

**Міністерство освіти і науки України**  
**Державний заклад**  
**«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»**  
**Факультет охорони здоров'я і спорту**

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**Колесніков Юрій Андрійович**

**МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ**  
**ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5 КЛАСІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ**  
**З РЕГБІ-5**

**кваліфікаційна робота**  
**здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня**  
**за спеціальністю 014. 11 «Середня освіта. (Фізична культура)»**

Особистий підпис



**Юрій КОЛЕСНІКОВ**

Науковий керівник



**Олена СОКОЛЕНКО**

к.п.н., доцентка

Завідувачка кафедри



**Олена ОТРАВЕНКО**

к. пед. наук, доцентка

Лубни – 2026 р.

## АНОТАЦІЯ

**Колесніков Юрій Андрійович. Методика виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з РЕГБІ-5. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.**

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та експериментальній перевірці ефективності методики виховання фізичних якостей учнів 5-х класів на секційних заняттях з регбі-5. У першому розділі проаналізовано науково-методичні джерела та визначено потенціал регбі-5 як варіативного засобу фізичного виховання школярів у контексті НУШ. Розкрито анатомо-фізіологічні особливості розвитку швидкості, спритності, координації та витривалості у дітей 10–12 років, охарактеризовано психолого-педагогічні засади організації занять і методичні принципи використання ігрових форм та спеціальних вправ регбі-5.

У другому розділі подано організацію та результати педагогічного експерименту, який підтвердив, що застосування розробленої методики забезпечує достовірне підвищення рівня розвитку провідних фізичних якостей учнів 5-х класів порівняно з традиційною системою занять. Сформульовано практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо впровадження регбі-5 у позаурочну діяльність.

**Ключові слова:** Регбі-5, фізичні якості, учні 5-х класів, молодший підлітковий вік, секційні заняття, методика виховання, педагогічний експеримент, фізична підготовленість.

## ABSTRACT

**Kolesnikov Yurii A. Methodology of developing physical qualities of 5th-grade students during RUGBY-5 extracurricular club sessions.** – Qualifying scientific work on the rights of a manuscript. Thesis for the degree of Master in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, specialty: 014.11 – Secondary Education (Physical Culture). State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University». Lubny, 2026.

The qualifying work is devoted to the theoretical substantiation and experimental verification of the effectiveness of the methodology for developing physical qualities of 5th-grade students during RUGBY-5 extracurricular club sessions. In the first chapter, scientific-methodological sources are analyzed, and the potential of RUGBY-5 as a variable tool for physical education of schoolchildren in the context of the New Ukrainian School (NUS) is determined. The anatomical-physiological features of the development of speed, agility, coordination, and endurance in children aged 10–12 years are revealed; the psychological-pedagogical foundations of organizing sessions and methodological principles of using game forms and special RUGBY-5 exercises are characterized.

The second chapter presents the organization and results of the pedagogical experiment, which confirmed that the application of the developed methodology provides a significant increase in the level of development of leading physical qualities of 5th-grade students compared to the traditional system of sessions. Practical recommendations for physical education teachers regarding the implementation of RUGBY-5 in extracurricular activities are formulated.

**Keywords:** RUGBY-5, physical qualities, 5th-grade students, junior adolescence, extracurricular club sessions, methodology of development, pedagogical experiment, physical fitness.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5 КЛАСІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З РЕГБІ-5.9</b>	
1.1. Регбі-5 як інноваційний засіб фізичного виховання учнів 5 класів .....	9
1.2. Анатомо-фізіологічні особливості виховання фізичних якостей дітей 10-12 років.....	25
1.3. Психолого-педагогічні та методичні основи побудови занять з регбі-5 у системі допрофільної підготовки школярів.....	34
Висновки до першого розділу.....	48
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5 КЛАСІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З РЕГБІ-5.....</b>	<b>49</b>
2.1. Організація та проведення експерименту.....	49
2.2. Аналіз результатів та їх інтерпретація.....	64
2.3 Практична значущість та рекомендації.....	69
Висновки до другого розділу.....	71
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>73</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРГНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>75</b>

## ВСТУП

Проблема зниження рівня рухової активності серед учнів є надзвичайно актуальною, оскільки це має серйозні наслідки для їх фізичного розвитку та загального стану здоров'я. Багато школярів ведуть малорухливий спосіб життя, що сприяє погіршенню фізичної підготовленості та підвищує ризик розвитку різних захворювань. Водночас значна частина старшокласників і багато учнів молодшого шкільного віку стикаються з проявами гіпокінезії – зменшенням фізичної активності, що часто пов'язано з недостатньою організацією рухової діяльності в школах [60].

