

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет фізичного виховання
Кафедра фізичного виховання та реабілітації**

Кваліфікаційна робота

**ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РОБОТІ
ТРЕНЕРА-ПОЧАТКІВЦЯ**

**Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»**

**Здобувача другого (магістерського)
рівня вищої освіти
Савчука Артура Івановича**

**НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат медичних наук,
доцент
Вакуленко Людмила Олексіївна**

**РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент
Ладика Петро Ігорович**

Тернопіль – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РОБОТІ ТРЕНЕРА-ПОЧАТКІВЦЯ.....	6
1.1. Наукові підходи до характеристики змісту і структури рухливих ігор.....	6
1.2. Вплив рухливих ігор на організм школярів.....	16
1.3. Особливості професійної діяльності тренера-початківця.....	23
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	39
2.1. Методи дослідження.....	39
2.2. Організація дослідження.....	41
РОЗДІЛ 3. РУХЛИВІ ІГРИ У РОБОТІ ТРЕНЕРА-ПОЧАТКІВЦЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ...43	
3.1. Характеристика показників фізичної підготовленості дітей 8-9 років.....	43
3.2. Вплив рухливих ігор на показники фізичної підготовленості дітей 8-9 років.....	45
Висновки до третього розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

Актуальність. На сьогодні трансформаційні процеси щодо зміни освітніх і спортивних підходів залишились у застійному стані, адже на все має вплив війна. Оскільки фундамент формування тренувальних процесів закладається з раннього дитинства, то саме на цьому етапі потрібно усвідомлено, із зацікавленістю підходити до планування спортивної діяльності дитини.

Особливий вплив на дітей мають ігри, у процесі яких закладається ключовий вплив на фізичний і психічний розвиток індивідів. Найбільше емоційне задоволення школярі отримують від рухливих ігор, тому з огляду на це актуальним для тренера-початківця є застосування у своїй діяльності саме цих ігор, як засобу розвитку рухових якостей та ціннісних орієнтацій.

Методологічні засади використання рухливих ігор у роботі з дітьми активно розробляють сучасні українські та зарубіжні вчені. Проблеми застосування рухливих ігор у тренувальному процесі досліджують Л. Андрейчук, Ж. Бережна, В. Верховинець, О. Дубогай, Н. Кудикіна, І. Кузнецова, В. Кучер, А. Лайчук, В. Наумчук, В. Танська, М. Савченко, О. Пуйо, Л. Шуба та ін.

Важливою умовою ефективної діяльності тренера-початківця є вміння творчо підходити до занять відповідно до програми навчання конкретного виду спорту. Однак молодому тренеру часто тяжко відбити всі цільові настанови програми або окремих занять, тому у цьому допомагає використання рухливих ігор. Це допомагає дати юним спортсменам побільше спортивних знань, умінь та організувати роботу юних спортсменів з метою їхнього виховання. Тому оволодіваючи тренерською майстерністю, рекомендують молодим фахівцям формувати власний тренерський репертуар за допомогою застосування рухливих ігор.

На думку В. Шандригось: «Основною особливістю рухливих ігор є те,

що вони як відносно змісту, так і відносно методики і правил гри спеціально розробляються тренерами з метою навчання. Зазвичай ці ігри розробляються як засіб хитрості здібностей відчуття, активізації і розвитку у спортсменів спостережливості, уваги, пам'яті, мислення, перевірки і закріплення набутих раніше знань» [46]. Тому особливої актуальності набуває проблема застосування рухливих ігор у роботі тренера-початківця, яка є мало досліджуваною у колі науковців.

Мета дослідження – охарактеризувати використання рухливих ігор у роботі тренера-початківця.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову та методичну літературу щодо впливу рухливих ігор на організм дітей у роботі тренера-початківця.
2. Охарактеризувати показники фізичної підготовленості дітей 8-9 років.
3. Виявити вплив рухливих ігор на показники фізичної підготовленості дітей 8-9 років, які застосовував тренер-початківець.

Об'єкт дослідження: рухливі ігри у роботі тренера-початківця.

Предмет дослідження: вплив рухливих ігор на показники фізичної підготовленості дітей 8-9 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, який був здійснений з метою теоретичного обґрунтування особливостей використання рухливих ігор тренером-початківцем; педагогічне тестування: нахил тулуба вперед з положення сидячи, см; стрибок у довжину з місця, см; підтягування у висі лежачи, кількість; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість; «човниковий біг» 4x9м, с. тобто вправи для виявлення динаміки змін показників фізичної підготовленості після використання рухливих ігор тренером-початківцем; методи математичної статистики застосовувались для систематизації та первинної математичної обробки отриманих даних.

Наукова новизна. Вперше з'ясовано вплив рухливих ігор на

показники фізичної підготовленості дітей 8-9 років, які застосовував тренер-початківець.

Практичне значення отриманих результатів. Результати наукового дослідження можуть бути використані під час планування тренувального процесу з різних видів спорту, а також використовувати дані для мотивації та інтересів дітей щодо залучення до систематичних занять.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Наукове дослідження представлено на 58 сторінках тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У РОБОТІ ТРЕНЕРА-ПОЧАТКІВЦЯ

1.1. Наукові підходи до характеристики змісту і структури рухливих ігор

На сучасному етапі розвитку нашої держави дедалі більше суспільство цікавиться питанням щодо здоров'я дітей різного віку, його захисту та зміцнення. Фізична культура у закладах освіти та закладах спортивної діяльності спрямована не тільки на охорону та зміцнення здоров'я, а й на повноцінний фізичний розвиток дітей.

Рухлива гра вважається одним з кращих засобів всебічного розвитку дітей, що характеризується впливом на організм і на всі системи організму дитини, адже у грі одночасно відбувається фізичне, розумове та трудове виховання. За допомогою ігрової діяльності зміцнюються основні групи м'язів і поліпшується здоров'я.

Як зазначає В. Верховинець, коли дитина грається, то зосереджує свою увагу, яка допомагає розвитку вольових проявів. Адже, ігри формують дружнівзаємини між її учасниками: однолітками, дітьми й тренерами. Під час гри виникає потреба взаємодії та необхідність виконання певних правил, таким чином, діти навчаються володіти власними почуттями, а також шанувати права іншого [8]. На думку О. Лобач: «Гра допомагає перебороти труднощі, емоційно забарвити освітній процес, опосередковано впливаючи на хід і результат діяльності. Вона виступає не лише засобом пізнання навколишнього світу і себе в ньому, але сприяє усвідомленню мети діяльності, розвитку творчої уяви та встановленню гуманних взаємовідносин» [26].

Науковець П. Лесгафт вказував, що важливим завданням фізичного виховання є навчання дітей вправно усвідомлювати власні рухи. Також він

описав єдність фізичного та психічного розвитку дитини під час ігор і допускав думку, що вона є дієвим виховним засобом. Особливо наголошував на рухливих іграх із правилами. Він вважав, що дотримання правил гри – це запорука виховання у дітей чесності, сміливості, самостійності, відповідальності та ініціативності [9].

Як стверджував К. Гросс: «Воля дитини зароджується і розвивається в грі з правилами. Справді, дитина в простій грі в чаклуни, щоб не програти, має втекти від чаклуна. Водночас вона має допомогти товаришу і його розчаклувати. Якщо чаклун торкається дитини – вона має зупинитися. На кожному кроці відбувається конфлікт між правилом гри і тим, що зробив би учасник, якби зараз міг діяти безпосередньо. В грі він діє наперекір тому, що хотів би зараз чинити» [34].

Д. Ельконін був переконаний, що рольова гра за своїм внутрішнім змістом є прототипом усякої свідомої довільної діяльності – своєрідною школою вольової поведінки дошкільника, адже у ній формується сам механізм управління своєю поведінкою, механізм підпорядкування правилам, який потім у 6-7 років проявиться у іграх з правилами, не пов'язаними з роллю, а також у інших специфічно дитячих видах діяльності дитини [10].

У книзі «Народження інтелекту» (1936) Ж. Піаже характеризує інтелектуальну поведінку як одну з форм адаптації організму людини до фізичного і соціального середовища. Він наголошує, що взаємозалежність розуму і рухових навичок, де розум визначається як здатність мислити, а рухові навички як здатність діяти і також дозволяє розвивати моторний інтелект. А саме здатність втілювати дії, які відповідають задуманим цілям (тобто коли і де, як рухатися, з якою силою, швидкістю, напрямком та послідовністю рухів). Якщо рухлива гранароджується дуже спонтанно у дітей, то вона ідеально відповідає цій потребі навчання і виховання, а також багатоцільового розвитку дитини у всіх її аспектах. З перших днів життя, гра вважається основною дією дитини: вона є її особливим засобом вираження. У 6-7 років діти підвищують змогу до пізнання за допомогою рухів, контролю та

поєднання декількох рухів, ритміки і просторової організації. У цей період дитина розширяє свою соціалізацію, а гра в цей час може видозмінюватися. Правила можуть бути як традиційними так і результатом миттєвих установ [49]. Розвиток відношення дитини до правил Ж. Піаже досліджував у контексті її відносин з іншими людьми. Він наголошував: «Спочатку правило неусвідомлене і необов'язкове (правило для себе), потім з'являється правило обов'язкове, зовнішнє (в іграх з правилами дитина його засвоює, наслідуючи старших). Останнє має для дитини абсолютний характер, зумовлений престижем, авторитетом дорослих. На етапі кооперації (із включенням дитини в товариство однолітків) виникає правило раціональне. Воно має обов'язковий характер, але засноване на домовленості, взаємній згоді, відносне (тобто може змінитися за умови загальної згоди) і внутрішньо необхідне кожній дитині для справедливої гри» [34].

Під час гри дії дитини направлені на способи виконання діяльності, дотримання правил, процес розгортання сюжету гри, а не на безпосередній результат, що підвищує її здатність до довільної регуляції [33].

Є. Аркін описував багатоскладову роль гри. На його думку, гра є могутнім чинником розвитку повноцінного соціального індивіда, який загартований соціальними почуттями, соціальної дисципліною та колективною солідарністю. У грі можна простежити «дух єднання», «соціальну залежність», «повагу до прав інших, усвідомлення своїх обов'язків, уміння жертвувати особистою вигодою заради більш широкого соціального блага» [36].

К. Гарві наголошує: «Для розвитку спільної гри дітей їм необхідно опанувати таким універсальним правилом людської взаємодії і комунікації як реципрокність – спрямованість дій на партнера і очікування його дії у відповідь, що поєднується із визначеними правилами (дії із визначеними предметами, у визначеній ситуації), визначеними зразками дій (рольових та інших)» [34].

Аналізуючи наукову роботу О. Акулової помітно, що на її думку, рухливі ігри допомагають сформувати соціально-комунікативну компетентність дітей, відіграючи при цьому значну роль щодо самостійності, відповідальності, сміливості [35]. Так як ігрова діяльність зосереджується на наполегливості, дотримання правил, то вона є «школою» людських взаємовідносин, в якій закладаються фундаментальні цінності дружби та співпереживання.

У своїх творах В. Сухомлинський велику увагу приділяв саме грі, адже дитина гру сприймає як найсерйознішу справу, яка забезпечує розвиток творчих здібностей і допомагає усебічному розвитку особистості індивіда. На думку В. Сухомлинського, гра є радісним провідником дитини у світ пізнання та духовного зростання [40]. Тому у його творах можна знайти чимало рухливих ігор та опис їхнього виховного значення у контексті формування цінностей дитини.

Виконання усіх правил гри має позитивний вплив на організованість, дисциплінованість і вміння діяти, зважаючи інтереси школярів гри. Уникнення у гру, виявлення самостійності та відповідальності призводять учасникам радість, яка впливає на ігрову зацікавленість. Рухливі ігри знайомлять дітей із взаємовідповідальністю за виконання правил. Важливим виховним завданням рухливої гри – це засвоєння учасниками правил та мотивації, що допомагають досягти високих результатів. Така установка сприяє позитивним взаємовідносинам між дітьми, заохочує їх бути чесними, відповідальними та доброзичливими у процесі ігор [34].

