхніх кінцівок, прискорюється ріст хребта [13]. І якщо у цей період підлітки не займаються фізичними вправами, то у них часто спостерігається відставання розвитку м'язової тканини від росту кісткового скелету. Як наслідок, можуть виникати різноманітні порушення постави та деформації хребта.

«М'язи у підлітків розвиваються нерівномірно. Вага скелетних м'язів досягає майже 35% від ваги тіла, що супроводжується значним зростанням сили. Добре розвиваються м'язи спини, плечового поясу, рук, ніг, що зумовлює посилений ріст трубчастих кісток. З 12-14 років сила м'язів різко зростає, особливо у хлопців» [4].

Науковці зазначають, що «в підлітковий вік завершується розвиток центральної нервової системи (ЦНС), значно вдосконалюється аналізаторосинтетична діяльність кори півкуль головного мозку, а нервові процеси відрізняються великою рухливістю, збудливість переважає над гальмуванням». Високого функціонального рівня досягає друга сигнальна система [24, 35].

Вчені наголошують, що «із віком відбуваються значні зміни у функціях серцево-судинної системи, яка постачає тканини киснем, поживними речовинами, сприяє обміну речовин і теплорегуляції, однією із особливостей системи кровообігу у підлітків є значно менші її адаптаційні можливості при м'язовій роботі, у порівнянні з дорослими». «Система кровообігу у підлітків реагує на навантаження менш економне і приходить до максимального функціонального напруження при відносно невеликому фізичному навантаженні, у підлітків деколи виникають зміни у механізмі кровообігу, пов'язані із “труднощами росту”. Швидкий розвиток призводить до змін серця - воно дещо збільшується в розмірах, особливо за рахунок лівого шлуночка. Такі діти відрізняються хорошим фізичним розвитком, часто раннім статевим

дозріванням і можуть виглядати старшими за своїх однолітків» [4, 13]. Артеріальний тиск у них нормальний, дещо сповільнений пульс. «При деякій затримці формування серцево-судинної системи може виникнути і протилежний варіант підліткового серця - мале чи “крапельне” серце. Підлітки з “крапельним” серцем відрізняються зазвичай високим зростом, вузькою грудною кліткою, вони худорляві, з погано розвинутими м’язами» [4, 13].

«У підлітковому віці триває ріст серця і його маси, вдосконалюється також регуляція його діяльності, збільшується потужність серцевого м’яза. Наслідком таких змін є зростання ударного і хвилинного об’єму серця, збільшення сили серцевих скорочень при одночасному зменшенні їхньої частоти, тобто стає досконалішою робота серця. Частота серцевих скорочень у стані спокою зменшується до 70-75 ударів на хвилину і стає такою ж, як у дорослих. Кров’яний тиск у дітей і підлітків звичайно трохи нижчий, ніж у дорослих. Посилення серцевої діяльності під час м’язового навантаження та емоційного збудження більш виражене, ніж у дорослих». [4,13].

На думку науковців, «життєдіяльність організму, в тому числі й м’язова робота, тісно пов’язані з обміном речовин, внаслідок окислювальних процесів відбувається розщеплення білків, жирів, вуглеводів, вивільнюється необхідна для функцій організму енергія». «Частина її йде на синтез нових тканин, на так звані пластичні процеси. обмін речовин у підлітків відбувається інтенсивніше, ніж у дорослих, бо поверхня тіла ще відносно велика порівняно з масою». Внаслідок цього вони віддають більше тепла в навколишнє середовище [28,35].

І віддача тепла, і ріст, і рухова активність підлітків вимагають значних затрат енергії, що в свою чергу ставить великі вимоги до інтенсивності окислювальних процесів. Чим старшина дитина, тим більше вона споживає кисню, бо в неї більші розміри тіла. Абсолютних запасів такого важливого джерела енергії, як вуглеводи, у підлітків менше, ніж у дорослих, тому в них виконання тривалої роботи без необхідних інтервалів відпочинку менша [13].

Отже, з фізіологічної точки зору, підлітковий період характеризується інтенсивним ростом, підвищеним обміном речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції. В підлітковому віці суттєво змінюється м'язова працездатність. Діти старшого шкільного віку можуть виконувати достатньо тривалу роботу. У них помітно підвищується витривалість до роботи помірної та великої інтенсивності. Більш економною стає реакція системи кровообігу та органів дихання на фізичне навантаження. Своєрідними є процеси відновлення після роботи.

Н. Ковальова зазначає, що «заняття фізичними вправами з підлітками потребують обережного підходу у дозуванні і характеру фізичного навантаження. виявляючи велике бажання займатись фізичною культурою, багато хто з них, не враховуючи своїх сил, часто на шкоду здоров'я, намагаються зробити більше, ніж це можливо». Науковець наголошує, що «використання тих чи інших вправ, їх вплив на організм підлітків багато в чому залежить від темпу та рівня розвитку основних рухових якостей, координаційних механізмів, а також м'язів, рецепторів і т.д». «В період до 12-14 років доцільно використовувати переважно вправи, що потребують відносно складної координації, чітке дозування по інтенсивності та тривалості вправ на силу і витривалість, а враховуючи нерівномірний розвиток рухового апарату у цьому віці, необхідно диференційовано підходити при підборі різних вправ, конкретно враховуючи їх вплив на ті чи інші групи м'язів» [15]. Фахівці наголошують, що на заняттях з підлітками слід багато уваги приділяти вправам на розслаблення м'язів [22, 25]. Необхідно систематично навчати їх вмінню розслаблюватись після швидкісно-силових вправ.

Підлітковий вік - сприятливий період для виховання швидкості рухової реакції та швидкості рухів. Дослідження [35] показують, що «до 13-15 років швидкість, точність рухів, міцність динамічних стереотипів обумовленими самою природою: потребами в русі, тренуванні м'язів і внутрішніх органів, ця діяльність допомагає дитині у цікавій і живій формі задовольнити потребу в

рухах, виробляти і вдосконалювати найцінніші якості характеру та волі, а також багато життєво необхідних умінь та навичок». «Навички у підлітків швидко і надовго закріплюються, якщо в цей період не працювати над точністю рухів, не розвивати координацію, спритність, то можуть закріпитись невірні навички, які потім дуже важко переробити». Вченими зазначено, що «для більш вдалого розвитку швидкості реакції слід створювати мінливі ситуації, велику цінність у цьому плані становлять рекреаційні ігри, тому серед засобів фізичної культури рекреаційні ігри посідають важливе місце» [9, 10, 20].

1.3. Фізкультурно-оздоровча робота, як невід’ємна складова роботи вчителя фізичної культури

Рух – це природній стимул життєдіяльності організму, тренування всіх його систем та органів. Завдяки руху підвищується загальний життєвий тонус, зростає працездатність, витривалість, стійкість до хвороб. У перші шість-сім років життя у дітей формуються найважливіші рухові навички, закладаються основи здоров’я, довголіття всебічної рухової підготовленості, створюються вирішальні передумови всебічного розвитку особистості.

Рух робить істотний вплив і на розвиток інтелекту школяра. Саме в цей період здійснюються найбільш інтенсивний ріст і розвиток найважливіших систем організму та їх функцій, закладається база для всебічного розвитку фізичних і духовних здібностей.

Аналіз теоретичних джерел з науково-методичної літератури, численні педагогічні спостереження показують, що фізичне виховання – це перша сходинка комплексної системи виховання школярів. Тому вкрай важливо організувати заняття фізичною культурою чим скоріше, що дозволить організму накопичити сили і забезпечити надалі всебічний гармонійний розвиток особистості.

