

Віталій ЮДЕНЮК,

orcid.org/0000-0001-5092-7523

*аспірант кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) yudenok_vitalii@ukr.net*

ВПЛИВ МЕТОДІВ І ПРИЙОМІВ НА ОЦІНЮВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК УЧНІВ 12–15 РОКІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ

Вивчення фізичних вправ на уроках і в позаурочний час передбачає послідовне формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії. Навчання фізичної культури учнів освітніх закладів 12–15 років спрямоване на формування пластичних та варіативних навичок у рухах. Актуальною є доцільність перегляду певних позицій щодо процесу оцінювання оволодіння учнями необхідними основними рухами, технікою виконання яких учні 12–15 років оволодівають на заняттях фізкультурою та використовують їх у руховій активності.

Мета статті полягає у виявленні закономірностей впливу методів і прийомів на формування рухових умінь і навичок на різних етапах навчання фізичних вправ учнів закладів загальної середньої освіти 12–15 років.

У статті доведено, що здатність до варіативного виконання рухової дії визначається ефективністю виконання вправи в різних умовах. Узагальнюючим критерієм оцінки рівня досконалості володіння вправою є ступінь надійності її використання в життєдіяльності. Це важливо для учнів 12–15 років.

Наукова новизна: проаналізовано процес впливу методів і прийомів на формування рухових умінь і навичок на різних етапах навчання фізичних вправ учнів закладів загальної середньої освіти 12–15 років. Визначено стан дослідження проблеми в сучасній науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Стаття доповнила методологію та інструментарій подальших емпіричних досліджень деяких аспектів розвитку рухової активності учнів.

Висновки. 1. Під час формування рухових умінь та навичок в учнів 12–15 років на різних етапах навчання вчитель фізичної культури використовує сукупність ефективних методів і прийомів. Це сприяє вдосконаленню всіх форм рухів та формуванню рухових дій. 2. Внаслідок формування рухових умінь та навичок в учнів відбувається якісне перетворення моторної сфери. 3. Програма оцінювання рухової активності учнів 12–15 років в умовах закладу загальної середньої освіти розкриває вплив методів і прийомів на різних етапах навчання на формування рухових умінь і навичок у фізичному вихованні.

***Ключові слова:** учні, рухові уміння і навички, фізична культура, оцінювання рухових умінь і навичок, фізичні вправи.*

Vitaliy YUDENOK,

orcid.org/0000-0001-5092-7523

*Postgraduate Student of the Department of Social Work and Educational and Pedagogical Sciences
T. H. Shevchenko National University “Chernihiv Colehium”
(Chernihiv, Ukraine) yudenok_vitalii@ukr.net*

THE INFLUENCE OF METHODS AND METHODS ON EVALUATION OF MOTOR SKILLS AND SKILLS 12–15 YEARS AT DIFFERENT STAGES OF TRAINING

Physical education of pupils of educational institutions of 12–15 years is directed on formation of plastic skills in movements. It is urgent to revise certain positions regarding the mastery of the students by the necessary basic movements, the technique of which pupils of 12–15 years learn in physical education and use them in physical activity. When teaching students physical exercises, teachers should be able to choose the methods and techniques that influence the assessment of motor skills and students.

The purpose of the article is to identify patterns of influence of methods and techniques on the formation of motor skills at different stages of physical education students of general secondary education 12–15 years.

Methods of research: theoretical analysis and generalization of scientific literature data for further study of the essence of the concept of «formation of motor abilities and skills of students»; testing, monitoring, pedagogical experiment to identify patterns of influence of methods and techniques on the formation of motor skills at different stages of education of students of general secondary education 12–15 years.

Scientific novelty: the process of influence of methods and techniques on the formation of motor skills at different stages of physical exercise of students of general secondary education institutions of 12–15 years is analyzed. The state of research of the problem in modern scientific domestic and foreign literature is determined. The article supplemented the methodology and tools for further empirical research on some aspects of students' motor activity development.

