



THE USE OF MOBILE GAMES AS A MEANS OF INCREASE THE RUNNING SPEED OF SCHOOL STUDENTS OF THE 3rd-5TH GRADES ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКОСТІ БІГУ ШКОЛЯРІВ 3-5-Х КЛАСІВ

Semenov A.A./ Семенов А.А.

Ph.D., associate professor / к. н. н., доцент,

ORCID: 0000-0002-2084-0555

Osadchenko T.M./ Осадченко Т.М.

Ph.D., associate professor / к.н.н., доц.

ORCID: 0000-0003-2198-7206

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,

Uman, Sadova, 28, 20308 /

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,

м. Умань, вул.Садова, 28, 20308

Анотація. В роботі розглядаються можливість використання рухливих ігор для вдосконалення швидкісних можливостей школярів 3-5-х класів. Метою статті є визначення теоретико-методологічних основ використання рухливих ігор як засобу підвищення швидкості бігу школярів 3-5-х класів. Тести визначення рівня загальної фізичної підготовленості були відібрані відповідно до завдань нашої роботи, виходячи з матеріальних умов, в яких займалися окремі групи, що брали участь в експерименті. В ході дослідження отримані нові дані про оптимальний розподіл рухливих ігор різної спрямованості в навчальному році, протягом тижня і в окремому уроці фізичного виховання, а також визначена тривалість проведення комплексу рухливих ігор.

Ключові слова: рухливі ігри, засіб, швидкість бігу, школяр, фізичні якості

Завданням сучасної системи освіти України є виховання фізично підготовленого покоління ще у шкільному віці. У зв'язку з цим, відповідно до завдань національної доктрини розвитку, в Україні актуальною є загальна перебудова шкільної системи освіти, та в першу чергу – програми фізичного виховання. Актуальною є задача розробки та апробації нової шкільної програми, спрямованої на забезпечення належного рівня загальної фізичної підготовленості підростаючого покоління. Існує думка, що для виховання певних рухових здібностей є найбільш сприятливі (сенситивні) вікові періоди [2 та ін.]. Так, наприклад, вік 3-5-х класів вважається найбільш сприятливим для підвищення рівня швидкості і швидкості бігу. Крім того, визначено й інші, так звані «критичні» періоди для виховання сили, витривалості, спритності і гнучкості. На наш погляд, пошук і обґрунтування нових методик використання загальнодоступних і емоційних засобів фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку з метою підвищення рівня їх всебічної фізичної підготовленості є необхідною передумовою вдосконалення програми фізичного виховання в Україні. Одним із найбільш ефективних засобів ми вважаємо рухливі ігри. Питання використання рухливих ігор та ігрових методів фізичного виховання дітей висвітлені в багатьох дослідженнях [3, 5, 6 та ін.]. Однак, ще недостатньо вивчені і визначені методичні основи використання рухливих ігор для вдосконалення всебічної фізичної підготовленості, зокрема, швидкісних можливостей школярів 3-5-х класів.



Мета: визначити теоретико-методологічні основи використання рухливих ігор як засобу підвищення швидкості бігу школярів 3-5-х класів.

Результати узагальнення літературних джерел дозволили встановити мету і завдання дослідження і на основі їх сформувавши структуру, методику і організацію виконання нашої роботи. Аналіз теоретико-методологічних даних дозволив визначити місце і значення ігрових форм як багатопланового засобу за показниками відносин учасників ігор до масової ігрової діяльності, а також підвищенню загальної працездатності, вольових якостей і організації поведінки та вміння школярів підкорятися колективним вимогам.

Анкетування вчителів спортивних класів і загальноосвітніх шкіл, методистів і тренерів проводилось для з'ясування наступних питань: – використання рухливих ігор на уроках фізичної культури і на тренувальних заняттях для початківців-легкоатлетів для виховання основних фізичних якостей, необхідних для підвищення максимальної швидкості бігу; – відбір, кількість та організація рухливих ігор для школярів 3-5-х класів; – цільові установки рухливих ігор; – структура засобів тренування, спрямованої на вдосконалення швидкості бігу школярів 5-х класів. Отримані дані послужили основою подальших експериментів зі школярами даного віку.

