

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**Кафедра теорії фізичного виховання та рекреації**

На правах рукопису

**КОЛЯДЮК АНДРІЙ ВОЛОДИМИРОВИЧ**

**ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК МОЛОДШИХ  
ШКОЛЯРІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність: 014 Середня освіта. (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта. Фізична культура»

Робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник:  
**КОЗІБРОЦЬКИЙ СЕРГІЙ  
ПЕТРОВИЧ,**  
кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту,  
доцент

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол №  
засідання кафедри теорії фізичного  
виховання та рекреації  
від листопада 2025 р.

Завідувач кафедри  
проф. Белікова Н.О. \_\_\_\_\_

ЛУЦЬК – 2025

### Анотація

**Колядюк А.В. Формування рухових умінь та навичок молодших школярів у позаурочній діяльності.** У магістерській роботі обґрунтовано й запропоновано для впровадження ігрову діяльність у формі великого квесту й квестових занять, для дітей молодшого шкільного віку. Встановлено, що квести наділені більшими можливостями для реалізації дидактичних завдань щодо розвитку рухової активності ніж рухливі ігри. Це стосується наявності значно складнішого, ніж в руховій грі, сюжету, який має певну послідовність, напруженість у спосіб інтелектуальних завдань, кульмінацію, ігрову оболонку у вигляді опису обставин, обумовлений час, простір та ролі з певним антуражем. Моделювання змісту квестів передбачає: вивчення рухових і пізнавальних інтересів молодших школярів; розробку сюжету, сетингу, хронотопу та ролей квесту; побудову й планування ієрархії складових частин квесту; пізнавальне наповнення квестового заняття. Структурно-функціональна модель представлена такими блоками: цільовим, змістовно-процесуальним та результативним.

*Ключові слова:* школярі, рухливі ігри, квести, фізична культура.

### Summary

**Kolyadyuk A.V. Formation of motor skills and abilities of younger schoolchildren in extracurricular activities.** In the master's thesis, game activity in the form of a large quest and quest classes, for children of primary school age, is substantiated and proposed for implementation. It has been established that quests are endowed with greater opportunities for the implementation of didactic tasks related to the development of motor activity than motor games. This applies to the presence of a much more complex plot than in a motor game, which has a certain sequence, tension in the way of intellectual tasks, climax, game shell in the form of a description of circumstances, conditioned time, space and roles with a certain entourage. Modeling the content of quests involves: studying the motor and cognitive interests of younger schoolchildren; development of the plot, setting, chronotope and roles of the quest; construction and planning of the hierarchy of constituent parts of the quest; cognitive content of the quest lesson. The structural-functional model is represented by the following blocks: target, content-procedural and effective.

*Key words:* schoolboys, running games, quests, physical training.

## ЗМІСТ

<b>Вступ</b> .....	4
<b>Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	8
<b>1.1.</b> Вплив рухової активності на організм дитини .....	8
<b>1.2.</b> Анатомо-фізіологічні та психолого-педагогічні вікові особливості молодших школярів .....	15
<b>1.3.</b> Роль ігрової діяльності у забезпеченні розвитку рухової активності і фізичної підготовленості молодших школярів .....	22
Висновки до першого розділу .....	31
<b>Розділ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ</b> .....	33
<b>2.1.</b> Методи досліджень .....	33
<b>2.2.</b> Організація досліджень .....	33
<b>Розділ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b> .....	35
<b>3.1.</b> Модель процесу розвитку рухової активності учнів початкових класів у позакласній ігровій діяльності ....	35
<b>3.2.</b> Педагогічні умови успішної реалізації дидактичного потенціалу квестів щодо розвитку рухової активності і фізичної підготовленості молодших школярів .....	43
<b>3.3.</b> Експериментальне дослідження методики позакласної ігрової діяльності для розвитку рухової активності молодших школярів .....	51
Висновки до третього розділу .....	55
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b> .....	56
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	59
<b>ДОДАТКИ</b> .....	65

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Рухова активність відіграє важливу роль в нашому житті. Цінність визначається у зміцненні й збереженні здоров'я, в гармонійному розвитку форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя.

Однією з головних причин зниження рухової активності учнів є нинішня постановка фізичного виховання в школі. Реалізація цих завдань здійснюється, зазвичай, за традиційними формами, методами й засобами, часто стандартними й однотипними, які негативно впливають на фізичний розвиток та підготовленості до складання навчальних нормативів.

Водночас, у період реформування середньої освіти, як наголошено в проєкті концепції «Нової української школи», розробленої Міністерством освіти і науки України, на першому плані – завдання щодо перетворення нової української школи на важливий соціальний осередок, де різнобічно й цілісно розвивається та виховується особистість і набуває вмінь застосовувати ключові компетентності для розв'язання життєвих проблем. Серед таких умінь особливе місце посідають критичне мислення, логічне обґрунтування позиції, ініціативність, творчість, уміння вирішувати питання, оцінювати ризики й приймати рішення, конструктивно керувати емоціями, застосовувати емоційний інтелект, здатність до співпраці в команді. Виконання таких складних завдань через організацію навчання ігровими методами як у класі, так і поза його межами.

У контексті процесу реформування початкової освіти перед сучасною педагогічною наукою постає низка завдань детального вивчення основних способів удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами. Щоб не упустити й розвинути всі закладені в кожній дитині молодшого шкільного віку потенційні можливості, потрібно створити в умовах загальноосвітньої школи таке фізкультурно-виховне середовище, яке б

відповідало їхнім віковим інтересам та потребам, оскільки в період навчання у початковій школі яскраво окреслюються суперечності, зокрема:

– між наявністю в дітей молодшого шкільного віку достатньо вираженого прояву кінезофілії, природного прагнення до руху, потреби постійно рухатися, бігати, стрибати, гратись і необхідністю дотримуватися норм нової соціальної ролі «школяра», яка з часом виробляє звичку «сидячого» й «екранного» способу життя;

– між бажанням молодших школярів відчувати під час занять із фізичної культури сильні емоційні реакції, радісний настрій, задоволення від розваг і натомість пропонованою одноманітною фізичною діяльністю;

– між достатньою кількістю позанавчального часу для фізичного виховання молодших учнів у шкільному середовищі і його неоптимальним використанням у формі традиційної позакласної роботи, у якій домінують формальні, уніфіковані підходи.

Ці та інші суперечності вказують на відставання практичної фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами від вимог життя, а також на напрями, якими повинні рухатися сучасні наукові дослідження в галузі теорії й методики фізичного виховання, щоб їх подолати та віднайти засоби та способи результативного використання продуктивного періоду онтогенезу для формування та розвитку фізичних якостей, рухових умінь і навичок. Учені висловлюють думку, що розв'язати окреслені проблеми можна за допомогою ефективного поєднання ігрової й позакласної діяльностей дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику ігрової діяльності молодших школярів у формі квестів у процесі занять фізичною культурою.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та проаналізувати проблематику підвищення рухової активності молодших школярів у теорії і практиці фізичної культури.

2. Розробити структурну модель розвитку рухової активності молодших школярів в ігровій діяльності у формі квестових завдань.

3. Обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність застосування методики ігрової діяльності у формі квестових занять серед молодших школярів.

**Об'єкт дослідження** – процес навчання фізичній культурі молодших школярів.

**Предмет дослідження** – засоби, методи, форми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження** – *теоретичні*: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; *емпіричні*: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди, тестування, анкетування, інтерв'ю, констатувальний і формувальний етапи педагогічного експерименту.

**Практичне значення** результатів одержаних результатів полягає у можливості використання представленого в роботі матеріалу, основних теоретичних положень і висновків для розробки курсів лекцій з теорії і практики фізичного виховання молодших школярів, для підготовки довідкової та навчальної літератури з цієї проблематики.

Основні положення магістерської роботи можуть бути використані також для доповнення й уточнення матеріалів до викладання курсів “Педагогіка”, “Теорія і методика фізичного виховання” для студентів спеціалізованих вищих закладів освіти фізкультурного профілю та вдосконалення навчального матеріалу й унаочнення з предмету “Фізична культура” для школярів середнього шкільного віку, а також для проведення засідань методичних об'єднань, курсів підвищення кваліфікації та перепідготовки вчителів загальноосвітніх шкіл.

Матеріали магістерської роботи можна використовувати під час планування та організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти України.

**Апробація матеріалів магістерської роботи.** Основні положення магістерської роботи апробовані на VIII Регіональній науково-практичній студентській конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Луцьк, 2025р.) з доповіддю «Формування рухових умінь і навичок молодших школярів у позаурочній діяльності»

**Структура та обсяг магістерської роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота викладена на 64 сторінках тексту, ілюстрована 2 таблицями та 1 рисунком, бібліографічний показник вміщує 52 джерела.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 1.1. Вплив рухової активності на організм дитини

Під терміном «рухова активність» розуміється поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами і спортом [ 9].

Рухова активність є провідним фактором оздоровлення людини, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому.

Важливим фактором в розвитку рухової активності є самостійні заняття фізичними вправами.

Нормою рухової активності в дитячому віці визнано таку величину, яка повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям організму, сприяє його розвитку й зміцненню здоров'я [7].

Рухова активність школяра під час навчання в школі різко знижується. Статичний компонент досягає 85 %, а організовані форми фізичного виховання лише 1–2 %. За висновком експертів, вона повинна становити від 1/6 до 1/3 загального навчального часу, тобто 10–14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

Відомо, що рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. При недостатній кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань. М'язова діяльність, яка активізується при фізичних вправах, змушує працювати з додатковим навантаженням серце,

легені і інші органи і системи нашого організму, тим самим підвищуючи функціональні можливості людини, його опірність несприятливим впливом зовнішнього середовища. При застосуванні фізичних вправ, окрім нормалізації реакції серцево – судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосування організму до кліматичних факторів, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів. При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють більш швидкому відновленню порушених функцій.

Недостатність рухової активності порушує нормальну роботу всіх систем організму, знижує його резистентність. Гіподинамія є більш небезпечною, ніж деякі захворювання [4].

Гіподинамія (від *huro* – під, *dynamis* – сила) – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів [18].

Найбільш ефективними засобами запобігання гіподинамії є розвивально-оздоровчі вправи, але як будь який профілактичний засіб, вони потребують диференційованого застосування.

Вплив фізичних вправ на організм людини, на думку вчених, полягає в створенні відчуття бадьорості й оптимізму, в усуненні симптомів дистресу. Фізичні вправи допомагають побороти депресії без втрати здоров'я, стимулюють синтез ендорфінів у мозку, оптимізують діяльність центральної нервової системи і залоз внутрішньої секреції.

Дуже корисними [25] для дітей виявились фізичні вправи, спрямовані на розвиток загальної витривалості. Сприяючи збільшенню резервів серцево-судинної та дихальної систем, вони покращують кровообіг, економізують роботу серця й легенів, зміцнюють серцевий м'яз, нормалізують тиск крові, знижують уміст холестерину в крові, зменшують ризик серцево – судинних захворювань. Унаслідок активізації черевного дихання фізичні вправи покращують роботу черевних органів.

Комплексне планування становить особливий інтерес для практики фізичного виховання дітей, яке дозволяє отримати інформацію про розвиток і виховання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності в процесі проведення уроку фізичної культури.

Комплексна програма із фізичного виховання, прийнята в Україні, крім двох – трьох обов'язкових уроків на тиждень, передбачає додаткові й факультативні заняття, фізичні вправи в режимі дня. Діти повинні щодня бути зайняті фізичними вправами близько двох годин. Але навіть за найбільш сприятливих умов школа не в змозі забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому фактична спеціально організована рухова активність обмежується 2–3 годинами на тиждень, що становить 20–30 % від гігієнічної норми й обумовлює щоденний дефіцит рухової активності. Хронічний дефіцит рухової активності став сьогодні реальною загрозою здоров'ю та нормальному розвитку учнів.

Оптимальними умовами проявлення і розвитку здібностей дитини під час навчання є спільна ігрова діяльність, коли діти не тільки рухаються, а й легко запам'ятовують усе нове [17].

Дослідники [5; 7; 10; 51] зазначають, що в системі фізичного виховання дітей 9–10 років традиційно склалася структура, зміст і методика проведення занять, спрямованих головним чином, на засвоєння конкретного обсягу рухових дій. Практично не приділяється увага вихованню фізичних якостей, а тому й не вирішуються оздоровчі завдання. Застосовані ними в заняттях із дітьми 9–10 років вправи, що сприяють підвищенню рівня розвитку фізичних здібностей у комплексі

У відповідності до розроблених методичних рекомендацій у вихованні витривалості використовувались бігові вправи і рухливі ігри, швидкості – бігові та стрибкові вправи протягом 5–8 секунд з перервами для відпочинку від 40 до 90 сек. Виховання спритності ґрунтується на виконанні вправ, які характеризуються відповідними координаційними труднощами, а також нестандартними вихідними положеннями. Інтенсивність – середня і низька.

Швидкісно-силові здібності рекомендують виховувати з використанням обтяжіння (набивний м'яч до 1 кг), а також з подоланням власної маси тіла. Розвиток гнучкості в дітей знаходиться на досить високому рівні, тому для вдосконалення даних здібностей рекомендується використовувати вправи із збільшенням амплітуди рухів після 16–24 повторень.

Комплексні дослідження вікових особливостей розвитку фізичних якостей [21] підтверджують практичну необхідність урахування критичних, сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей для розробки програми фізичної підготовки підростаючого покоління і його планування.

А. А. Гужаловським була запропонована схема планування комплексних тренувальних навантажень у фізичній підготовці школярів на основі даних сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей.

Вивченню рухової активності та особливостям розвитку фізичних здібностей дітей 9 –10 років, які проживають в Україні у міській та сільській місцевостях, присвячені дослідження О. С. Куца, у яких автор переконливо показує гетерохронність у віковому розвитку компонентів фізичної підготовки [39; 40; 41].

Розробка системи фізичної підготовки дітей шкільного віку, як зазначають автори, потребує комплексного вивчення вікових особливостей розвитку фізичних здібностей з урахуванням статевих особливостей [9; 11; 19; 33].

При розробці диференційованої фізичної підготовки учнів враховують не тільки показники рухової активності, але й вікову динаміку взаємозв'язків.