Сьогодні як ніколи гостро постала проблема організації дозвілля учнів та забезпечення їхньої рухової активності, як запоруки фізичного та морального здоров'я, тобто становлення їх здоро'язберезувальної компетентності. Сучасні діти переймають від дорослих культуру гаджетів, в яких електронні ігри наодинці позбавляють їх можливості формувати навички спілкування та знижують рухову активність. Рухливі ігри з однолітками поступово стають «немодними», адже в електронні можна грати самому, нічого ні з ким не узгоджуючи. Гра для підлітків в реальному середовищі є способом засвоєння нової інформації, моделей поведінки, а також одним із головних засобів формування моральних якостей, рухової компетентності. Рухливі ігри здружують учнів, об'єднують у спільній, діяльності. Розуміння ролі рухливих ігор на належному рівні спонукатиме учителів фізичної культури активно використовувати їх у роботі з учнями.

Правильне фізичне виховання школяра – це одне з провідних завдань вчителів фізичної культури, в процесі якого відбувається знайомство з найбільш раціональними способами виконання рухів, що позитивно впливають на роботу всіх органів та систем, тобто формувати здоров'язберезувальну компетентність підлітка.

Розкриваючи зміст поняття компетенція зазначимо, що науковці дефініції компетенція дають таке визначення – це загальна здібність, що ґрунтується на знаннях, досвіді, цінностях, схильностях, які набуті завдяки навчанню (В. Кальней, А. Мудрик, С. Шишов та ін.). Також зустрічаємо таке тлумачення компетенції: це коло питань, у яких хто-небудь достатньо обізнаний, або в яких дана особа має певні повноваження, знання, досвід, чи здатність виконувати будь-яке завдання, або робити що-небудь [21, с. 34]. А. Хуторський розглядає поняття «компетенція» як сукупність взаємозалежних якостей особистості (знань, умінь, навичок, способів діяльності), що задають певне коло предметів і процесів, необхідних для якісної продуктивної діяльності щодо них [36]. З сукупності компетенцій

складається компетентність, під якою, як констатує К. Крутій, частіше за все розуміють інтегральну якість особистості, що виявляється в загальній здатності та готовності її до діяльності, заснованої на знаннях та досвіді, які привласнені в процесі навчання і соціалізації, зорієнтовані на самостійну та успішну участь у діяльності.

З'ясувавши що таке «компетентність», дамо визначення, що таке «здоров'язбережувальна компетентність». Науковці стверджують, що це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження, формування і зміцнення здоров'я – свого та оточуючих – у повсякденній життєдіяльності. Здоров'я, як відомо, містить три складові: фізичну, психічну і духовну. Відповідно і здоров'язбережувальні компетенції підлітків мають стосуватися цих трьох сфер. Важливими є знання якими володіє учень про передумови фізичного здоров'я. Він має усвідомити, що добрий фізичний стан забезпечують такі чинники: активна рухова діяльність; достатнє перебування на свіжому повітрі; загартування природними чинниками (повітря, вода, земля, сонце), гігієна; раціональне харчування з широким використанням рослинних продуктів рідної землі; цікавий та корисний відпочинок; достатній сон відповідно до індивідуальної потреби в кожному віковий період розвитку дитини [24, с. 61].

Щодо здоров'язбережувальної компетентності зауважимо, що здоров'я – це найважливіша цінність не лише окремо взятої людини, але й загалом усього суспільства. Щоб людина мала змогу піклуватися про своє здоров'я, про розвиток, вона повинна свідомо ставитися до життя, як до найважливішого дарунку природи. Тому формувати культуру здоров'я особистості, прищеплювати розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати ґрунтовні знання про основи здоров'я потрібно дітям з раннього віку, щоб знання, вміння, та навички перейшли у звичні необхідні потреби [2; 6].

Здоров'я – одне з найбільших життєвих цінностей людини, запорука її благополуччя, щастя і довголіття. Ще древньокитайські лікарі відносили

здоров'я людини до багатства, яке не цінується при наявності і оплакується 35 при втраті. Лікар М. Петтенкофер безпечних по відношенню до свого здоров'я людей уподібнював до марнотратників, яким випадково дісталася спадковість, а здоров'я людини – її «золотий запас» [6, с. 48].

Здоров'я – це капітал, що забезпечує благо не лише окремій людині, але й суспільству, воно вимагає збереження його і примноження. Людина розумна повинна розглядати своє здоров'я не лише як особистий капітал, але і як державну цінність [11, с. 11].

Визначення практичних шляхів здоров'язбереження потребує виявлення сутності ключового поняття «здоров'я». Наші розвідки свідчать про наявність більше 450 визначень здоров'я людини, сформульованих фахівцями з різних наукових дисциплін. Можна відмітити шість основних типів сутнісних елементів визначення здоров'я: 1) здоров'я як норма функціонування організму на всіх рівнях його організації; 2) здоров'я як динамічна рівновага (гармонія) життєвих функцій організму; 3) здоров'я як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність; 4) здатність організму адаптуватися до умов навколишнього середовища, що змінюється; 5) відсутність патологічних змін і нормальне самопочуття; 6) повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя.

Одночасно з цим треба зазначити, що до теперішнього часу немає загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я людини» [7]. Багато дослідників традиційно продовжують вважати, що розв'язання цього завдання є виключно проблемою медико-біологічних наук. Але відзначимо, що здоров'я людини є також проблемою філософії, соціології, психології, педагогіки та низки інших наук. Брак конструктивного та уніфікованого підходу до визначення здоров'я створює труднощі й невизначеність в результатах наукових досліджень з оцінки впливу різних факторів на здоров'я, визначення рівня здоров'я та компетентного пошуку оптимальних шляхів здоров'язбереження [16, с. 6].

Важливим аспектом діяльності вчителів фізичної культури є різнобічний і гармонійний розвиток учнів, створення умов для збереження, зміцнення і відновлення їхнього здоров'я, розвиток фізичних якостей, формування здоров'язбережувальної компетентності, основою якої є життєві навички, що сприяють фізичному, психічному, соціальному та духовному здоров'ю. Одним із засобів вирішення даної проблеми - є використання здоров'язбережувальних технологій.

На сьогоднішній день провідними психологами, педагогами, медиками створено багато різних здоров'язбережувальних методик, які можна класифікувати за деякими групами [34].

- медико-профілактичні;
- фізкультурно-оздоровчі;
- технології здоров'язбереження;
- технології, спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя підлітків, валеологічної просвіти дітей і батьків.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування дитини в ЗЗСО, ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (врахування вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідності розумового та фізичного навантаження можливостям дитини;
- оздоровчі технології - спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей (фізична підготовка, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, аромотерапія, музична терапія тощо);
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, статеve виховання, профілактика травматизму;
- виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про

здоров'я, як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя.

Реалізація здоров'язбережувальних технологій передбачає:

- Організацію освітнього середовища в ЗЗСО за вимогами особистісно-орієнтованого підходу;
- Моніторинг рівня здоров'я дітей;
- Реалізацію діагностичних, корекційних і реабілітаційних заходів з дітьми залежно від групи здоров'я;
- Створення комфортних умов перебування в ЗЗСО для всіх дітей, в тому числі і з особливими потребами;
- Вибір оптимальних технологій виховання і навчання з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей розвитку дитини;
- Оптимізацію соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей і педагогів.

