



УДК 373.5.091.33-027.22:796.2

Покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор

Хлус Н. О.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор.

Матеріал і методи. Проведений педагогічний експеримент здійснювався на базі Крелевського ліцею № 1 Крелевської міської ради Сумської області, в якому взяли участь 32 учня 5 класів, які зараховані до основної медичної групи. Учні 5 класів було розподілено на контрольну групу (КГ, n=16, 5-А клас) та експериментальну групу (ЕГ, n=16, 5-Б клас). Термін проведення педагогічного експерименту: вересень-листопад 2023 року. Учні КГ та ЕГ займалися за Модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО. Під час уроків з фізичної культури в КГ вчитель дотримувався запланованих завдань та робочого плану. В ЕГ було впроваджено розроблену методику покращення рухової активності засобами рухливих ігор. Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, методом пульсометрії, крокометрії, хронометражу, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, методи математичної статистики. Визначення рівня рухової активності проводилося на підставі комплексу показників: часу рухової активності учнів з відображенням змісту та якості у різні режимні моменти, що визначається за допомогою методу індивідуального хронометражу; обсяг рухової активності з використанням методу крокометрії для кількісної оцінки рухової активності; інтенсивності рухової активності методом пульсометрії (підрахунок частоти серцевих скорочень в уд/хв) при виконанні різних видів м'язової діяльності.

Результати. На констатувальному етапі педагогічного експерименту отримали такі показники рівня рухової активності в учнів 5 класів: в КГ високий рівень мають 3 учня (19%), середній 7 учнів (44%), низький рівень – 6 учнів (37%). В ЕГ високий рівень мають 3 учня (19%), середній 6 учнів (37%), низький рівень – 7 учнів (44%). Зазначимо, що показники КГ та ЕГ знаходяться на однаковому рівні. На формуальному етапі педагогічного експерименту було розроблено та впроваджено методику покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор. Розроблена методика впроваджувалася в усіх формах фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗЗСО, до її змісту включалися заняття з використанням рухливих ігор безпосередньо під час уроків фізичної культури та під час інших форм. Запропонована методика впроваджувалася за трьома напрямками, зокрема з учнями, педагогами та батьками. На контрольному етапі педагогічного експерименту отримали такі показники: в КГ високий рівень мають 4 учня (25 %), середній рівень – 7 учнів (44 %), низький рівень – 5 учнів (31 %). В ЕГ високий рівень мають 6 учнів (38 %), середній 7 учнів (44 %), низький рівень – 3 учня (18 %). Таким чином, в КГ спостерігається значний відсоток учнів, які мають низький рівень рухової активності в учнів 5 класів, водночас як в ЕГ виявляються високий і середній рівні рухової активності в учнів 5 класів, що говорить про ефективність нашої розробленої методики покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор.

Висновки. Під час педагогічного експерименту розроблена нами методика покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор під час експериментальної перевірки підтвердила свою ефективність і може бути рекомендована для використання в практичній діяльності вчителів закладів загальної середньої освіти.

Ключові слова: методика; рухливі ігри; рухова активність; учні 5 класів; крокометрія; хронометраж.

Abstract

Improvement of motor activity in 5th grade students by means of mobile games

N. Khlus

The aim of the work is to theoretically substantiate and experimentally test the effectiveness of the methodology of improving motor activity in 5th grade students by means of mobile games.

Material and methods. The conducted pedagogical experiment was carried out on the basis of Krolevets Lyceum № 1 of Krolevets City Council of Sumy region, in which 32 pupils of 5 classes, who were assigned to the main medical group, took part. The 5th grade students were categorized into a control group (KG, n=16, 5th-A class) and an experimental group (EG, n=16, 5th-B class). Timing of the pedagogical experiment: September-November 2023. Pupils of KG and EG were engaged in the Model





training program "Physical Education. Grades 5-6" for General Secondary School. During physical education lessons in KG the teacher adhered to the planned tasks and work plan. In the EG the developed methodology of improving motor activity by means of mobile games was implemented. Research methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature, the method of pulse measurement, crocometry, chronometry, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Determination of the level of motor activity was carried out on the basis of a set of indicators: the time of motor activity of students with the reflection of the content and quality in different regimes, determined using the method of individual timekeeping; the volume of motor activity using the method of crocometry for quantitative assessment of motor activity; the intensity of motor activity by the method of pulsometry (counting the heart rate in beats per minute) when performing different types of muscular activity.