На основі даних комплексного показника максимальної рухової активності учнів виявлено, що періоди статевого дозрівання співпадають зі зниженням рухової активності і біологічної надійності організму, що росте. Він потребує зменшення величини педагогічних впливів у фізичній підготовці дітей та підлітків.

У результаті проведеного аналізу можна зробити висновок, що з 7 до 10 років розвиток фізичних здібностей дітей проходить гетерохронно. Чітко виражені вікові та статеві відмінності в показниках молодших школярів.

Найбільш сприятливими (сенситивними) періодами в розвитку фізичних здібностей молодших школярів можна вважати такі: від 7 до 9 років для розвитку швидкості, сили, швидкісно-силових здібностей, спритності; від 9 до 10 років у хлопчиків, від 8 до 9 років у дівчаток для виховання гнучкості та витривалості.

Необхідно зазначити, що найвагомішу інформацію для розробки системи фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку дають комплексні дослідження, які дозволяють вивчити закономірності розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності, їх взаємозв'язок з урахуванням віку, статі та клімату – географічних умов регіону.

Рухлива гра є ефективним засобом гармонійного всебічного виховання, найбільш цікава та емоційна діяльність, що позитивно впливає на функціональний стан нервової системи та фізичний розвиток дитини. У процесі проведення рухливих ігор створюються умови для розвитку уваги, сприйняття, уточнення уявлень, понять.

Учителям початкової школи необхідно врахувати такі психолого-педагогічні вимоги до проведення ігор:

- під час гри у класі потрібно створити атмосферу довіри, впевненості учнів у власних силах та досягненості поставлених завдань. Такий психологічний клімат можна налагодити завдяки доброзичливості і тактовності вчителя, схваленню дій учнів тощо;

- кожна гру слід належно продумати і підготувати;

- учитель має вміти визначати ступінь підготовленості дітей до гри та за необхідності спрямовувати їхню діяльність, допомагати, інструктувати тощо;

- при виборі складу команди необхідно до кожної з них залучити школярів різного рівня підготовки, а на чолі команди поставити лідера.

На розвиток рухових якостей позитивно впливають рухливі ігри розвитку організму дітей, на їх здоров'я в цілому [28]. Особливо велика їх роль у перших та других класах. За допомогою рухливих ігор вчитель фізичної культури успішно вчить дітей новим рухам, вправам та закріплюють вивчене раніше. На уроках фізкультури вчитель може проводити 4–5 ігор різної

інтенсивності, із різними видами рухів, щоб впливати на різні групи м'язів. Для дітей молодших класів ще не доступні ігри із складними діями та взаємовідносинами між гравцями. їм більш до вподоби ігри сюжетного характеру, із стрибками, перебіжками.

Основним засобом вдосконалення фізичних здібностей є фізичні вправи, виконання яких чергується з відпочинком. Фізичне навантаження диференціюється за обсягом та інтенсивністю, а перерви відпочинку – за показниками ЧСС та тривалістю.

Виділяють три методи силової підготовки: повторних, максимальних та динамічних зусиль, які при використанні в практиці фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку мають свої особливості.

На думку науковців [22; 45] уже до 6–7 років дитина спроможна проявити м'язову силу. Відносна сила м'язів порівняно велика, і вона продовжує зростати в різносторонній руховій діяльності. Проте діти молодшого шкільного віку обмежені у використанні силових вправ.

При розвитку сили дітей доцільно використовувати два методи – повторних і динамічних зусиль. Не рекомендується в молодшому шкільному віці виконувати вправи, які потребують затримки дихання.

Найефективніше силові здібності розвиваються при комплексному розвитку всіх м'язових груп.

При цьому треба стежити за навантаженням. Для розвитку сили найкраще застосовувати ігри, що вимагають від дітей короткочасних швидкісно-силових напружень і помірних навантажень.

Швидкісні здібності розвивають вправи, які виконуються з максимальною інтенсивністю протягом 10 – 15 сек. Вправи на швидкість для дітей 6–9 років повинні виконуватися протягом 4–6 сек. При цьому необхідно передбачити збільшення кількості рухів за час, яким відводиться від одного до другого заняття на тиждень.

Основними напрямками розвитку швидкості є збільшення швидкості одиночних простих рухів і частоти рухів, у рухах пов'язаних з переміщенням усього тіла в просторі і часі. Швидкість реакції дитини розвивають за

допомогою вправ «сигнал-відповідь». Щоб удосконалювати у дітей здатність швидко вловлювати очима предмет, що рухається, використовуються рухливі ігри з великим і малим м'ячами. [22]

Результати експериментальних досліджень [38; 48] засвідчують, що в молодшому шкільному віці (найбільш сприятливому для виховання швидкості) доцільно використовувати засоби, спрямовані на підвищення частоти рухів.

Результати досліджень більшості авторів [11; 19; 26; 27] щодо чергування навантаження і відпочинку дозволяють зробити висновок, що під час занять із дітьми та підлітками для виховання швидкісних здібностей при повторному виконанні вправ доцільно робити перерви 1–2 хв. При цьому інтервали для відпочинку повинні бути активними.

Вправи на швидкість повинні бути простими, за технікою добре засвоєні, а їх тривалість не повинна викликати перевтоми.

В початковій школі потрібно приділяти більше уваги розвитку загальної витривалості. Для виконання цього завдання пропонується використовувати повільний біг у рівномірному темпі.

На думку дослідників [14; 29; 48], повторний біг з максимальною інтенсивністю чи повторний біг такої ж спрямованості можна використати для розвитку витривалості в дітей молодшого шкільного віку.

Обсяг та інтенсивність виконання вправ можна регулювати, орієнтуючись на показники ЧСС. Перерва для відпочинку під час бігу на відстані 30-80 м може тривати від 60 до 90 сек. Під час бігу від 150 до 250 м перерва збільшується до 3-4 хв.

При виконанні вправ, які сприяють вихованню спритності, В. І.Лях [45; 46; 47] рекомендує: використовувати незвичні вихідні положення; дзеркальне виконання вправ; міняти швидкість та темп рухів; міняти простір, в якому виконуються вправи; міняти способи виконання вправ; ускладнювати вправи додатковими рухами; змінювати протидію під час групових або парних вправ. Перерви для відпочинку повинні бути достатніми для повного відновлення сил.

Вправи на спритність доцільно проводити на початку основної частини тренувального уроку і включати у кожне заняття.

Спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни.

Має свої засоби та методичні особливості виховання гнучкості у процесі занять фізичною культурою. Більше дослідників [3; 50; 51] вважають, що для цього доцільно застосовувати вправи, які впливають на рухливість конкретних суглобів.

Під час розвитку гнучкості хребта рекомендується робити нахили із різних вихідних положень.

Поряд із динамічними вправами рекомендується використовувати і статистичні, при фіксуванні окремих частин тіла.

Що стосується методики виховання фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку, то її ефективність досягається тільки тоді, коли основні компоненти – обсяг та інтенсивність педагогічних дій, тривалість відпочинку та його характер, а також загальний обсяг співпадає з закономірностями розвитку дітей та підлітків відповідного віку, статі, рівня їх фізичної підготовленості та здоров'я [24].

## **1.2. Анатомо-фізіологічні та психолого-педагогічні вікові особливості молодших школярів**

До умов, що забезпечують здійснення будь-якого виду діяльності, у тому числі і рухової (спортивно-фізкультурної) діяльності, належать анатомічні, фізіологічні, психічні можливості людини. Такі можливості не є сталими, вони змінюються протягом життя людини і умовно поділені представниками зацікавлених у їх вивченні наук на певні вікові періоди.

Загалом молодший шкільний вік, як і увесь період дитинства, належить до прогресивного етапу онтогенезу і характеризується надзвичайною результативністю і для розвитку організму людини, і для особистості у фізичній, інтелектуальній та духовній площині

Дозрівання, яке переживає дитина, супроводжується такими складними процесами, як ріст, диференціювання органів і тканин, формотворення дитячого організму. Усі ці процеси знаходяться між собою в тісному взаємозв'язку і взаємозалежності. Ріст дитини – це кількісні зміни, що виявляються у зростанні кількості клітин, маси тіла та його розмірів, підвищенні загальної кількості білка та збільшенні розмірів кісток. Формотворення відображається у процесі змін пропорцій організму під час росту. Багато які з органів та систем дитячого організму проходять напружений шлях розвитку і морфологічного дозрівання. У період молодшого шкільного віку – це скостеніння скелета, формування м'язів, центральної нервової системи, зміна функцій залоз внутрішньої секреції, статевий розвиток [6; 23; 52].

Розглянемо основні анатомо-фізіологічні особливості дозрівання тих основних органів, систем, якостей, актів організму молодшого школяра, які, у першу чергу, покликані забезпечувати одну з найважливіших його функцій – рухову. Це зокрема: опорно-рухова, м'язово-нервова, сенсорна, серцево-судинна, дихальна системи, фізичні якості, локомоторні акти.

Основою здійснення її рухової діяльності є опорно-рухова система, зокрема стан кістково-м'язової системи. Кожен рух, який здійснює людина, відбувається за рахунок скорочення м'язів. Скорочуючись, м'язи приводять в дію систему важелів, з яких складається скелет та зумовлюють переміщення рук, ніг, тулуба та рухи голови.

Упродовж усього молодшого шкільного віку скелетно-м'язова система інтенсивно розвивається. У цей період відбувається не лише ріст кісток, а й процеси окостеніння скелета, тобто заміни хрящової тканини на кісткову. Причому відбуваються вони нерівномірно. Спочатку завершується окостеніння фаланг пальців рук, а до 10-12 років значно підвищується стійкість кисті за рахунок зростання кісток передпліччя (променевої і ліктьової) і дрібних кісток зап'ястка, що сприяє розширенню трудових і рухових можливостей школяра. Проте зв'язковий апарат і суглоби та і самі кістки у цьому віці ще досить м'які і піддатливі до зовнішнього травмуючого впливу. У зв'язку з цим постає

необхідність виявляти особливу обережність при організації рухової діяльності школяра, бо вивихи і розтягування зв'язок є типовими для школярів 7-12 років.

У дітей молодшого шкільного віку хребет, як опора тулуба, містить іще багато хрящової тканини, тому є дуже гнучким і рухливим. У цей період проходить окостеніння тіл хребта – діафазів, а ніфізарні пластинки, кінчики хребта, ще не оформились і складають безперервну хрящову масу між хребцями. Через значну рухливість і гнучкість хребта у молодших школярів можуть спостерігатись випадки деформації його природних згинів (шийного, грудного, поперекового, крижово-куприкового) та виникнення сколіозу. На це впливає як тривале і неправильне сидіння за партою чи столом, так і піднімання важких вантажів, безладне здійснення різних рухів та дій, які не відповідають вимогам їх виконання [8; 36; 47].

У міру зростання і дозрівання організму в дітей збільшується об'єм і маса м'язів, підвищується їхня сила, витривалість, інші позитивні якості.

На вікову динаміку розвитку м'язової сили позитивно впливають різноманітні фізичні вправи і заняття. Взагалі навантаження на м'язи є необхідною умовою їх розвитку та існування. Без роботи м'язи зазнають *атрофії* і втрачають працездатність.

М'язова система школяра 7-8 років зміцнюється і удосконалюється переважно за рахунок розвитку скелетних м'язів, які обумовлюють швидкість і гнучкість рухів, і в меншій мірі із-за розвитку дрібних м'язів. Тому в цей час дитині легше робити локомоторні рухи (біг, стрибки, лазіння і т. п.) і важче дрібні, точні рухи (писати, ліпити, малювати тощо).

У цей період особливо потужно виявляється фізіологічна потреба дитини в русі — бажання бігати, лазити, стрибати, просто рухатись. Яскраво проявляється така закономірність: задля розвитку м'язи потребують руху, а оптимальний рух сприяє збільшенню їх об'єму і сили.

Дослідженнями фізіологів встановлено, що "біологічно цей вік ніби призначений для підвищеної ігрової рухової активності, тому негативний вплив соціально обумовленої гіпокінезії в молодшому шкільному віці особливо відчутний".

Ученими доведено, що молодший шкільний вік є сенситивним для формування здатності до тривалої цілеспрямованої діяльності – як розумової, так і фізичної. Діти у 7-10 років можуть довгостроково і стійко підтримувати функціональну активність. Особливо це стосується спонтанної ігрової діяльності. За даними учених, на вік 8-9 років припадає максимум ігрової рухової активності дітей [12; 30].

На такі складні процеси під час м'язової діяльності найчутливіше реагують серцево-судинна і дихальна системи організму дитини. Оскільки серцевий м'яз дитини 7—8 років ще слабкий, а процес розвитку серця і його складного нервового апарату ще не закінчений, то це викликає різкі коливання частоти пульсу, порушення ритму скорочень серця, навіть іноді через зовсім незначні причини.

Але водночас серце у молодшого школяра здатне швидко пристосовуватись до фізичних навантажень. У цей віковий період інтенсивно росте і добре забезпечується кров'ю м'яз серця, а завдяки великому діаметру сонних артерій головний мозок отримує достатньо крові, що є важливою умовою його працездатності. Саме тому уміле застосування фізичних вправ стає ефективним засобом зміцнення серцево-судинної системи.

Вдосконалення центральної нервової системи у школярів початкових класів виражається передусім в розвитку і посиленні процесів гальмування в корі головного мозку. Кора великих півкуль набуває більш вираженого регулюючого і стримуючого значення в поведінці дитини.

Одночасно удосконалення центральної нервової системи позитивно впливає на функціонування м'язово-нервової системи, швидкість протікання елементарних циклів збудження в нервовій та м'язовій тканинах, з віком збільшує лабільність м'язів, що загалом забезпечує зростання швидкості рухів.

Руховий аналізатор, як провідна складова рухової сенсорної системи, при зміні напруги м'язів, їх оболонки, суглобових сумок, зв'язок, сухожилів забезпечує формування так званого «м'язового відчуття». Яке здатне інформувати про положення кінцівок та їх частин відносно одна одної, просторове положення тіла, величину напруження і ступінь розслаблення

м'язів, різні параметри рухів, їх точність, швидкість і напрямок, кут згинання в суглобах, м'язову силу, необхідну для руху або утримування суглобів в певному положенні при підйомі або переміщенні вантажу; парну діяльність рук і ніг тощо. Функціональний розвиток рухового аналізатора призводить до того, що рухливість нервово-м'язової системи у кінці молодшого шкільного віку досягає норми дорослої людини[37; 54].