Таким чином, дуже важливо, щоб кожна з технологій мала оздоровчу спрямованість, а використана в комплексі здоров'язбережувальна діяльність, формувала б в учнів стійку мотивацію на здоровий спосіб життя, повноцінний різнобічний розвиток.

Здійснювати фізичне виховання дітей, це означає [13]:

1. Вміти аналізувати та оцінювати ступінь фізичного здоров'я та рухового розвитку дітей;
2. Формувати завдання фізичного виховання на певний період (наприклад, на навчальний рік) і визначати першорядні серед них з врахуванням особливостей кожної дитини;
3. Організувати процес виховання в певній системі, обираючи найбільш доцільні засоби, форми та методи роботи в конкретних умовах;
4. Проектувати бажаний рівень кінцевого результату, передбачаючи труднощі на шляху до досягнення цілей;

5. Порівнювати досягнуті результати з вихідними даними та поставленими завданнями;

6. Володіти самооцінкою професійної майстерності, постійно удосконалюючи її.

Таким чином, міцне здоров'я, яке отримали в підлітковому віці, є фундаментом загального розвитку людини. Фізкультурно-оздоровча робота в у школі має бути націлена на пошук резервів повноцінного фізичного розвитку дітей і формування основ здорового способу життя.

1.4 Рухлива гра, як засіб фізичного виховання

Фізичне виховання дітей на сьогоднішній день в Україні є одним із пріоритетних напрямків реформування освітньої сфери. Це зумовлено тим, що саме фізичне виховання є важливим компонентом гуманітаризації та гуманізації освіти, формування у підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я до активного життя і професійної діяльності. Виховання підростаючого покоління для кожної нації – це найважливіший складник національної культури. Важко переоцінити ту величезну роль, яку відіграють ігри у фізичному та моральному вихованні дітей. З давніх-давен ігри були не лише формою проведення дозвілля та розваг. Завдяки їм формуються такі якості, як стриманість, кмітливість, наполегливість, організованість, розвивається сила, спритність, швидкість, витривалість, та гнучкість [45].

Рухлива гра – один з важливих засобів фізичного виховання, за допомогою якого дитина вчиться справлятися з труднощами. Рухливі ігри – особливий вид діяльності людини, що виникає у відповідь на соціальну потребу підготовки підростаючого покоління дожиття. Педагоги відзначали, що рухлива гра добродійно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей. Найкращими “ліками” для дітей від рухового “голоду” є рухливі ігри. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості й доступні дітям різних вікових груп. Вони є універсальним засобом у

фізичному вихованні молоді. Оздоровче значення ігор: – сприяють гармонійному розвитку форм і функцій організму школяра; формують правильну поставу; – загартовують організм; – підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я [41]. Зміст, форма та методичні особливості дозволяють використовувати гру в якості одного з ефективних засобів фізичного виховання. Рухлива гра – поняття, яке охоплює уявлення про багато різноманітних ігор, які побудовані на основі руху. Особлива роль та значення ігор були відомі ще з давнини. У фізичному вихованні дітей вони займають особливе місце. Цей вид засобу фізичної культури характеризується доступністю, глибиною та різнобічністю впливу. Особлива цінність рухливих ігор закладена у можливостях одночасно впливати на моторну та психологічну сферу дітей. Рухливі ігри сприяють вирішенню освітніх завдань: удосконалення та закріплення навичок з бігу, стрибків, метання. Адже рухливі ігри представляють собою соціальне явище, історично-національно утворений засіб виховання. Разом із розвитком суспільства ігри безупинно удосконалюються та ускладнюються. У школярів рухливі ігри і досі займають основне місце серед засобів фізичного виховання. Особливо велике їхнє значення у перших та других класах. За допомогою рухливих ігор учителі фізичного виховання успішно вчать дітей новим рухам, вправам та закріплюють вивчене раніше[33]. На уроках фізкультури вчитель може проводити 4-5 ігор різної інтенсивності, із різними видами рухів, щоб впливати на різні групи м'язів. Для дітей молодших класів ще не доступні ігри із складними діями та взаємовідносинами між гравцями, їм більше до вподоби ігри сюжетного характеру, із стрибками, перебіжками. Важливу роль у розвитку фізичних якостей у дітей грає навантаження в іграх. Навантаження можна дозувати, зменшувати або збільшувати загальну рухливість в іграх. Крім того, ігри та естафети виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом

фізичного виховання дітей. Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, вчителі, вихователі піклувались про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. “Як дитина бігає і грається, так її здоров’я усміхається”, стверджує прислів’я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається”[23]. Ігри сприяють активізації учнів до уроку фізичної культури. Наше спостереження показує, що їх застосування: – підвищує активність учнів; покращує емоційний стан учасників освітнього процесу; – розвиває фізичні якості (силу, спритність, гнучкість); – формує основи знань з фізичної культури і спорту; – виховує національну свідомість, патріотичні почуття, мовленнєву особистість. Отже рухливі ігри мають значний на виховання морально вольових якостей[39]. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товаришкості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес викликаний грою, об’єднує дітей в дружний колектив.

Класифікація рухливих ігор

Широке використання рухливих ігор у педагогічній роботі для вирішення найрізноманітніших педагогічних завдань потребує спеціального відбору чи згрупування ігор за певними схожими ознаками [40]. Ігри можна класифікувати за такими ознаками:

1. За ступенем складності їх змісту (від найпростіших до більш складних).
2. За віком дітей з урахуванням вікових особливостей (дану ознаку використано в програмі з фізичної культури).
3. За видами рухів, що переважно входять у гру (ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ, з бігом, стрибками у висоту та довжину з місця

чи розбігу, ігри з метанням в рухому і нерухому ціль, з передаванням і ловінням м'яча, ігри з пересуванням на лижах, на воді, на місцевості).

4. За фізичними якостями, переважно виявленими в грі (ігри, які сприяють вихованню сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності).

5. Ігри підготовчі до окремих видів спорту (в основному, використовуються ігри з метою закріплення і вдосконалення окремих елементів техніки і тактики, підвищення емоційного стану, відновлення працездатності).

6. Залежно від взаємовідносин гравців: гравці вступають в обмежене суперництво з противником і безпосереднє суперництво з противником).

7. За формою організації занять (ігри на уроці, перерві, спортивному святі, прогулянці).

8. За характером моторної щільності (ігри з великою, середньою та низькою інтенсивністю).

9. З урахуванням пори року і місця проведення (осінь, зима, весна, літо; спортивний зал, відкритий майданчик).

Педагогічна характеристика ігор для учнів середній шкільного віку характеризується зростаючою стійкістю організму до прояву фізичних зусиль. Різко підвищуються функціональні можливості, зникають непотрібні рухи, що вимагають зайвої витрати сил, а це, в свою чергу, дозволяє хлопцям брати участь в іграх з великою інтенсивністю й відносною тривалістю рухових дій. Прикладом можуть слугувати ігри “Кругова гілка”, “Стрибок за стрибком” й ін. У цьому віці міцніє кістково-зв'язковий апарат, продовжує розвиватися м'язова система. Діти, особливо хлопчики, люблять ігри, де переважно розвивається сила. Хлопчики мають деяку перевагу перед дівчатками в іграх з бігом на швидкість, з метанням на дальність й у ціль. Тому в багатьох іграх дівчатка не можуть вступати в єдиноборство із хлопчиками. Їх залучають до ігор з ритмічними рухами, елементами рівноваги, хоча в більшості командних ігор дівчатка й хлопчики грають спільно[28].