Педагогічні спостереження на основі хронометражу проводилися на уроках фізичної культури в загальноосвітніх та спеціалізованих школах спортивного легкоатлетичного характеру для з'ясування ролі і місця рухливих ігор і методів їх застосування. Основний етап педагогічних спостережень відбувався в 1 та 2 семестрах 2021-2022 навчального року що допомогло відібрати рухливі ігри, які є ефективними з точки зору їх обсягу і інтенсивності для подальшого використання. Для цього було використано пульсометр (для визначення ЧСС під час ігрових дій на кожній хвилині рухомої гри). В експерименті брало участь 62 досліджуваних. Всього проведено 54 навчально-тренувальних занять в кожній групі.

Контрольні вимірювання проводилися за допомогою стандартного устаткування і приладів. Всі тести і контрольні вимірювання були згруповані за своїм спрямуванням: 1. Антропометричні вимірювання. 2. Тести на швидкість рухів і швидкість бігу. 3. Тести загальної фізичної підготовленості. 4. Тести легкоатлетичної підготовленості. 5. Контрольні вимірювання на базі багатоборства.

В запропонованій нами антропометричній програмі використовувалися такі показники: довжина тіла, зріст сидячи, довжина нижніх кінцівок, вага тіла, обхват грудної клітки на рівні нижньої грудної точки, кистьова динамометрія лівої і правої руки, станова динамометрія.

До тестів, що характеризують швидкість рухів і максимальну швидкість бігу, нами було включено: а) біг на 20 м. з ходу; б) дотик руки протягом 20 сек. При проведенні тесту було використано 2 кільця (20 см.) на відстані 60 см., що лежать на столі. Тестований, стоячи за столом, намагався по команді «Руш!» виконати максимальну кількість дотиків всередину кільця протягом 20 сек.; в) дотик ноги протягом 20 сек.; Випробовуваний стоїть посередині між паралельними лініями, відстань між якими дорівнює 1 м. За командою «Руш!»



намагається правою або лівою ногою ступати на лінії. Зараховується кількість дотиків за ці лінії. Ці тести ми склали за загальноприйнятою методикою.

Тести визначення рівня загальної фізичної підготовленості були відібрані відповідно до завдань нашої роботи, виходячи з матеріальних умов, в яких займалися окремі групи, що брали участь в експерименті: а) спринтерський біг на 50 м. з високого старту; б) стрибок в довжину з місця; в) шестиразовий стрибок у довжину з місця; г) біг на 12 хв. (Тест Купера); д) тест Флейшмана протягом 20 сек. Випробовуваний знаходиться на відстані 30 см. від стіни. Протягом 20 секунд він повинен виконати максимально швидко нахил, торкаючись руками підлоги і, розгинаючись, виконати поворот ліворуч (праворуч) з кистями рук на рівні плечей.

З урахуванням тренувальної спрямованості досліджуваних спеціалізованих легкоатлетичних класів ми включили в комплекс тестів наступні показники: а) біг на 50 м. з низького старту; б) біг на 300 м.; в) стрибок в довжину з розбігу; г) метання м'яча (вагою 150 г.) з розбігу. Для оцінки загальної фізичної підготовленості були використані наступні показники: а) норматив для 10-12-річних: сума балів, отриманих за загальноприйнятими в Україні таблицями за результатами виконання легкоатлетичних дисциплін (біг на 50 м., біг на 300 м., стрибок у довжину з розбігу і метання м'яча); б) контрольне «триборство» (20 м с / г, довжина с / м, Барпі-тест) – сума очок за розробленою нами таблицею. Обраний нами комплекс тестів дозволив вивчити найбільш важливі аспекти фізичної підготовленості учнів. В роботі використовувалися методи математичної статистики: 1) розрахунок середнього арифметичного стандартного відхилення і стандартної помилки середнього арифметичного; 2) оцінку достовірності відмінностей між середніми арифметичними груп за допомогою критерію Стюдента; 3) розрахунок парних коефіцієнтів кореляції; 4) розрахунок коефіцієнта варіативності.