Значну роль в удосконаленні моторної діяльності дітей цього віку окрім рухової сенсорної системи відіграє дозрівання зорової, слухової, вестибулярної, тактильної сенсорних систем, які інтегруючись, забезпечують повноцінний взаємозв'язок організму із зовнішнім середовищем. Якісна реалізація рухових завдань (особливо на початкових етапах формування навичок) вимагає напруженого зорового контролю.

Дослідження фізіологів засвідчують, що вік від 7 до 10-ти років можна вважати оптимальним для формування довільних рухів. На цьому етапі вікового розвитку існують особливо сприятливі психофізіологічні передумови для швидкого освоєння і вдосконалення складних довільних рухів [13; 43].

Психологічні та педагогічні теоретичні, експериментальні та емпіричні дослідження засвідчують, що розвиток дитини молодшого шкільного віку відбувається на тлі зміни форм відображення та соціальної ситуації розвитку, певної гетерохронності розвитку психічних процесів, появи особливих вікових новоутворень, адаптації до нового домінуючого виду діяльності.

У молодшому шкільному віці інтенсивно продовжується процес становлення дитини як особистості. Проходять корінні онтогенетичні психічні зміни у порівнянні з дошкільним віком. Вектор психічного розвитку спрямовується на те, щоб набути певної рівноваги між збудженням і гальмуванням, між першою і другою сигнальними системами, що впливає на те, що у дитини встановлюється більш адекватне сприйняття, більш стійка увага, розвивається логічне мислення [15; 55].

Пам'ять і мислення у молодших школярів має наочно-образний характер. Наочний метод навчання є основним в цьому віці. Пояснення повинно бути

простим за своїм змістом. Слід чітко виділяти основні елементи поняття для полегшення сприйняття. А закріплювати вивчене з допомогою практичних дій.

Загалом правильний підбір та використання педагогом активізуючих способів навчання і виховання сприяє прискореному розвитку довільності найважливіших психічних процесів у дітей молодшого шкільного віку. Яка проявляється в умінні свідомо ставити мету дій і умисно шукати і віднаходити засоби їх досягнення, долаючи труднощі і перепони.

Велике значення для розвитку функції мислення у молодшому шкільному віці мають ігри, що вимагають відтворення наявних знань, умінь, навичок; широту кругозору, а також реагування на різні обставини і ситуації гри. У процесі ігрової діяльності розвиваються буквально усі психічні функції і якості дитини: гострота відчуттів і сприйняття, увага, оперативна пам'ять, уява, мислення, соціальні почуття, вольові якості [31; 59].

Важливим психологічним новоутворенням у молодшому шкільному віці є формування внутрішнього плану дій.

Важливу роль у формуванні особистості молодшого школяра відіграють його потреби, нахили, інтереси. Характерним для дітей молодшого шкільного віку є виявлення інтересу до всього, що їх оточує. Вони хочуть усе знати, здатні розвивати у своїй діяльності велику активність, виявляють бурхливу енергію, якщо тільки організувати їх, викликати запал і надати їхній діяльності ясної для них мети [Задесенець, с. 97].

Загалом вивчення психолого-педагогічних особливостей дітей молодшого шкільного віку засвідчує, що на основі анатомо-фізіологічного дозрівання організму, відбувається відчутний прогрес у психічному розвитку особистості та педагогічних можливостях цілеспрямованого забезпечення цього процесу, що безперечно сприяє фізичному удосконаленню молодших школярів [32; 42].

Проведений аналіз наукових джерел в галузі анатомії, фізіології, психології, педагогіки, теорії і методики фізичного виховання, які стосуються вікових особливостей молодшого школяра дав можливість констатувати наявність значного фізіологічного і психічного потенціалу дитини на цьому

онтогенетичному відтинку для здійснення та удосконалення рухових дій будь-якої складності [16; 20; 35].

Отже, аналіз наукових досліджень, що стосуються вивчення анатомо-фізіологічних, психологічних та педагогічних особливостей дітей молодшого шкільного віку засвідчив наявність певних типологічних закономірностей онтогенезу у цей віковий період. Вони вирізняються як поступовістю, рівномірністю, так і гетерохронністю, асинхронністю дозрівання та протікання фізіологічних і психічних процесів та функцій. У цей час найбільш інтенсивно дозрівають та розвиваються різні органи і системи організму, що забезпечують моторну функцію. Це особливо стосується удосконалення опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, сенсорної систем. Відбувається перехід до складних довільних, організованих рухів та удосконалення систем управління ними. З'являється можливість реалізації нових класів рухових дій на основі об'єднання та модифікації наявних рухових умінь та навичок.

На фоні нових психологічних новоутворень та нової провідної діяльності у молодшому шкільному віці прогресують психічні процеси, набуваючи ознак довільності. Молодшим школярам притаманна пластичність психіки, активність, емоційність, підвищена реактивність, орієнтація на розважально-ігрову діяльність. Удосконалюється мотиваційно-потребнісна сфера. Педагогічні особливості молодших школярів зумовлені соціальними процесами адаптації до навчальної діяльності і опанування соціальним статусом школяра. Найбільшим авторитетом для них є учитель, та неабияку роль починають відігравати взаємини з однокласниками.

Загалом, молодший шкільний вік за своїми анатомо-фізіологічними та психолого-педагогічними особливостями є чутливим періодом для удосконалення рухових можливостей. Це один з найсприятливіших для моторного розвитку вікових періодів онтогенезу, коли «здібності дітей до освоєння техніки рухів настільки значні, що багато нових рухових умінь набуваються без спеціального інструктажу»

### 1.3. Роль ігрової діяльності у забезпеченні розвитку рухової активності і фізичної підготовленості молодших школярів

Молодший шкільний вік, як найбільш сенситивний період онтогенезу у формуванні необхідних для повсякденного і майбутнього професійного життя знань, умінь, навичок, зокрема і в фізкультурно-оздоровчому напрямі, ставить ряд завдань перед педагогічною наукою. Адже для того, щоб не упустити і розвинути усі закладені в кожній дитині цього віку потенційні можливості, необхідно створити в умовах загальноосвітньої школи таке фізкультурно-виховне середовище, яке б відповідало їх віковим інтересам та потребам.

Гра є дивовижною субстанцією, яка заповнює і супроводжує все життя людини, увесь час трансформуючись за змістом, за формою, за функціональним покликанням.

Для того, щоб розумітись у цьому складному понятті "гра" психологічна і педагогічна науки розробляють теорію гри та проводять інтенсивне вивчення її суттєвих особливостей [2; 40].

Важливим моментом пізнання сутності гри є визначення її функціональних можливостей. Учені вважають, що ігри здатні виконувати такі педагогічні функції: дидактичну; вправляючу (тренувальну); виховну (соціалізаційну); відтворювальну; консолідаційну; комунікативну; релаксаційну та ін.

Тобто, у ході ігор діти можуть збагачуватись знаннями, вміннями, навичками; розвивати рухову активність та фізичну підготовленість, навчатись спілкуванню, подоланню конфліктів; набувати кращих моральних і естетичних якостей; гуртуватися в колектив; наслідувати норми соціальної співдіяльності дорослого світу; відпочивати після вирішення складних розумових завдань, долати розумову втому.

Як будь-яке складне утворення, гра має власний внутрішній устрій – структуру [1; 49]. Переважно до її складових елементів належать:

1. Сюжет – визначений тип подій, пов'язаних між собою. Елементарний сюжет, включає в себе наступні типи подій: зав'язку, кульмінацію, розв'язку.

Сюжети дитячих ігор змінюються і відображають найбільш актуальні для суспільства і сучасного життя теми.

2. Зміст – план відтворення і послідовності певних дій, відносин.

3. Роль – припис певного кола дій і функцій гравцеві. Виконувати роль означає здійснювати регламентовані і зімпровізовані дії.

4. Уявлювана ситуація – умовно створені (нафантазовані) поза реальністю середовище, події чи відносини.

5. Ігрові дії – реальне виконання певних ігрових завдань.

6. Ігрові операції (механізми) – спосіб виконання ігрових дій.

7. Правила – припис, норма певного кола дій і функцій усім гравцям. Оволодіти правилами гри означає опанувати та управляти власною поведінкою, навчитися підкоряти поведінку поставленій нею задачі, виконувати ролі.

8. Мотив – спонукання до ігрової діяльності.

9. Регуляція ходу гри – корегування змісту гри, реагування на ігрові дії учасників.

Обізнаність педагога зі складовими елементами гри допомагає йому свідомо управляти ігровою діяльністю дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, потрапивши в світ гри, молодший школяр активно діє в просторі уявних передбачених сценарієм та ролями ситуаціях, не переслідуючи цілей здобути якусь вигоду для себе, а лише заради задоволення, емоційної насолоди. І ці особливості гри, які приносять піднесений настрій для дитини, породжують ряд педагогічних проблем в галузі її організації [38].

По-перше, дитина стає гравцем лише за умови власного добровільного включення в дійство. Тобто вона має перетворитись на повноправного суб'єкта гри і стати безпосереднім джерелом активності, автором, творцем, ініціатором здійснення практичної діяльності, спілкування, поведінки, пізнання, перетворень дійсності, людей і в усіх своїх діяннях, творити самого себе.

По-друге, важливою є позиція самого педагога у ході гри та формування його відносин з дітьми всередині гри. Він, так само як і молодші школярі, повинен увійти у ігрове середовище і формувати суб'єкт-суб'єктні відносини, давати

відчуті дітям, що переймається ситуацією в «ігровому полі», є уболівальником чи гравцем.

Переважно усі дослідження спрямовані на систематизацію рухливих ігор відповідно віку гравців, умов проведення, тривалості, інтенсивності рухового навантаження, можливості поєднання з спортивними елементами. В теорії і методиці фізичного виховання учені класифікують рухливі ігри за різними параметрами: за віком (дошкільні, молодшого шкільного віку, підліткові, юнацькі), за ступенем рухливості учасників гри (малої, середньої, великої рухливості), за видами рухів (ігри з бігом, стрибками, метанням тощо), за розвитком фізичних якостей (ігри на спритність, витривалість, силу, гнучкість), за змістом (рухливі ігри з правилами та спортивні ігри), за наявністю сюжету (несюжетні – змагального типу, ігри-естафети, ігри з предметами та сюжетні).

Значна увага приділяється удосконаленню методики проведення рухливих ігор, пошуку вимог до забезпечення оптимізації їх використання відповідно основних функцій. Усі автори, на основі спостережень і власного досвіду, дійшли до висновку щодо значного розвивального та виховного потенціалу рухливих ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного та шкільного віку.

Одночасно останні десятиліття та сучасний період дисертаційних досліджень в галузі теорії та методики фізичного виховання вирізняється широким експериментальним, спеціально зорієнтованим, вивченням взаємозалежностей між рухливими іграми та такими характеристиками як:

- розвиток фізичних якостей та рухових здібностей;
- розвиток основних рухів та рухових умінь і навичок;
- забезпечення рухової активності В.К. Бальсевич;
- збереження та зміцнення здоров'я.

Таким чином, ігровий метод характеризується «сюжетною» організацією фізкультурної діяльності. Домінуючий у методі сюжет спрямовує загальну лінію поведінки (рухової дії), але не вимагає жорсткого виконання конкретних дій і способів досягнення мети. Дії гравців програмуються і дозуються лише з певною часткою вірогідності та тривалості. Це забезпечує широкі можливості

для творчого вирішення рухових завдань, сприяє проявам з боку учасників гри самостійності, ініціативності, винахідливості [1; 34].

Такий теоретичний підхід до застосування ігор у фізичному вихованні школярів спонукав учених до вивчення можливостей ігор з сюжетними і рольовими домінантами, які надають іграм інноваційного і креативного характеру.

Переміщення акцентів на ігровий сюжет та нестандартизовані форми реалізації завдань фізичного виховання привели до появи у практичній діяльності загальноосвітніх закладів нових інтегрованих видів рухливо-ігрової діяльності, які частково стали предметом і наукових розвідок. Це зокрема: сюжетні ігри, спортивно-рольові ігри, імпровізаційно-творчі рухливі ігри.

Учені пропонують розглядати такі сюжетно-рольові ігри спортивного спрямування як особливу форму організації уроку фізичної культури. Такий напрям наукового дослідження є перспективним, оскільки здатен допомогти продуктивно реформувати фізичне виховання в умовах сучасної загальноосвітньої школи. Бо саме там останнім часом відбувається поступове зміщення пріоритетів стимулювання школярів з оцінювання за виконання нормативів до способів виклику постійного інтересу і активності на заняттях фізичної культури. Особливо таке реформування потрібне в початковій школі.

Учені і практики (учителі, тренери) піддали сумніву такі домінуючі в навчально-виховному процесі способи формування «основних рухів» як:

—чітке виконання дітьми інструктивних вказівок учителя та обов'язковий контроль і корегування їхніх дій з боку педагога;

—розігрування певних театралізованих дій відповідно складеного сценарію, так званих «ігрових» розважальних заходів, у яких вербальна складова витісняє власне фізкультурну діяльність.

Натомість були запропоновані такі методи проведення фізкультурних занять, які базуються на дитячій ініціативі і варіативності поведінки та створюють ситуації, котрі дають змогу кожній дитині відчувати себе спритною, витривалою, сильною, винахідливою, здатною разом з однокласниками виконувати найрізноманітніші навчальні і життєві завдання.