Сюжети рухливих ігор та забав для дітей середнього шкільного віку символічні й умовні, але діють відповідно до правил і з повною віддачею сил («Захист укріплення», «Охорона перебіжок», «Перестрілка»). Учні 5 – 8-х класів особливо охоче грають у рухливі ігри та забави, які включають елементи спортивних ігор, тобто ігри, підготовчі до спортивних, і уважно ставляться до техніки виконання дій. Тому необхідно старанно готуватися до проведення таких ігор. У них використовується спортивний інвентар і обладнання, що збільшує інтерес до гри, вдосконалює навички володіння спортивним інвентарем, розвиває техніку рухів гравців [38].

Для розвитку сили кидків і зміцнення верхніх кінцівок рекомендується користуватися набивними м'ячами, але щоб їх вага відповідала віковій школярів („М'яч ловцеві”, „М'яч капітанові”, „Передай-сідай”, «Снайпери», «Сильний кидок», «Стрибок за стрибком» та ін.) [13].

У рухливих іграх, що є підготовчими до спортивних, є багато елементів, аналогічних баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, де учні можуть удосконалювати окремі елементи техніки і тактики. Великого значення набуває правильний показ і пояснення окремих елементів. Важливо вміти переключати інтерес гравців з кінцевої мети на процес гри, на точність виконання дій.

Для пояснення гри рекомендується спосіб докладного опису і завдань. Особливо цікаво проходять ігри, які пояснюють відповідно до завдань. Тут підлітки самостійно вибирають спосіб дій, самі ставлять мету, складають плани. Це сприяє розвитку активності, творчості та ініціативи.

Ведучих гравці вибирають самі. При поділі на команди застосовують той спосіб, який забирає менше часу, бо в підлітків ще немає достатньої витримки. У цьому віці формується й міцніє вольова сфера, яскравіше проявляються такі якості, як сміливість, самостійність, рішучість й ініціатива. Діти можуть зосередитися на декількох умовах гри, здійснювати контроль над виконанням цілої групи правил. Тому можна використати командні ігри, де

учасники вступають у безпосереднє зіткнення із супротивником («Боротьба за м'яч», «Сильні й спритні», «Перетягування через смугу» й ін.). Організуючи ігри, керівник прагне розвивати самостійність дітей, нерідко надаючи їм право самим вибирати, що проводити, розподілятися по командах, установлювати план дій у грі. Водночас діти не завжди правильно розуміють, у якому співвідношенні перебувають самостійність і дисциплінованість, активність і витримка, сміливість й обережність. Рухливі ігри з великим фізичним і психічним навантаженням нерідко викликають спалах різкості, нетерплячості. Керівник повинен пам'ятати про це, не допускаючи зайвого порушення і напруги.

Підлітковий вік умовно називають так тому, що в дітей 13 – 15 років спостерігаються особливо інтенсивний розвиток і перебудова всього організму. В заняттях фізичними вправами й рухливими іграми знаходять висвітлення багато особливостей цього перехідного віку, що знаменує перетворення хлопчика в юнака, дівчинки – у дівчину. Посилено росте кісткова система (особливо трубчастої кістки), у зв'язку з цим ріст дітей особливо збільшується. Продовжує розвиватися й м'язова система (збільшується маса м'язів й їхня сила), хоча вона ще відстає від загального росту тіла. Хлопчиків цього віку особливо цікавлять ігри з елементами силової боротьби: «Виштовхування з кола», «Перетягання каната», двобої в парах.

Після більших фізичних навантажень пульс у цьому віці порівняно швидко відновлюється, і це свідчить про те, що серцево-судинна система добре пристосовується до ігор з відносно тривалими руховими діями безперервного характеру («М'яч капітанові», «Боротьба у квадратах», «Скакуни» й ін.) [18].

Ускладнення розумової діяльності, продиктована віком й умовами навчання, визначає й мотиви поведінки. Більш логічне мислення дозволяє проявляти в іграх все більшу самостійність, здатність до узагальнень й абстрактного мислення. Більш розвинена пам'ять і здатність до прояву стійкої

уваги дають можливість запам'ятовувати численні правила ігор, найбільш доцільні ігрові прийоми й дії. Зазвичай підлітки вже мають досвід участі в спортивних змаганнях і багатьох рухливих іграх. Тому в складних за формою й змістом іграх вони вміло використають раніше придбані рухові вміння й навички, що часто проявляються в нових поєднаннях і комбінаціях. Учасники ігор змагаються за перемогу своєї команди при сполученні єдиноборства, взаєморозуміння й виторгу. У цьому віці активно розвивається почуття дружби.

Вчені вважають, що фізична акселерація іде паралельно з психічною. Сучасні діти більш розвинуті, ніж 20 років тому. Існує комплекс причин, стимулюючих акселерацію: це і калорійніша їжа, зниження захворювань, швидкий темп життя, вплив кіно, радіо, телебачення, міграції населення, розширення географії весіль. Всі ці чинники складають умови для змін спадковості. В зв'язку з акселерацією настає прискорений розвиток статевого дозрівання. У дівчаток воно припадає на 10 – 12 років, у хлопчиків 13 – 15 років.

З прискоренням статевого дозрівання спостерігається дисгармонія фізіологічних функцій нервової і серцево-судинної систем, що викликає головокружіння, прискорене серцебиття, підвищену чутливість до звуків і запахів. Все це відображається в іграх дітей. Вони психологічно неврівноважені, бурхливо виявляють свої емоції під час гри. Тому необхідно збільшувати вимоги до дотримання правил гри, а при надмірному збудженні робити перерви. Зауваження з приводу порушення правил, що стосується неправильного виконання рухів, невдач окремих гравців, слід робити тактовно, обережно, бо підлітки, а особливо дівчата, хворобливо їх сприймають. Проте, коли порушення свідоме, то зауваження має бути зроблено в більш різкій формі. А після закінчення гри доцільно її проаналізувати, залучаючи до цього учнів. В цей період появляються деякі особливості в іграх хлопчиків та дівчаток. Хлопчики мають деяку перевагу в

швидкісних та силових вправах. У зв'язку з цим необхідно, щоб в командах була рівна кількість дівчаток, а в іграх на витривалість і з опором слід ділити на команди за статтю. Коло ігор у підлітків звужується. В цьому віці їм подобаються ті ігри, де можна проявити себе з кращої сторони, і вони віддають перевагу постійним командам, а не випадковому розподілу.

Дівчаток цікавлять ігри музикальні, з елементами танцю, художньої гімнастики, хлопчиків – силові, воєнізовані, на витривалість, швидкість, на місцевості. У них виникає бажання показати свою силу, знання, сміливість навіть порушити дисципліну, що нерідко приводить до конфлікту. Хлопчики і дівчатка в цей період починають товаришувати, займатися в спортивних секціях і стають учасниками різного роду змагань. Змагання з рухливих ігор проводяться у вигляді естафет, з подоланням смуги перешкод, з боротьбою, метанням, стрибками, повзанням, а також з „Піонерболу” та ін. До 14 – 15 років закінчується розвиток рухового аналізатора, що сприяє поліпшенню координації, точності й економичності рухів. Тому значне місце в іграх приділяється прояву спритності, швидко-силових якостей. Отже, головний зміст рухливих ігор в 7 – 8-х класах становлять дії з м'ячем, стрибками, лазінням, метання в ціль, опір силою, орієнтування в просторі, біг з подоланням перешкод. Правила в іграх більш складні, вирішення ігрових конфліктів вимагає від учасників досить розвинених вольових якостей, тактичного мислення. Для багатьох ігор характерний яскраво виражений змагальний початок, наявність елементів спортивної техніки й тактики: “У чотири стійки”, палка з перешкодами, ігри підготовчі до баскетболу, волейболу й суто спортивні ігри з дещо полегшеними правилами й скороченим регламентом часу - міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футбол. Не тільки в спортивних, але й у рухливих іграх для окремих гравців або груп нерідко встановлюються особливі ролі (капітан команди, що нападає, захисник і т.д.). У зв'язку з тим, що дівчатка поступаються хлопчикам в іграх, які вимагають прояву швидко-силових якостей, уміння діяти з м'ячем, складні командні

ігри краще проводити роздільно. Якщо ж ігри проводяться спільно, необхідно, щоб у кожную команду входила однакова кількість хлопчиків і дівчаток.