Для спостереження та при відборі більш ефективних рухливих ігор, був використаний майданчик розміром 24x12м. Майданчик складається з баскетбольного поля, розділеного на квадрати, сторона якого рівна 3 м. Для кращої орієнтації гравців лінії 3, 9, 15, 21 м. зроблені пунктирними, а відстані 0, 6, 12, 18, 24 і – суцільними лініями, що дозволило прискорити організацію кожної гри. Всі учасники експериментальних груп отримали схему ігрового майданчика і опис відібраних рухливих ігор не тільки для використання протягом експериментального навчального року, а й під час канікул. Зміст ігор пояснювався за схемою: назва, хід, переможці, правила гри і ролі гравців. В окремих експериментальних групах для командних ігор були складені 4 постійні команди, які виступали в деяких іграх однаковим складом.

Як свідчить аналіз літературних джерел [1, 7 та ін.], більшість зрізів результатів відбувається на основі початкових і кінцевих даних експерименту (на початку і в кінці навчального року). Ми проводили часткове тестування наших експериментальних груп на початку кожного окремого місяця протягом усього навчального року – завжди в стандартних умовах стадіону або закритих залів з окремими групами експерименту у досліджуваній школі. У таблиці 1 наведено перелік проведених нами тестувань.



Таблиця 1 - Розподіл контрольного тестування по місяцях

Зміст тесту	Місяці									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Тести загальної фізичної підготовленості										
Спринтерський біг 50 м. з високого старту	+									+
Стрибки в довжину з місця	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6-кратний стрибок в довжину з місця	+		+		+		+		+	+
Біг 12 хвилин	+									+
Барпі-тест	+			+			+		+	+
Тест Флейшмана	+									+
Тести легкоатлетичної підготовленості										
50 м. з низького старту	+								+	
Біг 300 м.	+								+	
Стрибок в довжину з розбігу	+							+		+
Метання м'яча вагою 150 гр. із розбігу		+							+	
Тести швидкості руху і швидкості бігу										
Торкання руки	+									+
Торкання ноги	+					+				+
Біг 20 м.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Після підготовки залу, приладів і інструкцій для помічників ми проводили тестування за наступною схемою: 1) контроль випробовуваних, 2) контроль спортивного одягу, 3) ознайомлення з метою тестування, 4) контроль пульсу, 5) стандартна розминка, 6) демонстрація наступного тесту, 7) пробні спроби випробовуваних, 8) власне тестування, 9) контроль пульсу, 10) ознайомлення випробовуваних з результатами обстеження. Всі експериментальні групи мали гарні умови для занять в легкоатлетичних групах спортивної школи для реалізації своїх завдань.

Щоб дізнатися думку вчителів і тренерів про місце, роль і методику використання рухливих ігор, ми застосували анкетне опитування. Анкета адресувалася 10 досвідченим викладачам фізичної культури і 5 тренерам молоді. Середній вік вчителів становив 35,5 років, педагогічний стаж – 13,5 років, середній вік тренерів – 38,2 років, стаж практичної роботи – в середньому 14,5 років. За результатами анкетування рухливі ігри використовують 60% тренерів – на кожному тренувальному занятті, 40% – один, раз на тиждень. Вчителі надають більше значення рухливим іграм: 70% планують їх на кожному уроці фізичного виховання, 30% – тільки на одному уроці на тиждень. Більшість тренерів використовують рухливі ігри на завершальній стадії тренувального заняття, вчителі частіше включають їх до основної частини уроку фізичного виховання. Опитані вважають рухливі ігри більш перспективними для виховання швидкості реакцій, але менш перспективними для розвитку швидкісно-силових якостей. За



даними анкетного опитування, а також відповідно до літературних джерел рухливі ігри мають великі потенційні можливості для розвитку основних фізичних якостей. Подібні дані вивчення думок тренерів і вчителів про можливість рухливих ігор для забезпечення реалізації різних завдань фізичного виховання представлені в таблиці 2. Опитані ставлять на перші місця перш за все рухливі ігри, в яких проявляються морально-вольові якості.