Розроблена ученими і практиками педагогічна стратегія [34; 53]., яку можна назвати стратегією створення особливих (ігрових, змагальних) педагогічних ситуацій та задач на основі мінімальної зовнішньої регламентації, базується на основі:

— орієнтування не на зовнішній зразок (еталон), який мають чітко (безпомилково) наслідувати школярі під безпосереднім наглядом учителя, а на образ грамотної, гарної, оптимальної дії до якої прагне сам школяр на основі спостереження її виконання з боку однокласників, учителя інших дорослих людей та співставлення з тим, як вдається йому виконати цю рухову дію;

— пріоритетів всебічного та інтегрованого розвитку основних рухових якостей (витривалості, сили, швидкості, гнучкості і спритності), що власне забезпечують удосконалення рухових дій, умінь і навичок, які теж мають комплексний характер прояву;

— широкої варіативності рухових дій в межах наявної в кожній дитини «тілесної інтуїції», що регулює межі їх посильності-непосильності, забезпечення у ході апробації власної рухової поведінки можливостей вироблення свого неповторного стилю умінь і навичок рухатися, розвитку креативності;

— нагромадження кожною дитиною власного рухового досвіду, спрямованого на вирішення неординарних рухових завдань, освоєння оточуючого природного та соціального простору і середовища;

— доброзичливої інтерактивності у ході виконання рухових завдань, спостереження за діями партнерів, суперників, вболівання за успіхи і невдачі однокласників, допомога один одному;

— прогнозування майбутньої (наступної) ситуації в різних часових інтервалах, дія на випередження під час виконання поставлених рухових завдань, вчасне, ритмічне, усвідомлене рухове реагування залежно від обставин;

— емоційності реагування на власні рухові дії, можливості вибору тих із них, які дають змогу відчувати себе успішним;

— обговорення, обмін враженнями, оцінювання дітьми власних здобутків і досягнень у ході виконання поставлених рухових завдань, що забезпечує усвідомлення ступеню наближення до сформованого в їх уяві образу оптимального виконання рухових дій.

Вцілому успішність позакласної діяльності залежить від дотримання принципів: добровільності, природовідповідності, систематичності, гуманних відносин, інтерактивності, ініціативності, зацікавлення, емоційності, активної участі, демократичності керівництва [12; 57]..

В розрізі цих проблем актуальним є вивчення зарубіжного досвіду проведення фізкультурноспрямованої роботи з школярами у поза навчальний час. Фактично усі дослідники наголошують на домінуванні ігрового спрямування позакласної роботи з дітьми молодшого шкільного віку і підлітків у діяльності навчальних закладів високорозвинутих країн. Такий спосіб фізичного виховання вважається фахівцями найпродуктивнішим шляхом виховання школярів цієї вікової категорії.

Це зумовлене схильністю дітей молодшого шкільного віку до позитивних емоцій, радісної почуттєвості. Потужним джерелом яскравовиражених емоцій для них слугують різного типу ігри, зокрема сюжетні та рухливі, дозвіллево-розважальні вправи.

У наш час у розвинутих країнах здійснюється інтенсивний пошук інноваційних технологій щодо удосконалення рухової діяльності молодших школярів. Особливо популярним напрямом у здійсненні цих завдань стає створення предметного та віртуального ігрового середовища, яке б викликало у дітей молодшого шкільного віку прагнення постійно вправлятися у виконанні фізичних вправ і завдань. Таким основним стимулом для молодших школярів є створювані повсюдно, як на території школи, так і поза її межами, майданчики ігор та пригод. Кожен майданчик передбачає наявність обов'язкових зон, а також систему певних споруд для ігор, які спонукають дітей до випробувань та використання основних рухових умінь і навичок.

Досвід зарубіжних країн та вітчизняних шкіл засвідчує, що ігрова діяльність у позанавчальний час може мати пролонгований характер. Тобто ряд

ігрових дій, що відбуваються періодично, пов'язаних між собою певними завданнями, сюжетом, змістом тощо.

Сучасні дослідження підтверджують думку про продуктивність поєднання ігрової та позакласної діяльностей школярів. Учені плідно працюють у напрямі пошуку забезпечення умов проведення ігор в поза навчальний час, їх оптимального використання для вирішення різноманітних навчальних і виховних завдань, винаходу нових ігрових форм [34; 58].

У наш час, починаючи з кінця ХХ ст., теоретична педагогіка та шкільна практика все активніше запозичують ідеї з комп'ютерно-ігрового середовища. Це зокрема відображається в започаткуванні розробок квест-технологій (з англійської мови перекладається як "пошук" і являє собою гру), що передбачає рух до мети, пошук певного об'єкта, рішення складних завдань і подолання різних перешкод, які створюють для учасників різноманітні ситуації пригод і труднощів.

У науково-педагогічній літературі пропонуються різні підходи до класифікації квестів за різними системним і інструментально-значимими ознаками [56].:

1. За формою проведення: комп'ютерні ігри-квести; веб-квести, медіаквести; QR-квести; квести на природі (на вулиці, в парках тощо); комбіновані.

2. За терміном реалізації квести можуть бути: короткострокові (міні-квести), розраховані на заняття; довгострокові (мега-квести), розраховані на тривалий термін (семестр або навчальний рік).

3. За формою роботи: групові (командні); індивідуальні.

4. За предметним змістом: моноквести (спрямовані на одну галузь знань, навчальна предмет); інтегровані (міжпредметні) квести.

5. За структурою розвитку сюжетів розрізняють: лінійні; нелінійні; кільцеві.

6. За домінуючою діяльністю учнів: дослідні; інформаційні; творчі; пошукові; тренувальні; змагальні.

7. За жанром (сюжетом): детективні; пригодницькі; містичні; фантастичні, конспірологічні і ін. [Сокол І.М. с. 372-373]

Переважно для квесту характерна обов'язкова наявність:

- Сюжету, побудованого за чіткою схемою: загадка – міркування – розгадка – рух – тупик – нова загадка.

- Хронотопу (часопростору), що безпосередньо наповнює сюжет життям, подіями. У квесті це переважно подорожі, переміщення в просторі певної тривалості.

- Сетингу, як опису обставин, локацій гри, які тісно пов'язані з сюжетом і хронотопом.

- Ролей учасників квесту (квесторів). Тип ролей, необхідні дії та якості фактично зумовлені сюжетом, хронотопом. Оскільки квести передбачають подорожі (і споріднені з ними події), то їх учасники перш за все повинні бути активними, розумними, спритними. Сучасний квестор цікавий, наділений логікою, інтуїцією, здатністю до аналізу.

Участь у квесті діти молодшого шкільного віку сприймають як ігрову діяльність. Оскільки він наділений важливою якістю властивою грі – двоплановістю. Тобто, з одного боку гравець виконує реальну діяльність, пов'язану з вирішенням конкретних завдань, а з іншого ряд аспектів цієї діяльності носить умовний характер. І це дає можливість відволіктися від реальної ситуації з її відповідальністю і багатьма дидактичними обставинами. Власне це забезпечує розвиваючий ефект гри. Емоційно занурюючись в атмосферу гри, молодші школярі можуть виконувати всілякі рухові дії без напруги і втоми. Одночасно гра пробуджує цікавість, готовність до ризику, створює випробування і дарує радість творчості. Гра відбувається в ситуації інтеракції, міжособистісного взаємодії і комунікації, які також несуть в собі значний позитив.

У практиці позакласної ігрової діяльності з молодшими школярами використовується ряд квестів, які наділені значним потенціалом для розвитку рухових умінь і навичок. Це зокрема:

1. Квести мандрівного, туристичного напрямку. Під час їх проведення, для створення різноманітних природних перешкод, в повній мірі використовується місцевий рельєф. За сюжетом і хронотопом місцевість може набувати певних фантастичних характеристик, передавати уявні особливості якихось далеких материків, країн і т. п. Під час таких подорожей, потрапляючи в різноманітні ситуації, виконуючи поставлені рухові завдання, діти ходять, бігають, стрибають, лазять (по деревах, сходах тощо)

2. Квести оздоровчого характеру, теренкури. Ці різновиди квестів також проводяться в природних умовах як піші прогулянки. Свіже повітря, дозування фізичного навантаження з урахуванням протяжності маршруту, темп ходьби, рішення по ходу пересування пізнавальних екологічних завдань, врівноважений настрій сприяють нормалізації психоемоційної діяльності дитячого організму, підвищенню фізичної витривалості і активності.

3. Квести воєнізованого, розвідувального характеру. Такі квести базуються на інтересі дітей молодшого шкільного віку до подій, які мають у своїй основі сюжет протистояння, прагнення до перемоги, уникнення небезпеки. Ситуації, що виникають в ході імітації розвідувальних дій, військової стратегії і тактики, створюють умови для прояву рухової творчості, спритності, духу лицарства.

4. Квести пригодницького, екстремального характеру. До цього різновиду належать ігри, які будуються на засадах змагальності і несподіваних випробувань. Наприклад пошук командами скарбів, під час якого необхідно знайти прихований об'єкт. Або ігри, що імітують природні катаклізми, небезпечні місця, катастрофи, форс-мажорні обставини і т. п., в яких необхідно проявити винахідливість, кмітливість, рухову спритність.

5. Квести-переслідування. Одним з найпопулярніших серед молодших школярів ігор є квести на переслідування. У найпростішій формі вони полягають в тому, що одна команда, вийшовши раніше для досягнення поставленої мети, прагне, щоб її не наздогнала друга команда, наступна за залишені ними слідами-мітками (стрілками, відмітками і т. п.). Щоб виконати

поставлені завдання, квестори повинні виявляти кмітливість, винахідливість, рухову швидкість, спритність.

6. Квести-пошуки. Одним із сучасних способів проведення цього виду ігор є геокешинг із застосуванням GPS. Основна ідея полягає в тому, що одні гравці готують схованку, з допомогою GPS визначають його географічні координати і повідомляють про них в Інтернеті. Інші гравці використовують ці координати і свої GPS -приймачі для пошуку схованки. Тому створення і пошук схованок перетворюються в активний пізнавальний і руховий процес. Гравці можуть пересуватися пішки, на велосипедах, на роликах і т. п. Заохочуються тайники з оригінальними і важкими (наприклад, багатокроковими) пошуковими завданнями, цікавими пізнавальними загадками.

### **Висновки до першого розділу**

1. Аналіз наукової та методичної літератури показав що рухова активність школярів формує організм, зміцнює здоров'я, попереджує захворювання і є найважливішим компонентом здорового способу життя. Обмежена рухова активність є однією з головних причин низки важких порушень опорнорухового апарату, порушення обміну речовин, фізичного розвитку, хронічних захворювань внутрішніх органів, погіршення психічного стану. Необхідною умовою розвитку рухових якостей є раціональне застосування відповідних фізичних вправ і методів їх виконання, з метою ефективного вирішення конкретної педагогічної задачі в окремому занятті і системі суміжних занять.

2. Дітям необхідно щодня робити фізичні вправами близько двох годин. Проте загальноосвітня школа не в змозі забезпечити необхідний обсяг рухової активності, тому фактична спеціально організована рухова активність обмежується 2–3 годинами на тиждень, що становить 20–30 % від гігієнічної норми й обумовлює щоденний дефіцит рухової активності.

3. Молодший шкільний вік за своїми анатоמו-фізіологічними та психолого-педагогічними особливостями є сенситивним періодом для

удосконалення рухових можливостей. Це один з найсприятливіших для моторного розвитку вікових періодів онтогенезу, коли «здібності дітей до освоєння техніки рухів настільки значні, що багато нових рухових умінь набуваються без спеціального інструктажу»

4. Використання квест-технологій у розвитку рухової активності і фізичної підготовленості має значні перспективи. Їх позитив полягає в тому, що через зацікавленість, емоційне задоволення посилюється інтерес до складних рухових завдань; знижується тривожність молодших школярів за результати придбання необхідних рухових дій; модельовані труднощі викликають у дітей азарт, бажання продемонструвати свої можливості щодо подолання перешкод.

5. Проведений аналіз літературних джерел засвідчив значний науковий інтерес до ігрової діяльності як засобу, способу, методу реалізації завдань фізичного виховання молодших школярів та вагому оцінку її ролі у розвитку у них рухових умінь і навичок.

6. Рухова діяльність ігрового характеру і викликані нею позитивні емоції посилюють фізіологічні процеси в організмі і покращують роботу всіх його органів і систем. Також результативно впливають на розвиток психічних процесів, мобілізують волю, наполегливість у вирішенні різноманітних рухових задач.

7. Загалом ігрова діяльність у початковій школі, виступає потужним джерелом позитивних емоцій дітей молодшого шкільного віку, зокрема у ході реалізації завдань розвитку рухової активності і фізичної підготовленості. Одночасно, як засвідчують дослідження учених, спостерігається неоптимальне використання методичних способів проведення позаурочних ігрових занять. Відбувається активний пошук сучасних форм ігрової діяльності. Доцільним у цьому напрямі є розробка і апробування квест-технологій.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### 2.1. Методи дослідження

Для розв'язання сформованих завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату);

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, анкетування, тестування, педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – щодо створення умов для формування у студентів спеціальних рухових навичок засобами фітнесу;

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних, перевірки достовірності одержаних результатів.

#### 2.2. Організація дослідження.

Дослідження проблеми навчання молодших школярів фізичної культури в навчальному процесі закладів загальної середньої освіти відбувалося за трьома етапами.

*Аналітико-констатувальний* етап (грудень 2024 – березень 2025 рр.) передбачав аналіз філософської, психолого-педагогічної, соціологічної, науково-методичної літератури; визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення і систематизація емпіричного матеріалу.

*Формувальний етап* (квітень 2025 – жовтень 2025 рр.) був спрямований на організацію формувального експерименту, перевірку ефективності розробленої методики навчання. Проводився педагогічний експеримент.

Для аналізу матеріалів другого етапу широко використовувалися тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики, методи експертного оцінювання. За специфікою поставлених завдань даний експеримент носив практичний характер.

*Узагальнювальний етап* (листопад 2025 р.) передбачав аналіз, узагальнення даних експерименту, формування висновків, апробацію результатів дослідження, оформлення тексту магістерської роботи.

*Основний педагогічний експеримент.* Для вирішення завдань дослідження проводився констатуючий і формуючий експеримент

У контрольній групі застосовувалася традиційна методика навчання з широким використанням рухливих ігор. експериментальної групи займалися за розробленою експериментальною методикою в основу якої покладена ігрова діяльність у формі квестів та квестових завдань.