У підлітковому віці закінчується формування характеру, але водночас фізіологічна перебудова організму ускладнює діяльність нервової системи, що нерідко проявляється в порушенні врівноваженості, загостренні почуття самолюбства й ін. Тому керувати іграми потрібно з особливим тактом, витримкою, вмінням, сполучаючи ці якості з вимогливістю, вмінням уникати конфліктних ситуацій.

Отже, рухливі ігри для підлітків мають сприяти їх подальшому всебічному гармонійному розвитку і фізичному вихованню. Ігри мають відображати героїчний дух романтики і відкривати можливості для самостійної творчої діяльності.

Висновки до першого розділу

Сьогодні турбота про здоров'я дітей у всьому світі стала займати пріоритетні позиції. І це цілком правильно: бо сучасному суспільству потрібні творчі особистості, що всебічно розвинені, активні та здорові. Здоров'я, яке закладене в шкільному віці є фундаментом для загального розвитку і зберігає свою значущість в наступні роки.

Рухливі ігри – це найбільш доступний та ефективний метод впливу на дитину при її активній допомозі. Гра – це природний супутник життя дитини і тому відповідає законам, що закладені самою природою щодо розвитку дитячого організму. Ці ігри є засобом задоволення потреби в рухах.. Перевага рухливих ігор перед чітко дозованими вправами полягає в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, викликає емоції, стимулює рухову активність. Цілеспрямоване, методично-продумане управління рухливою грою значно удосконалює, активізує діяльність дітей.

РОЗДІЛ II

ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета роботи полягала у формуванні здоров'язберігаючих компетенцій засобами рухливих ігор та їх впливу на підвищення рівня фізичної підготовленості підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо визначення шляхів формування здоров'язберігаючих компетенцій засобами рухливих ігор.
2. Охарактеризувати рухливу гру, як засіб фізичного виховання підлітків.
3. Дослідити вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей, як компоненту фізичного здоров'я підлітка.

2.2 Методи дослідження

Під час проведення експерименту застосовувалися такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури з обраної теми.
2. Тестування фізичної підготовленості.
3. Педагогічний експеримент.
4. Методи математичної статистики.

Для визначення ефективності запропонованої методики виховання фізичних якостей в експерименті застосовувалося тестування фізичної підготовленості.

1. Біг у чергуванні з ходьбою, 1000м – тест на загальну витривалість.
2. Човниковий біг 4x9 м, с – тест на спритність.
3. Стрибок у довжину з місця, см – тест на швидко-силові здібності.
4. Згинання та розгинання рук в упорі, кількість разів – тест на силові здібності.

5. Нахил вперед, см – тест на активна гнучкість.

6. Біг 30 м, с – тест на швидкісні здібності.

Тест на загальну витривалість. Учасники стають за стартову лінію в положенні високого старту й зберігають нерухомий стан. За сигналом вони повинні пробігти як найдовшу дистанцію. Результатом є відстань яку пробіг учасник. Відстань кожного учасника фіксується окремо.

Тест на спритність. Учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник поклав останній кубик у стартове коло.

Тест на швидкісно-силові здібності. Учасник стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі. Результатом є дальність стрибка в сантиметрах.

Тест на силові здібності. Учасник приймає положення в упорі лежачі. За командою починає виконувати згинання і розгинання із максимальною частотою. Результатом є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за проміжок часу.

Тест на активна гнучкість. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії. Відстань між п'ятами 2-3 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Результатом є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук.

Тест на швидкісні здібності. За командою учасники стають за стартову лінію в положенні високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем. Результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

З метою визначення достовірності отриманих результатів дослідження використовувались методи математичної статистики:

- середнє арифметичне значення (M);
- стандартна помилка середнього арифметичного значення (m);
- достовірність за t- критерієм Ст'юдента [20, 25, 53].

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти Колодієвська школа I-III ступені.

Педагогічний експеримент був проведений у період з вересня 2024 року по травень 2025 року за участі учнів 6 класів загальною кількістю 49 учасників. Було сформовано ЕГ з якою експеримент відбувався послідовно. З ними проводились під час занять рухливі ігри. Організація експерименту проходила за наступною схемою: попереднє тестування рівня фізичної підготовленості та рівня теоретичних знань – проведення експериментальних уроків – контрольне тестування.

Проводилося тестування рівня фізичної підготовленості за контрольними випробуваннях, передбаченими програмою фізичного виховання в школі для учнів 6-х класів.

На підставі вивчення особливостей розвитку учнів і визначення їх рівня фізичної підготовленості та теоретичних знань була розроблена експериментальна програма занять рухливими іграми різної спрямованості на уроках фізичної культури. Розроблена експериментальна методика занять

рухливими іграми різної спрямованості була застосована в процесі уроків фізичної культури.

Рухливі ігри, використовувані на уроках фізичної культури в підбиралися з урахуванням функціональних можливостей, рівня фізичної підготовленості учнів. Розроблена експериментальна методика включалася в уроки фізичної культури тричі на тиждень. Використовували ігри, спрямовані на розвиток: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Висновки до другого розділу

На даному етапі роботи нами поставлені такі завдання дослідження які будуть відбуватися в три етапи:

На першому етапі ми повинні проаналізувати науково-методичну літературу щодо визначення шляхів формування здоров'язберігаючих компетенцій засобами рухливих ігор.

На другому етапі дослідження охарактеризувати рухливу гру, як засіб фізичного виховання підлітків.

На третьому етапі дослідження дослідити вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей, як компоненту фізичного здоров'я підлітка.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Визначення рухливих ігор з метою розвитку фізичних якостей

На підставі вивчення особливостей розвитку та визначення рівня фізичної підготовленості підлітків було підібрано комплекс рухливих ігор різної спрямованості (табл. 3.1).

Таблиця 3.1. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей підлітків.

№ з/п	Назва гри	Фізичні якості			
		швидкість	координація рухів	сила	гнучкість
1	Побудуй міст	-	+	-	+
2	М'яч над головою	-	+-	-	+
3	Зустрічна естафета	+	+	-	
4	Влучити в останнього в колоні	+	+	+	
5	Естафета з гандбольними м'ячами	+	+		
6	Хто швидше	+	+	-	-
7	Естафета-тачка	+	+	+	-
8	Хто сильніший	+		+	-
9	Проведи м'яч	+	+	-	-
10	Комбінована естафета з набивним м'ячом	+	+	+	+
11	Передача набивного м'яча	+	-	-	+

Наведемо значення гри для розвитку якостей, її інтенсивність та короткий опис та її правила.

«Зустрічна естафета»

Значення гри. Сприяє розвитку швидкості, точності рухів, активізує мислення.

Інтенсивність гри: висока.