На питання анкети про те, яку частину загального часу кожного уроку фізичного виховання в 5-му класі бажано відводити рухливим іграм, ми отримали такі відповіді. В загальноосвітніх школах тренери пропонують для цього відводити 39% часу, вчителі – 22% загального часу кожного уроку. Опитані приблизно однаково рекомендують планувати на рухливі ігри 30% часу уроків фізичної культури в спеціалізованих школах.

Аналіз таблиці 2 дозволяє поставити під сумнів думку тренерів і вчителів про те, що результати бігу слід покращувати шляхом використання, насамперед, бігових вправ, спрямованих на вдосконалення «швидкості бігу» і «швидкості реакцій». Хибність полягає в тому що за таких умов виникнення «швидкісного бар'єру» є більш вірогідним.

Таблиця 2 - Оцінки в балах можливостей використання рухливих ігор

Спрямованість рухливих ігор	Оцінка ефективності використання ігор		Загальна сума балів
	Тренера	Вчителі	
Розвиток морально-вольових якостей	4,8	4,8	9,6
Підвищення емоційності уроку	4,8	4,7	9,5
Закріплення інтересу школярів	4,8	4,7	9,5
Мотивація	4,7	4,8	9,5
Розвиток фізичних якостей			
Зміцнення здоров'я	4,5	4,1	8,6
Тренування знайомих рухів	4,2	4,2	8,4
Насиченість змісту уроку	4,3	3,9	8,2
Підвищення якості уроку	3,6	3,7	7,8
Знайомство з новим рухом	3,0	3,3	6,3

Опитані часто переоцінюють метод розвитку швидкості шляхом збільшення бігових навантажень і недооцінюють значення виховання загальної витривалості. Бесіди із школярами підтверджують, що тренування, спрямовані на виховання витривалості, менш популярні, їм відводиться набагато менше часу в планах уроків фізичного виховання школярів.

Дані таблиці 3 свідчать також, що тренери, працюючи над удосконаленням швидкості бігу, приділяють не більше 20% часу розвитку швидкісно-силових якостей. На жаль, вчителі приділяють вправам цього виду ще менше часу (10%), що прямо суперечить даним багатьох авторів [7 та ін]. Обробка даних анкетного



опитування дозволяє зробити висновок, що думки тренерів і вчителів про використання рухливих ігор суперечливі і в багатьох випадках не відповідають даним аналізу літературних джерел. Це призводить до необхідності вивчення питання добору рухливих ігор і методики їх використання для вдосконалення всебічної підготовленості та розвитку швидкості бігу у школярів 3-5-х класів.

Таблиця 3 - Частка основних фізичних якостей в удосконаленні швидкості бігу у школярів 3-5-х класів (%)

Основні фізичні показники	Думки приведені в анкетуванні	
	Тренери	Вчителі
Швидкість бігу	30	40
Швидкість реакції	20	20
Спритність	20	20
Швидкісно-силові	20	10
Витривалість	10	10

Аналіз літературних джерел засвідчує чисельність думок з відбору та угрупованню різних рухливих ігор і ігрових форм. У літературі нам не вдалося знайти методики відбору рухливих ігор, перш за все з точки зору їх впливу на розвиток основних фізичних якостей. Це визначило необхідність розробки проблеми багатоступінчастого відбору ігор для їх використання в тренуванні легкоатлетів-початківців.