Results. At the ascertaining stage of the pedagogical experiment the following indicators of the level of motor activity in 5th grade students were obtained: in KG 3 students (19%) have a high level, 7 students (44%) have an average level, 6 students (37%) have a low level. In EG, 3 pupils (19%) have a high level, 6 pupils (37%) have an average level, and 7 pupils (44%) have a low level. It should be noted that the indicators of KG and EG are at the same level. At the formative stage of the pedagogical experiment we developed and implemented a method of improving motor activity in 5th graders by means of mobile games. The developed methodology was implemented in all forms of physical culture and health-improving work in General Secondary School, its content included activities with the use of mobile games directly at physical education lessons and other forms. The proposed methodology was implemented in three areas, including with students, teachers and parents. At the control stage of the pedagogical experiment the following indicators were obtained: in KG 4 pupils (25%) have a high level, average level – 7 pupils (44%), low level – 5 pupils (31%). In EG, 6 pupils (38%) have a high level, 7 pupils (44%) have an average level, and 3 pupils (18%) have a low level. Thus, in KG there is a significant percentage of students with a low level of motor activity in 5th graders, while in EG there are high and average levels of motor activity in 5th graders, which indicates the effectiveness of our developed methodology for improving motor activity in 5th graders by means of mobile games.

Conclusions. In the course of the pedagogical experiment the developed method of improving motor activity of 5th grade students by means of mobile games during the experimental test confirmed its effectiveness and can be recommended for use in practical activity.

Key words: methodology; mobile games; motor activity; 5th grade students; pedometry; chronometry.

Вступ

В останні роки, в період пандемії, війни, а саме умов дистанційного та змішаного навчання, проблема, яка виникла – це недостатня рухова активність дітей. За даними статистики приблизно 85 % учнів, які мають проблеми в навчанні, до причин відставання відносять поганий стан здоров'я (Харчук, et al., 2023). Непомітні, замасковані дитячою непосидючістю та рухливістю недуги серцево-судинної, дихальної систем та шлунково-кишкового тракту, дуже часто є відхиленням від нормального стану здоров'я учня. Одним з ефективних засобів лікування даних захворювань є фізичні вправи та фізичні навантаження. Для дітей одне з найголовніших завдань фізичного виховання – це рухатися, грати та діяти. Дитина ще з дошкільного віку, яка розвивається за нормованими показниками, прагне до рухів та рухової активності (Кіндзера, & Боднар, 2017). Велику потребу у руховій активності діти задовольняють під час рухливих ігор (Карасевич, С.А. & Карасевич, М.П., 2019; Мандюк, 2021).

Загальновідомо, що у період дошкільного дитинства закладається фундамент розвитку фізичних якостей, від яких залежить успішна трудова діяльність, міцне здоров'я та фізична працездатність. Як зазначають науковці, рівень рухової активності сучасних учнів закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) значно нижчий від відповідних норм, і за динамікою отриманих показників, продовжує знижуватися (Ареф'єв, 2014; Москаленко, & Решетилова, 2018; Боднар, et al., 2022).

Перегляд, оновлення та удосконалення навчальних програм, а особливо в умовах НУШ, здійснюється систематично і учні, починаючи вже з другого класу, змушені по 3-4 години виконувати домашні та різноманітні завдання. Зростаючий об'єм інформації, постійна модернізація

освітніх програм для ЗЗСО, широке використання технічних засобів в умовах сьогодення несприятливо впливають на рухову активність учнів. Для значної кількості дітей навчальне навантаження в ЗЗСО є суттєвим та погіршує стан здоров'я (Васкан, 2017). Умови сьогодення, навчання обмежують рухову активність і забезпечення необхідного рухового режиму, що дозволяє значно підвищити показники необхідних рухових якостей. Тому виникає необхідність пошуку найбільш доцільних засобів та методів покращення рухової активності учнів (Гозак, et al., 2016). Серед основних засобів оздоровлення та всебічного розвитку в учнів займають рухливі ігри (Безверхня et al., 2014; Веселовський et al., 2023).

Рухливі ігри, до змісту яких входять рухи, потребують великої витрати енергії (біг, стрибки тощо), посилюють основні процеси в організмі дитини, зміцнюють нервову систему, сприяють створенню позитивного настрою у дітей (Шевченко, 2017).

Під час рухливих ігор у дітей удосконалюються основні рухи, розвиваються такі якості, як ініціативність, самостійність, впевненість та наполегливість, діти привчаються узгоджувати свої дії і дотримуватись певних правил. Завдяки рухливій грі створюється позитивне емоційне середовище, де всі психічні процеси протікають найбільш активно (Шавель et al., 2016). Використання ігрових прийомів та методів, їх послідовність та взаємозв'язок під час рухливої гри сприяють покращенню рухової активності в учнів. Значення рухливої гри та її вплив на формування рухових навичок, виховання особистості, покращення та удосконалення фізичних якостей в учнів підкреслювали такі науковці як Дмитренко С. М., Герасимшин В. П., Хоронжєвський Л. С., Чуйко Ю. А. (2021).

Таким чином, враховуючи важливе значення для ста-

ну здоров'я, гармонійного розвитку оптимального рівня рухової активності, потрібно дослідити рівень рухової активності в учнів 5 класів та розробити методику покращення рухової активності засобами рухливих ігор, оскільки саме вони є природним та оптимальним засобом підвищення рухової активності для учнів середнього шкільного віку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики покращення рухової активності учнів 5 класів засобами рухливих ігор.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури щодо проблеми покращення рухової активності у учнів 5-тих класів засобами рухливих ігор;

2. Дослідити вихідний рівень рухової активності в учнів 5 класів;

3. Розробити та перевірити ефективність методики покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано відповідно до науково-дослідної теми кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка «Вдосконалення методичних, психологічних і організаційних основ фізкультурно-спортивної та туристично-краєзнавчої роботи з різними групами населення», номер державної реєстрації теми в УКР ІНТЕІ: 0122U201671.

