

УДК 373. 3.091: 379.8

DOI <https://doi.org/10.32782/apv/2025.5.12>**Ігор БОГДАНОВСЬКИЙ**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання навчально-наукового інституту охорони здоров'я, Національний університет водного господарства та природокористування, вул. Соборна, 11, м. Рівне, Україна, 33028

ORCID: 0009-0008-4325-5413**Юрій БОЙЧЕНКО**

старший викладач кафедри здоров'я і фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, пр. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська область, Україна, 43025

ORCID: 0009-0008-5277-088X**Анна САМОЙЛИЧ**

здобувач освіти спеціальності А3 Початкова освіта першого (бакалаврського) рівня вищої освіти факультету початкової освіти та соціальної роботи, Волинський національний університет імені Лесі Українки, пр. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська область, Україна, 43025

ORCID: 0009-0003-2151-2865

Бібліографічний опис статті: Богдановський, І., Бойченко, Ю., Самойлич, А. (2025). Оздоровчо-рекреаційна спрямованість спортивних ігор у початковій школі. *Acta Paedagogica Volynienses*, 5, 80–86, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2025.5.12>

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

У статті висвітлено теоретичне узагальнення основ та методичних принципів для оптимізації розвитку рухових якостей на уроках фізичного виховання молодших школярів (6–10 років) з елементами спортивних ігор. Дослідження обґрунтовує необхідність відходу від традиційного підходу, що базується на повтореннях у стабільних умовах, на користь інтеграції ігрового методу та ациклічних навантажень, які імітують динаміку спортивних ігор. Такий підхід забезпечує високу рухову цільність, емоційність та мінливість умов виконання рухів, що дозволяє досягати регламентованого педагогічного ефекту (розвиток якостей) завдяки високій мотивації до нерегульованої форми гри. Розроблена методика передбачає зміну структури уроку з пріоритетом ігрової спрямованості. Наприклад, використання аеробних ігор («Квач», «Рибалка та рибка») у підготовчій частині та інтеграцію елементів спортивних ігор (футбол, волейбол) в основній частині. Ключовим елементом є точне структурування навантаження шляхом диференціації інтервалів роботи та відпочинку відповідно до якості, що розвивається. Наприклад, для розвитку швидкості рекомендовані тривалі інтервали відпочинку (30–40 с), а для витривалості – короткі (близько 20 с). Експериментальне підтвердження засвідчило високу ефективність методики: спостерігалось значне покращення функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем, а також позитивний перерозподіл учнів на вищі рівні фізичного здоров'я; виявлено суттєве покращення швидкості (біг 30 м), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) та статичної силової витривалості (стійка на руках), особливо у дівчат; було зафіксовано чотириразове збільшення добровільної рухової активності учнів. Крім того, 50 % учнів експериментальної групи продемонстрували відмінну техніку виконання вправ, на відміну від 24,1 % у контрольній групі. Висновки підтверджують, що використання компонентів спортивних ігор є науково обґрунтованим і ефективним підходом для комплексного розвитку рухових якостей, зміцнення функціональних можливостей організму та формування стійкої внутрішньої мотивації та інтересу до фізичної культури. Подальші дослідження необхідні для розробки методів оперативного педагогічного контролю, детальної оцінки впливу варіативності ігрової діяльності на когнітивні процеси молодших школярів та вдосконалення алгоритму побудови уроків з ациклічними навантаженнями.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна спрямованість, початкова школа, спортивні ігри, рухові якості.