Організація гри дітей різних вікових груп відрізняється. Ігри з старшими дітьми мають більш складний зміст, тривалість та ускладненість правил. За якими чітко і конкретно визначаються певні ролі учасників та вносять певні обмеження у дії гравців. Відповідно покращується загальна організованість учасників. зростає підвищення інтересу школярів до виконання кожного своєї ролі та підвищення відповідальності тих хто грає. А це все сприяє зародженню майбутніх командних спортивних ігор [44].

У своїх дослідженнях О. Губарєва вказала: «У сучасних дітей старшого дошкільного віку розвиток довільної поведінки тісно пов'язаний з рівнем сформованості ігрової діяльності. Якщо у дітей з низьким рівнем розвитку гри тривалість збереження нерухомої пози не змінювалась в залежності від ситуації (ігрової та неігрової), то у дошкільників з високим рівнем розвитку гри показники довільності суттєво відрізнялися. Найвищих проявів довільна поведінка цих дітей досягала в ігровій ситуації. Адже саме у грі відбувається «вращення» (за Л. Виготським) зовнішніх засобів регуляції дитячої поведінки, їх перехід у внутрішню свідому форму, а отже повноцінного функціонування в межах інших специфічно дитячих видів діяльності та переходу в наступному віковому періоді в учбову» [32].

Також Т. Піроженко експериментально перевірила значимість ігрової ролі у процесі формування особистості дитини. Субординація поведінки кожен своїм ігровим вимогам (радіти, спрямовувати, захищати, сумувати, підтримувати, співпереживати) у процесі реалізації своїх ролей забезпечує розвиток керування поведінкою відповідно до певних моральних норм та правил [32].

Цей підхід ми визначили як методологічну основу нашого дослідження. Т. Піроженко підкреслює: «Дитина в грі виконує одночасно ніби дві функції: з одного боку, вона виконує свою роль, а з іншого – контролює свою поведінку. Це означає вироблення здатності до самоконтролю. Гра, таким чином сприяє заохоченню дитиною до рефлексії, яка поступово перетворюється в компоненти довільного, усвідомленого, внутрішнього контролю. На кінець старшого дошкільного віку він уже не потребує для своєї підтримки співучасників гри, спеціальної ситуації, отже є більш стійким» [32].

Тому завжди важливою роль вчителя, який спрямовує моральний і фізичний розвиток дітей, навчає вмінню приймати і перемогу і поразку, і звісно приймати і радіти за успіхи своїх друзів.

В. Наумчук розглядає рухливі ігри з різних аспектів, а саме: «З педагогічної позиції – як засіб і метод впливу на особистість, з психологічної

– як засіб психічного розвитку, спосіб оволодіння міжособистісними взаєминами і колективними формами взаємодії, з соціологічних – як умову виникнення та розвитку спілкування та співпраці. На відміну від ігор загалом, важливою ознакою рухливих ігор, що використовуються у педагогічному процесі, є чітко поставлена мета і відповідний до неї очікуваний результат, які характеризуються навчально-пізнавальною та розвивальною спрямованістю. Значення рухливих ігор в процесі зростання особистості є предметом вивчення фізкультурної освіти та фізичного виховання особистості. Відповідно до першої, цей вид ігрової діяльності, розглядається як процес, що є основою становлення та розвитку особистості. У другому випадку, рухливі ігри виступають засобом і способом досягнення мети, яка знаходиться поза її межами» [28].

Поняття «гра – широке і багатогранне, тому існує чимало підходів до його визначення. Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що гра розглядається як певна діяльність дитини, спрямована на задоволення її інтересів та потреб, а також на ефективність фізичного розвитку та розвитку всебічно розвиненої особистості. Питання про роль гри, зокрема рухливої, як виду методу навчання розкриті в багатьох працях педагогів» [38]

За енциклопедичним визначенням «рухлива гра – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової ігрової мети» [20]. Один з основоположників теорії фізичного виховання П. Лесгафт стверджував: «Гра – це засіб, у якому діти можуть проявити свою самостійність під час розподілу ролей і дій, але постійно їх чергуючи» [30]. На думку багатьох науковців: рухлива гра – один із основних засобів і методів фізичної культури та використовується переважно на етапі закріплення та удосконалення рухових компетентностей, з метою покращення рівня ефективності на уроках фізичної культури.

Д. Ельконін провівши дослідження педагогічної та психологічної літератури щодо історичного виникнення гри, наголошує «питання про

історичне виникнення гри тісно пов'язане з характером виховання молодого покоління у суспільствах, що стоять на нижчих рівнях розвитку виробництва і культури». Завантаженість батьків і раннє включення дітей до діяльності дорослих людей призвело до того, що упервіснообщинному суспільстві не було великої різниці серед вікових категорій, а це призвело до того, що дуже рано діти ставали незалежними [45].

Провівши дослідження щодо походження гри, Н. Фхілітіс говорив: «Гра – це відпочинок від серйозної роботи для відновлення сил. За цією теорією, ігри існують для того, щоб дитина відпочивала в звичних, радісних, легких, що не вимагають великої витрати сил, вправах, що дозволяють відновити сили для трудового порядку, необхідні для підтримки життя» [45].

П. Лесгафт, який є основоположником системи фізичної культури та виховання приділяв грі важливе місце, визначаючи її як вправу, за допомогою якої дитина приміряється до життя [45].

Згідно з установленим визначенням П. Лесгафта: «Рухома гра – це свідомо, активна діяльність дитини, що характеризується чітким і своєчасним виконанням завдань, пов'язаних з обов'язковими для всіх граючих правилами». Він досліджував гру як один з основних засобів фізичної освіти і виховання і приділяв велике значення місцю ігор на заняттях з фізичної культури. Він вважав, що рухливі ігри являють собою більш складну дію, ніж окремі гімнастичні вправи, і мають величезне освітнє і виховне значення [45].

Ряд вчених вважали: «Рухливі ігри пріоритетними, так само як значущий засіб фізичного і морального виховання. Прагнув до їх впровадження в освітні установи. Він вважав, що рухливі ігри є засобом фізичного і морального виховання дітей, розробив методіку керівництва іграми, а так само вважав, що від керівництва грою багато в чому залежить її успіх. Так само автор органічно пов'язував рухливу гру зі спортивною. Першою сходинкою тієї драбини, по якій дитині належить піднятися на самий верх до спортивної гри, він бачив найпростішу рухливу гру» [45].

Т. Воробей наголошує, що рухливі ігри різної спрямованості стають ефективним засобом комплексного впливу на удосконалення фізичних якостей. Відомо, що фізичні якості у дітей виражаються через виконання рухових навичок, які зазвичай, обумовлені високим рівнем їх розвитку [12]. Цінні такі ігри через те, що вони піднімають позитивні емоції, почуття задоволення та радості, активність, мають позитивний вплив на психіко-фізичний розвиток дитини, а також сприяють покращенню її рухового досвіду. Ну і звичайно, рухлива гра виступає високою руховою діяльністю дітей [31].

Рухливі ігри, залежно від характеру рухових дій, поділено на види: сюжетні та несюжетні, ігри-естафети й ігри з елементами спорту (рис. 1.1). В основі сюжетних ігор покладений певний сюжет (дії людей, тварин та птахів, природні явища), наприклад: «Сонечко і дощик», «Гуси-лебеді», «Вовк у рову» тощо. Вони мають чітко зафіксовані правила, без дотримання яких гра припиняється. Несюжетні ігри – це ігри з різними предметами, наприклад «Квач», «Піжмурки», «Кільцекид», «Кеглі», «Школа м'яча» тощо. Вони не містять у собі сюжет, в їх основу покладено лише рухові дії різної складності. У цих іграх виконуються конкретні рухові завдання: накинути кільце на палицю, потрапити кулькою в кеглю. Ігрові вправи теж діляться на вправи сюжетного і несюжетного характеру. Вправи сюжетного характеру – «Ведмедик на поваленому дереві», «Папуга на жердин». Ігрові вправи несюжетного характеру – це вправи, в основі яких дії з різноманітними предметами. Предмет полегшує виконання завдання та робить ігрову вправу цікавішою: «Добіжи до прапорця», «Пролізь в обруч»[45].

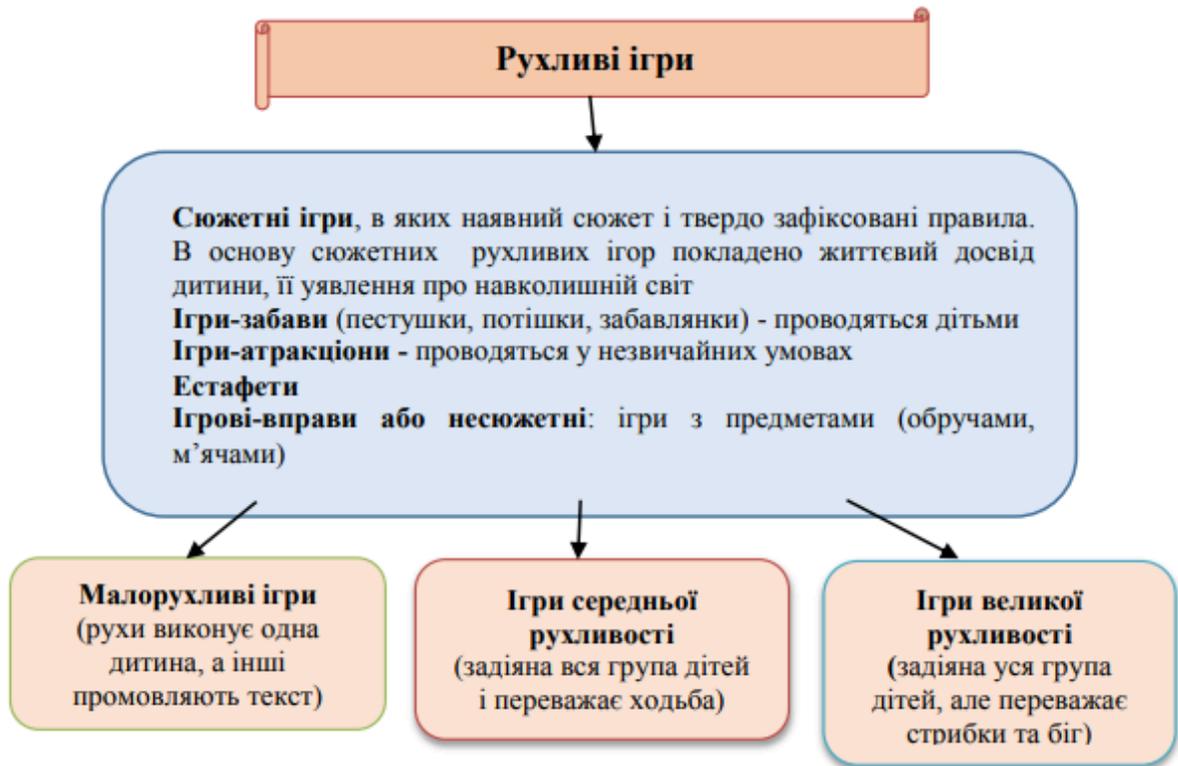


Рис. 1.1. Класифікація рухливих ігор

У своїх методичних матеріалах Ж. Твердохліб та Л. Погребенник наголошують: «В основу класифікації покладена ознака переважного виду рухів (біг або стрибки, метання, лазіння й т.п.). При доборі по кожному виду основних рухів дотримується наступність між віковим групами. Це допомагає вихователеві планувати гри у зв'язку з формуванням у дітей певних рухових навичок» [41].

