

УДК 796.2:378.147-026.12-024.63

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.4.2>

Анатолій ВОЛЬЧИНСЬКИЙ

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, пр. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43025

ORCID: 0000-0002-5204-6823

Ярослав СМАЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Заклад вищої освіти «Академія рекреаційних технологій і права», вул. Карбишева, 2, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43023

ORCID: 0000-0002-8043-9771

Олександр МАЛІМОН

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, пр. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43025

ORCID: 0000-0002-9814-9123

Петро ГЕРАСИМЮК

асистент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, пр. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43025

ORCID: 0009-0006-0244-8863

Бібліографічний опис статті: Вольчинський, А., Смаль, Я., Малімон, О., Герасимюк, П. (2024). Особливості застосування рухливих ігор та ігрових вправ у фізичному вихованні майбутніх фахівців соціальної сфери. *Ввічливість. Humanitas*, 4, 13–19, <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.4.2>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ІГРОВИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

Проблема недостатнього рухового режиму учасників освітнього процесу потребує особливої уваги, оскільки негативно позначається на їхньому фізичному розвитку та стані психічних процесів, зокрема: мислення, запам'ятовування, уваги, сприймання. Цей факт певною мірою знижує успішність навчання. Тому слід шукати шляхи використання таких засобів у навчально-виховному процесі здобувачів освіти, які б сприяли підвищенню рухової активності і, як наслідок, поліпшенню їхнього фізичного та психологічного стану. Метою статті є розкриття особливостей використання у навчальному процесі з фізичного виховання майбутніх фахівців соціальної сфери рухливих ігор та ігрових вправ як засобу поліпшення їхнього фізичного стану. Підвищенню рухової активності студентів певною мірою сприяють заняття з фізичного виховання із застосуванням рухливих ігор та ігрових вправ. Розкрито особливості використання ігрового методу у процесі фізичного виховання, що забезпечує достатню фізичну активність та сприяє зміцненню здоров'я, формує моральні й вольові якості. Висвітлено характер рухливих ігор, їхню структуру й інтенсивність. Зауважено, що вдало підібрані викладачем рухливі ігри та ігрові вправи на заняттях суттєво сприяють розвитку важливих фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості; закріплюють і вдосконалюють різноманітні вміння й навички з ходьби, бігу, стрибків. Наголошено на ретельному доборі ігор, їх дозуванні, що дає змогу урізноманітнити заняття, сформувані у студентів потрібні фізичні якості. Зазначено, що різноманітні рухи та ігрові дії ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Ефективним у фізичному вихованні є ігровий метод занять. Використовуючи рухливі ігри та ігрові вправи, можна значно поліпити фізичну підготовленість студентів і зміцнити їхнє здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, рухливі ігри, ігрові вправи.

Anatoly VOLCHYNSKYI

PhD in Physical Education and Sports, Head of the Department of Health and Physical Culture, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli ave., Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0000-0002-5204-6823

Yaroslav SMAL

PhD in Pedagogy, Associate Professor at the Department of Physical Culture and Sports, Institution of Higher Education "Academy of Recreation Technologies and Law", 2 Karbysheva str., Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43023

ORCID: 0000-0002-8043-9771

Oleksandr MALIMON

PhD in Physical Education and Sports, Associate Professor at the Department of Health and Physical Culture, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli ave., Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0000-0002-9814-9123

Petro GERASIMYUK

Assistant at the Department of Health and Physical Culture, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli Avenue, Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0009-0006-0244-8863

To cite this article: Volchynskiy, A., Smal, Ya., Malimon, O., Gerasymiuk, P. (2024). Osoblyvosti zastosuvannya rukhlyvykh ihor ta ihrovykh vprav u fizychnomu vykhovanni maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi sfery [Features of the application of mobile games and game exercises in the physical education of future specialists of special education]. *Vvichlyvist. Humanitas*, 4, 13–19, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.4.2>

FEATURES OF THE APPLICATION OF MOBILE GAMES AND GAME EXERCISES IN THE PHYSICAL EDUCATION OF FUTURE SPECIALISTS OF SPECIAL EDUCATION