### РОЗДІЛ 3

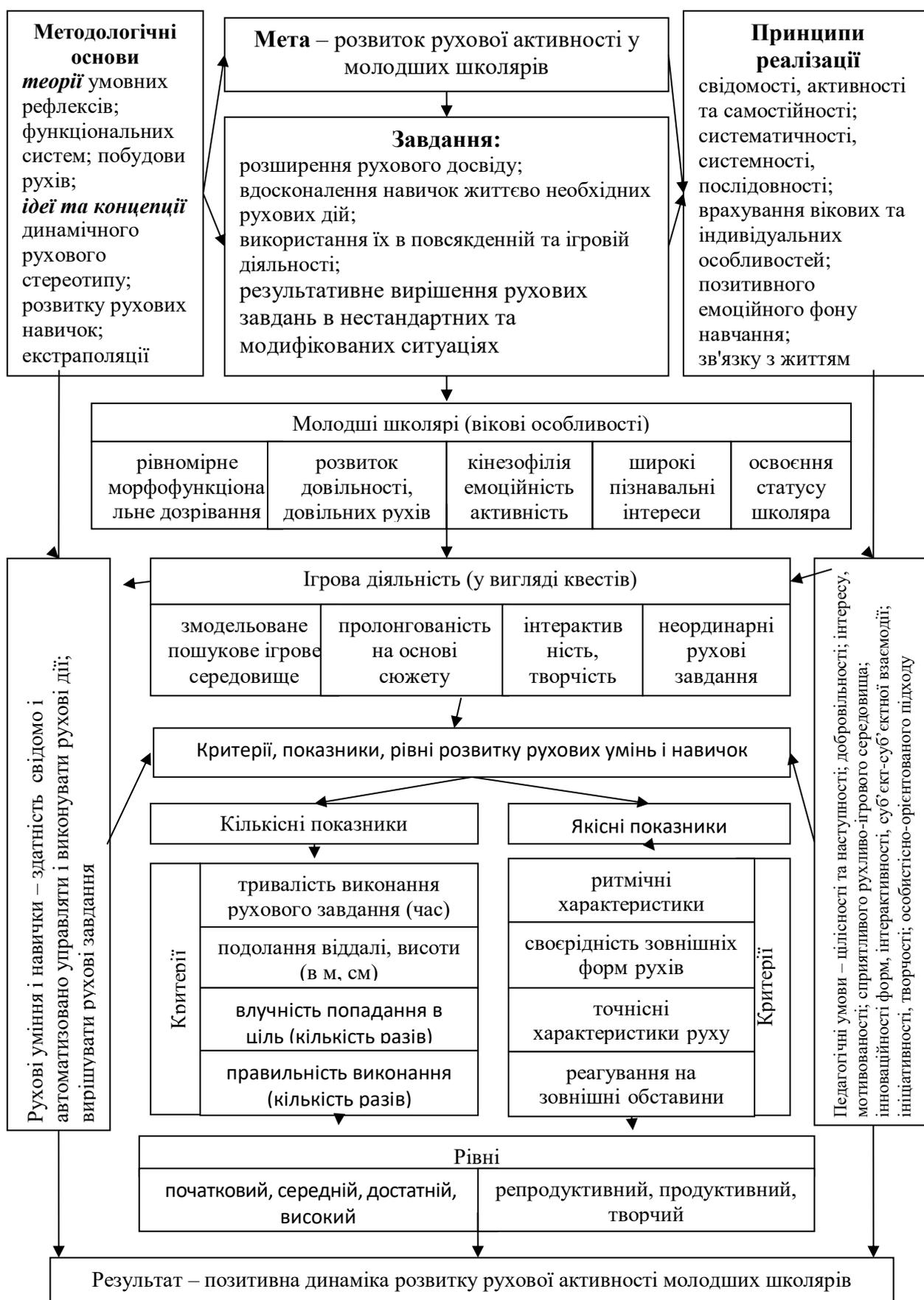
## ОРГАНІЗАЦІЯ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

### 3.1. Модель процесу розвитку рухової активності учнів початкових класів у позакласній ігровій діяльності

Ефективним методом наукового пізнання, що здатен забезпечити його теоретичний рівень є моделювання. У ході вивчення будь-якого явища, процесу, у будь-якій галузі науки настає момент, коли виникає потреба розглянути об'єкт і предмет дослідження цілісно і ґрунтовно, на основі аналітико-синтетичного підходу. І найрезультативніше це можна здійснити з допомогою моделювання.

Усі означені характерні особливості моделей, що використовуються в педагогічній галузі, були враховані нами під час створення моделі розвитку рухової активності молодших школярів в позакласній ігровій діяльності. З метою забезпечення об'єктивності, продуктивності та реалістичності процесу моделювання була здійснена значна підготовча робота, яка полягала у аналізі методологічних теорій та концепцій, науково-дослідних та методичних джерел. Також вивчався та узагальнювався педагогічний досвід здійснення позакласної роботи, проведення ігрової діяльності фізкультурного спрямування. Проводився аналіз емпіричних констатувальних досліджень рухової активності молодших школярів, їх рухових та пізнавальних інтересів [12; 30].

На основі проведеної роботи було визначено ключові структурні елементи та функції об'єкту пізнання, які відображені в моделі (рис. 3.1). Спрямування на досягнення результативності дослідно-експериментальної роботи щодо розвитку рухової активності молодших школярів, зумовило набір ключових взаємопов'язаних елементів структурно-функціональної моделі, які можна представити такими блоками: цільовим, змістовно-процесуальним, результативним.



**Рис. 3.1. Модель розвитку рухової активності молодших школярів у ігровій діяльності**

Центральною складовою моделі є цільовий блок. Власне усі компоненти дослідно-експериментальної системи консолідуються навколо мети досліджуваного процесу, доповнюючи один одного і синергізуючи зусилля для її реалізації. Хоча за способом творення, мета, як уявлення про кінцевий результат діяльності чи процесу, є суб'єктивним витвором, джерела її походження – об'єктивні. Поряд з протиріччями, причинами, соціальними факторами, які зумовлюють необхідність здійснення цього процесу, значну роль відіграють методологічні підходи до розуміння досліджуваного процесу, діяльності, явища.

До змістово-процесуального блоку належать ті елементи, які покликані реалізувати визначені мету і завдання, які широко можна трактувати як засоби та способи діяльності. Саме це надає цим елементам функціонального характеру. У нашому дослідженні усі вони гуртуються навколо провідного процесу – ігрової діяльності. Цей феномен трактується нами як пролонговане педагогічно змодельоване розважальне дійство в спеціальноорганізованому ігровому середовищі, яке відбувається в позанавчальний час і побудоване на засадах інтерактивності, творчості, вправління. Специфіка позакласної ігрової діяльності в межах нашого дослідження торкається переважно здійснення молодшими школярами рухових дій, виконання поставлених рухових завдань.

Для експериментальної перевірки можливостей позакласної ігрової діяльності у розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів нами були використані ідеї квест-підходів до організації позаурочних занять.

Зосередження на квестах, а не на рухливих іграх в їх класичному прояві, обумовлено рядом характерних особливостей, які значною мірою відрізняють обидва різновиди ігрової діяльності. На основі аналізу квестів та рухливих ігор були визначено, що обидва явища мають багато позитивних для фізичного виховання молодших школярів споріднених якостей. Зокрема для нашого дослідження особливу цінність має їх здатність на основі емоційності та інтересу створювати різноманітні тривалі ситуації для використання рухових умінь і навичок, прояву релевантності. В ігровій діяльності обох видів присутній великий простір для вибору різноманітних способів подолання труднощів і перепон в

рухових діях, що виникають на шляху до виконання поставлених цілей, умовне моделювання життєвих ситуацій.

Разом з тим квести наділені більшими можливостями для реалізації дидактичних завдань щодо розвитку рухової активності.

По-перше, це стосується наявності значно складнішого, ніж в руховій грі, сюжету, який має певну послідовність, напруженість у спосіб інтелектуальних завдань, кульмінацію, ігрову оболонку у вигляді опису обставин, обумовлений час, простір та ролі з певним антуражем. Гравці умовно перетворюються на мандрівників, козаків, індіанців, піратів, шукачів скарбів, ковбоїв, аборигенів, альпіністів, спортсменів, рятувальників та інших персонажів, які викликають інтерес у дітей цього віку. Таке сюжетнооформлене ігрове дійство викликає більш повну гостроту відчуттів і прагнень молодших школярів. Воно нагадує дітям комп'ютерні ігри з «блукалками», випробуваннями, протиборством тощо.

По-друге, поділ на команди ставить дітей у ситуацію суперництва, прагнення повною мірою виявити свої рухові можливості. З іншого боку командна інтеракція здатна виховувати у молодших школярів риси товаристськості, взаємодопомоги, кооперації.

По-третє, квести створюють значно більший простір для творчого використання рухових умінь і навичок. Школярі потрапляють і в такі обставини, коли повинні самі вигадувати рухові випробування для суперників. Правила створюються по ходу ігрових дій як необхідність забезпечення безпеки учасників. Натомість в рухливих іграх учасники регламентовані строгими правилами, що зумовлює їх однакову повторюваність.

По-четверте, квест, відповідно своєї структури, передбачає тривалу діяльність, щодо реалізації цілей. Він сприймається цілісно, як поетапний, систематизований і логічно обумовлений рух до виконання поставлених ігрових завдань. Квест може мати тривалий, пролонгований характер. Мега-квест здатен включати цілий набір співзвучних за темою квестових занять.

По-п'яте, одночасне одностайне просування за маршрутом усіх гравців зумовлює значну рухову щільність квестового заняття. Майже завжди вони виконують однакові завдання в один і той же час, оскільки мають рухатись усією

командою. У ході ж рухливих ігор переважно в активному русі знаходяться актуалізовані учасники, які в черговості виконують поставлені завдання, що особливо проявляється в естафетних іграх.

По-шосте, квести передбачають переміщення гравців на значному територіальному просторі на природі (парк, лісосмуга, луг тощо), вулицях міста (селища, села), на стадіоні, обмеженому певним умовним кордоном. Такий просторовий діапазон, активізує учасників гри до швидкого руху. Квестори, знаючи, що поряд рухається інша команда, здатні спішно долати значні віддалі. Рухливі ж ігри проводяться на обмеженій незначній території в спортивному залі або на спортивному майданчику, що деякою мірою позбавляє ігрові дії новизни та неочікуваності.

Розробка змісту, форм, різновидів, способів втілення позакласної ігрової діяльності у вигляді квестів, як і загалом реалізація мети і завдань, спрямованих на розвиток рухової активності молодших школярів, мають базуватись на визначених принципах та експериментально перевіреніх педагогічних умовах.

Принципи є тим елементом модельованої системи, який у найбільшому ступені узагальнення фіксує знання про об'єкт дослідження. Вони виступають загальними правилами в нормативній сфері побудови педагогічного процесу. З одного боку принципи об'єктивно обумовлені суспільними потребами, закономірностями, які досліджуються і узагальнюються фахівцями в галузі науки. І це зумовлює їх певну сталість і консервативність. А з іншого боку вони покликані реагувати на конкретність досліджуваних ситуацій, вплив суб'єктивних факторів, а тому передбачати варіативність і змінність.

На наш погляд педагогічні зусилля в процесі розвитку рухової активності молодших школярів в процесі позакласної ігрової діяльності мають фокусуватись на принципах, що повною мірою забезпечують подолання тих протиріч, які гальмують рухову діяльність дітей молодшого шкільного віку [16; 37]. Зокрема це:

1. Принцип свідомості, активності та самостійності. Належне здійснення молодшими школярами часткових рухових завдань та рухової діяльності загалом, залежить від усвідомленого, активного, ініціативного прагнення до їх виконання. У центрі пізнання цього принципу, як теретичного положення, перебуває

активність, що вказує на міру участі суб'єкта в конкретній діяльності. Діапазон цієї участі, як особлива характеристика її якості, може проявлятися в межах від пасивності до активності. При цьому лише активність, зокрема рухова, здатна виступати одночасно умовою для розвитку рухової активності та невід'ємним фактичним реальним втіленням успішного результату цього процесу. Без активності неможливо реалізовувати і удосконалювати рухові дії. Супутньою до активності є свідомість, як здатність ясно розуміти значення здійснюваної діяльності, передбачати її результати, необхідність корекції. Лише поєднання обох якостей робить рухову діяльність молодших школярів цілеспрямованою та результативною.

2. Принцип систематичності, системності, послідовності. Під час розвитку рухової активності цей принцип передбачає, що процес має відбуватися систематично, неперервно, у певній системі, де усі компоненти логічно поєднані між собою, а кожен етап здійснення спирається на попередній та є фундаментом для наступного.

Основною принципу є залежність ефективності навчально-виховного процесу від його оптимальної цілісності, тобто наявності системи взаємопов'язаних мети, завдань, змісту, засобів, методів, форм організації занять у певний визначений період, зокрема на першому ступені загальної освіти. Принцип вказує на те, що взаємодія усіх цих елементів, надає системі зовсім іншої якості, не притаманної кожному елементу окремо.

3. Принцип врахування вікових та індивідуальних особливостей. Зміст, форми, методи позакласної роботи не можуть бути однаковими для різних вікових груп, вони орієнтуються на зміни, які відбуваються у різний період вікового розвитку. Саме тому цей принцип часто позиціонується як принцип вікової адекватності педагогічного впливу, що передбачає цілеспрямоване регулювання міри виховного впливу на різних етапах онтогенезу. В процесі організації позакласної роботи важливо враховувати не лише вікові, але і індивідуальні особливості дітей. У кожної дитини відмінний від інших темперамент, здібності, можливості, інтереси, кожна дитина — неповторна індивідуальність.

Отже, дітям молодшого шкільного віку притаманні особливі вікові відмінності, які обумовлені такими індивідуальними особливостями як: біологічні, соціальні, психічні, фізичні. Їх необхідно враховувати для розвитку рухової активності. У регулюванні міри складності рухових завдань педагог повинен керуватись програмними вимогами і нормами навантажень для молодших школярів, а також результатами поточної та оперативної діагностики їхнього стану та підготовленості. Власне вікова динаміка розвитку фізичних здібностей, удосконалення вегетативних і моторних функцій організму багато в чому визначають зміст навчально-виховного процесу щодо фізичного виховання загалом та позакласної виховної роботи зокрема. Реалізація цього принципу передбачає в різні вікові періоди постановку довгострокових цілей, підбір оптимальних засобів, форм і методів фізичного виховання.