Ihor BOHDANOVSKIY

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Institute of Healthcare of the National University of Water and Environmental Management, Soborna str., 11, Rivne, Ukraine, 33028

ORCID: 0009-0008-4325-5413

Yurii BOICHENKO

Senior Lecturer at the Department of Health and Physical Education, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli Ave, Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0009-0008-5277-088X

Anna SAMOILICH

Applicant for Education in the Specialty A3 Primary Education of the First (Bachelor's) Level of Higher Education of the Faculty of Primary Education and Social Work, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Volia Ave., Lutsk, Volyn Region, Ukraine, 43025

ORCID: 0009-0003-2151-2865

To cite this article: Bogdanovskiy, I., Boichenko, Yu., Samoilich, A. (2025). Ozdorovcho-rekreatsiina spriamovanist sportyvnykh ihor u pochatkovii shkoli [Health and recreational orientation of sports games in elementary schools]. *Acta Paedagogica Volynienses*, 5, 80–86, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2025.5.12>

HEALTH AND RECREATIONAL ORIENTATION OF SPORTS GAMES IN ELEMENTARY SCHOOLS

The article highlights the theoretical generalization of the fundamentals and methodological principles for optimizing the development of motor skills in physical education classes for younger schoolchildren (6–10 years old) with elements of sports games. The study justifies the need to move away from the traditional approach based on repetition in stable conditions in favor of integrating game methods and acyclic loads that mimic the dynamics of sports games. This approach ensures high motor density, emotionality, and variability of the conditions for performing movements, which allows achieving the regulated pedagogical effect (development of qualities) due to high motivation for an unregulated form of play. The developed methodology involves changing the structure of the lesson with a priority on play. For example, the use of aerobic games (“Tag”, “Fisherman and Fish”) in the preparatory part and the integration of elements of sports games (soccer, volleyball) in the main part. The key element is the precise structuring of the load by differentiating the intervals of work and rest according to the quality being developed. For example, long rest intervals (30–40 seconds) are recommended for developing speed, and short rest intervals (about 20 seconds) are recommended for developing endurance. Experimental confirmation demonstrated the high effectiveness of the methodology: there was a significant improvement in the functional indicators of the cardiovascular and respiratory systems, as well as a positive redistribution of students to higher levels of physical health; a significant improvement in speed (30 m run), speed-strength abilities (standing long jump), and static strength endurance (handstand) was observed, especially in girls; a fourfold increase in students’ voluntary physical activity was recorded. In addition, 50 % of students in the experimental group demonstrated excellent exercise technique, compared to 24,1 % in the control group. The findings confirm that the use of sports game components is a scientifically sound and effective approach to the comprehensive development of motor skills, strengthening the functional capabilities of the body, and forming stable internal motivation and interest in physical culture. Further research is needed to develop methods of operational pedagogical control, a detailed assessment of the impact of game activity variability on the cognitive processes of younger schoolchildren, and improvement of the algorithm for building lessons with acyclic loads.

Key words: health and recreation orientation, elementary school, sports games, motor skills.

Актуальність проблеми. На сучасному етапі в Україні формується національна система фізичного виховання, що зумовлює необхідність визначення найефективніших педагогічних та виховних методів, зокрема в контексті початкової освіти, де закладаються

фундаментальні елементи формування світогляду та рудиментарних принципів. Тим не менш, фактичний стан здоров’я учнів викликає серйозне занепокоєння. Результати перевірок, проведених Інститутом здоров’я Академії медичних наук України, свідчать про критичну

тенденцію: серед першокласників зареєстровано лише близько 30 % практично здорових дітей, однак, до моменту випуску цей показник значно знижується до 6 % (Pavlenko, 2021). Даний факт обґрунтовує нагальний пошук ефективних методів збереження та розвитку здоров'я в освітньому процесі.

Період дитинства, який охоплює приблизно від 6 до 10 років, має вирішальне значення для формування фундаментальних механізмів, що лежать в основі рухової функції людини. У цей період відбувається значний розвиток опорно-рухового апарату та нервової системи, а також активне формування більшості рухових якостей, зокрема координації, швидкості та сили.