The problem of insufficient motor mode of the participants of the educational process requires special attention, as it negatively affects their physical development and the state of mental processes, in particular: thinking, memorization, attention, perception. This fact reduces the success of studies to some extent. Therefore, it is necessary to look for ways to use such means in the educational process of education seekers, which would contribute to increasing motor activity and, as a result, improving their physical and psychological condition. The purpose of the article is to reveal the peculiarities of the use in the educational process of physical education of future specialists in the social sphere of mobile games and game exercises as a means of improving their physical condition. To a certain extent, physical education classes with the use of mobile games and game exercises contribute to increasing the motor activity of students. The peculiarities of the use of the game method in the process of physical education, which provides sufficient physical activity and contributes to strengthening health, forms moral and volitional qualities, are revealed. The character of mobile games, their structure and intensity are highlighted. It is noted that well-chosen mobile games and game exercises in classes significantly contribute to the development of important physical qualities: strength, speed, dexterity, endurance; consolidate and improve various skills and abilities in walking, running, and jumping. Emphasis is placed on the careful selection of games, their dosage, which makes it possible to diversify classes and form the necessary physical qualities in students. It is noted that a variety of movements and game actions effectively affect the activity of the cardiovascular, respiratory and other systems of the body, stimulate the appetite and promote sound sleep. The game method of classes is effective in physical education. Using mobile games and game exercises, you can significantly improve the physical fitness of students and strengthen their health.

Key words: physical education, students, mobile games, game exercises.

Постановка проблеми. Реформи в галузі освіти передбачають широке впровадження принципово нових технологій, які забезпечують щонайвищу продуктивність та ефективність праці людини. Успішність розв'язання

поставлених завдань залежить від активності людського чинника у всіх сферах трудової діяльності. Сучасний випускник закладу вищої освіти повинен мати не лише знання, уміння та навички в обраній професійній діяльності,

а й достатньо високий рівень фізичної, психофізичної та психічної підготовленості.

Відомо, що успішне виконання своїх виробничих обов'язків можливе лише за умови доброго стану здоров'я і самопочуття, довготривалої працездатності, які можна набути лише за регулярних занять фізичного виховання.

Аналіз досліджень. Враховуючи те, що учасники освітнього процесу під час навчання тривалий час малорухливі, деякі органи і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Недостатній руховий режим негативно позначається на фізичному розвитку і стані психічних процесів: відчуття, сприймання, мислення, запам'ятовування, уваги (як загального спрямування психіки на активну діяльність), що зрештою знижує успішність навчання студентів (Артюх).

Фізична і розумова працездатність здобувачів освіти мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення, які пов'язані між собою. Низький рівень фізичної і психофізіологічної підготовки впливає на ефективність засвоєння навчальних програм із спеціальності, а в подальшому – на можливість бути працездатним фахівцем. Тому вища освіта, як важливий етап формування особистості, потребує комплексного підходу до гармонійного розвитку учасників освітнього процесу (Вольчинський, Касарда, Малімон, Герасимюк, Смаль, 2024; Рухливі ігри, як основний засіб розвитку фізичних якостей : методична розробка). У цьому контексті особливої важливості набуває ефективність занять із фізичного виховання з використанням таких засобів і методів, які суттєво підвищують рухову активність і сприяють поліпшенню фізичного та психологічного стану особистості. Одним із таких засобів є рухливі ігри та ігрові вправи.

Видатні теоретики, філософи, педагоги, досліджуючи рухливі ігри, дають їм різні тлумачення, вказують на необхідність використання їх для розвитку фізичних якостей, зокрема швидкості, сили й витривалості, гармонійного поєднання та взаємодії духовної і фізичної культури.

Упродовж віків в Україні формувалися самобутні рухливі ігри, забави, естафети, у яких відображалися звичаї нашого народу, його побут та уява про світ. Час вносить зміни у зміст ігор, створює багато різних варіантів, лише їхня рухлива основа залишається незмінною.