4. Принцип позитивного емоційного фону навчання. Ученими різних галузей науки встановлено, що емоції відіграють значну роль у будь-якій діяльності людини. Робота, якою людина захоплюється, вдається їй без надмірних зусиль, вона виконує її швидко і результативно. І навпаки, робота, яка супроводжується негативними емоціями, не мобілізує сили, гнітить, а тому не продуктивна. Позитивні емоції тонізують роботу кори великих півкуль головного мозку, а негативні – гальмують і гнітять. Саме тому вважається аргументованою присутність в сучасній системі дидактичних принципів принципу емоційності. Школа повинна зробити все можливе, щоб з ранніх років систематично і послідовно культивувати в учнів захоплення фізичною культурою, спортом, щоб діяльність як в школі, так і поза її межами здійснювалась з підйомом, супроводжувалась позитивними емоційними переживаннями, доставляла більше радості і менше прикрощів.

5. Принцип зв'язку з життям, що означає обов'язкове підпорядкування усього процесу фізичного виховання завданням підготовки школяра до суспільно корисної діяльності, до праці, до захисту Батьківщини, формування якостей, необхідних в праці, в повсякденному житті, побуті, дозвіллі. Навчальний і виховний процес, спрямовані на молодших школярів, повинні бути включені в контекст реального життя, витікати з його потреб і активно готувати до участі в

ньому. Це зокрема стосується і здійснення моторної функції. Життя значно багатше завданнями, що виникають в безперервно змінних ситуаціях, і ширше, ніж визначений набір рухових стереотипів – умінь і навичок вирішення певних рухових завдань.

Отже, оскільки усі можливі умови життєдіяльності щодо рухових дій передбачити неможливо, значно раціональніше на основі системи урочної та позакласної фізичної освіти, розвитку набутих рухових здатностей, розширювати функціональні спроможності організму, створювати умови освоєння варіативного реагування під час виконання рухових завдань. У цьому напрямі розвиток рухових умінь і навичок засобами позакласної ігрової діяльності здатен забезпечити можливість самостійно використовувати їх в повсякденній діяльності в нинішньому і майбутньому часі з метою активізації рухової діяльності, здійснення виробничих завдань, оздоровлення, попередження розумової перевтоми, власного фізичного вдосконалення, корисного проведення вільного часу. При такому підході школярі будуть здатні діяти ефективно не лише в стандартних, звичних, але і в непередбачених обставинах.

Означені принципи, що є необхідною основою для виконання завдань розвитку рухової активності молодших школярів, можна реалізувати через забезпечення певних дотичних до них педагогічних умов.

На основі аналізу та узагальнення наукових надбань, у ході моделювання процесу розвитку рухової активності молодших школярів, ми визначили такі основні педагогічні умови, як: цілісності та наступності; добровільності; інтересу, мотивованості; сприятливого рухливо-ігрового середовища; інноваційності форм, інтерактивності, суб'єкт-суб'єктної взаємодії; ініціативності, творчості; особистісно-орієнтованого підходу.

Важливим компонентом моделі розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів у позакласній ігровій діяльності є результативний блок.

Отже, моделювання розвитку рухової активності дало можливість визначити основні компоненти цього складного процесу: мету, завдання, методологічні основи, принципи та педагогічні умови реалізації, вікові особливості молодших школярів, специфіку ігрової діяльності (у вигляді квестів),

критерії, показники, рівні розвитку рухових умінь і навичок. Усі вони взаємопов'язані між собою і за умов успішної реалізації здатні предметно забезпечити головний результат – позитивну динаміку розвитку рухової активності молодших школярів.

### **3.2. Педагогічні умови успішної реалізації дидактичного потенціалу квестів щодо розвитку рухової активності і фізичної підготовленості молодших школярів**

Досвід апробації процесів розробки та проведення великого квесту й квест-занять дав можливість обґрунтувати педагогічні умови, потрібні для успішної організації та реалізації можливостей цієї форми позакласної ігрової діяльності щодо розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів.

Спектр сучасного наукового розгляду сутнісних характеристик поняття «педагогічні умови» доволі широкий. Він уключає інтегровану характеристику педагогічного середовища; обставини, потрібні для перебігу педагогічного процесу; уявні його результати; фактори, способи, напрями педагогічного процесу; форми, методи, педагогічні прийоми; комплекс заходів [36]. У нашому випадку педагогічні умови організації ігрової діяльності з молодшими школярами у формі квестів розуміють як свідому актуалізацію необхідних об'єктивних обставин і різноманітних педагогічних явищ, які здатні повною мірою підсилити позитивні сторони такого виду ігрової діяльності та детермінувати розвиток рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Власне педагогічний характер умов виявляється в тому, що вони цілеспрямовано й штучно створюються на основі досліджуваних закономірностей та визначених принципів [1; 53].

За результатами експериментальної роботи маємо підстави виокремити цілий комплекс педагогічних умов, серед яких особливе місце, з огляду на наше дослідження, посідають – мотиваційно-когнітивні та організаційно-методичні. Розглянемо їх більш детально.

Приоритетний напрям роботи педагога – підтримка мотивованості молодших школярів до постійних рухових занять. Педагогічні умови, що забезпечують цей основоположний напрям, виявляються різноманітними способами, формами, прийомами зацікавлення дітей молодшого шкільного віку.

Із початку діти повинні відчувати власний потяг до тривалої ігрової діяльності. Це відбувається через цікавість сетингу та сценарію квесту, ігрових ролей. Гра може мати будь-яке тематичне спрямування, як-от: «Космічна подорож планетами», «Мандрівка підводним царством», «Слідами втрачених цивілізацій», «Подорож у казковий світ», «Мандруємо Мультиландією», «Мандрівка природними чудесами України» й ін. Уже в назві передбачене уявне переміщення в просторі та часі, викликається інтерес дітей до порівняння свого способу життя й рухової діяльності зі способом життя та руховою діяльністю людей інших епох, країн, культур. При цьому головним у виборі теми й сетингу є їх перебування в межах сучасних пізнавальних інтересів та вікових можливостей молодших школярів. Зміст пропонованої ігрової діяльності повинен передбачати спрямованість на ціннісні орієнтири, на які молодші школярі реагують із захопленням: національні ідеали та еталони фізичних кондицій і розвитку; позитивні зразки фізичної культури з боку дорослих, педагогів, авторитетних осіб, спортсменів, ровесників; приклади рухових дій, умінь, навичок, спритності в засобах масової інформації, кінофільмах, книгах, різноманітних історіях, переказах [56].

Прагнення до добровільної участі в пролонгованій ігровій діяльності кожного з гравців також підтримує наявність потреби досягнення певного результату (наприклад звання «умілий мандрівник»). Власне так учасниками гри повинен сприйматися результат. У жодному разі він не транслюється дітям у вигляді формалізованого формулювання дидактичної мети та завдань, які насправді передбачені педагогом у процесі проектування квесту й в основному зосереджені на розвитку рухових умінь і навичок. На перший план для молодших школярів виступає участь у серйозній, тривалій, відповідальній подорожі, успішному подоланні перешкод, які постануть на їхньому шляху. Зокрема, як засвідчив експеримент, чим більше сценарієм передбачено труднощів, тим більше

цікавості до нього виявляють гравці, тим більше в них прагнень виконати поставлене завдання. У такій ситуації діти відчують себе значно дорослішими й відповідальнішими.

Важливий засіб стимулювання когнітивних проявів, тобто поєднання мотивації та вольових зусиль молодших школярів до участі в позакласній ігровій діяльності, – це пізнавальні елементи, уключені в контекст гри. Усі розповіді та інформація, які звучать у ході квесту, повинні допомагати дітям входити в ігрову атмосферу, відчувати перевтілення в ігрові ролі. Лише за таких обставин молодші школярі долають межу, яка відокремлює реальність від ігрового середовища. Фактично кожне квест-заняття має набір пізнавальних моментів, які можуть підсилюватися прийомами фасцинації («зачарування»). Це спеціально організований вербальний вплив, що ґрунтується на образності та яскравості викладу. На початку заняття педагог створює пізнавальну проблемну ситуацію щодо ключових ідей сюжету й сетингу квесту, яка зосереджує увагу молодших школярів, зацікавлює до сприйняття інформації, налаштовує гравців на відповідний емоційний стан. Усе це повинно підкріплюватися сюжетною канвою ритморуханки, у якій перед учасниками команд постають прообрази майбутніх ігрових ролей. До прийомів фасцинації потрібно віднести підготовку й оформлення змісту листів від анімаційних персонажів гри (у нашому випадку Мауглі та Умки), вони можуть ілюструватися фотографіями, репродукціями. Фасцинаційну роль також відіграють яскраві символи, позначки, картинки, котрі супроводжують гравців від локації до локації, що в різний спосіб з'являються перед молодшими школярами (прикріплені на стовбурах і гілках дерев та кущів, викладені на землі тощо); маршрутні листи, яким, відповідно до сюжету, можна надати старовинного чи втаємниченого вигляду; різноманітні атрибути й реквізити, як-от: хустинки, пов'язки, елементи одягу тощо. Вони не лише акцентують ігрову роль, а й створюють необхідну емоційну атмосферу. Це позбавляє дітей молодшого шкільного віку скучності, переживань, напруження, створює повною мірою ситуацію, у якій вони спроможні проявляти невимушеність, природність, упевненість рухів.

Необхідний чинник мотивованості молодших школярів до добровільної участі у квестах – відсутність прямого дидактичного втручання та повчання як правильно виконувати ті чи інші рухові дії. Навпаки, діти перебувають у ситуації самостійного творчого пошуку, винахідливості використання в нових умовах набутих у повсякденному житті й під час уроків фізичного виховання рухових умінь і навичок. Вони виконують цілісні рухові дії та окремі рухи без чіткої регламентації затрати зусиль, а екстраполюють і «повторюють без повторення» відомі рухові дії, наслідують вправних однолітків та старшокласників, які перебувають поряд, прагнуть повторити вдалі спроби. Увесь цей процес рухового творення, винаходу приносить гравцям емоційне піднесення, задоволення. Молодші школярі щиро радіють власним успіхам та успіхам однокласників. Саме це і є для них одним зі стимулів відвідувати позакласні заняття, заряджатися позитивною енергією й насолоджуватись участю в руховій діяльності квестів [38; 57].

Когнітивності та прагненню виконувати рухи з повною мобілізацією зусиль і віддачею надає позакласній ігровій діяльності у формі квестів наявність команд та змагальність між ними. Одночасно завдання педагога полягає в тому, щоб перетворити суперництво в здорову конкуренцію, без образ, заздрощів чи розпачу. Заради цього більшість сюжетів квестових занять не будуються на чіткому протистоянні й протиборстві команд та обов'язковому визначенні переможців. Увагу акцентують на досягненнях команд, їхній здатності виконувати завдання, уміннях здійснювати способи пересувань і випробувань, проходженні локацій. Заняття, зазвичай, завершуються дружніми флеш-мобами, що віншують учасників квесту та обговоренням успішних і проблематичних рухових дій. Суть ідеї, яка пронизує конструктивну конкуренцію команд, полягає в тому, що «у змаганні немає переможених і переможців – це спільно пережитий фрагмент змодельованого життя й участь у ньому збагачує руховим досвідом кожного учасника!».

Оцінювання результатів рухової діяльності молодших школярів під час проведення позакласних квест-занять. Задля підтримання інтересу до пролонгованої ігрової діяльності жодних індивідуальних оцінок не виставляється

й не оголошується. В окремих випадках, як того вимагає сценарій гри, команди змагаються за звання «кращої», «умілої», «вправної», без ведення постійного обліку балів, набраних як у груповому, так і в особовому заліку. Це дає можливість учасникам квест-занять зосереджуватися не на формально облікованих балах, а на тих рухових діях, які їм удалися під час виконання поставлених у ході гри рухових завдань. Молодші школярі, зазвичай, емоційно реагують на кожен позитивних підсумок учителя наприкінці занять, із гордістю згадують особливо ті варіанти життєво необхідних рухових умінь і навичок під час розв'язання рухових проблем, які вдалося виконати з деякими труднощами. Це виховує в них наполегливість, упевненість у своїх можливостях, переконання, що при докладенні оптимальних зусиль можна робити необхідні рухові дії. Власне такий підхід до оцінювання, яке переростає в самооцінювання, сприяє відчутним результатам у розвитку рухових умінь і навичок.

Іще одна важлива обставина забезпечення результативного використання ігрової діяльності у формі квестів – це створення особистісно орієнтованого ігрового середовища. Кожна дитина повинна добровільно включатися в ігрове дійство, їй надано право вільного вибору до участі в ньому. А ставши учасником, гравець перетворюється на повноправного суб'єкта гри, наділеного безпосереднім джерелом активності, автора, творця, партнера, ініціатора виконання практичної діяльності, спілкування, поведінки, пізнання, перетворення дійсності. На основі інтеракцій дитина будує ігрові відносини з іншими гравцями та педагогом. Особливою в системі особистісно орієнтованого ігрового середовища є позиція самого педагога. У ході квесту й формування його відносин із дітьми в грі він, як і молодші школярі, повинен увійти в ігрове середовище та формувати суб'єкт-суб'єктні відносини, давати відчуті дітям, що переймається ситуацією в «ігровому полі», є вболівальником чи гравцем. Будь-яке відсторонення вчителя, як-от позиція зовнішнього керівника чи байдужого спостерігача, може руйнувати делікатну субстанцію ігрової діяльності, мотивованість дітей і позбавляти їхні дії основних ігрових ознак. Лише фасилітація як специфічний вид педагогічної діяльності, що забезпечує успішну групову комунікацію, спроможна наділити ігрову діяльність особливим життєздатним стрижнем [53; 56].

Значну роль в успішній реалізації процесу розвитку рухової активності відіграють організаційно-методичні умови як особливі педагогічні обставини, що забезпечують розвиток усіх потенційних можливостей ігрової діяльності.

Зупинимось на основних напрямках створення потрібних для квестових позакласних занять педагогічних умов організаційного й методичного характеру [49; 56].