Всі ігри розділяють на дві групи – це рухливі ігри із правилами та спортивні ігри. До першої групи належать ігри, які різні за змістом, за організацією учасників, за складністю правил і, звичайно, своєрідністю рухових завдань. Серед них виділяють як сюжетні так і безсюжетні ігри, ігри-забави. До другої групи відносять спортивні ігри, а саме: городки, футбол, бадмінтон, настільний теніс, баскетбол, хокей. Залежно від віку дітей ці ігри застосовують за певними правилами (спрощеними або ускладненими).

Упрактицішкільногофізичноговиховання використовують багато рухливих ігор, які входять до переліку сучасної класифікації рухливих ігор (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Класифікація сучасних рухливих ігор (за Л. В. Шубою)

Наголошуємо, що у теорії та методиці фізичного виховання є загальноприйнята класифікація рухливих ігор, а саме розрізняють елементарні рухливі ігри та спортивні ігри (баскетбол, хокей, футбол та ін.).

Л. Андрейчук і В. Танська окреслюють: «Рухлива гра має свою особливу структуру: ігровий процес, ролі, ігрові дії, сюжет гри (у несюжетних іграх відсутній), правила гри. Ігровий процес – це цілеспрямований руховий акт, який здійснюється в цілях вирішення яких-небудь рухових завдань. У рухливих іграх ігровий процес дуже різноманітний. Він може бути

наслідувальним, образотворчим, ритмічним, виконуватись з проявом сили, спритності, швидкості, витривалості» [1].

Визначаючи за описом Л. Андрейчук і В.Танською: «Ігрова роль – образ, характерні риси та дії якого намагається передати та відтворити дитина. Відповідно до обраної дітьми ролі виконуються ігрові дії, які об'єднують всіх дітей між собою та виконують однакові рухи, наприклад: «зайчики», «жабки», «котики» – стрибають, бігають. Ці рухи стають способом вираження ігрових дій. Правила гри – це норми поведінки, які є обов'язковими для всіх учасників гри. Розрізняють рухливі ігри з простими та складними правилами. В іграх з простими правилами саме правило підказує її дії у грі: «Потяг», «Коники». Складні правила вимагають певного способу дії, та часу. На кожне слово чи сигнал дитина виконує певні рухові дії»[1].

Таким чином, рухливі ігри займають особливе місце у фізичній культурі і спорті, а також є важливою складовою педагогічного та спортивного впливу на майбутнього спортсмена.

1.2. Вплив рухливих ігор на організм школярів

На сьогодні актуальність проблеми збереження, зміцнення здоров'я учнів та забезпечення їх гармонічного розвитку в закладах освіти є досить високою. Здоров'я учнів та учнівської молоді дуже важливе, так як, за оцінками вчених, близько 75 % захворювань у дорослих є тим наслідком умов життя, які були в дитячі та молоді роки [7].

Тому всестороннє фізичне виховання є одним із важливих пріоритетів сучасного суспільства. Адже, формування міцного здоров'я, сильної волі, високої працездатності й активності під час проведення занять з фізичної культури і спорту є важливою частиною інтелектуального розвитку і фізичного вдосконалення школярів.

Освітньо-виховний процес, який є найважливішим елементом системи освіти, називають фізичною культурою. Основною її метою є забезпечення гармонійного та всебічно розвиненої особистості учня з високою розумовою, фізичною, соціальною активністю [21].

Як відомо, гармонійний розвиток особистості – це розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, стрибучості. Тобто тими якостями якими кожна людина наділена від народження.

Систематичні та цілеспрямовані тренування з розвитку фізичних якостей прискорюють і якісно перетворюють процес розвитку всіх систем організму людини. Тому, гарна фізична підготовка, яка вирізняється рівнем розвитку всіх фізичних якостей є основою працездатності в усіх видах людської діяльності[21].

Засоби фізичного виховання, які спрямовані на розвиток фізичних якостей учнів, П. Лесгафт наголошував на рухливих іграх, які він визначив як вправи, які пов'язані із задоволенням, яке впливає всебічно на дитину. Тобто гра має розвивати вміння володіти своїм тілом та регулювати поведінку.

Як зазначає Е. Вільчковський: «Рухлива гра – це освітньо-оздоровчий засіб соціалізації особистості, здатний інтенсифікувати навчально-виховний процес, забезпечити мотиваційну основу для формування в діалектичному взаємозв'язку фізичних і духовних якостей та особистісну самореалізацію. За допомогою рухливих ігор діти розвивають не тільки фізичні якості та здібності, але й опановують перші елементи грамотності, вивчаючи напам'ять вірші, скоромовки, лічилки, розвивають математичні здібності і розкривають для себе живу історію свого народу, вчать любити народних героїв і ненавидіти кривдників. Різноманітні рухливі ігри є ефективним засобом активного відпочинку після розумової праці, ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Водночас, рухливі ігри відіграють важливу роль у вихованні як моральної і вольової стійкості в діях і вчинках, так і вихованню комунікативних вмінь і свідомої дисципліни: з однієї сторони

– вмінню підпорядковувати свою поведінку інтересам колективу, а з іншої – керувати своїми товаришами» [9].

Проаналізувавши наукову та спеціальну літературу з проблеми дослідження вказав, що педагогічна ефективність гри, в першу чергу, залежить від методики та організаторських здібностей керівника, який може доступно і цікаво роз'яснити гру, вдало керувати її процесом, а також пильнувати за навантаженням, об'єктивно та уважно оцінювати ігрові дії учасників; удосконалено засоби (забави, естафети, теоретичний матеріал, туризм, рухливі та спортивні ігри, морально-етичні ситуації, моральні дилеми), методи і форми (ігровий та змагальний, контроль і самоконтроль, власний приклад учителя фізичної культури, підтримка та заохочення учнів, групові дискусії й індивідуальні бесіди, покарання, стимулювання інтересу й усвідомленої участі учнів в освітньому та тренувальному процесах, уроки фізичної культури, туристичні походи, змагання) фізичного виховання щодо формування якостей учнів [13]. Уперше В.Кучер та І.Григус опрацьовано українські дитячі ігри у контексті обрядових, а саме «...ініціативну роль гри у контексті соціалізації й інкультурації у традиційному суспільстві. Запропоновано визначення дитячої гри як своєрідного ігрового «повсякденного обряду переходу». Щодо рівня фізичної активності сучасного українського школяра, то, згідно з найновішими науковими дослідженнями, не більше ніж 5-10 % від їх кількості виконують мінімальну вікову норму фізичної активності розвивального характеру, причому фізична активність дівчат є у 2-4 рази нижчою, ніж у хлопців. Істотною причиною погіршення здоров'я школярів є також значне зменшення фізичної активності із віком» [24].

В.Кучер та І.Григус наголошують: «Для того, щоб підвищити рухову активність школярів і ширше їх залучати до занять спортом та фізичною культурою згідно з новими стандартами з першого по одинадцятий клас збільшено кількість уроків фізичного виховання до трьох годин. Як відомо, нові державні стандарти базової та повної загальної середньої освіти були

оновлені торік. Але досліджень ефективності застосування рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів у сьогodнішній проблемній ситуації, яка склалася в сучасній системі шкільної освіти України у зв'язку з летальними випадками серед школярів та намаганням пов'язати їх із надмірною руховою активністю під час уроків фізкультури, обмаль»[24].

Важко переоцінити значення ігор, як зазначає Л. Шуба: «У формуванні фізично здорового, етично стійкого та інтелектуально розвинутого члена суспільства. Завдяки їм можна сформувати в дитини всі ті властивості, які ми шануємо в людей і які нам хотілося б прищепити за допомогою найрізноманітніших рухливих ігор. В залежності від змісту гри дитина змушена оцінювати загальну обстановку та самостійно вирішувати, що й коли їй треба робити. Захоплена грою, дитина гартується в терпінні, наполегливості, розвиваючи при цьому фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість). Гра веселить, радує, а здорова радість конче необхідна для всебічного розвитку тіла й душі»[47].

Систематичні заняття із залученням рухливих ігор сприяють: покращенню здоров'я, правильному фізіологічному розвитку, різносторонній підготовці учнів, збільшенню активності, рішучості, дисциплінованості, сміливості, колективізму та інших рис характеру. Рухливі ігри удосконалюють всі рухові вміння та навички, і прививають любов до активних занять спортом.

На думку О. Дубогай: «У рухливих іграх учасники виявляють певні фізичні якості. Керуючи іграми, спостерігають за активним виявленням цих якостей в їх гармонійній єдності, а також більшою мірою розвивати ті з них, які мають пріоритетне значення для розвитку і навчання учнів» [15].

Діти за допомогою рухливих ігор удосконалюють не тільки свої фізичні якості та здібності, алейпізнають перші елементи грамотності. Так як багатоманітні рухливі ігри – це ефективний засіб активного відпочинку після інтелектуальної праці, які ефективно позначаються на роботі серцево-судинної, опорно-рухової, дихальної

системорганізму, пробуджують апетит і допомагають міцному сну. Проте, рухливі ігри виконують важливу у вихованні морально-вольової стійкості у певних діях та вчинках, і в комунікативних уміннях свідомої дисципліни тобто вмінні підпорядковувати власну поведінку до інтересів колективу, своїх друзів [11].

Відомо, що особливий оздоровчий ефект мають рухливі ігри проведені на свіжому повітрі не дивлячись на пори року. Це допомагає зміцнити мускулатуру, покращити діяльність дихальної та серцево-судинної систем, збільшити рухливість суглобів та зміцнити зв'язки, покращує обмінні процеси, і значно підвищує опірність організму дитини до простудних захворювань [45].

Фізичному навантаженню належить важливе значення у розвитку фізичних якостей при використанні його в іграх. Його можна дозувати, як зменшувати так і збільшувати рухливість в іграх [29].

Також важливість рухливих ігор залежить від розвитку рухів учнів, вони допомагають ставати активнішими, діяльними, а також стимулюють міркувати, досягати успіху, зміцнювати нервову систему, розвивати психічні та моральні якості тобто колективізм, дисциплінованість, винахідливість, рішучість, сміливість, чесність, повагу [45].

Як вважає Н. Черепаня: «Рухливі ігри є чудовим виховним засобом, і успішне їх проведення великою мірою залежить від знань раціональної методики і творчого використання її педагогом; вони вдосконалюють якість та швидкість рухових дій, гнучкість, ефективність їх застосування. Цьому сприяє наявність певних чинників у рухливій грі, а саме: самостійне вирішення рухових завдань з урахуванням ігрової ситуації; відсутність часу для підготовки виконання основного руху; швидке переключення з одного руху на інший; емоційна насиченість; узгодження своїх рухів із діями ведучого та інших дітей» [45].

В процесі занять іграми треба звертати увагу, щоб фізичні навантаження були оптимальними для дітей. Систематичні заняття

різноманітними іграми допускають інтенсивні фізичні навантаження, коли організм учнів поступово пристосовується до активностей. Це має особливе значення у житті й роботі. Проте, неприпустимо доводити школярів під час гри до перевтоми [45].

Як зазначає Н. Бондарчук: «Рухливі ігри повинні позитивно впливати на нервову систему учнів. Для цього керівник зобов'язаний оптимально дозувати навантаження на пам'ять і увагу граючих, будувати гру так, щоб вона викликала в учнів позитивні емоції. Погана організація гри веде до появи негативних емоцій, порушує нормальний плин нервових процесів, в учнів можуть виникнути стреси» [4].

О. Томенко відзначає: «Успішне використання рухливих ігор при окремих захворюваннях, наприклад, опорно-рухового апарату. У зарубіжній літературі є монографії, розділяючи присвячені використанню рухливих ігор при захворюваннях у дітей. У цих роботах відзначається позитивний лікувальний вплив ігор на дітей із порушеннями діяльності центральної нервової системи та опорно-рухового апарату. У літературі запропоновані й певні принципи угруповання рухливих ігор із різних захворювань (замість проведення, затрималістю, спрямованості, залежно від захворювання, з використання різних манітних снарядів і приладів)» [43].