Рухливі ігри, в яких бере участь уся група, несуть великий емоційний заряд, сприяють швидкому й повному переключенню студентів на новий вид діяльності, а, отже, і більш повноцінному їх відпочинку. З усіх запропонованих рухливих ігор досить ефективними є ігри на гнучкість, спритність, витривалість, швидкокісно-силові і силові здібності. Наприклад, ігри на гнучкість («Передача м'яча», «Палиця за спину», «Місток і кішка») знижують зовнішнє психічне напруження, тривожність, підвищують миролюбність (Рубанов).

Мета статті – розкриття особливостей використання у навчальному процесі з фізичного виховання майбутніх фахівців спеціальної освіти рухливих ігор та ігрових вправ як засобу поліпшення їхнього фізичного стану.

Виклад основного матеріалу. Вагома роль щодо переконання студентів у необхідності рухової активності відводиться викладачам фізичного виховання. Щоб зацікавити здобувачів освіти фізичною діяльністю, зокрема рухливими іграми та ігровими вправами, педагог має прикласти максимум зусиль. Передусім він повинен досконало будувати заняття, використовуючи елементи бігу, лазіння, подолання перешкод, стрибків тощо. На початковому етапі занять доцільно використовувати ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-кидання, комбіновані ігри та весь багатий арсенал вправ, що входить до спортивно-ігрового методу. Щоб гра зацікавила, давала насолоду, виховувала, потрібно одне й те ж завдання виконувати в різних варіантах.

Для проведення занять водночас необхідні певні підготовчі заходи з використанням ігрового методу. У фізичному вихованні цей метод використовується переважно з метою формування навичок та комплексного вдосконалення рухових здібностей, зокрема спритності, швидкості орієнтації, кмітливості, самостійності, ініціативності.

Для ігрових вправ характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей та фізичної підготовленості студентів. Під час ігрових вправ здобувачі освіти повинні бездоганно виконувати основні рухи, тому ці вправи доцільно застосовувати здебільшого для вивчення та вдосконалення певних рухів. Ігри можна проводити з кількома (5–10) або групою (25) студентів. Дозування рухів в ігрових вправах, на відміну від сюжетних ігор, слід визначати

конкретніше, що також є однією з їх позитивних сторін (Донченко, Петришин, 2020).

Як уже зазначалося вище, педагог повинен правильно ставити завдання, використовуючи на занятті ігровий метод. Якщо, наприклад, стоїть завдання вдосконалити у студента навичку кидання в ціль, то слід добирати такі ігри, де цей рух є основним («М'яч у кільце», «Квач із м'ячем», «Цілься краще» та ін.). Залежно від підготовленості студентів правила гри можна спростити або дещо ускладнити. Наприклад, у грі «Підкинь та злови» основною метою є вдосконалення вміння ловити м'яч та швидко бігати. Отже, цю гру можна провести, розбивши студентів на дві команди, як змагання. Перемогу отримає та команда, яка більше разів спіймає м'яч за обумовлену кількість разів. Це ускладнить дії гравців, вимагатиме від них більшої уваги та швидкого бігу.

Зрозуміло й чітко викладач повинен пояснювати правила кожної гри, розкриваючи найголовніше. У процесі гри глибше з'ясовувати її окремі деталі. Щоб краще засвоїти рухливу гру уже на першому занятті найскладніші моменти можна пояснювати жестом і показом деяких рухів, особливо це стосується вправ із м'ячем. Повторюючи гру, педагог уже лише нагадує основний її зміст. Уводячи деякі ускладнення в гру, слід пояснити додаткові правила та способи виконання окремих дій. Кожну рухливу гру викладач починає умовним сигналом (змах рукою, свисток тощо). Сигнал подається лише після того, як усі учасники займуть відповідні місця.

У змагальних іграх бажано застосовувати команду з двох частин: «Увага!», «Руш!». Усе це формує у студентів правильну й швидку реакцію на відповідні сигнали. Можна спокійно сказати: «Гру почали», або попередити студентів, що починати гру слід після слів «один, два, три!», чи за сигналом свистка й водночас уважно стежили за ходом гри, виконанням основних рухів.