Анатомічні та фізіологічні особливості учнів цієї вікової групи вимагають педагогічного підходу, спеціально адаптованого до їхніх потреб. Кісткова система вже перебуває в стані окостеніння, а хребет характеризується великою гнучкістю, що робить цей період вразливим до порушень постави (сколіоз, сутулість) та вимагає уваги до правильного фізичного розвитку (Nosko, Lazarenko, Zhula, Mogilny, Filonenko 2020). Незважаючи на швидку адаптацію серця до фізичного навантаження, що характеризується збільшенням частоти серцевих скорочень, сам серцевий м'яз залишається порівняно слабким (Ivanii I. V., Velikonov O. O., 2025). Вкрай важливо чергувати короточасні робочі навантаження з достатніми періодами відпочинку, щоб запобігти надмірній втомі, яка швидко виникає при монотонній роботі.

З психологічної точки зору, молодші школярі демонструють високу природну потребу в русі, когнітивній активності та емоційності (Nosko, Lazarenko, Zhula, Mogilny, Filonenko 2020). Було продемонстровано, що вони мають сильну схильність до наслідування, що свідчить про те, що візуальний метод (тобто демонстрація) є найефективнішим підходом до навчання рухам (Ivanii I. V., Velikonov O. O., 2025). Отже, успішна оптимізація фізичного виховання в цей період залежить від використання педагогічних технологій, які задовольняють біологічну потребу в русі та використовують вроджену схильність до гри.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Огляд наукової літератури показує, що для вирішення проблеми системної неефективності фізичного виховання вкрай важливо віді-

йти від традиційного підходу, який спирається на велику кількість повторень у стабільних умовах для сприяння навчанню руховим діям (Pavlenko, 2021). Зазначений висновок суперечить сучасній теорії навчання рухам і перешкоджає розвитку універсальності. Оптимізація процесу вимагає інтеграції інноваційних технологій, що базуються на ігровому методі та ациклічних навантаженнях.

Основна функція ігрового методу обґрунтовується його комплексним впливом. Гра – це не просто засіб фізичного виховання, а й метод організації дитячого колективу, що сприяє формуванню важливих рис особистості: дисциплінованості, кмітливості, винахідливості, рішучості та наполегливості. Ігровий метод характеризується такими особливостями: наявністю елементів суперництва та емоційності, мінливістю умов виконання рухів, високими вимогами до творчої ініціативи та відсутністю суворої регламентації навантаження (Bernik Yu., 2021). Саме відсутність регламентації є особливо вигідною, оскільки унеможливорює для вчителя суворе регулювання навантаження, тим самим даючи змогу дитині самостійно керувати собою.

Концепція ациклічних навантажень забезпечує пряме методологічне вирішення проблеми «стабільного повторення». Дослідження О.М. Калініченко обґрунтувало метод використання ациклічних навантажень (комплексів вправ з елементами аеробіки, хореографії, ігор на свіжому повітрі) з різним рівнем виконання. Обрані навантаження за своєю природою імітують динаміку рухової активності, що спостерігається в спортивних іграх. Для ілюстрації цього положення розглянемо періодичні коливання рівнів активності, що характеризують ігрові ситуації у футбол. Коливання, починаючи від періодів високого до низького та помірного навантаження, дозволяють учасникам автономно модулювати інтенсивність своїх навантажень. Це, у свою чергу, позитивно впливає на фізичне самопочуття дитини (Kalinichenko O. M. 2009). Отже, елементи спортивних ігор можна вважати ідеальною формою ациклічних навантажень для молодших школярів, що поєднує високу рухову щільність з сильним мотиваційним потенціалом.

Ефективність включення ігрових елементів зі спортивних ігор у фізичне виховання молодших школярів підтверджена значним масивом

експериментальних даних, які демонструють значні позитивні зміни як у рухових навичках, так і у функціональному стані. Наприклад, урок фізичної культури, що включає елементи футболу, характеризується високою щільністю рухової активності, що є необхідною умовою для компенсації дефіциту рухової активності (Pavlenko, 2021). Дослідження динаміки фізичної підготовленості продемонструвало значні зміни у дівчат за показниками швидкості (біг на 30 м), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) та статичної силової витривалості. Тенденція до надійності також була зафіксована у спритності (Pavlenko, 2021). Така динаміка свідчить про те, що ігровий метод особливо ефективний у розвитку тих якостей, які є критично важливими для загальної працездатності організму.