Як наголошують практики, часте використання рухливих ігор допомагає знизити гіподинамію, так як компенсує нестачу рухової активності, а також має освітнє значення. У своїх іграх учні, зазвичай, показують досвід і закріплюють своє уявлення про весь світ. У руках тренера рухливі ігри допомагають у сесторонньому розвитку дитини, коли він виявляє якості кожної дитини [27].

Ефективним засобом загального удосконалення рухових якостей виступають рухливі ігри різної спрямованості. Також вони допомагають покращувати такі якості як швидкість, сила, спритність, координація й ін. При правильному розподілі та навантаженні гра стає дуже

ефективним методом фізичного виховання. Застосування рухливих ігор допомагає використовувати конкретні засоби, які можуть здійснюватися шляхом врахування методичних особливостей гри та різних фізичних вправ.

Як зазначає Н. Черепаня: «За останні роки рухливі ігри усе рішучіше завойовує симпатії педагогів. Творчо працюючі педагоги прагнуть широко й різнобічно вводити гру або її елементи в повсякденне життя учнів. А цінність ігор полягає в тому, що придбані вміння, якості, навички повторюються й удосконалюються в нових умовах, що швидко змінюються, які пред'являють до дітей інші вимоги. Елементарні вміння й навички, придбані учнями в ігрових умовах не тільки порівняно легко перебудовуючись при наступному, більш поглибленому вивчанні техніки рухів, але навіть полегшують подальше оволодіння відповідними технічними прийманнями. А на етапі вдосконалювання рухових дій і кількарразове повторення в ігрових умовах допомагає розбудовувати в учнів здатність найбільше ощадливо й доцільно виконувати багато досліджуваних рухів у цілісному, закінченому виді. Можна вважатися, що використання учнями старших класів рухливих ігор різної спрямованості на уроках фізичної культури в школі значно підвищать рівень і темп розвитку учнів» [45].

Т. Круцевич відзначає: «Рухливу гру можна назвати найважливішим виховним інститутом, що розбудовують фізичні й розумові якості, правила поведінки, етичні цінності. Ігрова форма занять створюється на уроках за допомогою ігрових приймань і ситуацій, які виступають як засіб спонукання, стимулювання учнів до навчальної діяльності» [21].

Рухливі ігри є хорошим активним відпочинок після тривалої інтелектуальної роботи, тому їх краще застосовувати на шкільних змінах, або після закінчення уроків, ну і звісно, у групі продовженого дня або після повернення додому зі школи.

За допомогою різноманітних рухливих іграх покращуються дитячі рухи у відповідності з усіма їхніми характерними особливостями, направляється

поведінка школярів та проявляється у досконаленні фізичних і моральних якостей [22].

Рухливі ігри вирішують різні завдання морального, розумового й звичайно фізичного виховання. Як відзначають науковці: «При гіпокінезії (малорухомості) у дітей знижується активність біохімічних процесів, слабшає імунітет до простудних і інфекційних захворювань, звужується діапазон можливостей дихальної й серцево-судинної систем, послабляється нервово-м'язовий апарат, формуються різні дефекти постави, що приводить до м'язової гіпотонії, зменшення рухливості грудної клітки у всіх її відділах, загальному ослабленню організму й зниженню життєвого тону. Характерним наслідком зазначених порушень у функціонуванні різних систем і органів є погіршення фізичних і психомоторних якостей: координації, точності й швидкості рухів, швидкості рухової реакції, рухливості й загальної працездатності» [21].

Таким чином, рухливі ігри продукують атмосферу радості і допомагають зробити більш ефективним комплексний розв'язок оздоровчих, освітніх та виховних завдань так як активні рухи, які виконує гравець під час гри, викликають у дітей позитивні емоції та підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі.

1.3. Особливості професійної діяльності тренера-початківця

Професійної діяльності тренера з певного виду спорту та її специфіка проявляється абсолютно у всіх компонентах роботи: від мети, змісту, умов, методів до очікуваного кінцевого результату. Однією з головних особливостей роботи тренера з будь-якого виду спорту є його педагогічний характер. Тренер – це педагог, так як у процесі спортивної діяльності відбувається і виховання, і навчання і розвиток індивіда-вихованця в аспекті набуття компетентностей з певного виду спорту, що засвідчує педагогічний характер діяльності.

В основних нормативних документах, а саме: законах України «Про освіту», «Про вищу освіту» зосереджена увага на стратегії розвитку освіти в Україні. У Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI століття) зазначається, що «педагогічні працівники мають стати основною рушійною силою відродження та створення якісної національної системи освіти. У зв'язку з цим головна увага має бути зосереджена на підготовці нового покоління, які сприймають рівень підвищення загальної культури, фахової підготовки в процесі здобуття професії як громадянсько-життєву необхідність та власну зацікавленість у професійному зростанні» [6].

У Законі України «Про освіту» зазначається: «Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями» [17]. У Концепції розвитку педагогічної освіти передбачено, що відродження і розбудова національної системи освіти як найважливішої ланки виховання свідомих громадян нової держави, формування фізичного й морального здоров'я є основним завданням реформування вищої освіти в Україні [19].

Сьогодні в Україні, яке залежне від політичної і соціальної ситуації, зазначає необхідність у реалізації важливого пріоритетного завдання – це підготовку педагогічних та спортивних кадрів до професійної діяльності.

А. Тер-Ованесян наголошує, що складність роботи майбутнього тренера виникає в тому, що у процесі тренерської діяльності йому необхідно розв'язувати значну кількість завдань і реалізовувати управлінські функції та реалізовувати різноманітні види діяльності в практичній діяльності [42].

Вивчаючи підготовку тренера до розвитку фізичних якостей, Н. Башавець характеризує професійну підготовку як «технологію організації його діяльності, що спрямована на прогнозування та управління

діяльністю учнів з розвитку фізичних якостей, їх діагностику в змінних умовах, в ході залучення учнів до активної навчальної діяльності, розвиток у них умінь самокерування процесом розвитку власних фізичних якостей». Ж. Бережна також вважає, що визначення виховних завдань пов'язаних з удосконаленням моральних та вольових якостей, формування інтересу та звичок до систематичних занять фізичними вправами. Розв'язання оздоровчо-рекреаційних завдань обумовлене не тільки зміцненням здоров'я дітей, підвищенням рівня функціональних можливостей, а й розвитком фізичних якостей [2].

Педагогічна майстерність, за визначенням І. Зязюна: «Комплекс властивостей особистості вчителя, що забезпечують високий рівень самоорганізації його професійної діяльності на рефлексивному рівні. Тому педагогічну майстерність можна розглядати як вищу, творчу активність учителя, що виявляється в доцільному використанні методів і засобів педагогічного взаємовпливу в кожній конкретній ситуації навчання й виховання [18]. Навчитися такій доцільності можливо за двох умов:

- оволодіння системою знань і уявлень про закони навчання, розвиток особистості дитини, про технологію та прийоми, які забезпечують такий розвиток. І як результат – здатність самого вчителя створювати педагогічні технології на підставі характеристик педагогічної ситуації та індивідуальних особливостей дитини.

- урахування індивідуальних особливостей, необхідних педагогу: спрямованості, здібностей та психофізичних даних [21].

Як наголошує І. Зязюн, саме в педагогічному освітньому закладі, окрім засвоєння знань, потрібно розвивати здібності, формувати професійні якості та вміння. Проте для цього необхідно – наполеглива праця викладача і студента. Головною метою вивчення педагогічної майстерності виступає формування у здобувачів освіти потреби у професійному розвитку. Але дана мета може бути реалізовано лише за умови вивчення технології самоорганізації своєї діяльності [18].

Розглядаючи професійне становлення і саморозвиток педагога, М. Данилко поєднує зовнішню професійну підготовку та внутрішній пошук до особистісного становлення людини. Характеризуючи зовнішню професійну підготовку, то вона забезпечує зміст, форми, схеми професійної рефлексії, а внутрішній імпульс, у свою чергу, енергію, здійснення особистісного сенсу професійного саморозвитку. Тому і зовнішня підготовка і внутрішнє зрушення разом є складником процесу професійного саморозвитку [14].

Дослідження у вивченні значного досвіду, накопиченого в теорії і практиці вищої освіти в системі фізичної культури, спорту і здоров'я людини А. Лайчуком, а саме щодо концептуальних засад професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту були предметом дослідження багатьох науковців (О. Вацеб, М. Герцик, М. Дутчак, А. Конох, В. Платонов, Л. Сущенко, Ю. Шкретій та ін.) [25].

На думку вченого А. Лайчука: «Варіанти аналізу діяльності тренера, його особистісних і фахових характеристик багато в чому визначаються особливостями виду спорту, в якому тренер-викладач реалізує свої уміння (циклічні, швидко-силові, складно-координаційні, єдиноборства, спортивні ігри, багатоборства тощо), віком, статтю, кількісними та якісними характеристиками цільової аудиторії» [25].

Усім відомо, що загальні для всіх категорій тренерів все ж існують як нормативні програми так і функціональні та структурні поєднання, як і більшість документів, які розкривають офіційно затверджені способи діяльності тренера.

Розвиток людини за допомогою засобів спортивної діяльності впливає не тільки на виховні перспективи, а й на формування особистості, що підтверджено численними дослідженнями у спорті. Тому важливим аспектом є зосередження на пріоритетності здобуття виховного впливу професійної освіти тренерів.

А. Лайчук говорить: «Неоднозначна та невизначена трансформація домінуючої в суспільстві картини світу, наявність суперечливих фактів, які змінюють уявлення про місію спортивної діяльності, роль особистості тренера, її місце у світогляді учня призводить до того, що основні методологічні й філософські ідеї, на яких базувалася вітчизняна професійна педагогіка протягом ХХ ст., нині втрачають свою силу впливу на освітні процеси, а нові концепти ХХІ ст. перебувають на стадії накопичення та випробовування» [25].

Аналіз діяльності тренера на початку 90-х років ХХ ст. щодо існування української системи ДЮСШ, коли тренерам своєчасно не платили заробітну плату, вкладали особисті кошти у підготовку дітей, при тому ігноруючи нормативні інструкції та перешкоди на шляху до спортивного успіху десятків тисяч українських дітей. Як вважає А. Лайчук: «Суспільство має право висунути серед численних недоліків та невідповідностей, що сповільнюють рух нашої держави до гармонійного, фізично та психічно здорового суспільства, претензію до молодого покоління, на яке покладається надія щодо відродження кращих традицій вітчизняної спортивно-фізкультурної галузі та вдосконалення професійної освіти цієї категорії фахівців шляхом науково-технічних та соціально-технологічних інновацій інформаційного суспільства» [25].

Вивчаючи Олімпійські ігри останніх років коли поряд із високими спортивними досягненнями простежуються серйозні проблеми щодо підготовки українських спортсменів. Це пояснюється не тільки фінансовою неспроможністю наших організацій, а й відсутністю планомірної системи супроводу на всіх етапах багаторічної і багаторівневої підготовки спортсменів.

Адже спортивна кар'єра багатьох відомих особистостей світового рівня в першу чергу залежить від раннього періоду їхньої наполегливої багаторічної підготовки, яка, зазвичай, зароджується у ранньому дитинстві. Саме тому в сучасному спорті простежується тенденція щороку до зниження

віку спортивної спеціалізації дітей, яку пояснюють науковці популяризацією спорту серед дітей за допомогою засобів масової інформації і відомістю зірок спорту.

Як наголошує А. Лайчук: «Більше 70% юних спортсменів до 16-17 літнього віку мають різноманітні порушення здоров'я, що спричиняє зниження спортивних результатів і передчасне припинення занять спортом. Тому для збереження та підтримання відповідного рівня здоров'я юних спортсменів необхідне цілеспрямоване включення профілактичних і реабілітаційних заходів у багаторічний процес підготовки спортивних резервів на правах повноцінного структурного компонента, що потребує й відповідної кадрової підготовки фахівців для цієї сфери діяльності» [25].