Conclusions. So, at the present stage, one of the tasks of pedagogy in interaction with other sciences is to find ways to effectively develop motor and physical education skills. It is noted that during the formation of motor skills in the 12–15 years old students at different stages of teaching physical education teacher uses a set of effective methods and techniques. This contributes to the improvement of all forms of movement and the formation of motor actions. As a result, there is a qualitative transformation of the motor sphere. We have developed a program for assessing the physical activity of students aged 12–15 years in a general secondary education setting, which reveals the impact of methods and techniques at different stages of education on the development of physical and physical education.

Key words: students, motor skills, Physical Education, assessment of motor skills, Exercise.

Постановка проблеми. У Законі України «Про освіту», Концепції загальноосвітньої школи основна увага приділяється фізичному вихованню дітей, починаючи з молодшого шкільного віку. Спрямованість цього процесу полягає в забезпеченні успішного фізичного розвитку дітей, зміцненні їх здоров'я, подоланні гіподинамії, формуванні рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні інтересу до різних видів рухової діяльності. Вчителі мають усвідомити, що цілеспрямоване навчання дітей 12–15 років спрямоване на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які в перспективі вдосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини.

Актуальною є доцільність перегляду певних позицій щодо оволодіння учнями необхідними основними рухами, технікою виконання яких учні 12–15 років оволодівають на заняттях фізкультурою та використовують їх у руховій активності. «Навчаючи учнів фізичних вправ, вчителі мають уміти добирати методи і прийоми залежно від поставлених завдань, вікових особливостей, антропометричних даних дітей, їхньої підготовленості», а також складності й характеру вправи (Клиндух, 2012: 39).

Аналіз досліджень. Теоретичні та методологічні основи цієї проблеми закладено в наукових дослідженнях сучасних вітчизняних вчених (В. Бондар, Є. Вільчовського, О. Курка, Т. Клиндух), які відокремили етапи розучування техніки виконання фізичних вправ, формування засад подальшого фізичного удосконалення. Розвиток рухової активності розглянуто в роботах вітчизняної дослідниці К. Левшунової. Серед зарубіжних науковців нами виокремлено роботи С. Вайзера, які розкривають методичні прийоми в процесі розвитку рухової активності учнів.

Мета статті полягає у виявленні закономірностей впливу методів і прийомів на формування рухових умінь і навичок на різних етапах навчання фізичних вправ учнів закладів загальної середньої освіти 12–15 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення даних наукової літератури для подальшого вивчення сутності поняття «форму-

вання рухових умінь і навичок учнів»; тестування, моніторинг, педагогічний експеримент щодо виявлення закономірностей впливу методів і прийомів на формування рухових умінь і навичок на різних етапах навчання учнів закладів загальної середньої освіти 12–15 років.

Наукова новизна: проаналізовано процес впливу методів і прийомів на формування рухових умінь і навичок на різних етапах навчання фізичних вправ учнів закладів загальної середньої освіти 12–15 років. Визначено стан дослідження проблеми в сучасній науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Стаття доповнила методологію та інструментарій подальших емпіричних досліджень деяких аспектів розвитку рухової активності учнів.

Виклад основного матеріалу. Вивчення фізичних вправ на уроках і в позаурочний час передбачає послідовне формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії. При цьому вчитель й учні мають завжди знати, що саме необхідно сформулювати в кожному конкретному випадку, і якщо таке формування не відбулося, процес навчання не можна вважати завершеним. Проаналізуємо суть рухових умінь і навичок. Рухове уміння – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які становлять цілісну рухову дію, відбувається неавтоматизовано. Спосіб виконання рухового завдання нестабільний, простежується відносна змінність техніки вправ, а іноді її порушення. Вміння як початкового рівня оволодіння руховою дією не може минути жодна дитина (Вайзер, 1975: 28; Клиндух, 2012: 40).

У теорії і методиці фізичного виховання розрізняють два рівні рухового уміння: вміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі). У літературі його інколи називають умінням нижчого порядку; уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність.

Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у про-

цесі вирішення учнями певних рухових завдань. До умінь вищого порядку належить й умінь здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Рухове умінь виконувати окрему рухову дію – це здатність учня виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формується умінь шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, за активної участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага учня при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного вправляння (Бондар, 2005: 92; Клиндух, 2012: 40).

Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості і при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до удосконалення і стабілізації рухових операцій, окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову дію. На перших етапах навчання рухові дії виконуються уповільнено, із зупинками, зайвими рухами та помилками. Учні виконують вправу нестабільно. Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням. Збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація умінь в навичку.

Важливим є також й утворення рухових навичок, що відбувається нерівномірно. Учні 12–15 років можуть вільно і легко виконувати вправу, а «через певний час виконувати її як уперше. Поступово відбувається уточнення й удосконалення рухових умінь», у корі головного мозку утворюється система часових зв'язків – динамічний стереотип (Вільчковський, Курок, 2008: 98; Клиндух, 2012: 41).

Автоматизація рухової дії звільняє свідомість учня від безпосереднього «дріб'язкового» управління нею. Вправа виконується під контролем рухового аналізатора («м'язового відчуття»). Всі інші аналізатори, які брали участь в управлінні і корекції рухів, переключаються на контроль зовнішніх умов та результатів рухової діяльності. Це дає змогу переключити мислення на вирішення інших завдань. Проте всі довільні автоматизовані рухові дії, сформовані на основі свідомості, в будь-який час можуть бути взяті під

контроль. Таким чином, рухова навичка завжди чітко усвідомлюється і може бути відтворена в уяві, мові, образі та практичному виконанні. Вчителю важливо також знати, що «рівень усвідомлення рухової дії, яка вивчається, у різних учнів неоднаковий, і це суттєво позначається на швидкості і якості засвоєння ними вправи та на їхній здатності до творчого використання засвоєної вправи» в життєдіяльності (Клиндух, 2012: 41).

У процесі оволодіння вправою на рівні навички свідомість учнів виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корегуючу (заходи щодо виправлення помилок або виходу зі скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції. На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, вдосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими в просторі, часі і за зусиллями. Усі рухи відтворюються невимушено, плавно, з високою точністю і стабільно. Рівень володіння фізичною вправою, якому притаманні перераховані характеристики, називають навичкою. З окремих навичок формується умінь виконувати цілісну рухову діяльність, або умінь вищого порядку.

Умінь вищого порядку в навичку не переходить, бо воно проявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов. Зазначимо також, що «для умінь вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності», здатність перебудовуватись у процесі діяльності (Клиндух, 2012: 41).

Формування рухових умінь і навичок має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі, під впливом багаторазового повторення фізичних вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес як управління, так і оцінювання формування рухових умінь і навичок. Наголосимо також, що «контроль за руховими діями здійснюється за рахунок зору і слуху. М'язове відчуття лише формується. Уява про вправу уточнюється здебільшого за рахунок зовнішнього зворотного зв'язку. Сконцентроване в часі багаторазове повторення вправ створює умови для аналізу виконуваних рухових дій, їхнє порівняння з попередніми спробами, тому їх виконання повинно мати характер свідомих спроб відтворити програму вправи, що розучується». Для нашого

дослідження важливо констатувати, що програма формується не стихійно, а «створюється учнями з допомогою мислення та аналізу одержаної інформації. Навіть у випадку наслідування початківець спирається на свідоме, цілеспрямоване спостереження взірця, формуючи таким шляхом у себе уявлення про цю вправу» (Клиндух, 2012: 42).

Погоджуємося з думкою Т. Клиндух, що подальше виконання вправи знімає почуття невпевненості і страху. Поступово усуваються захисні рухові реакції, що заважають правильному виконанню вправи. У міру «оволодіння руховими діями роль свідомого контролю за ними зменшується. Отже, окремі рухи складної рухової дії після її засвоєння можуть протікати при послабленому контролі свідомості, при згорнутому контролі», тобто слабо або зовсім не усвідомлюватися (Клиндух, 2012: 42).