Очевидно, що елементи спортивних ігор пропонують переваги, які виходять за рамки простого фізичного розвитку, активно стимулюючи розумові та когнітивні процеси. Гра моделює мікросуспільство, що вимагає постійного коригування дій, швидкого прийняття рішень та творчої ініціативи з боку дітей. Інтеграція когнітивної та рухової діяльності є ключовим фактором у цьому відношенні.

Використання ігрових методик у поєднанні з ациклічними навантаженнями сприяє досягненню регульованого педагогічного ефекту, виховання окремої якості, через нерегульовану, високомотивовану рухову діяльність (Lebzina K., 2023). Високий емоційний фон гри виявився каталізатором свідомого навчання, оскільки було доведено, що позитивне емоційне підкріплення покращує засвоєння теоретичних знань та техніки виконання вправ (Kovtunen O., Sobotyuk S., 2017). Даний висновок підтверджується спостереженням, що учні експериментальних груп, які проходили цілеспрямоване тренування з використанням стимулів та рухливих ігор, продемонстрували значно вищий рівень майстерності у виконанні фізичних вправ (50 % випробуваних в ЕГ продемонстрували відмінну техніку, на відміну від 24,1 % в КГ) (Pavlenko, 2021).

Мета дослідження. Метою цього дослідження є забезпечення теоретичної основи для розробки організаційних та методологічних принципів, які оптимізують розвиток рухових навичок: швидкості, сили, витривалості, спритності та координації у молодших школя-

рів шляхом систематичної інтеграції елементів спортивних ігор, як форм ациклічних навантажень, в уроки фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Для оптимізації розвитку моторних навичок у молодших школярів необхідно змінити традиційну структуру уроку фізичної культури. Фундаментальна концепція полягає в пріоритеті ігрової спрямованості фізичної активності, яка, як було доведено іншими науковцями, підвищує емоційність та забезпечує високу щільність рухової активності, тим самим компенсуючи дефіцит рухової активності (Ivanii I. V., Velikonov O. O., 2025).

Методика навчання руховим діям з використанням елементів спортивних ігор базується на використанні ациклічних навантажень. Ефективність цього підходу ґрунтується на визнанні того, що елементи спортивних ігор є за своєю суттю мінливими та характеризуються постійним переходом між видами діяльності. Використання їх дозволяє випробуваному уникнути втоми та втрати інтересу, що є наслідком суворо регламентованих, повторюваних вправ. Систематичне використання таких навантажень досягає регламентованого педагогічного ефекту, розвитку фізичних якостей, завдяки високій залученості до нерегульованої форми гри.

На основі цих тверджень, можна запропонувати наступну структуру ігрового уроку за її складовими частинами:

1. Підготовча частина, в якій рекомендується проведення заняття у формі аеробної гри на свіжому повітрі, такої як «Квач» або «Рибалка та рибка», щоб уникнути монотонного бігу по колу. Вибір гри аргументується тим, щоб ігри були низької інтенсивності, з акцентом на розвиток уваги та швидкості орієнтування. Для покращення ритму та координації рухів можливе використання музичного супроводу.

2. Основна частина, в якій увага приділяється набуттю рухових навичок та розвитку якостей шляхом виконання комплексів вправ, що включають елементи спортивної діяльності, таких як футбол та волейбол.

3. Заклучна частина. Використання простих ігор на увагу має вирішальне значення для покращення емоційного благополуччя дітей наприкінці уроку, тим самим сприяючи формуванню позитивного ставлення до уроку фізичної культури.

Очевидно, що елементи спортивних ігор функціонують як багатофункціональні інструменти, сприяючи всебічному розвитку необхідних рухових навичок. Такий результат досягається завдяки використанню сенситивних періодів розвитку, які відбуваються у молодших школярів.