Для вирішення одного із завдань нашої роботи – з'ясування методичних правил подальшого відбору рухливих ігор – ми виокремили ігри, які, на нашу думку, сприятимуть розвитку основних фізичних якостей. Для уточнення критеріїв відбору рухливих ігор слід вивчити широке використання цілеспрямованих рухливих ігор, рекомендованих в конкретних умовах для уроків фізичного виховання у всіх загальноосвітніх школах, а також для інших форм фізкультурно-масової роботи серед дітей досліджуваного молодшого шкільного віку. В основу відбору були покладені загальні дидактичні правила проведення рухливих ігор, які використовуються, і спеціальні правила, що відповідають легкоатлетичним вимогам розвитку максимальної швидкості бігу і підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей.

Для дидактичних правил нами було встановлено наступні критерії:

- 1) залучення до гри мінімально 20 дітей;
- 2) мінімальне повторення рухової дії однією дитиною (мінімум 3 рази протягом 2 хвилин гри) ;
- 3) мінімальна складність правил;
- 4) максимальна точність правил;
- 5) можливість проведення гри в різних умовах (на відкритому повітрі, спортивному майданчику, в залі тощо.);
- 6) мінімальне використання спортивного інвентарю.

До легкоатлетичних вимог, яким відповідають рухливі ігри, ми сформулювали, виокремили наступні принципи:

- 1) оптимальна моторна щільність гри;



- 2) елементи рухливих ігор відповідають окремим видам легкої атлетики;
- 3) відповідність характеру пересування учасників гри техніці основних легкоатлетичних вправ (ходьба, біг, стрибки тощо);
- 4) вплив ігор на основні фізичні якості.

На основі зазначених вище критеріїв було проведено відбір рухливих ігор для використання їх в експерименті. В результаті було відібрано 42 рухливих гри.

Практична експериментальна перевірка відібраних рухливих ігор відбувалася протягом 2021-2022 року на базі спортивної школи за допомогою студентів факультету фізичного виховання Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Було перевірено всі 42 відібрані гри в умовах тренувань та занять з фізичної культури. З'ясувалося, що ці ігри повністю відповідають потребам нашого експериментального дослідження в напрямку підвищення швидкості бігу і можливостям викладання фізичної культури як в загальноосвітніх, так і спеціальних спортивних легкоатлетичних школах.

Всі відібрані нами ігри добре відповідали також статевим, віковим і фізичним можливостям школярів молодшого шкільного віку. Вибрані і перевірені рухливі ігри можна розділити за переважанням впливу на основні фізичні якості:

- а) рухливі ігри, які сприяють розвитку швидкості;
- б) рухливі ігри, які сприяють розвитку витривалості;
- в) рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкісної сили;
- г) рухливі ігри, що розвивають спритність;
- д) рухливі ігри, що вимагають розвитку швидкості реакцій.

Після дослідження ефективності (за обсягом і інтенсивністю) окремих рухливих ігор протягом попереднього експерименту рекомендуємо максимальну тривалість однієї гри 5 хвилин при кількості учасників близько 20 гравців на майданчику баскетбольного поля (24 на 12 м).

Приклад рухливої гри середньої інтенсивності, спрямованої на розвиток швидкості. Назва гри: «Виклик номерів». Тривалість гри: 5 хвилин. Кількість повторень: 5. Загальна відстань, яку пробігає учасник – 336 м. Тривалість бігу: 9,3-9,2-9,0-10,0-9,9-9,2-9,2=65,3 сек. Тривалість відпочинку: в середньому 33,5 сек. всього за гру – 3 хв. 54 с. ЧСС за хвилинами гри: 1.-162 2.-174 3.-180 4.-162 5.-174. Ця гра є зразковою для підвищення швидкості бігу, так як інтенсивність є найбільшою.