Малоактивні студенти, фізично не підготовлені потребують особливої уваги. Їм необхідно своєчасно допомогти, підтримати, підбадьорити, вселити віру у власні сили (Донченко, Петришин, 2020).

Важливим моментом у керівництві рухливими іграми є дозування рухів. Особливо це стосується бігу, ловлення, стрибків. Фізичне навантаження викладач повинен регулювати розміром дистанції, зменшенням чи збільшенням кіль-

кості та складності правил і перешкод, введенням коротких пауз для відпочинку або аналізу помилок. Закінчувати гру слід тоді, коли студенти отримають достатнє фізичне й емоційне навантаження. Помітивши перші ознаки втоми, доцільно запропонувати інший вид діяльності.

Кількість повторень рухливої гри залежить від фізичного навантаження та головних завдань із фізичного виховання. Зрозуміло, що ігри слід частіше повторювати, тоді вони будуть набагато краще засвоюватись і вдосконалювати певні рухові вміння, знання та навички. Перед кожною грою слід сформулювати основне педагогічне завдання, що полегшує підбір ігор для вдосконалення різних видів основних рухів та виховання певних морально-вольових і фізичних якостей. Дозуючи ігри (у часі або кількості повторень), насамперед слід виходити з того, чи добре ознайомлені студенти з цією грою. Коли гра вже не один раз повторювалась, то настала певна адаптація до фізичного навантаження, отже, дозування можна дещо збільшити.

Важливе значення мають також комплексність і послідовність. Навчання вправ і виховання фізичних здібностей за допомогою спортивно-ігрового методу – це цілісний педагогічний процес, який передбачає використання таких дидактичних принципів як науковість, свідомість, систематичність, активність, доступність, послідовність. Проте для виховання фізичних здібностей необхідні ще й деякі додаткові методичні прийоми, які у поєднанні з дидактичними принципами утворюють єдину систему навчання (Довгань, Копилов, Горборуков).

Виховання фізичних здібностей здійснюється комплексно із додержанням такої послідовності виконання вправ: гнучкість, спритність або навчання техніки вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість. Такий підхід забезпечує успішне виконання вправ, передбачених програмою. Факт взаємозалежної фізичної та технічної підготовки студентів загальновідомий і не потребує коментарів. До того ж, комплексне виховання фізичних здібностей у молодому віці – це не лише фундамент для високих досягнень у спорті, а й майбутній професійній діяльності.

Питання послідовності введення вправ у систему навчання з використанням спортивно-ігрового методу, спрямованих на виховання фізичних здібностей, досить повно висвітлене в науковій та методичній літературі. Досвід також показує,

що, наприклад, після вправ на витривалість, такі якості, як швидкість і спритність не підлягають впливу, бо організм стомлений.

Виховуючи швидкість, варто пропонувати вправи, які виконуються з максимальною швидкістю і належать до робіт максимальної потужності. Слід знати, що у кваліфікованих спортсменів тривалість такої роботи не перевищує 20–22 с. У юнаків швидкість розвивається найефективніше під час коротких навантажень, а інтервали між навантаженнями мають становити 60–120 с. Звичайно, це положення поширюється і на виховання інших фізичних здібностей. Так, з метою розвитку сили вправи слід виконувати в повільному й

середньому темпі, відповідно до навантажень, що становлять 70–75 % від максимальних. Кількість вправ, які включають у роботу різні групи м'язів, становить 6–8; кожна вправа виконується 6–9 разів залежно від рівня фізичного розвитку студентів. Великі або навіть значні фізичні навантаження повинні чергуватись із достатнім відпочинком, адже стомлені м'язи потребують енергії для повної роботи.

Короткий, але ефективний відпочинок у період тренування має менше значення, ніж «великий» відпочинок. Досвід показує, що найефективнішими інтервалами відпочинку під час виховання швидкісних здібностей є перерви в межах 1–2 хв. за дозованого навантаження.