Зміст гри	Правила гри	Орг-метод вказівки
У направляючих першої групи в руках естафетні палички. За сигналом вони біжать. Передають її направляючому другої групи. Після передачі встають в кінці колони. Естафета закінчується тоді, коли груп поміняються своїми місцями або коли повернуться на свої місця.	1. Команда, яка допустила помилку, отримує штрафний бал. 2. Не можна вибігати раніше. 3. Виграє команда, яка виконала завдання і набрала менше штрафних балів	Естафетну паличку передавати, оббігши команду

“Естафета з гандбольними м'ячами”

Значення гри. Сприяє розвитку швидкості, спритності, точності рухів, уваги.

Інтенсивність гри: висока.

Зміст гри	Правила гри	Орг-метод вказівки
В естафеті поєднуються швидкий біг та умілі кидки м'яча. Гравці діляться на дві команди, стають біля лінії старту в колони, у перших номерів у руках м'яч. За сигналом перші номери ведуть м'яч до фінішу ударами в землю, добігаючи, розвертаються і кидають м'яч другому гравцю, а самі, притримуючись правого боку, повертаються і стають в кінці колони. Виграє та команда, м'яч якої швидше повернеться до першого номера.	1. Команда, яка допустила помилку, отримує штрафний бал. 2. Не можна вибігати раніше. 3. Виграє команда, яка виконала завдання і набрала менше штрафних балів	Естафетну паличку передавати, оббігши команду

“Влучити в останнього в колоні”

Значення гри. Сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, точності рухів, уваги, активізує мислення.

Інтенсивність гри: висока.

Зміст гри	Правила гри	Орг-метод вказівки
На землі (підлозі) малюють коло діаметром 4-6 м. Учасники діляться на дві команди. Гравці однієї із них стають на однаковій відстані один від одного за лінією кола лицем до центра, гравці іншої – в середині кола в колону по одному, тримаючись руками за того, хто стоїть по переду. За сигналом керівника, ті що стоять за колом починають перекидати м'яч один одному, стараючись влучити в останнього гравця в колоні. Якщо м'яч влучає в останнього гравця колони, то він виходить із гри. Виграє та команда, яка “виб'є” всіх гравців іншої команди за найкоротший проміжок часу.	1. Кожний гравець, який стоїть в колоні, не має права опускати руки (знімати з попереку стоячого з переду). Хто порушить це правило виходить з гри. 2. Гравцям, які стоять по колу, забороняється під час кидка заходити за лінію. 4. Забороняється кидати м'яч в голову.	Естафетну паличку передавати, оббігши ком. На майданчику між командами можна накреслити орієнтовну лінію анду

“Човник”

Значення гри. Сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, точності рухів, активізує мислення.

Інтенсивність гри: середня.

Зміст гри	Правила гри	Орг-метод вказівки
Гравці діляться на дві команди і стають одна навпроти одної в шеренги. Перший гравець із однієї команди стрибає з зазначеного місця як можна далі противника. Стрибок відмічається лінією. Перший гравець другої команди стає на цю відмітку і стрибає в інший бік, стараючись	Виграє та команда, якій вдалось пересунути човник, і. т. д. стрибнути далі в сторону протилежної команди.	

перестрибнути початкову лінію. Довжина цього стрибка знову відмічається, і тоді другий гравець команди стрибає в сторону противника.		
--	--	--

“Хто сильніший”

Значення гри. Сприяє розвитку сили, впевненості, спритності.

Інтенсивність гри: середня.

Зміст гри	Правила гри	Орг-метод вказівки
На майданчику креслять лінію. Гравці діляться на дві команди з однаковою кількістю гравців і стають обличчям один до одного біля лінії. За сигналом кожний гравець намагається поштовхом рук вивести свого суперника із рівноваги. Виведеним із рівноваги вважається той, хто зійшов з місця однією чи двома ногами. Виграє та команда, яка вивела із рівноваги найбільшу кількість своїх суперників.	Суперника можна виводити із рівноваги тільки двома руками одночасно.	Не дозволяється штовхати прямими руками

“Естафета-тачка”

Значення гри. Сприяє розвитку сили, впевненості, уваги, активізує мислення.

Інтенсивність гри: середня

Зміст гри	Правила гри	Орг-метод вказівки
Гравці діляться на дві команди, шикуються в колони і розраховуються на 1-2. 1- “тачки” (знаходяться у положенні лежачи), а 2-гравці, які їх везуть. Вони тримають “тачки” за гомілки. За сигналом “тачка” рухається від лінії старту до прапорця, об’їжджає його і повертається на лінію старту. Як	Правила. 1. Везти “тачку” потрібно обережно, із швидкістю, ку пропонує гравець у ролі “тачки”. 2. Гравець, який везе “тачку”, тримає за гомілки,	Кількість команд залежить від кількості гравців Прапорці, стійки

тільки “тачка” перетне її, перший номер йде в кінець колони, а другий номер стає “тачкою”. Третій виконує роль гравця, який везе “тачку”. Виграє команда, яка раніше закінчить гру.	прижимаючи їх до боків на рівні попереку.	
---	---	--

“Проведи м’яч”

Значення гри. Сприяє розвитку координації, точності рухів.

Інтенсивність гри: висока.

Зміст гри	Правила гри	Орг-метод вказівки
Учасники шикуються по одному на лінії старту. У направляючих в руках по одному гандбольному м’ячу. За сигналом перші учасники повинні провести м’яч по лаві гандбольним дриблінгом, рухаючись по підлозі, назад гравець рухається по лаві, а м’яч веде по підлозі. Обвівши свою команду, він передає м’яч наступному учаснику.	Учасники шикуються по одному на лінії старту. У направляючих в руках по одному гандбольному м’ячу. За сигналом перші учасники повинні провести м’яч по лаві гандбольним дриблінгом, рухаючись по підлозі, назад гравець рухається по лаві, а м’яч веде по підлозі. Обвівши свою команду, він передає м’яч наступному учаснику.	На лаві рівномір-но постав-лені три кеглі. Потрібно виконати завдання не збивши їх. Гандбольний м’яч, лава, кеглі

“Взяття фортеці”

Значення гри. Сприяє розвитку координації, точності рухів.

Інтенсивність гри: середня.

Зміст гри	Правила гри	Орг-метод вказівки
Гравці діляться на дві команди і вибирають капітанів. Навколо	1. До сигналу	для гри необхідний

<p>“фортеці” малюється коло діаметром 1,5-2 м. Одна команда розташовується навколо “фортеці”, для того, щоб захищати її. Друга команда знаходиться на відстані 2-3 м від першої. По команді керівника одна команда наступає на “фортецю”, а друга, захищає її, не даючи можливості наступаючим пройти. Кожний із наступаючих намагається заволодіти “фортецею” залізити на неї. Гра закінчується, коли “фортеця” буде “взята”. Тоді команди міняються ролями. Виграє та команда, яка скоріше заволодіє “фортецею”.</p>	<p>керівника не можна починати “бій”. 2. Бити один одного ногами забороняється, можна лише відштовхувати один одного тулубом і руками.</p>	<p>стілець, який виконує роль “фортеці”</p>
--	--	---

“Марш-кидок”

Значення гри. Сприяє розвитку витривалості, уважності, справедливості.

Інтенсивність гри: висока.