Матеріал і методи дослідження

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, методом пульсометрії, крокометрії, хронометражу, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

З метою дослідження вихідного рівня рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор було проведено педагогічний експеримент, який здійснювався на

базі Крелевецького ліцею № 1 Крелевецької міської ради Сумської області, в якому взяли участь 32 учня 5 класів, які зараховані до основної медичної групи. Учні 5 класів було розподілено на контрольну групу (КГ, n=16, 5-А клас) та експериментальну групу (ЕГ, n=16, 5-Б клас). Термін проведення педагогічного експерименту: вересень-листопад 2023 року.

Учні КГ та ЕГ займалися за Модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-6 класи» для ЗЗСО (Педан, et al., 2022). Під час уроків з фізичної культури в КГ вчитель дотримувався запланованих завдань та робочого плану. В ЕГ було впроваджено розроблену методику покращення рухової активності засобами рухливих ігор.

Визначення рівня рухової активності проводиться на підставі комплексу показників:

– часу рухової активності учнів з відображенням змісту та якості у різні режимні моменти, що визначається за допомогою методу індивідуального хронометражу;

– обсяг рухової активності з використанням методу крокометрії для кількісної оцінки рухової активності;

– інтенсивності рухової активності методом пульсометрії (підрахунок частоти серцевих скорочень в уд/хв) при виконанні різних видів м'язової діяльності (Марчук, 2005).

Для учнів 5 класів гігієнічною нормою рухової активності вважають показники від 15 до 20 тисяч кроків на добу (Круцевич, 2004).

Отримані результати порівнювалися з такими показниками: середньодобовою гігієнічною нормою рухової активності (кількість кроків) для дітей та підлітків різного віку та статі; тижневої норми рухової активності; класифікації фізичних навантажень по інтенсивності виконуваних рухів (Круцевич, 2004).

Експериментальна робота з покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор проводилася в 3 етапи:

• 1 етап (констатувальний) мета якого: визначити рівень рухової активності в учнів 5 класів;

• 2 етап (формульальний) мета якого: розробити та

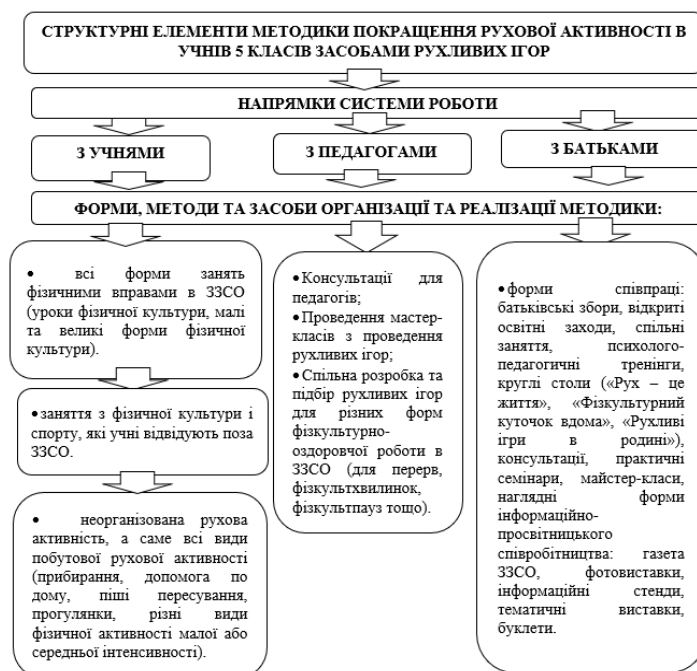


Рис. 1. Методика покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор



апробувати методику покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор;

- 3 етап (контрольний) мета якого: визначити рівень рухової активності в учнів 5 класів на кінець педагогічного експерименту.

Під час батьківських зборів батькам учнів було роз'яснено процедуру вимірювання рівня рухової активності учнів, повідомлено важливість проведення такого дослідження. Батькам учнів пояснили, що отримані результати дозволять покращити рухову активність учнів в режимі дня, підкоректувати навчальне навантаження за допомогою чергування його з раціональними фізичними вправами.

На формульованому етапі педагогічного експерименту було розроблено методику покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор (рис. 1).

Розроблена методика впроваджувалася в усіх формах фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗЗСО, до її змісту включалися заняття з використанням рухливих ігор безпосередньо під час уроків фізичної культури та під час різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи.

Аналіз літературних джерел та спостереження за сучасними учнями 5 класів показали, щодо змісту їх рухової активності вклячені такі показники:

- заняття з фізичної культури і спорту, які учні відвідують поза ЗЗСО, а саме заняття у спортивних секціях, заняття танцями, загальною фізичною підготовкою, лікувальною фізичною культурою, самостійні заняття вдома з батьками, ранкова гігієнічна гімнастика.