А. Василюк вказує: «Нині становище спортивної науки в Україні багато в чому, на жаль, змінилося не на краще. Саме труднощі в державному фінансуванні призвели до втрати інтересу до професійної діяльності тренера значної кількості талановитих фахівців і скорочення чисельності тих, хто займається науковими проблемами в спортивній і педагогічній галузі. Частина з них виїхала за кордон і працює у наукових підрозділах, деякі – змінили свій професійний профіль. Окрім недофінансування, негативний вплив на розвиток спортивної науки в Україні мали постійні зміни в структурі керівних органів управління фізичною культурою країни і керівників галузі, чисельні перетворення в апараті Комітету з фізичної культури та спорту, недосконалість програми розвитку фізичної культури і спорту, згортання наукових контактів спортивних учених колишніх союзних республік, стагнація системи ДЮСШ тощо» [5].

Проте, не дивлячись на ситуацію в країні, спортивно-педагогічна наука у нас саме з огляду тренерської діяльності та належної професійної освіти удосконалює та використовує започатковані особливості та провадить пошуки нових рішень, що стануть основою для покращення мотиваційних моментів та підвищать популярність спортивного тренерства. У ході багатьох досліджень вчені визначають великий спектр специфічних ролей, що

делегуються суспільством у професійну взаємодію тренера: психолог, вихователь, учитель, друг тощо.

Спираючись на багато наукових праць, які досліджували тренерську діяльність, то можна визначити її виснажуючий, внутрішньо-рефлексивний та стресовий характер. Тому значні нервово-психологічні навантаження та апогеї переживань тренера, а особливо під час змагань його підопічних, наголошує на складності та соціальній значущості даної роботи.

На думку А. Сват'єва, «сучасний тренер-викладач – це людина, яка виховує фізичні і морально-вольові якості людини в навчально-тренувальному процесі, а процес діяльності «гігантською лабораторією», в якій тренер-викладач виступає як дослідник спортивно-технічного й фізичного розвитку». А. Нужина наголошує: «Тренер перебуває у взаємозв'язках з різними структурами – забезпечує навчальні тренування і змагання, включений у відносини з адміністрацією, колегами, учнями, їх батьками, керівниками та спортсменами»[37].

Дослідження Н. Белікової свідчить, що тренерам фізичної культури і спорту найважче дається опанування професійних вмінь, пов'язаних з вирішенням багатьох виховних завдань, а саме становлення моральної свідомості та поведінки. Проте, моральна свідомість людини не завжди відповідає її поведінці, тому і виникає відстань між моральною свідомістю й поведінкою під час занять фізичними вправами, коли в процесі занять не запроваджуються методи і засоби, які впливають на свідомість [3].

Діяльність тренера і її особливість пов'язують, перш за все, з метою тобто розкриття потенціалу дітей як у спорті, так і в навчанні і, звісно, в особистісному розвитку та досягненні високих спортивних результатів у ході багаторічного тренування.

Згідно з Положенням про дитячо-юнацьку спортивну школу [20] тренером ДЮСШ повинна бути особа з високими моральними якостями, яка має, як правило, вищу освіту за напрямом підготовки «Фізичне виховання і спорт», належний рівень професійної підготовки, здійснює

навчально-тренувальну та спортивну роботу, забезпечує її результативність та якість, фізичний та психічний стан здоров'я якої дозволяє виконувати професійні обов'язки в ДЮСШ[20].

Тренери, яких залучають до роботи у спортивні школи мають виконувати плани та навчально-тренувальні програми, обов'язково надавати знання, формувати вміння у різних напрямках навчально-тренувального процесу, враховуючи індивідуальні можливості, інтереси та здібності дітей. Також сприяти розвитку різноманітних здібностей та особливо фізичних якостей, які притаманні генетично індивідам, а також збереженню здоров'я. Визначивши мету та конкретні завдання тренувального процесу, підбирати певні засоби для їх реалізації, а також здійснювати контроль за дотриманням норм поведінки. Дотримання етики, поваги, захищати свої інтереси від будь-якого боулінгу. Звісно враховувати інтереси та потреби дітей, пропагувати здоровий спосіб життя та не допускати до тренування тих, хто не пройшли медичні обстеження. Постійно покращувати професійний рівень, підтримувати культуру та виконання посадових обов'язків. Також особистим прикладом тренеру і настановами підтримувати повагу до державної символіки, принципів загальнолюдської моралі тощо.

Діяльність фахівця в галузі фізичної культури і спорту представлено в державному освітньому стандарті вищої освіти:

- професійна діяльність фахівця з фізичної культури і спорту спрямована на вивчення й удосконалення фізичних, психічних і функціональних можливостей людини, на розроблення й затвердження принципів активного та здорового способу життя, на практичну реалізацію принципів засобами фізичної культури і спорту, на формування особистості, її залучення до загальнолюдських цінностей, цінностей фізичної культури і спорту [48].

- педагогічна тренерська діяльність передбачає: а) уміння оцінювати фізичний і функціональний стан людини, її придатність до занять тим або іншим видом фізкультурно-спортивної діяльності; визначати обсяг

навантажень, адекватний можливостям спортсмена. А також можливість оцінювати ефективність засобів і методів, які використовуються в навчальному і тренувальному процесах; сприяти формуванню особистостей вихованців у процесі занять фізичною культурою і спортом; б) уміння виокремлювати й формувати актуальні проблеми в сфері фізичної культури і спорту, формувати логіку й методологію наукових досліджень; в) уміння працювати з результатами досліджень, використовуючи для цього комп'ютерну техніку й комп'ютерні програми; г) уміння аналізувати цінності й ефективність видів рекреаційної та реабілітаційної діяльності, прогнозувати умови й напрями сфери дозвілля, активного відпочинку різних категорій населення [48].

Для формування готовності майбутніх тренерів до професійної діяльності доцільно описати особливості тренерської діяльності, які є відмінними від діяльності вчителя фізичної культури.

Узагальнивши інформацію І. Кузнецова говорить: «Важливою особливістю професійної діяльності тренера є те, що тренер відіграє провідну роль у впливі на особистість спортсмена. Зазначена особливість професійної діяльності тренера висуває високі вимоги як до особистості тренера, так і до рівня його професійної підготовки. Тренер повинен не тільки навчати спортсменів техніки й тактики спортивної діяльності, а й бути вихователем, формувати у вихованців моральні, вольові якості» [23].

Також діяльності тренера притаманна висока відповідальність за фізичний стан дітей. Як зазначає І. Кузнецова: «...у процесі підготовки спортсменів тренер несе моральну, професійну та юридичну відповідальність за їхнє виховання, здоров'я та якість спортивних результатів» [23]. Спілкування тренера з дітьми зазвичай відбувається не тільки на заняттях, але й під час тренувальних зборів та спортивних змагань. При цьому тренер виступає як вихователю, або в інших ролях залежно від ситуації [23].

На думку І. Кузнецової: «Неформалізований характер взаємовідносин між тренером і спортсменом. Тренеру необхідно побудувати відносини з

учнями на основі симпатії та довіри, здобути авторитет, в іншому випадку учень може перейти до іншого тренера. Взаємини між тренером і спортсменом, побудовані на основі довіри, які з одного боку, пов'язані із спортивними здобутками учнів, а з іншого – безпосередньо залежать від того, наскільки спортсмен довіряє порадам і професіоналізму тренера[23]. Також дослідниця наголошує, що від умінь тренера взаємодіяти з дітьми, залежать успішність виховання і розвиток юних спортсменів.

У професійній діяльності тренер має спілкуватися багатьма людьми, які забезпечують навчально-тренувальний та змагальний процес – це і батьки юних спортсменів, і представники адміністрації, і судді, і журналісти. А це все вимагає комунікативних компетентностей, а також тактовності, самоконтролю, самовладання тощо[50].

1. Успішність професійної діяльності тренера залежить не тільки від нього самого, а, перш за все, від спортивних досягнень учнів, а й від керівників та матеріально-технічної бази. Тобто результати професійної діяльності тренера не завжди мають очікуваний високий спортивний результат вихованців. Існує певний ризик «марної праці» багаторічної підготовки спортсмена в результаті відсіву, припинення занять спортом, тимчасової відсутності через травми, у зв'язку із особистими обставинами спортсмена [50].

2. У професійній діяльності тренера існує висока ймовірність травм під час показу, страховки та під час виконання тренером рухових дій, особливо коли показники фізичного стану знижуються. Нестабільність спортивних досягнень, вірогідність травм, що негативно позначається як на спортивній кар'єрі, так і на фізичній формі та на стані здоров'я. Наслідком може бути необхідність зміни професії тренера, невпевненість у майбутньому[50].

3. Публічність (особливо в ігрових видах спорту), спортивні результати та професійна діяльність тренера й спортсменів, зокрема високого класу, обговорюється засобами масової інформації; їх показують під час телетрансляції

й матчів, прес-конференцій. Усе це викликає необхідність постійно тримати під контролем свої емоції, слідкувати за грамотністю мовлення, дотримуватися етики спілкування з журналістами [50].

Професійна діяльність тренера тако ж має певні специфічні особливості, а саме:

1. Тренер значно зацікавлений в отриманні високих спортивних результатів своїх вихованців, оскільки успішність його діяльності, професійний престиж як фахівця визначається їхніми спортивними перемогами й високими досягненнями [23].

2. У тренера значний (іноді – необмежений) обсяг навчально-тренувальної роботи, його діяльність має ненормований характер. Оскільки тренувальний процес має бути систематичним, тренери часто продовжують тренування після запланованих розкладом навчальних занять, працюють у вихідні та святкові дні, переважно у вечірній час [23].

3. У межах своєї діяльності тренери здійснюють набір учнів у групу, а у подальшому – відбір найбільш перспективних учнів для подальшого спортивного зростання й удосконалення. Здійснення набору передбачає вміння презентувати, показати можливі досягнення та перспективи, переконати батьків у необхідності занять своїм видом спорту, щоб зацікавити та залучити дитину до цих занять. Тренер повинен шукати нових вихованців. Для тренера важливим є вміння прогнозувати спортивне зростання своїх вихованців, адекватно оцінювати можливості подальшого спортивного розвитку юного спортсмена [23].

4. Постійний об'єктивний контроль реальних спортивних досягнень, який відбувається під час змагань, певною мірою не дозволяє сконцентруватися на перспективних, очікуваних цілях. Тобто тренер повинен уміти «бачити» не тільки мету найближчих тренувань, а й мету подальших етапів підготовки конкретного спортсмена. Особливо це важливо при роботі з юними спортсменами в дитячо-юнацьких спортивних школах [23].

Тренер несе відповідальність за фізичний стан і здоров'я спортсменів як під час тренувань, так і під час змагань, на яких спортсмени часто виявляють максимальні фізичні можливості. Це може призвести до психічних і фізичних перенавантажень спортсмена, особливо на початкових етапах підготовки. Незважаючи на наявну в спортивній діяльності установку на постійне підвищення результату, для тренера пріоритетним має залишатися здоров'я спортсмена.

5. Протягом усієї професійної кар'єри тренер повинен знаходитися у відповідній спортивній формі. Це пов'язано з тим, що, по-перше, він є зразком для своїх учнів, його спортивний вигляд має бути стимулом як для залучення дітей до занять спортом, так і для досягнення відповідного спортивного зовнішнього вигляду. По-друге, на тренуваннях (у деяких видах спорту) тренер іноді сам виконує значне фізичне навантаження, особливо якщо тренування проходять у декількох навчальних групах з різним рівнем підготовки дітей. По-третє, професійно-педагогічна діяльність тренера передбачає демонстрацію учням певних елементів, дій, прийомів для їх правильного засвоєння. Ці «рухові вміння» є обов'язковими в діяльності тренера, зокрема з ісхідних однокорств [23].