Формування умінь виконувати фізичні вправи, їх трансформація в навички, об'єднання навичок в уміння вищого порядку – це тривалий складний процес, успіх якого залежить від багатьох чинників. Першим серед них є правильне педагогічне керівництво цим процесом, яке полягає у його чіткому структуруванні. У спеціальній літературі можна знайти інформацію, яка свідчить, що різні джерела трактують структуру по-різному. Найбільше розбіжностей стосується кількості її етапів та їх змісту. Таку розбіжність, як показує аналіз, можна пояснити особливостями мислення авторів, контингентом учнів, для яких вона розробляється та специфікою виду рухової діяльності (Вільчковський, Курок, 2008: 284; Клиндух, 2012: 43; Левшунова, 2015: 134).

Вітчизняні вчителі фізичної культури стверджують, що «у шкільному фізичному вихованні структуру процесу навчання доцільно будувати у три етапи: розучування рухової дії, її засвоєння та закріплення». У процесі розучування вправи дуже важливо, щоб учні усвідомили мету і завдання дій, прикладне і спортивне значення вправи, її місце в життєдіяльності та в спортивному вдосконаленні (принцип свідомості й активності). «Сильним мотивом активізації діяльності учнів є інформація про найвищі досягнення з цього виду діяльності (стрибки у висоту, довжину, біг тощо) та про навчальні нормативи і найвищі результати ровесників, учнів цієї школи, найближчі завдання навчання» (Клиндух, 2012: 43; Левшунова, 2015: 142).

Визначаючи руховий досвід учнів і поповнюючи його, вчитель одночасно визначає метод розучування запланованої вправи (методи розучування рухових дій) і можливості учнів щодо її

засвоєння шляхом пробного виконання. З метою формування уявлення про особливості виконання вправи після одержання учнями відповідних знань її демонструють.

Погоджуємося з вітчизняним науковцем Т. Клиндух, що «до демонстрації вправ на першому етапі висуваються такі вимоги: демонстрація повинна бути природною і досконалою, непридатним є надмірний варіант демонстрації. Вправу потрібно продемонструвати у такому вигляді, як цього будуть вимагати в учнів; акцент при першій демонстрації роблять на ті рухи, які важко пояснити; створюючи уявлення про вправу, демонструвати її будуть неодноразово». Але важливим, на думку науковців Є. Вільчковського і О. Курка, є те, що при цьому в кожній демонстрації «необхідно акцентувати увагу учнів на інших деталях; для того, щоб викликати в усіх учнів почуття впевненості в можливості досягнення успіху, добре, якщо вправу демонструє однокласник; ефективними засобами демонстрації на цьому етапі є муляжі, макети, імітаційний показ, які дозволяють учителю (як і в попередньому випадку) коментувати хід виконання вправи; при повторних демонстраціях треба міняти не тільки об'єкти спостереження, але й місце учнів при цьому» (Вільчковський, Курок, 2008: 312; Клиндух, 2012: 43).

Більшість вітчизняних науковців вважають, що «процес навчання проходить значно успішніше, якщо учень бачить результати виконуваних ним дій, якщо він одержує інформацію про параметри дії, її напрями». Інформація, що поступає до учнів про виконану вправу і результати діяльності, називається зворотним зв'язком. Зворотний зв'язок може бути зовнішнім (через органи зору, слуху, тактильного аналізатора) та внутрішнім (із пропріорецепторів). Бажано, щоб учень одержував різні види зворотного зв'язку та роз'яснення цих видів щодо рухової активності. Неабияке значення в навчанні має своєчасність інформації. На початковому етапі навчання великою є потреба в терміновій (негайній) інформації, яка поступає до учня в процесі виконання вправи або відразу після її закінчення. Це викликано тим, що учні 12–15 років ще не завжди здатні до самоконтролю. Також варто пам'ятати, що, надаючи інформацію учням, необхідно дотримуватись принципу оптимальності, тобто надавати в їхнє розпорядження тільки необхідну для управління діями частину інформації. Формуючи методику навчання, вчитель фізичної культури має орієнтуватися на індивідуальні можливості учнів, їхні здібності. Вважаємо, що процес навчання можна розглядати як

процес проб, помилок і їхнє виправлення. А отже, вчитель фізичної культури має вміти виправляти помилки, які мають свої причини.

Розглянемо причини помилок при вивченні вправ із фізичної культури, що розвивають рухову активність учнів 12–15 років.

