

процес. Використання цифрових платформ для відстеження фізичної активності учнів, електронних журналів для фіксації індивідуальних досягнень та спеціалізованих мобільних додатків для розробки персоналізованих тренувальних програм дозволяє зробити навчальний процес більш ефективним і гнучким.

Таким чином, диференційований підхід у фізичному вихованні школярів є важливим напрямом удосконалення системи фізичної культури в закладах освіти. Він дозволяє підвищити ефективність занять, забезпечити оптимальне навантаження для всіх учнів, сприяти їхньому гармонійному фізичному розвитку та формуванню позитивного ставлення до рухової активності. Впровадження сучасних методик диференційованого навчання, адаптація програм під індивідуальні особливості дітей, використання новітніх технологій та модульних навчальних систем сприятимуть підвищенню якості фізичної освіти та покращенню загального рівня здоров'я школярів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Аксьонова О.П. Навчально-методичне забезпечення формування фізичної культури учнів в умовах диференційованого підходу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2006. Вип. № 10. С. 29–31.
2. Фурман А.В. Системна диференціація навчання: концепція, теорія, технологія *Освіта і управління*. 1997. Т. 1. Ч. 2. С. 37–67.

**Назар ЗАГОДІРЕНКО,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

### **ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У СИСТЕМІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Ключові слова:** *фізичні якості, молодший шкільний вік, рухливі ігри, розвиток, корекція, фізичне виховання, педагогічні технології, мотивація, індивідуалізація, здоров'я дітей.*

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку є надзвичайно важливим етапом у формуванні основ здорового способу життя, правильного фізичного розвитку, становлення рухової культури та соціалізації дитини. Саме в цьому віці активно розвиваються опорно-руховий апарат, нервова система, органи дихання та кровообігу, що створює сприятливі умови для цілеспрямованого впливу на фізичні якості – силу, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність. Водночас через зростання академічного навантаження, зниження рівня побутової рухливості та вплив пасивного дозвілля актуалізується потреба у впровадженні ефективних педагогічних технологій розвитку та корекції фізичних якостей у дітей. Одним із найдієвіших засобів у цьому напрямі виступають рухливі ігри.

Рухливі ігри як форма організації фізичної активності поєднують в собі елементи навчання, виховання, розвитку та розваги. Вони природно інтегруються в дитячу

діяльність, відповідають віковим особливостям молодших школярів і викликають у них позитивні емоції, що значно підвищує ефективність педагогічного впливу. Діти в цьому віці мислять образно, емоційно, сприймають світ через гру, тому рухлива гра виступає для них не лише фізичним навантаженням, а й способом пізнання себе, інших і навколишнього світу.

Особливістю використання рухливих ігор у молодшому шкільному віці є їхня здатність гармонійно розвивати фізичні якості в ігровій формі, не викликаючи у дитини втоми, напруження чи протесту, як це іноді буває при традиційних тренувальних вправах. Через різноманіття ігрових сюжетів, зміну ролей, непередбачуваність завдань, діти активізують не лише м'язову діяльність, а й увагу, мислення, уяву, комунікативні навички.

Застосування технологій розвитку і корекції фізичних якостей засобами рухливих ігор передбачає системний і науково обґрунтований підхід, який включає поетапне планування, диференціацію завдань, урахування індивідуального рівня розвитку дітей, а також психологічних і соціальних особливостей віку. Основними принципами цієї технології є:

1. Принцип вікової відповідності – добір ігор, що відповідають психофізіологічному розвитку дитини. Для молодших школярів характерна висока збудливість, потреба в частій зміні видів діяльності, тому ігри мають бути короткими, динамічними, з яскравим сюжетом.

2. Принцип поступовості й системності – ігри добираються у певній логічній послідовності: від простих до складніших, від менш до більш інтенсивних, що забезпечує стабільний прогрес у розвитку фізичних якостей.

3. Принцип індивідуалізації – передбачає адаптацію умов гри під фізичні можливості кожної дитини. Зміна правил, введення додаткових ролей, створення мікрогруп дозволяє забезпечити успішність і уникнути ситуацій неспіху, які можуть демотивувати учня.

4. Принцип емоційної залученості – гра має приносити задоволення, бути цікавою, емоційно привабливою. Саме позитивний емоційний фон стимулює активну участь дітей, сприяє підвищенню самооцінки та формуванню бажання до рухової активності [1].

Практика показує, що грамотно підібрані рухливі ігри здатні ефективно розвивати конкретні фізичні якості. Наприклад, ігри з бігом і пересуванням у різних напрямках сприяють розвитку швидкості та витривалості, ігри з предметами – точності та координації рухів, ігри з рівновагою – розвитку гнучкості та просторової орієнтації. Важливо, що ігрова форма дозволяє включити до роботи навіть тих дітей, які зазвичай виявляють низьку рухову активність або мають відставання в розвитку певних якостей. Таким чином, рухливі ігри стають засобом не лише розвитку, а й корекції – тобто усунення або зменшення відхилень у фізичному розвитку [2].

Окремої уваги заслуговує і профілактична функція рухливих ігор. Систематичне їх використання сприяє профілактиці порушень постави, гіподинамії, функціональних відхилень у роботі серцево-судинної та дихальної систем. Рухливі ігри знімають нервову напругу, покращують емоційний стан, підвищують загальну працездатність дитини.

Таким чином, рухливі ігри виступають універсальним педагогічним засобом, який забезпечує одночасно розвиток фізичних якостей, позитивний вплив на психоемоційний стан, формування соціальної поведінки та мотивації до здорового способу життя. Успіх використання цієї технології залежить від методичної підготовки вчителя, його творчого підходу, вміння адаптувати гру до потреб конкретного класу або дитини. Важливо, щоб гра не була просто епізодом уроку, а органічно вписувалася в його структуру, виконувала чітко окреслену розвивальну та корекційну функцію [1, 3].

Узагальнюючи вищесказане, можна стверджувати, що технології розвитку та корекції фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор мають велике освітнє, виховне й оздоровче значення. Їх систематичне впровадження у практику фізичного виховання дозволяє підвищити ефективність навчального процесу, сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей, формує позитивне ставлення до фізичної культури як до важливої складової повноцінного життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Аксьонова О.П., Кириленко Л.В. Школа компетентностей на уроках з фізичної культури в початкових класах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. 3 К (97). С. 25–32.
2. Бондарчук Н.Я. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, 2014. С. 17–22.
3. Дудіцька С.П. Підвищення фізичного розвитку молодших школярів з використанням рухливих ігор. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 44. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧДПУ, 2007. № 44. С. 177–179.

**Вікторія ЗОЛОТОВЕРХ,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

## **ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У МІНІ-ФУТБОЛІ З УРАХУВАННЯМ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ**

**Ключові слова:** міні-футбол, моторні навички, психофізіологічні аспекти, гендерна диференціація, тренувальний процес, координація рухів, адаптивний підхід.

Формування рухових навичок у міні-футболі є складним багатокomпонентним процесом, який інтегрує біомеханічні, нейрофізіологічні та психомоторні аспекти рухової діяльності спортсменів. Врахування гендерних особливостей під час реалізації тренувальних програм є важливим чинником, що впливає на ефективність навчання та адаптацію спортсменів до специфічних вимог спортивної дисципліни. Диференційований підхід до розвитку рухових навичок у міні-футболі передбачає адаптацію тренувальних методик відповідно до морфофункціональних характеристик організму, що забезпечує підвищення результативності змагальної діяльності.