Етап розвитку дитини молодшого шкільного віку сприяє розвитку координаційних навичок. Очевидно, що елементи спортивних ігор, які вимагають швидкої перебудови рухової активності та прийняття рішень, вважаються ідеальними інструментами. Розвиток швидкості сприяє використанню ігор, що вимагають максимальної спритності, але мають коротку тривалість (5-10 с). Прикладами таких явищ є: «День і ніч», «Дубова гірка» та «Естафета з бігом». З методологічної точки зору вкрай важливо забезпечити достатню тривалість інтервалів відпочинку (30-40 секунд) (Bazilevich N. O., Polishchuk V. V., Yurchenko I. V. 2022). Спритність і координація розвиваються за допомогою човникового бігу 4x9 м, а також ігор, що вимагають зміни напрямку руху та просторової орієнтації, таких як «Бездомний лис» (Kovtunen O., Sobotyuk S. 2017). Очевидно, що елементи футболу, такі як біг «змією» навколо стійок, також служать ефективним тренуванням цих якостей.

Для покращення силових та швидкісно-силових здібностей рекомендується включати до тренувального режиму гри з використанням низьких та середніх ваг або ваги, еквівалентної власній вазі. Очевидно, що ігри з елементами силової боротьби, такі як «Півнячий бій», «Перетягування каната» та «Бій на квадратах», слугують ефективними тренувальними вправами. Тривалість цих ігор така, що вони виконуються у швидкому або помірному темпі з інтервалами відпочинку приблизно 40 с. Розвиток витривалості в першу чергу сприяє участі в іграх з бігом та стрибками, а також у спрощених спортивних іграх, таких як міні-футбол. Вкрай важливо, щоб навантаження для розвитку витривалості було організовано у фазі недовідновлення; тому інтервали відпочинку між іграми слід скоротити приблизно до 20 с (Kryvutsia I., Nesen O. 2020).

Розвиток рухових навичок вимагає багатогранного підходу, що охоплює як фізичні вправи, так і виховання постійного інтересу та свідомого ставлення учнів до фізичної культури.

Для забезпечення свідомого оволодіння руховими діями важливо використовувати методи, що підвищують когнітивну активність. При поясненні методики, особливо в контексті спортивних ігор, вкрай важливо навести обґрунтовані аргументи щодо її практичного застосування та з'ясувати причинно-наслідкові зв'язки між складом навантаження та досягнутими результатами. Наприклад, було показано, що регулярні тренування з футболу розвивають фізичні якості, а також сприяють соціалізації та формуванню впевненості (Nosko M.O., Nosko Y.M., Lazarenko M.G., Zhula V.P., Mogilny F.V., Filonenko O.A., 2021).

Фундаментальний педагогічний прийом, що використовується, – це позитивне підкріплення. Вкрай важливо, щоб викладачі застосовували систематичне заохочення, що включає схвалення та похвалу, у випадках невдалих спроб. Заохочення повинно супроводжуватися негайним виявленням помилок та наданням коригувального зворотного зв'язку. Було продемонстровано, що цей педагогічний підхід підвищує емоційне задоволення учнів, тим самим сприяючи бажанню повторити вправу (Pavlenko A.O. 2021). Це підтверджується спостереженням, що підвищений позитивний емоційний стан під час навчальної діяльності, пришвидшує процес акліматизації до навчальних впливів.

На етапі поглибленого вивчення рухової дії доцільно стимулювати самоаналіз та творчість учнів, пропонуючи їм самостійно визначати причину невдачі та способи її виправлення. Процес інтегрує когнітивні та рухові здібності, що має значну цінність для розвитку мислення молодших школярів.

Для досягнення рекомендованої норми фізичної активності (8-12 годин на тиждень) необхідно залучати учнів до позакласної діяльності. Організація добровільних додаткових занять (наприклад, щосуботи) дозволяє учням обирати цікаві для них вправи, закріплювати вже набуті навички та формувати звичку регулярно відвідувати заняття. Досягнення цього вимагає тісної співпраці між вчителями та сім'ями, враховуючи ключову роль, яку сім'ї відіграють у вихованні схильності до фізичної активності (Radchenko Yu, 2020).

Ефективність методики була продемонстрована експериментальними дослідженнями, які показали, що вона базується на використанні

елементів спортивних ігор та ігрових навантажень.