Окрім основних функцій, а саме навчання й розвитку спортсмена – тренер виконує й інші функції. Їх умовно розділяють на такі групи:

1. Експертно-консультативні: тренер є фахівцем, учителем, що має значний обсяг знань зі спеціальних питань (методики навчально-тренувального процесу, тактики ведення змагальної боротьби, стану спортивного інвентарю тощо), а при роботі з дитячими колективами він має бути ерудованим в інших питаннях, які безпосередньо не стосуються його професії [23].

2. Проектувальні: тренер повинен уміти здійснювати перспективне й поточне планування. Особливо слід відзначити вміння створювати в учнів перспективу, що значно підвищує їх самовіддачу [23].

3. Господарсько-організаторські (адміністративні): постачання для спортсменів інвентарю, спортивної форми; оренда спортивних баз для занять; розміщення спортсменів на зборах і змаганнях; організація лікарського й психофізіологічного контролю над станом спортсменів тощо [23].

4. Представництво: з одного боку, тренер для команди є представником керівництва, а з іншого – він сам представляє команду перед вищими інстанціями (спорткомітетом тощо)[23].

Виховна: перш за все цілеспрямований вплив на спортсменів, але ця функція здійснюється часом стихійно, у силу наслідування учнів свого вчителя. Учні, особливо в юнацькому віці, прагнуть ідентифікуватися з тренером, легко й з готовністю сприймають його установки, цінності, відносини особливості поведінки. Узв'язку з цим дуже важливо, щоб тренер мав соціально позитивні риси особистості[23].

5. Пізнавальна(гностична): пізнання психологічних особливостей учнів, оскільки без цього не можна досягти з ними взаєморозуміння[23].

6. «Секундантська»: управління діями спортсменів під час змагань. Здійснюючи цю функцію, тренер виступає в ролі психолога, а для цього йому необхідно знати та враховувати психологічні особливості своїх учнів, їхні сильні й слабкі сторони. Щоб домогтися високого результату від спортсменів, тренер зобов'язаний бути зразком відданості спорту, зразком поведінки в побуті[23].

Як вказує А. Сітовський: «Основною метою діяльності тренера є всебічний розвиток особистості юних спортсменів. Але виховні функції тренера не обмежуються фізкультурно-спортивною просвітою й розвитком їхніх фізичних здібностей. Виховна функція спрямована на розвиток у спортсмена вольових якостей, моральних рис характеру, суспільної самосвідомості» [39].

Щодо формувальної функції, то вона спрямована на організацію навчально-тренувального процесу, розвиток психічних функцій, а особливо фізичних якостей спортсмена.

Така	функція	як
------	---------	----

управлінська на пряму спрямована на забезпечення різносторонньої підготовки спортсмена, так як забезпечує рішення, керівництво, прогнозування, організацію, узгодження, контроль і корекцію.

І. Кузнецова тверджує: «Тренер здійснює управління психологічним і спортивним розвитком учнів при інформаційній взаємодії зі спортсменом засобами педагогічного спілкування. Плани, настанови, поради, вказівки, зауваження, бесіди тощо є найбільш поширеними формами впливу тренера на спортсмена.

Аналізуючи інформацію, тренер приймає управлінські рішення, від правильності яких певною мірою залежить успіх його вихованців. Виокремлюють три групи рішень тренера: 1) спрямовані на оптимізацію тренувального та навчально-виховного процесу; 2) сприяють формуванню психологічної готовності спортсмена до виступу в змаганнях; 3) рішення, які приймаються в процесі виступу на змаганнях (або після виступів) і які спрямовані на покращення спортивних результатів спортсмена» [23].

Як зазначає В. Шандрігось: «Спортсмени-початківці, покладаючись на авторитет тренера, іноді просто копіюють дії педагога і тим самим не проявляють будь-якої творчості при вдосконаленні досліджуваних процесів. Щоб уникнути подібних помилок, керівник повинен надавати учням необхідну самостійність при вивченні навчального матеріалу. Самостійність учнів прекрасно розвивається в умовах ігрових змагань і проявляється в умінні знайти кращий варіант, що сприяє більш успішному виконанню заданого прийому. Ігрова методика виявляється досить ефективним засобом підвищення якості тактичного мислення і активізації стилю ведення сутички, причому це досягається насамперед за рахунок індивідуалізації та варіативності технічних дій» [46].

На активність дітей на тренуванні впливає також зацікавленість грою, тому багато що залежить від того, як тренер підготувався до її проведення. Активність учасників гри потрібно використовувати для виховання та розвитку організаторських компетентностей. Тренер повинен привчати дітей грати самостійно, доручаючи їм важливі ролі та суддівство. З кожним тренуванням тренер має надається їм більше самостійності в організації та проведенні гри. По ходу проведення гри тренер-фахівець тактовно допомагає учасникам і направляє їх поведінку.

Плануючи ігри потрібно враховувати внутрішню взаємодію між учасниками та тренером і послідовно допомагати дітям освоювати навички, які придбані на тренуванні. При оволодінні рухливими іграми потрібно використовувати не лише показ, а й інформаційні засоби та наочні приладдя.

У спортивній підготовці юних спортсменів часто складається ситуація, коли програмний матеріал та методика тренування переміщається з дорослого контингенту спортсменів на юних. У такому випадку дуже доречно застосовувати рухливі ігри і так допомагати адаптуватися учасникам до більших навантажень.

Таким чином, рухливі ігри відіграють важливу роль у становленні та розвитку дітей, тому рухливі ігри почали широко застосовуватися, як ефективний засіб в освітньо-тренувальному процесі з різних видів спорту. Зазвичай, пов'язано це з широкими можливостями ігрового методу навчання у спортивному тренуванні, в якому саме рухливі ігри займають важливе місце, в тому числі з ранньою спеціалізацією у різних видах спорту.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукової та методичної літератури щодо впливу рухливих ігор на організм дітей у роботі тренера-початківця показав, що з педагогічної точки зору рухливі ігри – це засіб і метод впливу на особистість, а з психологічної – засіб психічного розвитку, спосіб оволодіння міжособистісними взаєминами

і колективними формами взаємодії, щодо соціологічної, то як умова виникнення та розвитку спілкування та співпраці.

Рухливі ігри можуть розглядатися і як процес, що є основою становлення та розвитку особистості, і виступати засобом і способом досягнення мети, яка знаходиться поза її межами. Рухливі ігри (спортивні, народні, музичні) мають особливий вплив на розвиток фізичних якостей дітей, оскільки саме під час рухливих ігор школярі засвоюють чіткі правила взаємодії з однолітками, а за рахунок колективної емоційної взаємодії, яка супроводжує більшість рухливих ігор, одержують можливість емпатійного сприйняття іншого. Дуже часто тренери використовують у своїй роботі рухливі ігри, які допомагають вирішити освітні та тренувальні задачі.

Тренер-початківець зацікавлений в отриманні високих спортивних результатів своїх юних спортсменів, адже успішність його тренувальної діяльності, професійний престиж як фахівця відзначається їхніми спортивними досягненнями. Тому він намічає при використанні тієї або іншої рухливої гри цілі, які має досягнути на кожному тренуванні (наприклад, удосконалити навички кидання і ловлі м'яча, метання у ціль та ін.).

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для розв'язання завдань нашого дослідження були використані наступні наукові методи:

- теоретичний аналіз науково-методичної літератури,
- педагогічне тестування,
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури, дозволив визначити актуальність досліджуваної проблематики, конкретизувати мету, завдання, об'єкт і предметдослідження.

Вивчення науково-методичної літератури сприяло більш чіткому розумінню важливості використання рухливих ігор у роботі тренера-початківця. Аналіз та узагальнення методологічної, психолого-педагогічної, освітньо-методичної літератури дав змогу з'ясувати сучасний стан теорії та практики організації тренувального процесу з фізичної культури тренером-початківцем та систематизувати інформацію про застосування рухливих ігор.

Педагогічне тестування. Вправи для визначення динаміки змін показників фізичної підготовленості:

Стрибок у довжину з місця (см). Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині ступні, при цьому ступні мають бути паралельно, носки біля визначеної лінії. Перед самим стрибком потрібно підвестися на носки, при піднятті руки вгору, а далі опуститись на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки перемістити назад, тулуб нахилити вперед. Під час виконання самого

стрибка відштовхуємось двома ногами і водночас робимо мах руками вперед – вгору, енергійно випрямляється тулуб. Коли знаходиться дитина у фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягуються до грудей, руки вперед і всетіло спрямувати уперед. Коли виконується приземлення, то тільки на напівзігнуті ноги, руки уперед, роблячи тим самим м'яке приземлення.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Умови та обладнання: обов'язково має бути рівна підлога будь-якого типу та секундоміри. Опис проведення тестування (для хлопців та дівчат умови тестування однакові). Учасник займає положення упор лежачи, руки випрямляє на ширині своїх плечей пальцями вперед, тулуб і ноги мають бути прямою лінією, пальці ступні впираються у підлогу. За командою «Руш!» учасник повинен ритмічно і з повною амплітудою згинати та розгинати руки. Результатом тестування виступає кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу. Не дозволяється також торкатися підлоги стегнами, згинати тіло і ноги, лягати на підлогу, а також згинати та розгинати руки по чергово чи з не з повною амплітудою.

Підтягування у висі лежачи. Тест призначений для вимірювання силових здібностей. Обладнання. Перекладина діаметром 2 – 3 сантиметри, встановлена на певній висоті. Опис проведення тесту. Учасник тестування повинен зайняти положення вису лежачи, хватом зверху. Обов'язково голова, тулуб, ноги – це пряма лінія, руки – перпендикулярно до підлоги. За командою «Можна!» учасник, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. Не дозволяється також згинати і розгинати тулуб у грудній і поперековій ділянці хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більше ніж 3 с. Робиться лише один підхід до перекладини. Учасник припиняє тестування, якщо робить зупинку на 2с і більше або він не може зафіксувати потрібного положення більше, ніж 2 рази підряд.

«Човниковий» біг (4×9 м). Тест використовують для вимірювання координаційних здібностей людини. Обладнання. Секундоміри, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією 2 півкола радіусом 50 см із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5×5×5). За командою «На старт!» учасник має зайняти положення високого старту за лінією. За командою «Руш!» має він пробігти 9 метрів до другої лінії, взяти один із двохкубиків, що лежать у колі, повертається швидко назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його повертається назад та кладе у стартове коло. Результатом тестування є час від старту до моменту коли учасник поклав другий кубик у стартове коло. Також якщо кубик кидається, то відповідно спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см). Тест дозволяє визначити розвиток гнучкості хребетного стовпа. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка у сантиметрах. Проведення тесту. Учасник тестування сидить на підлозі так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20 – 30 см, його ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки мають лежати на підлозі між колінами долонями донизу. За командою «Можна!» учасник має плавно нахилитися уперед, не згинаючи ніг і намагаючись дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці.

Методи математичної статистики. За допомогою методів математико-статистичної обробки даних ми обґрунтовуємо отримані результати тестування щодо фізичної підготовленості. Опрацювання даних здійснювали за допомогою програмного забезпечення «Microsoft» – «Excel» для Windows 2010.

2.2. Організація дослідження

Участь в дослідженні взяли 40 дітей 8-9 років (20 дітей відвідували уроки фізичної культури і 20 школярів додатково ходили на секційні заняття з волейболу). Метою тестування учнів було з'ясування фізичної підготовленості дітей 8-9 років та використання тренером-початківцем рухливих ігор для покращення цих показників. Дослідження тривало 6 тижнів, діти були розділені на експериментальну групу– це діти, які ходили на секційні заняття з волейболу і в їх тренуванні тренер-початківець використовував рухливі ігри для підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, та контрольну групу, яка займалась за програмою «Фізична культура 1-4 класів» Нової української школи (НУШ).