*Попереднє вивчення місцевості для проведення квестів.* Успішне виконання провідних завдань квестових занять потребує ретельної підготовки щодо забезпечення широкопросторового ігрового поля. Перед початком серії квест-занять, а також напередодні кожного заняття, педагог повинен пильно обстежити місце, де відбудеться ігрове дійство. По-перше, потрібно детально вивчити рельєф місцевості на предмет можливості реалізації необхідних рухових дій. Ураховують наскільки комфортно буде молодшим школярам виконувати передбачені сценарієм життєво необхідні рухові вміння й навички. По-друге, оцінюють рівень безпечності пересування за маршрутом для дітей молодшого шкільного віку. По-третє, установлюють можливість паралельного й синхронного пересування обох команд одночасно. По-четверте, визначають власне ту територію, яка підходить для конкретного сетингу. По-п'яте, вимірюють однакові дистанції для обох команд на етапах маршруту. По-шосте, за можливості та необхідності, межі загального ігрового поля відмічають маркувальними стрічками. Найкращий спосіб фіксації педагогом результатів вивчення загальної території – це зображення основних природних та архітектурних об'єктів на схемі чи карті. До попереднього вивчення місцевості проведення позакласної ігрової діяльності варто залучати й волонтерів-ігровиків, щоб у процесі квесту вони могли вільно орієнтуватись у ландшафтних обставинах.

*Підготовка волонтерів-ігровиків.* Проведення такого масштабного ігрового дійства, як квест, і потребує наявності в учителя надійних помічників. Задля цього найкраще скористатися способом «рівний-рівному», тобто залучати до допомоги школярів старших класів. Активісти відбираються вчителем фізкультури або безпосередньо під час навчальних занять, або з допомогою представників учнівського самоврядування. Зазвичай, туди потрапляють старшокласники, котрі

охоче займаються фізкультурою й спортом, мають певні спортивні досягнення, або просто надають перевагу роботі з молодшими від себе школярами, прагнуть таким чином самоствердитися чи набути авторитету. Кількість волонтерів-ігровиків повинна відповідати чисельності команд-учасників та, окрім того, мають бути запасні, на випадок неспроможності основних ігровиків з'явитися на заняття. Напередодні початку проведення великого квесту вчитель детально інструктує волонтерів. Вони знайомляться з основним сетингом гри, власними ролями й завданнями, які їм доведеться виконувати, правилами безпеки. Безпосередньо перед кожним квест-заняттям педагог повідомляє, що відбуватиметься власне на ньому. Наш досвід свідчить, що ретельний і виважений підбір волонтерів забезпечує не лише успішність проведення квестових позакласних занять, а й позитивно впливає на зміцнення фізкультурних інтересів старшокласників.

*Підготовка предметного забезпечення та атрибутів для проведення позакласних ігрових занять.* Загалом квести вирізняються особливою ігровою символікою, необхідністю наявності різноманітних посібників і реманенту, які б відповідали кількості гравців. До предметно-ігрового середовища квестових занять входять ігрове обладнання, різна ігрова атрибутика, ігрові матеріали. Виконання значної кількості ігрових ролей зумовлює певні атрибути: пов'язки, символічні позначки, елементи головних уборів, бейджі тощо. Діти самі залюбки виготовляють їх під керівництвом учителя початкових класів на уроках праці та в позанавчальний час із допомогою волонтерів-ігровиків. Головне, щоб конструкції таких атрибутів були нескладними, щоб їх легко та швидко можна було виготовити з підручних матеріалів. Кожне заняття потребує підготовки маршрутних схем, листів від казкових персонажів, фотоматеріалів, позначок маршруту (із природних матеріалів і спеціально виготовлених). Виготовляє й підбирає їх педагог, а до копіювання для всіх команд-учасників, зазвичай, залучаються волонтери. Особливі естетичні вимоги ставлять до оформлення маршрутних схем, листів, фотоматеріалів, оскільки вони служать основою для фіксації виконання молодшими школярами поставлених рухових завдань і звіту під час підсумкового заняття. Значну увагу приділяють забезпеченню кожного заняття необхідними фізкультурними та спортивними посібниками й реманентом.

Головні вимоги до такого обладнання – його поліфункціональність і безпечність. Під час відбору враховують трансформативну широту можливостей використання відповідно до прояву різноманітних рухових умінь і навичок, багатоваріантної модифікації рухів, замислу сюжету гри тощо. Сюди можна віднести засоби, призначені для почергового використання групою дітей: мотузки, дощечки, канати, мішені для влучання, кошики, великі полотнища (хустини), мішки тощо, а також індивідуальні посібники: м'ячі (різних розмірів), кільця, обручі, кеглі, палиці, серсо, стріли, луки, бумеранги, скакалки, ласо, повітряні кульки тощо. Реманент можна виготовляти й з підручних матеріалів. Ігрове обладнання частково наперед розміщується на етапах і локаціях, частково переноситься вчителем, волонтерами та молодшими школярами. Для цього використовують рюкзаки, наплічники, ранці. Увесь реманент після проведення квесту (крім природних маркувань) збирають і повертають у школу. Безумовно, найпродуктивнішим буде варіант забезпечення стаціонарним обладнанням місць, де проводять квест-заняття, зокрема батутами, дошками чи сітками для лазіння, «лабіринтами», «тарзанками», канатними доріжками, тросами для переправи, підвісними містками, стежинами тощо. Наявність такої інфраструктури дає можливість урізноманітнити сюжети квестів і викликати інтерес молодших школярів до постійних рухових занять.

*Темпоритм проведення квесту.* У ході квестового заняття важливою обставиною є забезпечення рівномірного пересування обох команд за етапами маршруту, оскільки значна затримка однієї з команд викликає паузи на проміжних чи завершальному етапі (залежно від різновиду квесту). Саме тому вчитель намагається контролювати стан пересування команд і, за необхідності, прискорювати виконання поставлених рухових завдань. Переміщення відбувається в темпі перебіжок. Темп задають волонтери-ігровики, фактично демонструючи його зразки. До того ж бажання кожної із команд першою справитись з поставленими завданнями сприяє підтриманню оптимального темпу. Для відчуття не дуже віддаленої присутності команди конкурента вчитель і волонтери користуються сигналами свистків, дудок, плесканням, перегукуванням, голосними скандуваннями тощо. У кінці заняття вчитель обов'язково вказує на

успішне дотримання під час гри темпоритму, чим заохочує молодших школярів ставитись до цього уважно.

*Оптимальна рухова щільність квестового заняття.* Оскільки одним із завдань позакласної ігрової діяльності виступає завдання розвитку рухової активності кожного її учасника, то потрібно активізувати рухову діяльність усіх гравців. Щоб інтенсифікувати дії кожного учасника, клас обов'язково поділяється, як мінімум, на дві команди. Це дає змогу слідкувати за руховою активністю кожного гравця. Завдання підбирають такі, щоб діти переважно одностайно виконували одні й ті ж самі рухові дії, наприклад, у цьому ракурсі модифікуються ігри-естафети. Саме тому всі школярі перебувають в однаковому руховому темпі та періоді перепочинку. Цим квест нагадує стихійні дитячі ігри, у яких усі гравці одночасно перебувають в активній позиції.

Організаційна роль учителя в позакласній ігровій діяльності передбачає, що вчитель виступає провідним керівником у ході підготовки та проведення квестових занять. Від того, наскільки вдається йому спроектувати, поєднати з інтересами молодших школярів і можливостями місцевості квести, залежить успішність виконання поставлених перед ними завдань. Квест-заняття передбачають не лише виконавську культуру помічників учителя (волонтерів) та учасників гри – молодших школярів, але й прояв рухової творчості з боку цього контингенту.

Отже, у результаті експериментального дослідження визначено основні педагогічні умови, які спроможні забезпечити результативність розвитку рухових умінь і навичок у ході позакласної ігрової діяльності. Загалом вони мають пізнавально-когнітивний та організаційно-методичний характер.

### **3.3. Експериментальне дослідження методики позакласної ігрової діяльності для розвитку рухової активності молодших школярів**

Експериментальне дослідження ефективності ігрової діяльності у формі великого квесту й квестових занять, проведене протягом навчального року з

молодшими школярами, підтвердило продуктивність такої роботи для розвитку рухової активності.

Аналітичне опрацювання результатів тестування після закінчення формувального експерименту виявило:

1. Статистично достовірно значиме зростання достатнього й високого рівнів навчальних досягнень в експериментальних групах, порівняно з контрольними. Це стосувалося кількісних показників виміру таких життєво необхідних умінь і навичок, як біг, ходьба, стрибки, метання, лазіння.

2. Значну позитивну динаміку прояву стабільності та релевантності рухових умінь і навичок як якісних показників умінь і навичок виконання рухових завдань представників експериментальних груп, що визначалось за допомогою тесту «смуга перешкод».

Такі результати дають підставу констатувати значні потенціальні можливості квест-технологій у розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів, які полягають у забезпеченні систематичної добровільної участі дітей у вправлянні в різноваріантних рухових діях.

В основу визначення кількісних показників розвитку рухової активності і фізичної підготовленості молодших школярів покладені норми тестів випробувань, передбачені навчальною програмою з фізичної культури. Результати випробувань вимірюються традиційними технічними засобами – вимірювальними приладами. Фіксовані з їх допомогою результати дають можливість диференціювати результати вимірювання за такими рівнями: початковий, середній, достатній, високий.

Порівняльний аналіз результатів загальної фізичної підготовки контрольних та експериментальних класів здійснювався за результатами оцінки розвитку фізичних можливостей (табл. 3.1).

У результаті аналізу було встановлено, що розроблена система педагогічних умов у значній мірі позитивно впливає на процес загальної фізичної підготовки. Так, після експерименту більшість 6-річних дівчаток експериментальних класів перейшли в розряд достатнього (63,0 %) і високого (24,0 %) рівня фізичної підготовленості, а в хлопчиків відповідно 65,0 % і 32,0 %.

**Таблиця оцінки кількості учнів молодшого шкільного віку (%)  
різного рівня фізичної підготовленості експериментальних та контрольних  
класів на завершальному етапі педагогічного експерименту**

Стать	Рівень розвитку		Початковий	Середній	Достатній	Високий
Хл.	7 років	ЕК (n=30)	2	40	54	14
		КК (n=28)	4	50	42	4
	6 років	ЕК (n=29)	0	3	65	32
		КК (n=30)	4	26	52	18
Дівч.	7 років	ЕК (n=30)	6	15	64	15
		КК (n=28)	11	25	57	7
	6 років	ЕК (n=29)	3	10	63	24
		КК (n=30)	7	25	53	15
Бали			1-3	4-6	7-9	10-12

*Примітки: КК – контрольні класи, ЕК – експериментальні класи*

Слід відзначити, що даний процес перш за все свідчить, що в експериментальних класах значно зменшилася кількість дітей з рівнем розвитку фізичних якостей початкового і збільшилась відповідно їх числа з достатнім і високим рівнем розвитку фізичних якостей.

У хлопчиків шести років експериментального класу спостерігається аналогічна картина.

Підвищення рівня фізичної підготовленості спостерігалось у дівчаток, та хлопчиків і в наступній віковій групі. Так, наприклад, у 7-річному віці 15,0 % дівчаток перейшли в розряд достатнього і високого.

Це відбулося за рахунок зменшення кількості учнів, які до експерименту мали оцінку фізичної підготовки початкової та середньої.

Досить чітко проглядається також в дівчаток і загальна закономірність розвитку рухової активності в 7 років, що було відзначено при вивченні сумарних показників темпів розвитку фізичних якостей.

Аналогічна закономірність відзначена і в хлопчиків 7-річного віку. Проведений аналіз дає можливість зробити висновок, що розроблені педагогічні умови відповідно до яких фізична підготовка здійснюється на основі вікових закономірностей розвитку фізичних якостей, а уроки і позаурочні заняття проводилися з широким використанням ігрового методу у формі великого квесту та квестових завдань, сприяє суттєвому підвищенню рівня загальної фізичної

підготовки, яка обумовлює стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку (табл. 2).

Таким чином, розроблені педагогічні умови сприяють створенню позитивних емоцій у дітей в процесі уроків фізичної культури, підвищують рівень фізичної підготовки і вольових якостей, що закономірно сприяє зміцненню їх фізичного і психічного здоров'я.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості дітей 6-7 років  
контрольних та експериментальних класів (середні дані)**

Показники	6 років					7 років				
	КК (n=30)		ЕК (n=29)		P	КК (n=28)		ЕК (n=30)		P
	X	δ	X	δ		X	δ	X	δ	
<b>Дівчата</b>										
Біг 30 м, с	8,4	0,8	7,6	0,5	>0,05	7,4	0,5	7,2	0,3	<0,05
Біг 300 м, хв	2,0	0,2	1,7	0,2	>0,05	1,5	0,2	1,3	0,2	>0,05
Біг2х15,с	9,1	0,5	8,8	0,3	>0,05	9,3	0,5	9,0	0,3	>0,05
Вистрибування, см	16,7	4,4	17,1	3,6	>0,05	26,0	4,5	27,3	2,8	<0,05
Нахил вперед, см	5,0	4,1	5,4	3,1	<0,05	2,9	3,5	3,9	2,1	>0,05
<b>Хлопці</b>										
Біг 30 м, с	7,8	0,9	7,3	0,6	>0,05	6,9	0,4	6,4	0,2	>0,05
Біг 300 м, хв	1,9	0,3	1,4	0,1	>0,05	1,3	0,1	1,1	0,1	<0,05
Біг2х15,с	9,1	0,5	8,6	0,3	>0,05	8,9	0,7	8,5	0,5	>0,05
Вистрибування, см	16,3	6,1	21,0	4,1	>0,05	23,0	4,4	26,2	3,1	>0,05
Нахил вперед, см	2,2	3,7	3,6	2,3	>0,05	3,5	4,0	3,9	2,8	>0,05

*Примітки: КК– контрольні класи, ЕК – експериментальні класи*

Отже, в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку найбільший ефект досягається при проведенні занять у формі великого квесту й квестових занять. Були систематизовані фізичні вправи спортивно-ігрового напрямку і розроблено планування їх застосування для кожного віку у відповідності до програми з фізичної культури. Контролювали вплив фізичної підготовки ігрової спрямованості і визначали її ефективність на основі показників рівня фізичної підготовленості.

Порівняльний аналіз даних контрольних та експериментальних класів після проведення педагогічного експерименту показав, що фізична підготовка у формі

великого квесту й квестових занять, яка організовується в рамках уроку фізичної культури та позаурочих форм, здійснює позитивний вплив на емоційний стан, рівень фізичної підготовки, сприяє вихованню таких особистісних якостей, як колективізм, дисциплінованість, витримка і сміливість.