Приклад рухливої гри великої інтенсивності, що має швидкісно-силовий характер. Назва гри: «Стрибковий квач». Тривалість гри: 3 хвилини. Середня кількість стрибків по хвилинах гри: на правій нозі: 1 - 49, 2 - 37, 3 - 29, на лівій нозі: 1 - 37, 2 - 32, 3 - 25. Середня сума всіх стрибків протягом гри: 208,8. ЧСС по хвилинах гри: 1 - 174, 2 - 180, 3 - 193. Ця гра добре впливає на розвиток швидкісно-силових якостей школярів. Її інтенсивність за даними ЧСС – найбільш висока. Рекомендуємо після неї використовувати рухливу гру помірної або малої інтенсивності, наприклад, переважно спрямовану на розвиток спритності.



Приклад рухливої гри, що сприяє розвитку витривалості. Назва гри: «Поїзд». Тривалість гри: 5 хвилин. Кількість повторень: 5 раз. ЧСС по хвилинах гри: 1 - 168, 2 - 174, 3 - 186, 4 - 168, 5 - 156. На нашу думку ця гра добре відповідає завданню виховання витривалості і при значній інтенсивності захоплює своєю емоційністю всіх учасників. Цінним є те, що правила на витривалість викладач або керівник гри може пристосувати до рівня підготовленості школярів.

Приклад рухливої гри, що сприяє розвитку спритності. Назва гри: «Слалом з перешкодами». Тривалість гри: 3 хвилини. Кількість повторень: 6. Відстань яку пробігає учасник: 96 метрів. Кількість рухів, що вимагають спритності: 18. ЧСС по хвилинах гри: 1 - 126, 2 - 144, 3 - 156. Ця гра вимагає прояву зусиль в бігу і одночасному прояву спритності. Гравці бігають підтюпцем по маленькому колу, проповзають і стрибають через гімнастичного «козла». Гра по своїй помірній інтенсивності підходить для активного відпочинку після більш інтенсивних ігор.

Приклад рухливої гри, що сприяє розвитку швидкості реакцій. Назва гри: «Злови м'яч». Тривалість гри: 2 хвилини. Кількість підходів: 36. Відстань яку пробігає учасник: 86 метрів. ЧСС по хвилинах: 1 - 130, 2 - 135. Зміст гри вимагає від учасників вміння зосереджуватися, бути уважним і має високий виховний ефект. Обсяг і інтенсивність цієї гри невисокі. Рекомендуємо використовувати її на початку перед проведенням інших рухливих ігор або в кінці занять.

Висновки. Таким чином, аналіз ефективності використання рухливих ігор як засобу підвищення швидкості бігу школярів 3-5-х класів визначив особливості їх застосування на тренувальних заняттях та уроках фізичної культури: тривалість окремих рухливих ігор від 2 до 6 хвилин за рівнем ЧСС протягом гри; рухливі ігри, що розвивають витривалість, характеризуються ЧСС близько 150 уд/хв. і відповідають роботі аеробного характеру; рухливі ігри, спрямовані на розвиток швидкості, викликають ЧСС в середньому від 150 до 170 уд/хв. (робота змішаного характеру) і більше 180 уд/хв. (робота анаеробного характеру). З цієї причини ми не використовували ігри для розвитку гнучкості, які показали низьку моторну щільність (менше 120 уд/хв. після 1-ї хвилини гри).

В ході дослідження отримані нові дані про оптимальний розподіл рухливих ігор різної спрямованості в навчальному році, протягом тижня і в окремому уроці фізичного виховання, а також визначена тривалість проведення комплексу рухливих ігор. Бесіди зі школярами дозволили виявити значний інтерес школярів 3-5-х класів до рухливих ігор легкоатлетичної спрямованості. З'ясувалося, що критеріями цього інтересу є: емоційний характер рухливих ігор; змагальний компонент; можливість виявити особисті швидкість, витривалість, спритність; можливість відстоювати інтереси своєї команди. Уроки з рухливими іграми діти характеризували як цікаві, захоплюючі форми фізичної культури, зауважуючи швидкоплинність часу заняття та відсутність відчуття втоми.