РОЗДІЛ 3

РУХЛИВІ ІГРИ У РОБОТІ ТРЕНЕРА-ПОЧАТКІВЦЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ

3.1. Характеристика показників фізичної підготовленості дітей 8-9 років

Дослідження проводились на базі під час практики. Наш експеримент тривав 6 тижнів. Для проведення експерименту було створено контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ) групи у кількості 20 дітей 8-9 років у кожній групі, які займаються в молодших класах школи. Експериментальна група – це діти, які ходили на секційні заняття з волейболу і в їх тренуванні тренер-початківець використовував рухливі ігри для підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. В свою чергу контрольна група займалась за програмою «Фізична культура 1-4 класів» Нової української школи (НУШ).

Для того, щоб визначити показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку ми провели такі тестування: нахил тулуба вперед з положення сидячи, см; стрибок у довжину з місця, см; підтягування у висі лежачи, кількість; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість; «човниковий біг» 4x9м, с.

Так, показники нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см) у контрольній групі становили $2,5 \pm 1,41$ см. Щодо експериментальної групи, то показники нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см) у них відмічалися з показником $2,7 \pm 1,2$ см (табл. 3.1).

Результати на початку експерименту тесту «стрибок у довжину з місця (см)» показали, що в дітей контрольної групи становлять $84,6 \pm 3,44$ см. Результати до експерименту в експериментальній групі засвідчують, що

середні показники стрибка у довжину з місця знаходяться у межах $87,3 \pm 1,8$ см (табл. 3.1).

Аналізуючи показники розвитку силових якостей, визначено, що результати тесту «підтягування у висі лежачи» наступні: на початку експерименту цей показник у виконанні вправи школярами 8-9 років майже однаковий в обох групах і становить $3,9 \pm 1,8$ разів у контрольній та $4,1 \pm 1,5$ разів в експериментальній групах (табл. 3.1).

Дослідження показника «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» серед дітей контрольної групи на початку експерименту становило $4,2 \pm 1,8$ разів, а в експериментальній групі – $4,6 \pm 1,3$ рази (табл. 3.1).

В ході нашого експерименту початковими показниками тесту «човниковий біг» 4х9м визначено, що в контрольній групі він становив $14,1 \pm 0,7$ с, а експериментальній групі – $13,2 \pm 0,3$ с (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Показники фізичної підготовленості дітей 8-9 років на початку експерименту

Показники	Контрольна група (n=20)	Експериментальна група (n=20)
нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$2,5 \pm 1,41$	$2,7 \pm 1,2$
стрибок у довжину з місця, см	$84,6 \pm 3,44$	$87,3 \pm 1,8$
підтягування у висі лежачи, кількість	$3,9 \pm 1,8$	$4,1 \pm 1,5$
згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість	$4,2 \pm 1,8$	$4,6 \pm 1,3$
«човниковий біг» 4х9м, с	$14,1 \pm 0,7$	$13,2 \pm 0,3$

Таким чином, на початку нашого експерименту особливих відмінностей у показниках фізичної підготовленості у дітей між групами не спостерігалось, лише показники групи, яка відвідує секційні заняття були кращими.

3.2. Вплив рухливих ігор на показники фізичної підготовленості дітей 8-9 років

У нашому експерименті був обраний підхід щодо використання рухливих ігор, які були спрямовані безпосередньо на розвиток рухових якостей. Тому в залежності від фізичних якостей, ми підібрали наступну класифікацію рухливих ігор (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Класифікація рухливих ігор

Фізична якість	Рухливі ігри
Сила	«Штовхання ядра», «Перетягування», «На прорив», «Міцніше коло», «Біг на руках», «Вибивай з круга», «Хто далі кине», «Бій півнів», «Ворони», «Футбольні пенальті»
Швидкість	«Виклик номерів», «Чорні та білі», «Вовки і вівці», «Гонка м'ячів по колу», «Полювання на качок», «М'яч середньому», «Білі ведмеді», «Біг хитаючись», «Вимпел», «Горішки», «Дубки і білки»
Витривалість	«Рибалки і рибки», «Тигробол», «Вибивайло», «Діти і вовк», «Стонога», «Потяг», «Зайчиквуханьчик», «Зумій наздогнати», «Регбі», «Не дай м'яч»
Координація	«Естафета з елементами рівноваги», «Зустріч на колоді», «Бузьки», «Хто далі на одній нозі», «Човник», «Біг крізь обруч», «М'яч у кошику», «Бранець м'яча», «Кульки - віники», «Темний лабіринт»
Гнучкість	«Хто швидше передасть», «Швидкий м'яч», «Місток і кішка», «Вовк і коза», «Півник в колі», «Гімнастичний марафон»

Таким чином, наприкінці основної частини заняття, залежно від змісту тренування в експериментальній групі пропонувались ігри для розвитку тих

фізичних якостей над якими працювали в ході заняття. Також рухливі ігри в експериментальній групі ми використовували на кожному тренуванні. Щодо кількості повторень, то вони залежали від складності гри і складали, зазвичай, від двох до трьох повторень.

При побудові тренувального заняття з використанням рухливих ігор ми враховували наступні фактори:

- обов'язкове врахування підготовленості дітей та їх інтереси під час вибору рухливої гри;
- проведення таких ігор, що дублюють рухи, які ми розучували або вдосконалювали в основній частині;
- уникнення тривалих пауз між повторенням гри (має негативний вплив на моторну щільність заняття);
- для оптимального фізіологічного навантаження мипідбирали ігри великої рухливості де беруть участь одночасно всі діти;
- повторення ігор 2-3 рази в залежності від складності правил та ступеня рухливості.

Після проведеного експерименту як контрольній так і в експериментальній групі відбулися позитивні зміни показників фізичної підготовленості дітей 8-9 років, тому нами було проведено тестування.

Щодо показників нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см) у контрольній групі вони змінилися і становили $2,7 \pm 1,40$ см. Експериментальна група представила наступні показники нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см) після експерименту, а саме $3,5 \pm 1,1$ см (табл. 3.3).

На кінець експерименту показник тесту «стрибок у довжину з місця (см)» в контрольній групі майже не змінився $85,2 \pm 3,3$ см. Так результати після використання рухливих ігор у роботі тренераз експериментальною групою засвідчили, що середні показники стрибка у довжину з місця змінилися до $90,2 \pm 1,7$ см (табл. 3.3).

Проаналізувавши отримані дані щодо результату тесту «підтягування у висі лежачи» на кінецьекспериментуу контрольній групі, то отримали показник $4,2\pm 1,6$ разів та $5,7\pm 1,3$ разів в експериментальній групі (табл. 3.3).

Наприкінці експерименту показник «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у дітей контрольної групи становив $4,4\pm 1,7$ разів, а в експериментальній групі – $5,9\pm 1,1$ рази (табл. 3.3).

По закінченню нашого експерименту в контрольній групі показниками тесту «човниковий біг» 4х9м становив $13,9\pm 0,7$ с, а експериментальній групі – $12,8\pm 0,3$ с (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Показники фізичної підготовленості дітей 8-9 років на кінець експерименту

Показники	Контрольна група (n=20)	Експериментальна група (n=20)
нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$2,7\pm 1,40$	$3,5\pm 1,1$
стрибок у довжину з місця, см	$85,2\pm 3,3$	$90,2\pm 1,7$
підтягування у висі лежачи, кількість	$4,2\pm 1,6$	$5,7\pm 1,3$
згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість	$4,4\pm 1,7$	$5,9\pm 1,1$
«човниковий біг» 4х9м, с	$13,9\pm 0,7$	$12,8\pm 0,3$

Так, в експериментальній групі дітей 8-9 років в тестах: нахил тулуба вперед з положення сидячи покращилися з $2,7\pm 1,2$ до $3,5\pm 1,1$ см; стрибок у довжину з місця змінився з $87,3\pm 1,8$ до $90,2\pm 1,7$ см; підтягування у висі лежачи – з $4,1\pm 1,5$ до $5,7\pm 1,3$ разів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – з $4,6\pm 1,3$ до $5,9\pm 1,1$ разів; «човниковий біг» 4х9м – з $13,2\pm 0,3$ до $12,8\pm 0,3$ с (табл. 3.4). Не великих змін зазнали показники тестів«човниковий біг» 4х9м та «стрибок у довжину з місця (см)», на нашу думку, це пов'язано з тим, що діти займалися в секції «Волейбол».

Щодо контрольної групи, то темпи приросту результатів фізичної підготовленості дітей були дуженезначними. Величини приросту результатів спостерігались у тестах: нахил тулуба вперед з положення сидячи покращилися з $2,5 \pm 1,41$ до $2,7 \pm 1,40$ см; стрибок у довжину з місця змінився з $84,6 \pm 3,44$ до $85,2 \pm 3,3$ см; підтягування у висі лежачи – з $3,9 \pm 1,8$ до $4,2 \pm 1,6$ разів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – з $4,2 \pm 1,8$ до $4,4 \pm 1,7$ разів; «човниковий біг» 4х9м – з $14,1 \pm 0,7$ до $13,9 \pm 0,7$ с (табл. 3.4). Як бачимо, значного приросту не виявлено.

Таблиця 3.4

**Показники фізичної підготовленості дітей 8-9 років
на початок та кінець експерименту**

Показники	Контрольна група (n=20)		Експериментальна група (n=20)	
	початок	кінець	початок	кінець
нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	$2,5 \pm 1,41$	$2,7 \pm 1,40$	$2,7 \pm 1,2$	$3,5 \pm 1,1$
стрибок у довжину з місця, см	$84,6 \pm 3,44$	$85,2 \pm 3,3$	$87,3 \pm 1,8$	$90,2 \pm 1,7$
підтягування у висі лежачи, кількість	$3,9 \pm 1,8$	$4,2 \pm 1,6$	$4,1 \pm 1,5$	$5,7 \pm 1,3$
згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість	$4,2 \pm 1,8$	$4,4 \pm 1,7$	$4,6 \pm 1,3$	$5,9 \pm 1,1$
«човниковий біг» 4х9м, с	$14,1 \pm 0,7$	$13,9 \pm 0,7$	$13,2 \pm 0,3$	$12,8 \pm 0,3$

Отже, аналіз результатів тестування фізичної підготовленості дітей 8-9 років показав, що у розвитку фізичних якостей експериментальної групи відбулися позитивні зміни.

Висновки до третього розділу

Проаналізувавши отримані дані щодо контрольної групи, то темпи приросту результатів фізичної підготовленості дітей були дуже незначними. Величини приросту результатів спостерігались у тестах: нахил тулуба вперед з положення сидячи покращилися з $2,5 \pm 1,41$ до $2,7 \pm 1,40$ см; стрибок у довжину з місця змінився з $84,6 \pm 3,44$ до $85,2 \pm 3,3$ см; підтягування у висі лежачи – з $3,9 \pm 1,8$ до $4,2 \pm 1,6$ разів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – з $4,2 \pm 1,8$ до $4,4 \pm 1,7$ разів; «човниковий біг» 4×9 м – з $14,1 \pm 0,7$ до $13,9 \pm 0,7$ с (табл. 3.4). Як бачимо, значного приросту не виявлено.

Провівши дослідження в експериментальній групі дітей 8-9 років виявили наступні зміни: нахил тулуба вперед з положення сидячи покращилися з $2,7 \pm 1,2$ до $3,5 \pm 1,1$ см; стрибок у довжину з місця змінився з $87,3 \pm 1,8$ до $90,2 \pm 1,7$ см; підтягування у висі лежачи – з $4,1 \pm 1,5$ до $5,7 \pm 1,3$ разів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – з $4,6 \pm 1,3$ до $5,9 \pm 1,1$ разів; «човниковий біг» 4×9 м – з $13,2 \pm 0,3$ до $12,8 \pm 0,3$ с (табл. 3.4). Не великих змін зазнали показники тестів «човниковий біг» 4×9 м та «стрибок у довжину з місця (см)», на нашу думку, це пов'язано з тим, що діти займалися в секції «Волейбол».