- неорганізована рухова активність, а саме всі види побутової рухової активності (прибирання, допомога по дому, піші переходи, прогулянки, різні види рухової активності малої або середньої інтенсивності).

- всі форми занять фізичними вправами в ЗЗСО (уроки фізичної культури, малі та великі форми фізичної культури).

Вчитель з фізичної культури та інші педагоги ЗЗСО неспроможні істотно вплинути на перші два показники, а саме режим дня і спосіб життя учнів змінити досить складно. Вони можуть надати різні поради, рекомендації, роз'яснення батькам. Щодо третього показника, а саме всі форми занять фізичними вправами ЗЗСО то, можливо істотно змінити руховий режим завдяки зусиллям вчителів фізичної культури та інших педагогів.

Під час проведення педагогічного експерименту для всіх форм занять фізичними вправами в ЗЗСО було визначено тривалість: ранкова гігієнічна гімнастика (15 хв); рухлива перерва (звичайна) (10 хв); рухлива перерва (велика) (15 хв); фізкультхвилинка під час уроку (2 хв); фізкультпауза під час уроку (5 хв); динамічна година після уроків (45 хв); секція з загальної фізичної підготовки (1 год. 30 хв); рухливі ігри після уроків (20 хв).

Організовані форми фізкультурно-оздоровчої роботи були проведені в такий спосіб:

- необхідно було щодня проводити ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультхвилинки під час всіх уроків по 2 хвилини, одну рухливу перерву між 1 і 2 уроком і одну велику рухливу перерву між 3 і 4 уроком. Після уроків – 20 хвилинні рухливі ігри та після них – динамічну годину;

- щоранку в актовому залі проводилася ранкова гігієнічна гімнастика, яку в обов'язковому порядку відвідували учні ЕГ. Потім між 1 і 2 уроком проводилася рухлива перерва в рекреації, куди включалися ігри малої інтенсивності, оскільки організм дітей ще тільки почав активно

функціонувати;

- між 2 і 3 уроком учні знаходяться в їдальні, тому їм нічого не пропонувалося. Між 3 і 4 уроком проводилася велика рухлива перерва з іграми середньої та вище середньої інтенсивності, оскільки саме на цей час припадає початок суттєвої втоми учнів навчальною діяльністю. Перерва проводилася з усіма учнями 5 класів в актовій залі.

На кожному уроці проводилася фізкультхвилинка тривалістю 2 хв. для всіх учнів.

Після уроків в актовому залі проводилася рухлива гра середньої інтенсивності для учнів 5 класів. Потім проводилася динамічна година, до змісту якої було включено три рухливі гри, а саме: естафета високої інтенсивності, рухлива гра середньої інтенсивності та рухлива гра малої інтенсивності.

Усі форми фізкультурно-оздоровчої роботи, окрім фізкультхвилинки, проводилися вчителем фізичної культури. Фізкультхвилинки проводили вчителі – предметники.

Під час уроків фізичної культури використовували рухливі ігри різної інтенсивності, зокрема в підготовчій частині уроку використовували рухливі ігри, спрямовані на невелику рухливість і складність, на увагу, зосередженість, швидкість реакції, поступову психологічну і фізіологічну підготовку організму учня до фізичного навантаження в основній частині уроку.

В основній частині уроку використовували рухливі ігри, естафети на швидкість, ігри з метанням, із стрибками; рухливі ігри, які сприяли закріпленню і удосконаленню тих чи інших рухових дій. У цій частині уроку чергувалися ігри з середньою і великою інтенсивністю.

У заключній частині уроку використовували рухливі ігри для зниження фізичного і психологічного навантаження учнів, ігри на увагу та з простими рухами на відновлення дихання.

Під час перерв використовувався комплекс рухливих ігор, який підбирався таким чином: протягом кожного місяця розвивалися всі основні рухові навички та фізичні якості. В основу комплексу було покладено принцип систематичності підбору рухливих ігор, до якого входять взаємозв'язок знань, умінь і навичок учнів, регулярність, планомірність, безперервність у процесі спортивно-ігрової діяльності. Протягом усього часу в ЕГ створювалися умови для ігрових дій, а учням пропонувався спортивний інвентар, що стимулював різноманітні рухи учнів: м'ячі, скакалки, обручі, гімнастичні лави, драбинки, мішені тощо. Даний спортивний інвентар дозволяв урізноманітнити рухливі ігри учнів, змінювати умови виконання рухових завдань під час рухливих ігор.

Результати дослідження та їх обговорення

Протягом трьох тижнів були проведені діагностичні методики та зібрані результати, які представлені в табл. 1.

Після проведення з учнями 5 класів методу крокометрії та порівнявши з нормами рухової активності (Круцевич, 2004) отримали такі результати: як в КГ, так і в ЕГ високий рівень рухової активності мають 4 учня (25%), середній 5 учнів (31%), низький рівень – 7 учнів (44%), тобто отримали однакові показники.