Це питання стало особливо актуальним після пандемії COVID-19, яка спричинила значні обмеження щодо організації фізичних активностей у навчальних закладах. Багато учнів, адаптуючись до нових умов, значно знизили рівень своєї фізичної активності, що мало негативний вплив на їх здоров'я та соціальну адаптацію. Відсутність належної мотивації та інформаційної підтримки також є однією з причин такого зниження. Ситуація ускладнилася в умовах триваючої російської агресії, коли багато шкіл і дітей опинилися в зоні ризику або були змушені до тривалого переміщення, що додатково обмежило можливості для фізичного розвитку. Як результат, важливість розробки і впровадження методик, що стимулюють рухову активність школярів, постала як одна з пріоритетних завдань сучасної освіти [32].

Ці фактори підкреслюють необхідність пошуку нових підходів до фізичного виховання учнів, зокрема через організацію ефективних занять, що дозволяють інтегрувати фізичну активність у повсякденне життя дітей. Одним із таких підходів є використання методики регбі-5, яка має значний потенціал у розвитку фізичних якостей у молодших школярів, сприяючи не лише поліпшенню фізичної підготовленості, а й соціальному розвитку та командній взаємодії.

У сучасних умовах реформування системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти все більше уваги приділяється пошуку нових ефективних засобів виховання рухової активності учнів. Одним із таких засобів є використання гри за варіативним модулем Регбі-5, модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти [2]

Для учнів регбі-5 має виражене педагогічне та виховне значення, сприяє всебічному розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, спритності та гнучкості, а також формування командного духу, дисципліни та взаємоповаги [49].

Варто зазначити, що відповідно до Концепції розвитку фізичного виховання в Україні, важливою є залучення дітей до активної рухової діяльності, формування в них мотивації до заняття спортом, підвищення рівня фізичної підготовленості та укріплення здоров'я [51].

Особливо актуальним є розвиток фізичних якостей учнів 5 класу, які перебувають у періоді активного соматичного та психофізіологічного розвитку. Саме в цьому віці закладені передумови для формування фундаментальних рухових навичок та базових фізичних якостей, найбільше для подальшої активної діяльності [30].

Регбі-5, завдяки своїм особливостям – безконтактній формі гри, чіткій структурованості, інтенсивній зміні ігрових епізодів – створює умови для гармонійного розвитку учасників, підвищення функціональної готовності, зниження ризику гіподинамії. Однак, незважаючи на значний потенціал цієї гри, методичні підходи до розвитку фізичних якостей учнів 5 класів за допомогою регбі-5 ще недостатньо досліджені в українському науково-педагогічному просторі.

Це зумовлює потребу в цілеспрямованому науковому аналізі та розробці ефективної методики занять в шкільних секціях з регбі-5, що й визначає актуальність обраної теми дослідження: «Методика виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з Регбі-5».

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики виховання фізичних якостей учнів 5 класу на секційних заняттях регбі-5

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо особливостей застосування гри регбі-5 у вихованні фізичних якостей учнів 5 класів.
2. Дослідити стан виховання основних фізичних якостей учнів 5 класу, які займаються в секції з регбі-5.
3. Розробити та експериментально перевірити ефективність методики виховання фізичних якостей учнів 5 класу на секційних заняттях регбі-5.
4. Узагальнити результати дослідження та розробити методичні рекомендації для вчителів фізичної культури.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання учнів 5 класу на секційних заняттях з регбі-5.

**Предмет дослідження** – методика виховання фізичних якостей учнів 5 класу у секційних заняттях з регбі-5.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної та нормативної літератури з проблем виховання фізичних якостей, особливостей фізичного розвитку дітей 10-11 років; порівняльний аналіз програм, нормативних документів, навчальних планів; емпіричні методи: педагогічне спостереження за процесом тренувань; педагогічне тестування для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей (тести на силу, швидкість, витривалість, спритність); анкетування учнів і учителів фізичної культури для з'ясування мотивації, інтересу до заняття, самопочуття тощо; педагогічний експеримент – з перевірки ефективності розробленої методики секційних заняттях з регбі-5; методи математичної статистики – для кількох аналізів результатів педагогічного експерименту, обробки даних і перевірки достовірності отриманих результатів.