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши наукову та методичну літературу щодо впливу рухливих ігор на організм дітей у роботі тренера-початківця з'ясували, що з педагогічної точки зору рухливі ігри – це засіб і метод впливу на особистість, а з психологічної – засіб психічного розвитку, спосіб оволодіння міжособистісними взаєминами і колективними формами взаємодії, щодо соціологічної, то як умова виникнення та розвитку спілкування та співпраці. На відміну від загальних ігор, особливістю рухливих ігор, що застосовуються у педагогічному та тренувальному процесах, є чітко поставлена мета та відповідно очікуваний результат, які характеризуються освітньо-пізнавальною та розвивальною спрямованістю. Значення рухливих ігор в процесі зростання індивіда є предметом вивчення фізкультурної освіти та спорту. Рухливі ігри можуть розглядатися і як процес, що є основою становлення та розвитку особистості, і виступати засобом і способом досягнення мети, яка знаходиться поза її межами. Рухливі ігри (спортивні, народні, музичні) мають особливий вплив на розвиток фізичних якостей дітей, оскільки саме під час рухливих ігор школярі засвоюють чіткі правила взаємодії з однолітками, а за рахунок колективної емоційної взаємодії, яка супроводжує більшість рухливих ігор, одержують можливість емпатійного сприйняття іншого. Дуже часто тренери використовують у своїй роботі рухливі ігри, які допомагають вирішити освітні та тренувальні задачі. Тренер-початківець зацікавлений в отриманні високих спортивних результатів своїх юних спортсменів, адже успішність його тренувальної діяльності, професійний престиж як фахівця відзначається їхніми спортивними досягненнями. Тому він намічає при використанні тієї або іншої рухливої гри цілі, які має досягнути на кожному тренуванні (наприклад, удосконалити навички кидання і ловлі м'яча, метання у ціль та ін.).

Охарактеризувавши показники фізичної підготовленості дітей 8-9

років(20 дітей відвідували уроки фізичної культури і 20 школярів додатково ходили на секційні заняття з волейболу) виявили, що тест «нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)» у контрольній групі становили $2,5 \pm 1,41$ см, а в експериментальній групі – $2,7 \pm 1,2$ см; результати на початку експерименту тесту «стрибок у довжину з місця (см)» показали, що в дітей контрольної групи становлять $84,6 \pm 3,44$ см, в експериментальній групі – $87,3 \pm 1,8$ см; аналізуючи показники розвитку силових якостей, визначено, що тест «підтягування у висі лежачи» у школярів 8-9 років майже однаковий в обох групах і становить $3,9 \pm 1,8$ разів у контрольній та $4,1 \pm 1,5$ разів в експериментальній групах; дослідження показника «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» серед дітей контрольної групи на початку експерименту становило $4,2 \pm 1,8$ разів, а в експериментальній групі – $4,6 \pm 1,3$ рази; початковими показниками тесту «човниковий біг» 4x9м визначено, що в контрольній групі він становив $14,1 \pm 0,7$ с, а експериментальній групі – $13,2 \pm 0,3$ с.

Виявивши вплив рухливих ігор на показники фізичної підготовленості дітей 8-9 років, які застосовував тренер-початківець отримали наступні дані щодо контрольної групи, то темпи приросту результатів фізичної підготовленості дітей були дуже незначними. Величини приросту результатів спостерігались у тестах: нахил тулуба вперед з положення сидячи покращилися з $2,5 \pm 1,41$ до $2,7 \pm 1,40$ см; стрибок у довжину з місця змінився з $84,6 \pm 3,44$ до $85,2 \pm 3,3$ см; підтягування у висі лежачи – з $3,9 \pm 1,8$ до $4,2 \pm 1,6$ разів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – з $4,2 \pm 1,8$ до $4,4 \pm 1,7$ разів; «човниковий біг» 4x9м – з $14,1 \pm 0,7$ до $13,9 \pm 0,7$ с (табл. 3.4). Як бачимо, значного приросту не виявлено. Провівши дослідження в експериментальній групі дітей 8-9 років виявили наступні зміни: нахил тулуба вперед з положення сидячи покращилися з $2,7 \pm 1,2$ до $3,5 \pm 1,1$ см; стрибок у довжину з місця змінився з $87,3 \pm 1,8$ до $90,2 \pm 1,7$ см; підтягування у висі лежачи – з $4,1 \pm 1,5$ до $5,7 \pm 1,3$ разів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи – з $4,6 \pm 1,3$ до $5,9 \pm 1,1$ разів; «човниковий біг» 4x9м – з $13,2 \pm 0,3$ до $12,8 \pm 0,3$ с

(табл. 3.4). Не великих змін зазнали показники тестів «човниковий біг» 4х9м та «стрибок у довжину з місця (см)», на нашу думку, це пов'язано з тим, що діти займалися в секції «Волейбол».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейчук Л. С., Танська В. В. Збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих і спортивних ігор. *Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць*. Житомир, 2020. С. 6-9.
2. Бережна Ж. В. Зміст професійної компетентності майбутніх тренерів. *Проблеми сучасної педагогічної освіти: педагогіка і психологія*. 2010. № 26. Ч. 2. С. 44–49.
3. Белікова Н. О. Зміст професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Ялта, 2011. Вип. 30. Ч. 1. С. 14-21.
4. Бондарчук Н. Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2014. С. 17–22.
5. Василюк А. Наукові підходи до аналізу освітніх реформ. *Вища освіта України*. Київ, 2013. № 2. С. 20–25.
6. Ващенко Л.. Загальна середня освіта України в контексті міжнародних індикаторів: аналіт. доп. Міжнар. благод. орг. «Центр тест. технологій і моніторингу якості освіти». Київ 2013.
7. Вдоров Г. І. Фізкультурна активність як засіб збереження та зміцнення здоров'я школярів. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матер. II всекур. наук.-практ. конф.* Львів, 2010. С. 66–67.
8. Верховинець В. Весняночка. Ігри з піснями для дітей дошкільного віку та молодших школярів. Київ. URL: <https://kutsenko.udpu.edu.ua/wpcontent/Книги/Книги%20на%20сайт/В.Верховинець%20ВЕСНЯНОЧКА.pdf> (дата звернення: 24.11.2022).

9. Вільчковський Е. С. & Куро О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми, 2004. URL: <http://kpnpu.edu.ua/wpcontent/uploads/sites/13/2013/11/Teoriya-i-metoduka-fizuchnoho-vuhovannya-diteydoshkilvogo-viku.pdf> (дата звернення: 10.11.2022).
10. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Львів, 2008. 336 с.
11. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дошкільнят. *Традиції фізичної культури в Україні: збірник наукових статей*. 2007. С. 147–153.
12. Воробей Т. В. Рухливі ігри та забави. Івано-Франківськ, 1992. 134с.
13. Гуменюк С. В. Виховання гуманних якостей учнів основної школи у процесі занять фізичною культурою: автореф. дис... канд. пед. наук. Тернопіль, 2009. 19 с.
14. Данилко М. Сучасні уявлення про сутність і структуру діяльності тренера. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. № 2 (10). С. 22–26.
15. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ, 2001. 152 с.
16. Закон України «Про вищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (дата звернення: 20.11.2022).
17. Закон України «Про освіту» від від 09.08.2019, підстава 2745-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 22.11.2022).
18. Зязюн І. А. Філософія педагогічної якості в системі неперервної освіти. *Вісн. Житомир. держ. ун- ту ім. І. Франка*. 2005. № 25. С. 13–18.
19. Концепція розвитку освіти України на період 2015–2025 років. URL: http://tnpu.edu.ua/EKTS/proekt_koncepc.pdf (дата звернення: 11.12.2022).

20. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605. Директор школи. 2004. № 40. С. 23–29.
21. Круцевич Т. Ю. Формування результатів фізичної підготовленості дітей, підлітків та юнацтва методом індексів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2005. № 2. 100 с.
22. Кудикіна Н. В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. Київ, 2004. 42 с.
23. Кузнецова І. Ю. Формування готовності майбутніх тренерів зі східних однокласників до професійної діяльності в дитячо-юнацьких спортивних школах. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. Дніпро, 2019. 335 с.
24. Кучер В.О., Григус І.М. Застосування рухливих ігор та їх вплив на організм школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 39-43.
25. Лайчук А. М. Підготовка майбутніх тренерів-викладачів до розвитку морально-вольових якостей учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії. Житомир, 2021. 272 с.
26. Лобач О. Музично-дидактичні ігри в школі. Полтава. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/3429/1/Lobach16.pdf> (дата звернення: 12.11.2022).
27. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. Дніпропетровськ, 2007. 252 с.
28. Наумчук В. І. Педагогічна класифікація рухливих ігор. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 5. С. 35-40.

29. Непша О. В. Формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми молоді в сучасних соціально-економічних умовах*. Житомир, 2018. С. 90–92.
30. Охорона життя і здоров'я дітей: Ч. 2 Культура здоров'я молодших школярів. 1– 4-ті класи: Програма та методичні поради для вчителів початкової школи. Київ, 2005. 192 с.
31. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль, 2001. 128 с.
32. Піроженко Т. О., Карабаєва І. І. & Ладивір С. О. (). Прийняття дитиною цінностей: посібник. Київ, 2018. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/710123/1/Прийняття%20д.%20ц.%202018.pdf> (дата звернення: 07.12.2022).
33. Пісарєва О. Формування у старших дошкільників ціннісних орієнтацій у спілкуванні з однолітками. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2014. Вип. 10. с. 187-197.
34. Пуйо О. І. Рухливі ігри як засіб формування ціннісних орієнтацій дітей старшого дошкільного віку. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії. Київ, 2021. 276 с.
35. Савченко М. Вплив ігрової діяльності на виховання самостійності в дітей дошкільного віку. *Наука і освіта*. 2011.№4. С. 358-361.
36. Саяпіна С. А. Розвиток теорії гри в дошкільній педагогіці (20-30-ті рр. XX ст.). URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/4_2011/30.pdf (дата звернення: 20.10.2022).
37. Сватъєв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності: дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя. 2013. 283 с.
38. Сергієнко В. П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності.

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2018. С. 150–153.

39. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків зрізними темпами біологічного розвитку : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2008. 20 с.

40. Сухомлинський В. О. Вибрані твори. В 5-ти томах. Т. 3. Серце віддаю дітям. Народження громадянина. Листи до сина. Київ. 1977. 241 с.

41. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: Методичні матеріали. Житомир, 2011. 62 с.

42. Тер-Ованесян А. А. Педагогіка спорту. Київ, 1986. С.86-94.

43. Томенко О. А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2008. 2. С. 141–146.

44. Туманова В. М., Ляшенко В. М. & Гнутов Є. І. Педагогічна характеристика рухливих ігор з урахуванням вікових особливостей дітей грудного, раннього дитячого та дошкільного віку. Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури) : матеріали Міжнародної наук.-практ. конф. Київ. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2192/1/Tumanova_Lyashenko_Gnutov_konf_GI.pdf (дата звернення: 17.11. 2022).

45. Черепаня Н.І., Русин Н.М. Значення і роль рухливих ігор у розвитку рухової активності дітей дошкільного віку. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Випуск 41. Т. 2. С. 116-120.

46. Шандригось В. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців. *Науковий напрям*. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/26304/1/%D0%A8%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%81%D1%8C.pdf>. (дата звернення: 10.01. 2023).

47. Шуба Л. В. Рухливі ігри як засоби розвитку рухових якостей у школярів початкової школи. *Наука і освіта*. №8, 2014. С.212-216.
48. Ясінець П. С. Професійна підготовка до тренерської роботи. Київ, 2008. 212 с.
49. Drago D. Imparare giocando. Una raccolta di proposte per giocare con i ragazzi. Lazio. URL: http://www.caifrascati.it/CAIFrascati/Download/Librogiochi_Cartaceo.indd.pdf (дата звернення: 12.11.2022).
50. Gaj J. Dzieje kultury fizycznej w Polsce. Poznań : Akademia Wychowania Fizycznego, 1997. 293 s.