Вітчизняні дослідники, що вивчають проблему розвитку рухової активності, до них зараховують: «нераціональну методика навчання, вибрану вчителем (неправильна послідовність вправ, негативна їхня взаємодія, недостатній руховий досвід та фізична підготовленість, нераціональні методи навчання, погана організація навчально-виховного процесу); нерозуміння учнями поставлених завдань та техніки виконання вправ; надмірне збудження або гальмування, що впливає на емоційний стан учнів; страх виконувати рухову дію; порушення ритму виконання вправи; неправильне виконання попередніх фаз рухової дії або попередньої вправи в комбінації вправ; невиконання або несвоєчасне виконання окремих рухів у руховій дії; неправильний напрям рухів; недостатню або надмірну амплітуду; надмірну розслабленість або скутість; втому; несприятливі умови виконання рухових дій (метеорологічні умови, неякісне устаткування та прилади); надмірне старання, що призводить до м'язового та нервового перенапруження» (Клиндух, 2012: 45; Левшунова, 2015: 172).

Маємо наголосити, що методика виправлення помилок полягає у визначенні причин і підборі прийомів їхнього усунення. Помилки є типові, індивідуальні. Типові – це ті, які допускаються більшістю учнів, їх можна прогнозувати, а отже, і запобігати. Індивідуальних помилок припускаються окремі учні або групи учнів, і такі помилки мають виправлятися персонально. Помилки легше виправляти в процесі, ніж після засвоєння вправи. Успішне розучування вправи можливе лише за умови достатньої кількості її повторень в одному занятті та кількості занять у тижневому циклі (методи навчання). Урок, присвячений розучуванню вправ, не мав бути перевантажений іншими завданнями. Це було підтверджено нами в розробленій програмі оцінювання рухової активності учнів 12–15 років в умовах закладу загальної середньої освіти. До програми увійшли рухливі вправи, використання яких, зрештою, мало підвищити рівень рухової активності досліджуваних учнів. Основна мета програми полягала в підвищенні рівня розвитку рухової активності учнів 12–15 років у процесі оцінювання. Для досягнення мети було розроблено підбірку різновидових вправ із метою підвищення рівня рухової активності учнів.

Погоджуємося з думкою вітчизняного науковця Т. Клиндух, що «поглибити розуміння учнями закономірностей виконання рухової дії допоможуть такі методичні прийоми: деталізоване пояснення вправи; евристична бесіда; обговорення техніки; звіти учнів, як наслідок їхнього самоаналізу; супроводжуваче пояснення; самопроговорювання та самонакази» (Клиндух, 2012: 46).

На другому етапі методика, що визначена в програмі, збагачується змагальним методом, але предметом змагань є якісні показники виконання вправи та здатність учнів управляти часовими, просторовими і силовими параметрами рухової дії. Продовжують використовувати прийоми ідеомоторного тренування та виконують окремі вправи (наприклад, ведення баскетбольного м'яча) без зорового контролю, концентруючи увагу на аналізі м'язового відчуття.

На третьому етапі концентрують увагу учнів на результативності діяльності, і на її досягнення спрямована методика навчання і тренування. Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання використовують методи: стандартно-повторної (інтервальної) та повторно-варіативної вправи (методи тренування); змінюють зовнішні умови виконання; регулюють фізичний і психічний стан учнів; поєднують вивчену на другому етапі вправу з іншими (раніше засвоєними) діями. При плануванні занять передбачають виконання завдань за точно передбаченими параметрами дії (метання на задану відстань, біг із заданою швидкістю), з акцентованою установкою на певних рухах (швидке відштовхування у стрибках), додаткові завдання в процесі виконання уже добре засвоєної вправи. Особливо важливо пам'ятати це щодо учнів 12–15 років.

Спираючись на наукові дослідження української вченої К. Левшунової маємо констатувати, що рухливих вправ «має бути не менше 4–5 на день узимку і 5–6 влітку». Краще проводити нетривалі вправи середньої або малої рухливості. У процесі проведення таких вправ в учнів закріплюються навички рухів, які попередньо розучувалися на заняттях із фізичної культури. Добираючи рухливі вправи на урок, варто враховувати, після яких занять учні будуть їх виконувати. Після української літератури, математики та інших уроків, упродовж яких учні більше сидять, краще пропонувати вправи, де необхідно проявляти більше руху (біг, стрибки) (Левшунова, 2015: 122).