Дослідження, спрямовані на розвиток фізичної підготовки за допомогою ігор на свіжому повітрі, задокументували покращення функціональних показників серцево-судинної та дихальної систем як у хлопців, так і у дівчат. Було продемонстровано, що відбувся позитивний перерозподіл учнів до вищих рівнів фізичного здоров'я, що свідчить про загальне зміцнення адаптивних можливостей організму. Це явище можна пояснити високою руховою щільністю уроку, яка, за умови забезпечення ациклічними навантаженнями, позитивно впливає на функціональні системи (Pavlenko A.O. 2021).

У експериментальних групах спостерігалось низка суттєвих змін щодо показників фізичної підготовки. Зокрема, у дівчат спостерігалось помітне покращення таких ключових якостей:

1. Швидкість. Біг на 30 метрів.
2. Швидкісно-силові здібності. Стрибок у довжину з місця.
3. Статична силова витривалість. Стійка на руках.
4. Рівновага. Стояння на одній нозі із закритими очима.

Застосування розроблених методичних рекомендацій забезпечило значно краще володіння технікою виконання фізичних вправ учнями експериментальної групи. Дослідження показало, що 50 % експериментальної групи продемонстрували відмінну техніку, тоді як у контрольній групі цей показник становив лише 24,1 % (Pavlenko A.O. 2021). Отримані результати підкреслюють думку про те, що інтеграція гри з цілеспрямованим технічним тренуванням може служити ефективним засобом для підвищення швидкості та якості розвитку рухових навичок.

Для забезпечення ефективності процесу фізичного виховання молодших школярів надаються такі рекомендації:

1. Рекомендується створення уроків фізичної культури з пріоритетним ігровим акцентом, з включенням активних ігор у підготовчий етап та інтеграцією елементів спортивних ігор (футбол, волейбол) в основний етап, з метою досягнення високої рухової щільності.

2. Застосування низки вправ, змодельованих за принципами гри, повинно супроводжуватися точним та ретельним структуруванням

навантаження, що визначається часовою організацією періодів роботи та відпочинку. Параметри навантаження повинні бути ретельно відкалібровані відповідно до конкретної рухової якості, яка є метою тренувальної програми.

3. Вкрай важливо використовувати елементи самоаналізу на випереджувальній основі, тим самим заохочуючи учнів оцінювати свою техніку та визначати області для вдосконалення. Крім того, важливо з'ясувати основні причинно-наслідкові зв'язки між виконанням вправ та їх впливом на здоров'я.

4. Вкрай важливо створити емоційно захопливу атмосферу в класі, систематично впроваджуючи стратегії позитивного підкріплення. Крім того, слід заохочувати добровільну фізичну активність шляхом організації регулярних фізичних та активних перерв, при цьому активна участь батьків у позакласних фізичних заходах є ключовим компонентом цього підходу.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Використання компонентів спортивних ігор на уроках фізичної культури, що являють собою форму ациклічних навантажень, виявилось ефективним та науково обґрунтованим підходом до розвитку рухових якостей у молодших школярів. Прийом сприяє вирішенню фундаментальної суперечності між необхідністю навчання руховим діям у змінних умовах та практикою повторення у стабільних умовах. Багатогранний вплив ігрового методу підтверджується не лише покращенням конкретних рухових якостей, але й суттєвим збільшенням функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Позитивний перерозподіл учнів на вищі рівні фізичного здоров'я свідчить про загальне зміцнення організму. Організація занять з пріоритетною ігровою орієнтацією, що включає елемент змагання та позитивне заохочення, показала свою ефективність як каталізатор розвитку стійкого інтересу та внутрішньої мотивації.