Після використання методу хронометражу: в КГ високий рівень мають 4 учня (25%), середній 6 учнів (37%), низький рівень – 6 учнів (37%). В ЕГ високий рівень мають 3 учня (19%), середній 7 учнів (44%), низький рівень – 6 учнів (37%).

Інтенсивність рухової активності методом пульсо-

Таблиця 1. Показники рівнів рухової активності учнів 5 класів КГ, ЕГ на констатувальному етапі ($n_1=n_2=16$)

Діагностичні методики	групи	Рівні рухової активності					
		Високий		Середній		Низький	
		Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Інтенсивність рухової активності методом пульсометрії	КГ	3	19	7	44	6	37
	ЕГ	3	19	6	37	7	44
Метод крокометрія	КГ	4	25	5	31	7	44
	ЕГ	4	25	5	31	7	44
Метод хронометражу	КГ	4	26	6	37	6	37
	ЕГ	3	19	7	44	6	37

Таблиця 2. Показники загального рівня рухової активності учнів 5 класів ЕГ та КГ на констатувальному етапі експерименту

Групи	Рівні рухової активності					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=16)	3	19 %	7	44 %	6	37 %
ЕГ (n=16)	3	19 %	6	37 %	7	44 %

Таблиця 3. Показники рівнів рухової активності учнів 5 класів КГ та ЕГ на контрольному етапі педагогічного експерименту ($n_1 = n_2 = 16$)

Діагностичні методики	Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
		Високий		Середній		Низький	
		Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Інтенсивність рухової активності методом пульсометрії	КГ	4	25	7	44	5	31
	ЕГ	7	44	7	44	2	12
Метод крокометрія	КГ	5	31	5	31	6	38
	ЕГ	7	44	6	38	3	18
Метод хронометражу	КГ	4	24	6	38	6	38
	ЕГ	6	38	8	50	2	12

метрії досліджувалася на уроках з фізичної культури: в КГ високий рівень мають 3 учня (19%), середній 7 учнів (44%), низький рівень – 6 учнів (37%). В ЕГ високий рівень мають 3 учня (19%), середній 6 учнів (37%), низький рівень – 7 учнів (44%).

На констатувальному етапі педагогічного експерименту отримали наступні зальні рівні рухової активності учнів 5 класів: в КГ високий рівень мають 3 учня (19%), середній 7 учнів (44%), низький рівень – 6 учнів (37%). В ЕГ високий рівень мають 3 учня (19%), середній 6 учнів (37%), низький рівень – 7 учнів (44%) (табл. 2).

Аналіз дослідження результатів констатувального етапу педагогічного експерименту показує, що отримані показники ЕГ та КГ щодо рівнів рухової активності практично однакові.

На контрольному етапі педагогічного експерименту було повторно проведено діагностичні методики, які були запропоновані на початку педагогічного експерименту. Результати, які ми отримали представлено в табл. 3.

Аналіз показників крокометрії дав змогу встановити: в КГ такі показники: високий рівень у 5 учнів (31%), середній рівень – у 5 учнів (31%), низький рівень – у 6 учнів (38%). В ЕГ високий рівень мають 7 учнів (44%), середній

рівень – 6 учнів (38%), низький рівень – 3 учня (18%).

Отримані показники хронометражу показали: в КГ високий рівень мають 4 учня (24%), середній рівень – 6 учнів (38%), низький рівень – 6 учнів (38%). В ЕГ високий рівень мають 6 учнів (38%), середній рівень мають 8 учнів (50%), низький рівень – 2 учня (12%).

Інтенсивність рухової активності методом пульсометрії досліджувалася на уроках з фізичної культури: в КГ високий рівень мають 4 учня (25%), середній рівень – 7 учнів (44%), низький рівень – 5 учнів (31%). В ЕГ високий рівень мають 7 учнів (44%), середній рівень – 7 учнів (44%), низький рівень – 2 учня (12%).

На контрольному етапі педагогічного експерименту отримали загальні рівні рухової активності учнів 5 класів (табл. 4): в КГ високий рівень мають 4 учня (25%), середній рівень – 7 учнів (44%), низький рівень – 5 учнів (31%). В ЕГ високий рівень мають 6 учнів (38%), середній 7 учнів (44%), низький рівень – 3 учня (18%).

Порівнюючи отримані показники в КГ на констатувальному етапі мали: високий рівень – 19%, середній рівень – 44%, низький рівень – 37% учнів 5 класів. В ЕГ – високий рівень – 19%, середній рівень – 37%, низький рівень – 44% учнів 5 класів. На контрольному етапі в КГ

Таблиця 4. Показники загального рівня рухової активності учнів 5 класів КГ та ЕГ на контрольному етапі педагогічного експерименту

Групи	Рівні рухової активності					
	Високий		Середній		Низький	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=16)	4	25%	7	44%	5	31%
ЕГ (n=16)	6	38%	7	44%	3	18%

високий рівень – 25 %, середній рівень – 44 %, низький рівень – 31 % учнів 5 класів. В ЕГ – високий рівень – 38 %, середній рівень – 44 %, низький рівень – 18 % учнів 5 класів. Показники КГ на початку та в кінці педагогічного експерименту залишилися майже не змінними.