Зміст гри	Правила гри	Орг-метод вказівки
<p>На одному боці майданчика креслять лінію старту. На протилежному на відстані до 100 м ставлять два прапорці. Всі гравці діляться на дві команди і розташовуються в шеренгу на лінії старту. За сигналом керівника гравці команд одночасно рухаються вперед до прапорців. Дійшовши до своїх прапорців, обходять їх і повертаються до місця старту. Перемагає та команда, гравці якої першими перейшли лінію старту.</p>	<p>1. Гравці команд рухаються тільки сигналом керівника. 2. Гравці рухаються тільки встановленим способом: кроком або бігом. 3. Команда вважається прибувшою старту, коли останній гравець перетнув лінію старту.</p>	

“Міні-гандбол”

Значення гри. Сприяє розвитку витривалості, наполегливості, справедливості. Інтенсивність гри: висока.

Зміст гри	Правила гри	Орг-метод вказівки
Правила гри в міні-гандбол такі ж, як і в звичайному гандболі. Польові гравці ведуть гру з м'ячем руками. Воротар має право перехоплювати, відбивати м'яч будь-яким способом.	Під час гри забороняється затримувати м'яч більше трьох секунд. Неможна пересуватись з м'ячем в руках більше трьох кроків. Хапати один одного руками, штовхати гравців забороняється.	Кількість гравців може бути більшою або меншою ніж в правилах

На початку року спостереження в середньостатистичних значеннях результатів фізичної підготовленості в експериментальній та контрольній групах між дівчатами та хлопцями 6 класів не виявлено достовірних відмінностей (табл. 3.2)

Таблиця 3.2. Динаміка результатів фізичної підготовленості учнів 6-х класів

Тести	Група	стать	n	Статистичні значення	Етапи дослідження	
					Вересень 2024р.	Травень 2025р.
1	2	3	4	5	6	8
Біг 30 м, с	ЕГ	хл	23	\bar{x}	5,93	5,70
				S	0,54	0,35
		д	26	\bar{x}	6,04	5,74
				S	0,22	0,28
Човниковий біг 4	ЕГ	хл	23	\bar{x}	10,90	10,49
				S	0,54	0,27

х 9м, с		д	26	\bar{x}	12,34	11,64
				S	0,91	0,64
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	хл	23	\bar{x}	157,50	167,07
				S	17,02	14,83
		д	26	\bar{x}	144,64	153,36
				S	17,35	15,06
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ЕГ	хл	23	\bar{x}	2,79	3,50
				S	1,93	1,65
		д	26	\bar{x}	5,39	7,71
				S	2,01	1,82
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів	ЕГ	хл	23	\bar{x}	15,93	20,07
				S	3,25	1,73
		д	26	\bar{x}	11,00	15,64
				S	2,25	1,60
Біг 1000м, хв	ЕГ	хл	23	\bar{x}	5,14	4,59
				S	0,05	0,39
		д	26	\bar{x}	5,49	5,20
				S	0,11	0,21

Аналізуючи динаміку результатів фізичної підготовленості учнів 6 класів було з'ясовано, що: в учнів експериментальної групи спостерігались достовірні зміни в тестах: біг на 30 м, біг на 60 м, човниковий біг 4х9м, нахил тулуба із положення сидячи при цьому зміни у дівчат більші ніж у хлопців; піднімання тулуба в сід за 30 с, біг на 1000м.

В інших тестах відмічалась тенденція до покращення результатів протягом навчального року.

Оцінюючи вплив запропонованих організаційно-методичних засад процесу фізичного виховання на рівень фізичної підготовленості учнів 6 класів за методикою Т.Ю. Круцевич (табл. 3.3), слід відмітити, що: в експериментальній групі на початку року 64,26% хлопців та 57,12% дівчат мали середній рівень фізичної підготовленості, при цьому 35,74% у хлопців та 28,56% у дівчат нижче середнього рівня фізичної підготовленості. Також у 14,32% дівчат спостерігались на вище середньому рівні.

Таблиця 3.3. Розподіл учнів 6 класів за рівнем фізичної підготовленості протягом навчального року, %

Рівень	Експериментальна група			
	хлопці (n=23)		дівчата (n=26)	
	на початку року	кінець року	початку року	кінець року
Нижче середнього	35,74	21,42	28,56	7,14
Середній	64,26	35,72	57,12	64,3
Вище середнього	-	35,72	14,32	7,14
Високий	-	7,14	-	21,42

Аналізуючи рівень фізичної підготовленості наприкінці року у порівнянні з початком рівень фізичної підготовленості підвищили. Так у хлопців знизився відсоток нижче середнього рівня до 21,42% та частина піднялись на високий рівень що становить 7,14%. У дівчат теж зменшився показник на нижче середньому рівні до 7,14%. Та значно вищий показнику порівнянні з хлопцями на високому рівні і становить 21,42%. Таким чином поступове покращення результатів відмічається на кожному рівні.

Таблиця 3.4. Розподіл учнів 6 класів за рівнем теоретичних знань протягом навчального року, %

Оцінка	Експериментальна група			
	хлопці (n=23)		дівчата (n=26)	
	на початку року	на початку року	на початку року	на початку року
Відмінні знання	-	28,56	-	21,46
Добрі знання	14,28	57,16	7,14	64,26
Задовільні знання	49,98	14,28	42,88	14,28
Теоретично не підготовлений	35,74	-	49,98	-

В процесі педагогічного експерименту підвищився рівень теоретичних знань учнів 6 класів (табл. 3.4.). Так за навчальний рік усі школярів підвищили теоретичні знання, при цьому теоретично не підготовлених наприкінці року не залишилось. До оцінки «задовільно» підвищили 14,28% школярів, до оцінки «добре» підвищили 28,56% школярів; з 46,41% школярів які мали оцінку «задовільно», підвищили до оцінки «добре» 24,99% школярів та до оцінки «відмінно» 14,28% школярів.

Таким чином, необхідно проводити додаткові заняття в позаурочний час з дітьми середнього шкільного віку, які можуть реалізовуватись у вигляді олімпійського уроку, вікторин основаних на змісту теоретичного розділу програми з «Фізичної культури» з поділенням їх на частини у відповідності до етапів проведення оцінки знань та підсумкового тестування теоретичних знань формуючи у них «Теоретичні основи фізичної культури», «Формування здорового способу життя».

Підвищення мотивації до занять, та рівня теоретичних знань, методів самоконтролю за фізичною підготовленістю, результатами в рухових тестах, сприяло залученню учнів 6-х класів до самостійних і організованих занять фізичними вправами у позанавчальний час, що буде спонукати їх до самостійних занять фізичними вправами.

Висновки до третього розділу

За результатами нашого дослідження ми побачили ефективність використання рухливих ігор як засобу фізичної культури у процесі навчання учнів середньої школи.

Результати дослідження показали позитивні зрушення у тестуванні фізичної підготовки. Так у хлопців знизився відсоток нижче середнього рівня до 21,42% та частина піднялись на високий рівень що становить 7,14%. У дівчат теж зменшився показник на нижче середньому рівні до 7,14%. Та значно вищий показнику порівнянні з хлопцями на високому рівні і становить 21,42%.

Також відповідні зміни відбулись і в теоретичній підготовці. До оцінки «задовільно» підвищили 14,28% школярів, до оцінки «добре» підвищили 28,56% школярів; з 46,41% школярів які мали оцінку «задовільно», підвищили до оцінки «добре» 24,99% школярів та до оцінки «відмінно» 14,28% школярів.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Згідно результатів аналізу літературних джерел можемо зробити висновки, що підвищена імпульсивність, емоційна неврівноваженість, невідповідність фізичного розвитку рівню психічної та соціальної зрілості пояснюють особливості поведінки підлітків, їх низьку соціальну адаптивність у давньому віці.