Незважаючи на отримані позитивні результати, необхідні подальші поглиблені дослідження для оптимізації процесу розвитку моторних навичок у молодших школярів. Наприклад, детальна оцінка впливу варіативності ігрової діяльності та необхідності оперативного прийняття рішень на психічні та когнітивні процеси молодших школярів, включаючи увагу, пам'ять і тактичне мислення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Базилевич Н.О., Поліщук В.В., Юрченко І.В. Організаційно-методичні засади застосування ігрового методу у фізичному вихованні учнів початкової школи *Scientific collection «Interconf» International scientific discussion: problems, tasks and prospects* 2022 № 99 с. 879-897.
2. Берник Ю.О. Педагогічні умови оптимізації рухової активності молодших школярів в освітньому процесі початкової школи : кваліфікаційна робота. Чернівці 2021. 96 с.
3. Іваній І.В. Веліканов О.О. Теоретичні засади розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури *Олімпійський та паралімпійський спорт*, 2025. Вип. 1. С. 37-41.
4. Калініченко О.М. Методика застосування ациклічних навантажень з різними обсягами рухової активності молодших школярів на уроках фізичної культури: Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. Київ 2009. 24 с.
5. Ковтуненко О., Соботюк С. Оптимізація рухового режиму молодших школярів засобами футболу *Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана (м. Київ)* 2017. С. 20 -25.
6. Кривуца І., Несен О. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК*, 2020 с. 98-102.
7. Лебзіна К. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор *Інноватика у вихованні*. 2023. Вип. 18. С. 275-285.
8. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. – Чернігів, 2020. – 408 с.
9. Павленко А.О. Формування інтересу у молодших школярів до занять фізичними вправами : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню магістра. Суми 2021. 91 с.
10. Радченко Ю.О. Формування фізичної готовності учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор: кваліфікаційна робота. Запоріжжя, 2020. 85 с.
11. Bohdanovskiy Ihor. The effect of sports games on the development of the physical qualities of preschool children. *Journal of Education, Health and Sport*. 2021;11(4):258-271.

REFERENCES:

1. Bazilevich N.O., Polishchuk V.V., Yurchenko I.V. Organizational and methodological foundations for the application of the game method in physical education of primary school students *Scientific collection «Interconf» International scientific discussion: problems, tasks, and prospects* 2022 No. 99 pp. 879-897.
2. Bernik Yu. O. Pedagogical conditions for optimizing the motor activity of younger schoolchildren in the educational process of primary school: qualification work. Chernivtsi 2021. 96 p.
3. Ivanii I.V., Velikonov O.O. Theoretical foundations for the development of motor skills in primary school children in physical education classes. *Olympic and Paralympic Sports*, 2025. Issue 1. pp. 37-41.
4. Kalinichenko O.M. Methods of applying acyclic loads with different levels of motor activity of primary school children in physical education classes: Abstract of dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences. Kyiv, 2009. 24 p.
5. Kovtunencko O., Sobotyuk S. Optimization of the motor regime of primary schoolchildren through football. *Vadym Hetman Kyiv National Economic University (Kyiv)* 2017. P. 20-25.
6. Kryvutsia I., Nesen O. Development of physical qualities of primary school children through active games. *Current problems of physical education of different segments of the population. Kharkiv: Kharkiv State Academy of Physical Culture*, 2020. pp. 98-102.
7. Lebzina K. Development of physical qualities of younger schoolchildren through active games. *Innovation in education*. 2023. Issue 18. P. 275-285.
8. Nosko M.O., Nosko Y.M., Lazarenko M.G., Zhula V.P., Mogilny F.V., Filonenko O.A. Motor development of schoolchildren of different age groups: scientific publication / edited by M.O. Nosko. – Chernihiv, 2020. – 408 p.
9. Pavlenko A.O. Developing interest in physical exercise among younger schoolchildren: qualification work for a master's degree. Sumy 2021. 91 p.
10. Radchenko Yu.O. Developing physical fitness in primary school pupils through active games: qualification work. Zaporizhia, 2020. 85 p.
11. Bohdanovskiy Ihor. The effect of sports games on the development of the physical qualities of preschool children. *Journal of Education, Health and Sport*. 2021;11(4):258-271.

Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025
 Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 17.11.2025
 Дата публікації: 19.12.2025