На констатувальному етапі в ЕГ високий рівень мали 19 % учнів 5 класів, на контрольному етапі – 38 % учнів, спостерігається збільшення показника в 2 рази. Показники середнього рівня на початку педагогічного експерименту мали 37 % дітей, на контрольному етапі – 44 %. Показники низького рівня покращилися в 2,5 рази: на початку було 44 % дітей, на кінець педагогічного експерименту – 18 % дітей. (рис. 2–3).

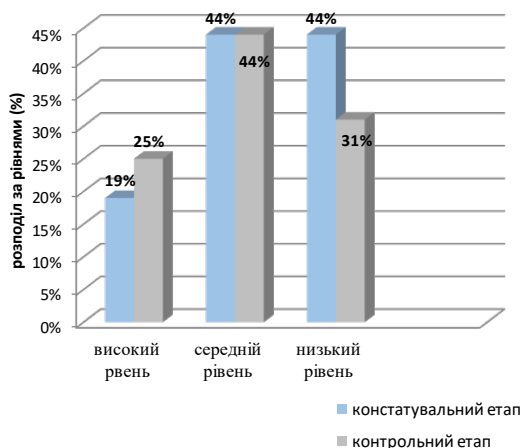


Рис. 2. Розподіл учнів 5 класів КГ за загальним рівнем рухової активності на констатувальному та контрольному етапі (відсотки)

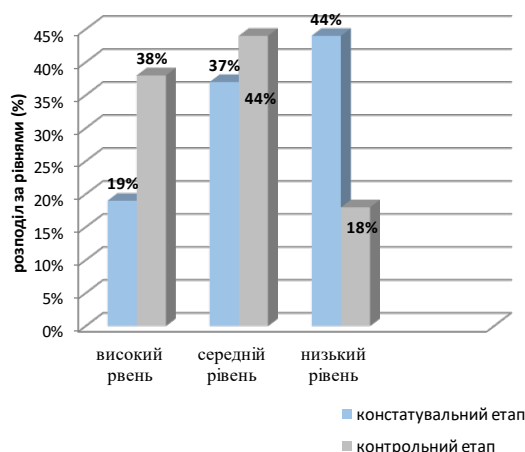


Рис. 3. Розподіл учнів 5 класів ЕГ за загальним рівнем рухової активності на констатувальному та контрольному етапі (відсотки)

Таким чином, після педагогічного експерименту в КГ спостерігається значний відсоток учнів, які мають низький

рівень рухової активності учнів 5 класів, водночас як в ЕГ виявляються високий і середній рівні рухової активності учнів 5 класів, що говорить про ефективність нашої розробленої методики покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор.

Після впровадження експериментальної методики вчителі 5 класів спостерігали зниження втоми в учнів на уроці після перерв, під час яких використовувалися рухливі ігри, суттєве підвищення уваги під час уроків та підвищення фізичної працездатності учнів.

Отже, на думку вчителів, відбулися значні зміни під впливом методики покращення рухової активності в учнів 5 класів засобами рухливих ігор, що говорить про її ефективність.

Висновки

1. Рухова активність сучасних учнів 5 класів значно впливає на їх фізичний розвиток, фізичну працездатність та стан здоров'я. На рівень рухової активності впливає значна кількість факторів, зокрема фізичне виховання, оптимальний режим дня, раціональне чергування праці та відпочинку, завантаження вільного часу учня фізично активним дозвіллям, особливо це стосується навчання в період від вересня до травня навчального року. Вчитель фізичної культури може впливати на рівень рухової активності учнів за допомогою організації фізкультурно-оздоровчої роботи під час навчання в школі.

В науково-методичній літературі розрізняють звичайну та спеціально організовану рухову активність дітей. У закладах загальної середньої освіти спеціально організована рухова активність у учнів присутня як обов'язкова складова на уроках фізичної культури та інших форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Змістом майже всіх форм є рухливі ігри, оскільки вони дозволяють ефективно та цікаво для учнів проводити заняття, паралельно вирішуючи всі завдання фізичного виховання. Для цього рухливі ігри використовуються під час перерв у ЗЗСО, після закінчення уроків на спортивному майданчику під час фізкультурно-оздоровчої роботи, під час уроків (фізкультхвилинки, фізкультпаузи). Педагогічний експеримент здійснювався в три етапи.

2. На констатувальному етапі було отримано такі загальні рівні рухової активності учнів 5 класів: в КГ високий рівень мають 3 учня (19%), середній 7 учнів (44%), низький рівень – 6 учнів (37%). В ЕГ високий рівень мають 3 учня (19%), середній 6 учнів (37%), низький рівень – 7 учнів (44%).