### **Висновки до третього розділу**

1. Розробка змісту, форм, різновидів, способів втілення позакласної ігрової діяльності у вигляді квестів, як і загалом реалізація мети і завдань, спрямованих на розвиток рухової активності молодших школярів, мають базуватись на визначених принципах та експериментально перевірених педагогічних умовах. Спрямування на досягнення результативності дослідно-експериментальної роботи щодо розвитку рухової активності молодших школярів, зумовило набір ключових взаємопов'язаних елементів структурно-функціональної моделі, які можна представити такими блоками: цільовим, змістовно-процесуальним, результативним.

2. Моделювання розвитку рухової активності дало можливість визначити основні компоненти цього складного процесу: мету, завдання, методологічні основи, принципи та педагогічні умови реалізації, вікові особливості молодших школярів, специфіку ігрової діяльності (у вигляді квестів), критерії, показники, рівні розвитку рухових умінь і навичок. Усі вони взаємопов'язані між собою і за умов успішної реалізації здатні предметно забезпечити головний результат – позитивну динаміку розвитку рухової активності молодших школярів. Основні педагогічні умови, які спроможні забезпечити результативність розвитку рухових умінь і навичок у ході позакласної ігрової діяльності мають пізнавально-когнітивний та організаційно-методичний характер.

3. Порівняльний аналіз даних контрольних та експериментальних класів після проведення педагогічного експерименту показав, що фізична підготовка у формі великого квесту й квестових занять, яка організовується в рамках уроку фізичної культури та позаурочих форм, здійснює позитивний вплив на емоційний стан, рівень фізичної підготовки, сприяє вихованню таких особистісних якостей, як колективізм, дисциплінованість, витримка і сміливість.

## ВИСНОВКИ

1. Необхідною умовою гармонійного розвитку дитячого організму, що впливає на формування розумового розвитку та психофізіологічного статусу, є потреба рухової активності. Регулярні помірні заняття спортом надають позитивний вплив на суглоби. Зростає амплітуда рухів у суглобі, спостерігається покращення настрою дитини та самопочуття. Правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для всебічного гармонійного розвитку організму людини в дорослому віці. Рівень рухової активності дітей молодших класів зумовлюється залученням дітей до організованих та самостійних занять у позаурочний час. Розвиток фізичних здібностей характеризується гетерохронністю, наявністю сенситивних періодів, а їх загальна активність у розвитку має хвилеподібний характер із значним зменшенням темпів розвитку як у дівчаток, так і у хлопчиків у 9 – річному віці.

2. Квести наділені більшими можливостями для реалізації дидактичних завдань щодо розвитку рухової активності ніж рухливі ігри. По-перше, це стосується наявності значно складнішого, ніж в руховій грі, сюжету, який має певну послідовність, напруженість у спосіб інтелектуальних завдань, кульмінацію, ігрову оболонку у вигляді опису обставин, обумовлений час, простір та ролі з певним антуражем. По-друге, поділ на команди ставить дітей у ситуацію суперництва, прагнення повною мірою виявити свої рухові можливості. По-третє, квести створюють значно більший простір для творчого використання рухових умінь і навичок. Школярі потрапляють і в такі обставини, коли повинні самі вигадувати рухові випробування для суперників. Правила створюються по ходу ігрових дій як необхідність забезпечення безпеки учасників. Натомість в рухливих іграх учасники регламентовані строгими правилами, що зумовлює їх однакову повторюваність. По-четверте, квест, відповідно своєї структури, передбачає тривалу діяльність, щодо реалізації цілей. Він сприймається цілісно, як поетапний, систематизований і логічно обумовлений рух до виконання поставлених ігрових завдань. По-п'яте, одночасне одностайне просування за маршрутом усіх гравців зумовлює значну рухову щільність квестового заняття. У ході ж рухливих ігор переважно в активному русі знаходяться актуалізовані учасники, які в черговості

виконують поставлені завдання, що особливо проявляється в естафетних іграх. По-шосте, квести передбачають переміщення гравців на значному територіальному просторі на природі (парк, лісосмуга, луг тощо), вулицях міста (селища, села), на стадіоні, обмеженому певним умовним кордоном. Такий просторовий діапазон, активізує учасників гри до швидкого руху. Рухливі ж ігри проводяться на обмеженій незначній території в спортивному залі або на спортивному майданчику, що деякою мірою позбавляє ігрові дії новизни та неочікуваності. Це забезпечує широкі можливості для творчого вирішення рухових завдань, сприяє проявам з боку учасників гри самостійності, ініціативності, винахідливості.

3. У практиці ігрової діяльності з молодшими школярами використовували ряд квестів, які наділені значним потенціалом для розвитку рухових умінь і навичок. Це зокрема: квести мандрівного, туристичного напрямку; квести оздоровчого характеру, теренкури; квести воєнізованого, розвідувального характеру; квести пригодницького, екстремального характеру; квести-переслідування; квести-пошуки.

4. Моделювання змісту квестів передбачає: вивчення рухових і пізнавальних інтересів молодших школярів; розробку сюжету, сетингу, хронотопу та ролей квесту; побудову й планування ієрархії складових частин квесту; пізнавальне наповнення квестового заняття; підбір рухових завдань щодо розвитку всіх життєво необхідних рухових умінь і навичок. Структурно-функціональна модель представлена такими блоками: цільовим, змістовно-процесуальним та результативним.

5. Успішна організація квестових занять і здійснення у їх ході процесу розвитку рухової активності дітей молодшого шкільного віку потребує дотримання певних педагогічних умов у таких ключових напрямках: змістового наповнення квестів, розробки цікавих форм, мотиваційно-когнітивного та організаційно-методичного забезпечення. При цьому необхідно врахувувати вікові особливості молодших школярів, їхні інтереси, потреби, уподобання.

6. Для урізноманітнення форм проведення пролонгованої позакласної ігрової діяльності потрібно використовувати низку різновидів квестів і

моделювати інші види, залежно від їх сюжету та місцевості проведення. Особливий інтерес у молодших школярів викликають такі квести: лінійні й спіральні, багатоетапні; змагальні, поєдинкові (дуельні), випробувальні; пошукові, блукальні, наздоганяльні. Домінування певних форм повинно орієнтуватися на дитячі вподобання.

7. Аналітичне опрацювання результатів тестування після закінчення формувального експерименту виявило статистично достовірно значиме зростання достатнього й високого рівнів навчальних досягнень в експериментальних групах, порівняно з контрольними. У результаті аналізу було встановлено, що розроблена система педагогічних умов у значній мірі позитивно впливає на процес загальної фізичної підготовки. Так, після експерименту більшість 6-річних дівчаток експериментальних класів перейшли в розряд достатнього (63,0 %) і високого (24,0 %) рівня фізичної підготовленості, а в хлопчиків відповідно 65,0 % і 32,0 %. Слід відзначити, що даний процес перш за все свідчить, що в експериментальних класах значно зменшилася кількість дітей з рівнем розвитку фізичних якостей початкового і збільшилась відповідно їх числа з достатнім і високим рівнем розвитку фізичних якостей. Підвищення рівня фізичної підготовленості спостерігалось у дівчаток, та хлопчиків і в наступній віковій групі. Так, наприклад, у 7-річному віці 15,0 % дівчаток перейшли в розряд достатнього і високого.

8. Проведений аналіз дає можливість зробити висновок, що розроблені педагогічні умови відповідно до яких фізична підготовка здійснюється на основі вікових закономірностей розвитку фізичних якостей, а уроки і позаурочні заняття проводилися з широким використанням ігрового методу у формі великого квесту та квестових завдань, сприяє суттєвому підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, яка обумовлює стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку.

9. Експериментальне дослідження ефективності ігрової діяльності у формі великого квесту й квестових занять, проведене протягом навчального року з молодшими школярами, підтвердило продуктивність такої роботи для розвитку рухової активності та фізичної підготовленості.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху. *Теорія та методика фізичного виховання* : наук.-метод. журн. 2010. № 12 (74). С. 29–34.
2. Андросчук Н. В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О.. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 1998. 112 с.
3. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. 383 с
4. Білецька В.В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. К., 2008. 20 с.
5. Березуєва Т.С. Формування інтересу в учнів основної школи до занять фізичними вправами в позакласній роботі. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 4 (318), 2018. С. 66-73.
6. Брижак Н. Ю. Методика гурткової та клубної роботи в загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах: навчальний посібник. Київ: Логос, 2017. 126 с.
7. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. К. : [б. в.], 1993. 259 с.
8. Використання кейс-методів у навчальному процесі / С.В. Іванов та ін. *Наукові праці НУХТ*. 2012. № 3. С. 107-112
9. Голяченко О. А., Голяченко А.М. Здоров'я людності та діяльність медичних закладів України у 80-ті роки та прогноз на майбутнє. Тернопіль, 1991. 57 с
10. Гостішев В. М., Сват'єв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с

11. Гурєєва А. М., Черненко О.Є., Дорошенко Є.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
12. Васьков Ю. В. Концептуальні основи удосконалення програм з фізичного виховання для загально-освітніх шкіл. *Теорія та методика фізичного виховання*. К. : 2002. №2. С. 31–33.
13. Куц О.С, Леонова В.А., Розпутняк Б.Д. Системно-структурний підхід до розвитку фізичних якостей у школярів на уроках фізичноїкультури в умовах підвищеної радіації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Луцьк : Медіа, 1999. С. 432–435.
14. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Л. : Штабар, 1997. 208 с
15. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2002. 17 с.
16. Воропай С., Огієнко Н. Визначення шляхів оцінювання індивідуальних можливостей дітей 7-10 років : 4-а Міжнародна науково – практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця, 2001. С. 344 – 346.
17. Гнітецька Т., Чеханюк Л. Сенситивні періоди розвитку силових здібностей дітей шкільного віку : 4-а Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця, 2001. С. 350–352.
18. Деделюк Н.А. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання: навч. посібник для самостійної роботи студентів. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2008. –78с.
19. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2004. 352 с.

20. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації : автореф. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Вінниця, 1998. 18 с.
21. Дорошенко Е. Ю. Формування здорового способу життя у молодших школярів. *Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Вінниця, 2014. С. 280–283.
22. Єрмоєнко Є.А. Реалізація програми позакласної роботи з бойового хортингу в школі для дітей 7 років : навч.-метод. посіб. Київ : ГС «НФБХУ», 2021. 109 с.
23. Захаріна Є. Сучасні підходи до підготовки майбутніх учителів для проведення позакласної роботи з фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. №1. С. 54–57.
24. Завацький В. І. Деякі питання організації навчального процесу з фізичного виховання з учнями, які потерпіли внаслідок аварії на ЧАЕС : Матеріали 1-ї Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні»*. Луцьк., 1994. С. 408–410.
25. Іваськів С. М., Гуняві Б.К., Шпитальний В.Б. Динаміка фізичної підготовленості шестирічних першокласників під впливом різних рухових режимів : Міжнародна науково-практична конференція *«Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. Ч. 2. Вінниця, 2014. С. 339–341.
26. Івашковський В. В., Остапенко О.І., Тимчик М.В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 171 с.
27. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.1. Черкаси: Видавництво, 2006. 420 с.
28. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.2. Черкаси: Видавництво ЦНТЕІ, 2006. 467 с.

29. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів: навч.-метод. посіб. / Н. Белікова, Л. Вашук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 348 с.
30. Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О Методичний путівник Нової української школи: фізична культура : збірник методичних матеріалів. Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. 62 с.
31. Козій М. В. Методи оптимізації процесу фізичного виховання дітей 5-7 років : 3-я Міжнародна науково-практична конференція «*Фізична культура, спорт та здоров'я нації*». Вінниця, 1998. С. 61–62.
32. Корж Н.Л., Єлісеєва Д.С., Москаленко Н.В. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді : монографія. Дніпро : Інновація, 2017. 200 с.
33. Козлова К. П. Методика фізичного виховання школярів в зоні радіологічного контролю. Вінниця, 1996. 56 с.
34. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі : посіб. для вчителя. Тернопіль : Підручники і посібники, 2011. 111 с.
35. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ. - К.: Олімпійська література, 2008. 393 с.
36. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. ... докт. наук по ф. в. и спорту. К., 2000. 44 с.
37. Кудикіна Н. В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі : автореф. дис. ... д-ра пед. Наук. К., 2004. 41 с.
38. Куц А.С., Дначук П.С., Леонова В.А. Экология окружающей среды – фактор, определяющий содержание физического воспитания школьников. Винница, 1993. 138 с.

39. Лаврова Л.М., Савченко В.А. Орієнтовні уроки з використанням інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів “Нової української школи” 1 клас. Дніпро : ООО “Інновація”, 2018. 127 с.
40. Левків В. Методика застосування засобів Української фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : Мат. 1-ї Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту «Молода спортивна наука України». Львів, 1997. С. 53–55.
41. Леонова В. А., Куц А.С. Дифференцированный подход к выбору методов совершенствования двигательных качеств школьников : 2-га Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця, 2006. С. 118–123.
42. Мальцева О. Шкільний квест: маршрутами здоров'я. *Здоров'я та фізична культура*. 2013. № 20. С. 18–20.
43. Москаленко Н. В. Диференційний розвиток рухливих якостей дівчаток молодшого шкільного віку в урочних формах занять : автореф. ... канд. пед. наук. К., 1993. 23 с.
44. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту. К., 2009. 42 с.
45. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / упоряд. Гриневич Л. [та ін.]. Київ : МОН України, 2016. 34 с.
46. Нова українська школа: poradnik dla vchitelja / za red. Н. М. Бібік. Київ : Літера, 2018. 160 с.
47. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. – К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. 160 с.
48. Носко М.О., Архипов О.А., Гаркуша С.В., Воеділов О.М., Носко Ю.М. Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського*

національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія: Педагогічні науки). 2017. №143. С. 291–299.

49. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К. : Олімпійська література, 2001. 439 с.
50. Сокол І. М. Класифікація квестів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 36 (89). С. 369–374.
51. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навч.-метод. посіб. / М. Б. Гуска та інші. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. – 399 с.
52. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави. Луцьк : Надстир'я, 1994. 96 с.