Література

1. Гогін О. В. Особливості проведення уроку легкої атлетики в школі. *Physical Education Theory and Methodology*, 2001. N 1. С. 17-19.



2. Єдинак Г. А. Розвиток рухових здібностей хлопчиків 7-10 років: типологічні особливості сенситивності. *Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова ВВ "Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту"*. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. N 27. С. 20-28.

3. Загородній В. В., Ярославська Л. П. Використання змагально-ігрового методу на заняттях з легкої атлетики. *Сучасні тенденції розвитку легкої атлетики: збірник тез IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, Харків, ХДАФК, 22 квітня 2021 року, 2021. С. 48-52.*

4. Зубаль М. В. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду / *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. за ред. Єрмакова С.С. Х, 2008. N 9. С. 50-54.*

5. Зубов Є. В., Трофімов В. А. Рухливі ігри та легкоатлетичні вправи як засіб підвищення швидкісних можливостей учнів середнього шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. N 10. С. 28-32.*

6. Кулик Н. А., Лазоренко С. А. Фізичне виховання з елементами легкої атлетики у дітей старшого дошкільного віку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2016. N 139 (2): С. 97-100.*

7. Малишкін А. М. Оцінка спритності на уроках легкої атлетики в загальноосвітній школі. *Міжнародний науковий журнал Науковий огляд, 2014, N 8. С 9.*

References

1. Hohin O. V. Osoblyvosti provedennia uroku lehkoii atletyky v shkoli. *Physical Education Theory and Methodology, 2001. N 1. S. 17-19.*

2. Yedynak H. A. Rozvytok rukhovykh zdibnostei khlopchykiv 7-10 rokiv: typolohichni osoblyvosti sensytyvnosti. *Zb. nauk. pr. za red. Yermakova VV "Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu"*. Kharkiv: KhDADM (KhKhPI), 2002. N 27. S. 20-28.

3. Zahorodnii V. V., Yaroslavska L. P. Vykorystannia zmahalno-ihrovoho metodu na zaniattiakh z lehkoii atletyky. *Suchasni tendentsii rozvytku lehkoii atletyky: zbirnyk tez IV Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, Kharkiv, KhDAFK, 22 kvitnia 2021 roku, 2021. S. 48-52.*

4. Zubal M. V. Tempy rozvytku fizychnykh yakosteii khloptsiv riznykh somatotypiv v ontogenezi shkilnoho periodu / *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: nauk. monohr. za red. Yermakova S.S. Kh, 2008. N 9. S. 50-54.*

5. Zubov Ye. V., Trofimov V. A. Rukhlyvi ihry ta lehkoatletychni vpravy yak zasib pidvyshchennia shvydkisnykh mozhlyvosteii uchniv serednoho shkilnoho viku. *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 2011. N 10. S. 28-32.*

6. Kulyk N. A., Lazorenko S. A. Fizychno vykhovannia z elementamy lehkoii atletyky u ditei starshoho doshkilnoho viku. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seria: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, 2016. N 139 (2): S. 97-100.*

7. Malyshekin A. M. Otsinka sprytnosti na urokakh lehkoii atletyky v zahalnoosvitnii shkoli. *Mizhnarodnyi naukovyi zhurnal Naukovyi ohliad, 2014, N 8. S 9.*



Abstract. *The paper examines the possibility of using mobile games to improve the speed capabilities of schoolchildren in grades 3-5. The purpose of the article is to determine the theoretical and methodological foundations of the use of mobile games as a means of increasing the running speed of schoolchildren in grades 3-5. Tests for determining the level of general physical fitness were selected in accordance with the tasks of our work, based on the material conditions in which individual groups participating in the experiment were engaged. In the course of the study, new data were obtained on the optimal distribution of mobile games of different orientations in the academic year, during the week and in a separate lesson of physical education, as well as the duration of the complex of mobile games was determined.*

Key words: *mobile games, tool, running speed, schoolboy, physical qualities*

Стаття відправлена 23.11.2023