3. На формувальному етапі розробили та впровадили методику покращення рухової активності у учнів 5 класів засобами рухливих ігор, яка була проведена за такими напрямками: з учніми, з вчителями та батьками. На контрольному етапі в КГ високий рівень – 25 %, середній рівень – 44 %, низький рівень – 31 % учнів 5 класів. В ЕГ – високий рівень – 38 %, середній рівень – 44 %, низький рівень – 18 % учнів 5 класів. Показники КГ на початку та



в кінці педагогічного експерименту залишилися майже не змінними. В ЕГ показники на початку та кінці педагогічного експерименту змінилися, що говорить про ефективність розробленої методики покращення рухової активності у

учнів 5 класів засобами рухливих ігор.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому дослідженні координаційних здібностей учнів 5 класів засобами рухливих ігор.

Список літератури

- Арефьев, В. Г. (2014). Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 118 (3), 6–10.
- Безверхня, Г.В., Семенов, А.А., Килимистий, М.М., & Маслюк, Р.В. (2014). *Рухливі ігри з методикою навчання: підручник*. Умань: ВПЦ «Візаві».
- Боднар, І.Р., Гук Г.І., Рихаль, В.І., & Пастерніков, В.В. (2022). Рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, Випуск 11 (157), 35–40. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09)
- Васкан, І. Г., 2017. Стан та перспективи вдосконалення спеціально організованої рухової активності учнів у загальноосвітніх навчальних закладах. *Молодий вчений*, 3(1), 54–57.
- Веселовський, А., Данилків, С., & Веселовська, О. (2023). Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності молодших школярів під час уроків фізичної культури. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 5К (165), 30–34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).06)
- Гозак, С., Єлизарова, О., & Парац А. (2016). Динаміка рухової активності міських учнів середнього шкільного віку. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 3, 93–104.
- Дмитренко, С.М., Герасимшин, В.П., Хоронжевський, Л.Є., & Чуйко, Ю.А. (2021). Цілеспрямований розвиток рухових здібностей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 3(133), 39–42. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).07)
- Карасевич, С. А., & Карасевич, М. П. (2019). *Рухливі ігри та ігрові вправи: навч. посібник*. Умань: Видавець «Сочинський М. М.».
- Кіндзера, А. Б, & Боднар, І. Р. (2017). Характеристика фізичної активності школярів 5-9 класів. *Науковий часопис*

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 5 (86), 144–147.

Круцевич, Т.Ю. (2004). *Методичні рекомендації щодо визначення добової рухової активності школярів*. Київ: Наук. світ.

Мандюк, А. Б. (2021). *Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності*: автореф. дис. ... д-ра. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів.

Марчук, В. (2005). Рухова активність учнів і її виміри. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. Луцьк, 295–296.

Москаленко, Н., & Решетилова, Н. (2018). Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Вісник Придніпров'я*, 1, 203–208.

Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребриня А. А., Дерев'янюк В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., & Лакіза О. М. (2022). *Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти*. «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752.

Харчук, Т. В., Буренко, М. С., & Шавель, Х. Є. (2023). Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєннополітичної ситуації в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 10 (170), 137–141. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10\(170\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29)

Шавель, Х. Є., Михаць, Т. Р., & Свистун, Ю. Д. (2016). Вплив рухливих ігор на функціональні можливості організму дітей середнього шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 230–234.

Шевченко, О. В. (2017). *Рухливі ігри і забави: навч.-метод. посіб.* Харків: ФОП Озеров Г. В.

Ukrainian].

Vaskan, I.H. (2017). Stan ta perspektyvy vdoskonalennia spetsialno orhanizovanoi rukhovoi aktyvnosti uchniv u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [State and prospects improve motor specially organized activity of students in secondary schools]. *Molodyi vchenyi* [Young scientist], no 3 (1), 54–57. [in Ukrainian].

Veselovskyi, A., Danylkiv, S., & Veselovska, O. (2023). Rukhlyvi hry yak zasib pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti molodshykh shkolariv pid chas urokiv fizychnoi kultury [Mobile games as a means of increasing the motor activity of younger school students during physical education lessons]. *Naukovyi chasopys Ukrainshkoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Dragomanova* [Scientific journal of Dragomanov Ukrainian State University], 5K (165), 30–34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K\(165\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5K(165).06) [in Ukrainian].

Hozak, S., Yelizarova, O., & Parats A. (2016). Dynamika rukhovoi aktyvnosti miskykh uchniv serednoho shkilnoho viku [The dynamics of motor activity of urban pupils of secondary school

References

- Arefiev, V.H. (2014). Zdorovia pidlitkiv i rukhova aktyvnist [Adolescent health and physical activity]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University], no 118 (3), 6–10. [in Ukrainian].
- Bezverkhnia, H.V., Semenov, A.A., Kylymystyi, M.M., & Masliuk, R.V. (2014). *Rukhlyvi hry z metodykoiu navchannia: pidruchnyk* [Mobile games with teaching methods: a textbook]. Uman: VPC "Vizavi". [in Ukrainian].
- Bodnar, I.R., Huk H.I., Rykhal, V.I., & Pasternikov, V.V. (2022). Rukhova aktyvnist ditei serednoho shkilnoho viku [Motor activity of children of secondary school age]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho Pedahohichnoho Universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University], no 11 (157), 35–40. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09) [in