Рівень досконалості та міцності засвоєння вправи перевіряють різноманітними способами. Серед них найчастіше використовуються такі: визначення ступеня автоматизації рухової дії шляхом багато-

разового серійного виконання вправи (наприклад, 10 штрафних кидків м'яча в баскетболі – оцінюється кількість точних кидків); стійкість до втоми визначається кількістю повторень вправи до моменту порушення техніки; стійкість до емоційних зрушень перевіряється результативністю виконання рухової дії в навчально-тренувальних заняттях та змагальній діяльності; здатність до варіативного виконання рухової дії визначається ефективністю виконання вправи в різних умовах; узагальнюючим критерієм оцінки рівня досконалості володіння вправою є ступінь надійності її використання в життєдіяльності, що важливо для учнів 12–15 років.

Висновки. На сучасному етапі одним із завдань педагогіки у взаємодії з іншими науками є пошук шляхів ефективності формування рухових умінь і навичок у фізичному вихованні. Маємо зазначити,

що під час формування рухових умінь та навичок в учнів 12–15 років на різних етапах навчання вчитель фізичної культури використовує сукупність ефективних методів і прийомів. Це сприяє вдосконаленню всіх форм рухів та формуванню рухових дій. Внаслідок цього відбувається якісне перетворення моторної сфери. Впроваджено програму оцінювання рухової активності учнів 12–15 років в умовах закладу загальної середньої освіти, яка розкриває вплив методів і прийомів на різних етапах навчання на формування рухових умінь і навичок у фізичному вихованні.

Перспективами подальших наукових розвідок вважаємо вивчення та підбірку різновидових вправ та рухливих ігор ьз метою підвищення рівня рухової активності учнів 12–15 років в умовах закладу загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондар В. Т. Дидактика : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Либідь, 2005. 264 с.
2. Вайзер С. Р. Это помогает обучению. *Физическая культура в школе*. 1975. № 7. С. 27–28.
3. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. та доп. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
4. Клиндух Т. І. Теоретико-методичні засади формування рухових умінь і навичок учнів. Вісник Запорізького національного університету. 2012. № 1(7). С. 39–48.
5. Левшунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» (Педагогічні науки). Київ, 2015. 233 с.

REFERENCES

1. Bondar, V. T. (2005). *Dydaktyka [Didactics] : pidruch. dlya stud. vyshch. navch. zakl.* [The textbook for university students]. Kyiv: Lybid', 264 p. [in Ukrainian].
2. Vayzer, S. R. (1975). *Eto pomogaet obucheniyu [It helps learning]. Fizicheskaya kultura v shkole. – Physical education at school.* Nr 7, pp. 27–28. [in Russian]. [in Ukrainian].
3. Vil'chkovs'kyu, E. S., Kurok, O. I. (2008). *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya ditey doshkil'noho viku [Theory and methodology of physical education of preschool children]: navchal'nyy posibnyk [Tutorial]. 2-he vyd., pererob. ta dop.* Sumy: VTD «Universytet's'ka knyha», 428 p. [in Ukrainian].
4. Klyndukh, T. I. (2012). *Teoretyko-metodychni zasady formuvannya rukhovyykh umin' i navychok uchniv [Theoretical and methodological principles of the formation of motor skills and skills of students]. Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu. Bulletin of Zaporizhzhya National University.* Nr 1(7), pp. 39–48. [in Ukrainian].
5. Levshunova, K. V. (2015). *Rukhova aktyvnist' yak chynnyk psykhychnoho blahopoluchchya doshkil'nyka. Dis. ... kand. ped. nauk: spec. 19.00.07 «Pedahohichna ta vikova psykholohiya» (Pedahohichni nauky). [Motor activity as a factor in the mental well-being of a preschooler. PhD ped. sci. diss.].* Kyiv, 233 p. [in Ukrainian].