З фізіологічної точки зору, підлітковий період характеризується інтенсивним зростом. І саме, використання на уроках фізичної культури рухливих ігор сприятиме розвитку фізичних якостей, позитивно впливатиме на фізичний здоров'я підлітків. Для багатьох фізичних якостей підлітковий вік є сенситивним періодом. Отже, правильне застосування рухливих ігор допоможе покращити рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості підлітків. Рухливі ігри являють собою, найбільш доступний, заохочуваний у підлітковому віці, різновид занять, який сприяє як фізичному так і моральному вихованню підлітків.

За результатами проведеної експериментальної роботи виявлено, що значення рухливої гри полягає в тому, що завдяки неї розвивається увага, орієнтування в просторі, удосконалюються такі фізичні якості як: швидкість, координація рухів та спритність. Під час рухливих ігор з бігом у дітей удосконалюються рухи та розвиваються такі якості як: ініціатива та самостійність, впевненість та наполегливість.

Отже, результати наших досліджень підтверджують гіпотезу, яку сформулювали на початку дослідження про те, що рухливі ігри є ефективним засобом фізичної підготовленості та рухової компетентності що в підсумку формує здоров'язберезувальну компетентність всіх учасників задіяних в цьому процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О. В. Підходи до оцінки рівня здоров'я та адаптаційних можливостей школярів молодших класів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2 – С. 3–8.
2. Ареф'єв В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. – К. Венса, 2010. – 256 с.
3. Бендель В.П., Ковальчук К.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. Навчальний посібник. – Луцьк.: “Надстир'я”, 2010. – 104 с.
4. Білокопитова Ж.А. Гімнастика: краса і здоров'я. – К.: Здоров'я, 2014. – 134 с.
5. Борисенко А. Система фізичного виховання учнів початкової школи Фізична культура і здоров'я сім'ї . Фізичне виховання в школі. – 2015. - №2. – С.15-18.
6. Булгаков О. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до фізкультурних хвилинок. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №1. – С. 58-61
7. Валькевич. О. В. Профілактика порушень склепінь стопи у молодших школярів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» – Івано-Франківськ. 2012. – 22 с.
8. Водолазька Т. В. Перспективи формування здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 7–11.
9. Галенко, Є. В., Васецький, І. А. Структура і зміст проведення ранкової гігієнічної гімнастики. Актуальні питання розвитку економіки, харчових технологій та товарознавства : тези доповідей XLII Міжнародної наукової

студентської конференції за підсумками науково-дослідних робіт студентів за 2018 рік (м. Полтава, 26–27 березня 2019 р.) : у 2 ч. – Полтава : ПУЕТ, 2019. – Ч. 1. – С. 352.

10. Гозак С. В. Особливості функціонального стану організму школярів в залежності від організації фізичного виховання. Довкілля і здоров'я. – 2013. – № 1. – С. 60–64.
11. Гуменюк М. П. Розвиток морально-вольових якостей засобами фізичної культури і спорту. – К.: "Знання" 2019. – 68 с.
12. Давиденко О. В., Смоліус Г. Г. Форми організації занять. Теорія і методика фізичного виховання. – 2013. – Т. 1. – С. 296–313.
13. Єременко Н. П. Ефективність використання фітнес-програм з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, Вип. 3. – Київ: 2019. – С. 61–65.
14. Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Дерев'янко В. В. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів. – К. : Літера ЛТД, 2015. – 208 с.
15. Іваній І. В. Методика індивідуалізації нормування рухових навантажень молодших школярів із використанням здоров'язбережувальних технологій : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». – Чернігів, 2017. – 20 с.
16. Качур Б. М., Шеян М. О. Особливості формування навичок здорового способу життя в учнів молодших класів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2015. – С. 78-81.
17. Кашуба В. О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 71–73.
18. Корольчук Б. В. Поінформованість молодших школярів щодо аспектів здорового способу життя. Науковий часопис Національного педагогічного

- університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 2 (146). – С. 70-73.
19. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. – К. : Олімпійська література, – 2011. – 224 с.
20. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. – К. : Олімп. літ., 2011. – 224 с. : іл. – Бібліогр.: с. 221-223
21. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с. : іл. – Бібліогр.
22. Кручина Ю. О. Дидактико-методичні аспекти організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»; наук. керівник к.б.н., доцент Голяка С.К. – Херсон : ХДУ, 2020. – 59 с.
23. Михно Л. Здоров'яформуюча технологія фізичного виховання. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – № 2. – С. 102–107.
24. Михно Л. С., Лоза Т. О. Ефективність використання засобів йога-аеробіки у фізичному вихованні учнів початкової школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1 – С. 35–40.
25. Михно Л. С. Оцінка деяких показників фізичного здоров'я першокласників / Слобожанський науково-практичний вісник. – 2015. – № 1 (45). – С. 91–94
26. Москаленко Н. В. Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : посібник [для студ. вищ. навч. закладів] – Дніпропетровськ : Інновація, 2011. – 238 с.

27. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : Монографія – Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2014. – 371 с.
28. Москаленко Н. Методичні основи організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку залежно від рівня фізичного стану. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2019. - № 2. - С. 28-34.
29. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. –2015. – № 4 (32). – С. 35–38.
30. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 2011. – 246 с.
31. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. — 160 с.
32. Омельченко Т. Г. Корекція донозологічних станів організму дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 187 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – К., 2013. – 22 с.
33. Пархоменко, Е. Г., Пархоменко А.Е. «Використання елементів інноваційних та нетрадиційних напрямків фізичної культури в ранковій гігієнічній гімнастиці в умовах дитячих оздоровчих таборів.» *ВІСНИК* (2014): 280 с.
34. Пелешенко І. М. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 1 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8 – С. 65–68.
35. Петрович В. В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики : автореф. дис. ... канд. наук з

- фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – Львів, 2013. – 18 с
- 36.Сайнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – К., 2015. – 25 с.
- 37.Саранчук Т. С. Ефективність інноваційних підходів до змісту програм з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... 189 канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». – К., 2012. – 20 с.
- 38.Сарапулова Є. Фізкультхвилинка – це серйозно Фізична культура і здоров'я сім'ї. Фізичне виховання в школі. – 2015. - №4. – С.20-22.
- 39.Сисоєнко Н. В. Особливості адаптації учнів середнього шкільного віку в закладах середньої освіти з різним обсягом навчального навантаження. In The 7th International scientific and practical conference “Global problems of improving scientific inventions” (October 31–November 03, 2023) Copenhagen, Denmark. International Science Group. 2023. 316 p. (p. 172).
- 40.Стасенко О. А. Гімнастика як ефективний засіб фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. - Вип. 3К (131). - С. 391-395.
- 41.Тіптюк Ю. С., Спесивих О. О. *Ставлення учнів середнього шкільного віку до виконання ранкової гімнастики.* Тези доповідей X міжнародної наукової конференції молодих учених «МОЛОДЬ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ» 24-25 травня 2017 р. Київ. с. 321-322.

42. Трачук С.В., Білецька В.В., Семененко В.П. Характеристика функціонального стану серцево-судинної системи дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного здоров'я. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2016. Вип. 1 (68). с. 18-21.
43. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» . – К., 2015. – 21 с.
44. Тюх І. А. Індивідуальні норми фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» . – К., 2019. – 23с.
45. Футорний С. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – №. 2. – С. 54–57.
46. Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.
47. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2, – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – 304 с.
48. Шуба Л. В. Сучасний підхід до впровадження здоров'язберігаючої технології для дітей початкової школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 66–71.