- age]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii* [Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies], no 3 (57), 93–104. [in Ukrainian].
- Dmytrenko, S.M., Herasymyshyn, V.P., Khoronzhevskiy, L.Ye., & Chuiko, Yu.A. (2021). Tsilespryamovanyi rozvytok rukhovykh zdbnostei molodshykh shkoliariv zasobamy rukhlyvykh ihor [Purposeful development of motor abilities of junior schoolchildren by means of outdoor games]. *Naukovyi chasopys Ukrainshoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova* [Scientific journal of Dragomanov Ukrainian State University], no 3(133), 39–42. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).07) [in Ukrainian].
- Karasievych, S.A., & Karasievych, M.P. (2019). *Rukhlyvi ihry ta ihrovi vpravy: navch. posibnyk* [Mobile games and game exercises: educational manual]. Uman: Vydavets "Sochinskyi M. M." [in Ukrainian].
- Kindzera, A.B., & Bodnar, I.R. (2017). Kharakterystyka fizychnoi aktyvnosti shkoliariv 5-9 klasiv [Characteristics of physical activity students 5-9 grades]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho Pedahohichnoho Universytetu imeni M. P. Drahomanova* [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University], 5K (86), 144–147. [in Ukrainian].
- Krutsevych, T.Yu. (2004). *Metodychni rekomendatsii shchodo vyznachennia dobovoi rukhovoi aktyvnosti shkoliariv* [Methodological recommendations for determining the daily motor activity of schoolchildren]. Kyiv: Naukovyi svit. [in Ukrainian].
- Mandiuk, A.B. (2021). *Teoretyko-metodychni osnovy formuvannia kultury vilnoho chasu shkoliariv z vykorystanniam riznykh form rukhovoi aktyvnosti* [Theoretical and methodical foundations of the pupils' free time culture development using different forms of physical activity]: abstract of thesis for the degree of Doctor in Physical Education and Sport in specialty 24.00.02. Lviv. [in Ukrainian].
- Marchuk, V. (2005). Rukhova aktyvnist uchniv i yii vymiry [Motor activity of students and its dimensions]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zbirnyk naukovykh prats [Physical education, sports and health culture in modern society]: a collection of scientific papers. Lutsk, 295–296. [in Ukrainian].
- Moskalenko, N., & Reshetylova, N. (2018). Suchasni pidkhody shchodo pidvyshchennia rukhovoi aktyvnosti ditei shkilnoho viku [Modern approaches to increasing the motor activity of school-age children]. *Visnyk Prydniprovia* [Bulletin of the Dnieper Region], no 1, 203–208. [in Ukrainian].
- Pedan O. S., Kolomoyec G. A., Bolyak A. A., Rebrina A. A., Derevyanko V. V., Stecenko V. G., Ostapenko O. I., & Lakiza O. M. (2022). *Modelna navchalna programa «Fizichna kultura. 5-6 klasi» dlya zakladiv zagalnoyi serednoyi osviti*. [Model educational program "Physical culture. 5-6 grades" for general secondary education institutions] «Rekomendovano Ministerstvom osviti i nauki Ukrayini» nakaz Ministerstva osviti i nauki Ukrayini vid 17.08.2022 roku № 752. [in Ukrainian].
- Kharchuk, T.V., Burenko, M. S., & Shavel, Kh.Ye. (2023). Fizychna kultura chynnyk formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia osobystosti v umovakh zmin voienopolitychnoi sytuatsii v Ukraini [Physical culture as a factor in the formation of a healthy personality in the conditions of changes in the military and political situation in Ukraine]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)* [Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University], no 10 (170), 137–141. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).29 [in Ukrainian].
- Shavel, Kh.Ye., Mykhats, T.R., & Svystun, Yu.D. (2016). Vplyv rukhlyvykh ihor na funktsionalni mozhyvosti orhanizmu ditei serednoho shkilnoho viku [The influence of mobile games on the functional capabilities of the body of children of secondary school age]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin of the Dnieper Region], no 1, 230–234. [in Ukrainian].
- Shevchenko, O. V. (2017). *Rukhlyvi ihry i zabavy: navch.-metod. posibnyk*. [Mobile games and fun: educational and methodical manual]. Kharkiv: FOP Ozerov H. V. [in Ukrainian].

Додаткова інформація

Відомості про статтю:

Онлайн-версія доступна за посиланням:

<https://doi.org/10.15391/si.2024-4.09>

Це стаття відкритого доступу, яка розповсюджується відповідно до ліцензії Creative Commons Attribution License, яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови належного цитування оригінального твору (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Авторське право: © 2024 за авторами

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Отримано: 01.10.2024; Прийнято: 18.10.2024

Опубліковано: 01.11.2024

Відомості про авторів

Хлус Наталія Олександрівна:

завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент; Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженко: вул. Київська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-9860-1047>,

hlusnatasha2020@ukr.net

Information about the Authors

Nataliia Khlus:

Head of Chair of Theory and Methods of Physical Education, Candidate of sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University: 24, Kyivska Street, Hlukhiv, 41400, Ukraine