Критерієм для продовження роботи є частота дихання та пульсу. Доведено, що найбільша частота пульсу в момент найменшої працездатності. Повільний пульс, спокійне дихання свідчать про те, що студент готовий до виконання нової фізичної роботи (Карасевич, Карасевич, 2019; Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання (професійно-прикладна фізична підготовка)» для студентів усіх спеціальностей).

Характер відпочинку між виконанням окремих вправ може бути активним і пасивним. У більшості випадків рекомендується використовувати вправи на розслаблення, що сприяють швидкому відновленню працездатності.

Спортивно-ігровий метод дає так звані «рівні» навантаження, коли під час гри навантаження чергуються з різкими спадами фізичної активності (правила гри, вийшов із гри, вступив у гру, різні зупинки тощо). Тому характер відпочинку повинен устанавлюватись виклада-

чем і носити дозований характер. Мають місце великі психологічні навантаження, особливо під час рольових ігор, естафет, ігор з елементами волейболу, баскетболу, футболу. Тому, на нашу думку, тут доцільний пасивний відпочинок (Малахова, Белкова, 2019).

За рівнем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої та низької інтенсивності. Великою інтенсивністю характеризуються ті ігри, де беруть участь одночасно всі студенти. Їхній зміст становлять інтенсивні рухи: подолання перешкод, біг у поєднанні з метаннями, стрибки.

Характер гри середньої інтенсивності відносно спокійніший (переступання через предмети, ходьба у поєднанні з іншими рухами, метання предметів у ціль). Частина учасників гри активно рухається, інші знаходяться в статичному положенні і спостерігають за діями перших.

Ігри з низькою інтенсивністю – це біг із незначною швидкістю та змішане пересування (біг у поєднанні з ходьбою) (Спортивно-ігрова діяльність, як засіб підвищення фізичної підготовленості та емоційного стану студентів на заняттях з фізичного виховання).

Загалом ігровий метод використовується для закріплення навичок, необхідних студентам, допомагає викладачу надати заняттям емоційну окрасу, змагальний характер, що позитивно позначається на процесі навчання. Велике значення мають ігри з елементами акробатики. В них включаються темпові підскоки, перекиди, перевороты, переكاتи, шпагати, мости, вправи для розвитку гнучкості.

Висновки. Отже, перед викладачами фізичного виховання постає досить важливе завдання – підвищити рухову активність учасників освітнього процесу, зокрема майбутніх фахівців спеціальної освіти, сформувати в них інтерес до фізичної культури і спорту. Ефективним у вирішенні цієї проблеми є ігровий метод занять із фізичного виховання. Використовуючи рухливі ігри та ігрові вправи, можна значно поліпшити фізичну підготовленість студентів і зміцнити їхнє здоров'я.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо розробку та впровадження для здобувачів освіти спеціальних занять із фізичної культури, що за обсягом та інтенсивністю відповідатимуть стану їхнього здоров'я та фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артюх О. А. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Їх роль та значення. URL: <https://naurok.com.ua/stattya-ruhlyvi-igri-na-urokah-fizichno-kulturi-h-rol-i-znachennya-337047.html>
2. Вольчинський А. Я., Касарда О. З., Малімон О. О., Герасимюк П. П., Смаль Я. А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої освіти : методичні рекомендації. Луцьк, 2024. 46 с.
3. Довгань П. Ю., Копилов О. М., Горбурков В. М. Спортивно-рухливі ігри як один з елементів формування здібностей студентів на заняттях із фізичного виховання. URL : <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/be0783ad-3804-4a48-b599-08305d3c11b9/content>
4. Донченко В. І., Петришин О. В. Спортивно-ігрова діяльність, як засіб підвищення фізичної підготовленості та емоційного стану студентів на заняттях з фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання* : зб. матеріалів І Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю. Полтава, 2020. С. 82–65.
5. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навчальний посібник. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
6. Малахова Ж. В., Белкова Т. О. Професійно-прикладна фізична підготовка в освітньому процесі студентів вищих медичних закладів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 66. Т. 2. С. 43–47.
7. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання (професійно-прикладна фізична підготовка)» для студентів усіх спеціальностей / укладач : Бейгул І. О. Дніпродзержинськ, 2012. 15 с.
8. Рубанов Є. І. Рухливі ігри як засіб відновлення фізичного та психологічного стану студентів в період навчального процесу. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100ae7e-58d4.docx.html>
9. Рухливі ігри, як основний засіб розвитку фізичних якостей : методична розробка / уклад. Дереш І. В. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/01008n6n-5c41.docx.html>
10. Спортивно-ігрова діяльність, як засіб підвищення фізичної підготовленості та емоційного стану студентів на заняттях з фізичного виховання. URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/items/e17f5e5a-e37d-49fe-b50e-ffaace0db8fd>

REFERENCES:

1. Artiukh, O. A. Rukhlyvi ihry na urokakh fizychnoi kultury. Yikh rol ta znachennia [Movement games in physical education lessons. Their role and importance]. Retrieved from <https://naurok.com.ua/stattya-ruhlyvi-igri-na-urokah-fizichno-kulturi-h-rol-i-znachennya-337047.html>
2. Volchynskiy, A. Ya., Kasarda, O. Z., Malimon, O. O., Herasymyuk, P. P., & Smal, Ya. A. (2024). Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv u systemi vyshchoi osvity [Professional and applied physical training of students in the system of higher education] : metodychni rekomendatsii. Lutsk. 46 s.
3. Dovhan, P. Yu., Kopylov, O. M., & Horborukov, V. M. Sportyvno-rukhylyvi ihry yak odyin z elementiv formuvannya zdibnostei studentiv na zaniattiakh iz fizychnoho vykhovannya [Sports and movement games as one of the elements of forming students' abilities in physical education classes]. Retrieved from <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/be0783ad-3804-4a48-b599-08305d3c11b9/content>
4. Donchenko, V. I., & Petryshyn, O. V. (2020). Sportyvno-ihrova diialnist, yak zasib pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti ta emotsiinoho stanu studentiv na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannya [Sports and game activities as a means of increasing the physical fitness and emotional state of students in physical education classes]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu ta fizychnoho vykhovannya* : zb. materialiv I Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. z mizhnar. uchastiu. Poltava. S. 82–65.
5. Karasievych, S. A., & Karasievych, M. P. (2019). *Rukhlyvi ihry ta ihrovi vpravy [Movement games and game exercises]*: navchalnyi posibnyk. Uman : Vydavets «Sochinskyi M. M.». 146 s.
6. Malakhova, Zh. V., & Bielkova, T. O. (2019). Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka v osvithnomu protsesi studentiv vyshchikh medychnykh zakladiv [Professional and applied physical training in the educational process of students of higher medical institutions]. *Pedahohika formuvannya tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. № 66. Т. 2. S. 43–47.
7. Metodychni vkazivky dlia praktychnykh ta samostiinykh zaniat z dystsypliny «Fizyчне vykhovannya (profesiino-prykladna fizychna pidhotovka)» dlia studentiv usikh spetsialnostei [Methodological guidelines for practical and independent classes in the discipline «Physical education (professional-applied physical training)» for students of all specialties] / Ukladach: Beihul I. O. Dniprodzerzhynsk, 2012. 15 s.
8. Rubanov, Ye. I. Rukhlyvi ihry yak zasib vidnovlennia fizychnoho ta psykholohichnogo stanu studentiv v period navchalnogo protsesu [Mobile games as a means of restoring the physical and psychological state of students during the educational process]. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/embed/0100ae7e-58d4.docx.html>

9. Rukhlyvi ihry, yak osnovnyi zasib rozvytku fizychnykh yakosti : metodychna rozrobka [Active games as the main means of developing physical qualities] / Uklad. Deresh I. V. Retrieved from <https://vseosvita.ua/library/embed/01008n-6n-5c41.docx.html>

10. Sportyvno-ihrova diialnist, yak zasib pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti ta emotsiinoho stanu studentiv na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia [Sports and game activities as a means of increasing physical fitness and emotional state of students in physical education classes]. Retrieved from <https://repository.pdmu.edu.ua/items/e17f5e5a-e37d-49fe-b50e-ffaace0db8fd>