**Наукова новизна одержаних результатів дослідження** полягає:

1. В аналізі науково-методичної літератури щодо особливостей застосування гри регбі-5 у вихованні фізичних якостей учнів 5 класів.
2. Дослідженні стану виховання основних фізичних якостей учнів 5 класів, які займаються в секції з регбі-5.
3. Розробці та експериментальній перевірці ефективності методики виховання фізичних якостей учнів 5 класу на секційних заняттях регбі-5.
4. Узагальнені результатів дослідження та розробці методичних рекомендації для вчителів фізичної культури.

**Практичне значення** отриманих результатів дослідження полягає в їх достатній готовності до впровадження в освітній процес закладів загальної середньої освіти.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел. У роботі висвітлено чотири таблиці. Загальний обсяг роботи 89 сторінок.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5 КЛАСІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З РЕГБІ-5

#### 1.1 Регбі-5 як інноваційний засіб фізичного виховання учнів середнього шкільного віку

У контексті реформування загальної середньої освіти в Україні фізичне виховання розглядається як один із найважливіших компонентів гармонійного розвитку особистості, формування здорового способу життя та забезпечення фізичної, психологічної і соціальної готовності дитини до активного життя в суспільстві. Відповідно до Концепції Нової української школи фізичне виховання має бути не лише засобом оздоровлення, але й інструментом розвитку мотивації до фізичної активності, підвищення рівня рухової підготовленості та формування ключових компетентностей [19].

У цьому контексті надзвичайно важливою є адаптація сучасних ігрових видів спорту до потреб дітей молодшого підліткового віку. Одним із таких засобів є регбі-5 – безконтактна версія класичного регбі, яка стрімко набуває популярності в системі фізичного виховання молодших школярів в усьому світі. Враховуючи особливості вікового розвитку учнів 5 класу (10–11 років), регбі-5 створює сприятливі умови для гармонійного розвитку фізичних якостей, формування вольових рис характеру, розвитку комунікативних навичок та соціалізації дитини [65].

Регбі-5 як модифікована версія регбі не містить силових єдиноборств, захоплень чи жорстких зіткнень, а основна увага в ньому зосереджена на техніці передачі м'яча, пересуванні по полю, ухиленні від суперника та груповій взаємодії. Такий підхід забезпечує безпечність занять, знижує ризик травмування, роблячи гру доступною навіть для дітей, які не мають високого рівня фізичної підготовленості [52].

Згідно з дослідженнями Т. Круцевич, у віці 10–11 років відбувається активне формування координаційних здібностей, швидкісно-силових показників, витривалості, що потребує відповідного педагогічного впливу через засоби рухової діяльності, насичені змінними вправами, короткотривалими ігровими епізодами, циклічними та ациклічними рухами [26]. Регбі-5, якраз і відповідає цим вимогам.

Також важливим є емоційно-мотиваційний аспект. Участь у змагальній діяльності, командна взаємодія, почуття відповідальності перед партнерами створюють додаткові передумови для виховання активної позиції учня, зростання інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Як зазначає Б. Шиян, саме включення учнів у змагально-ігрову діяльність є ефективним засобом підвищення рухової активності та удосконалення фізичних якостей молодших школярів [70].

Методичне значення регбі-5 також полягає в його багатофункціональності: елементи гри (біг із м'ячем, передача м'яча назад, ухилення, ловіння) активно залучають різні групи м'язів, покращують роботу серцево-судинної і дихальної систем, розвивають просторову орієнтацію, рівновагу та швидкість реакції. Крім того, гравці постійно змінюють темп рухів, що позитивно впливає на розвиток загальної витривалості та адаптаційних резервів організму [31].

Інтенсивність та динаміка гри дозволяють реалізовувати принципи варіативності навантажень і принцип прогресивності в тренувальному процесі, а отже – ефективно управляти розвитком фізичних якостей. Досвід секційної підготовки в навчальних закладах свідчить про доцільність використання регбі-5 як ефективного засобу розвитку фізичних якостей учнів 5 класу [56].

У зарубіжних дослідженнях також наголошується на важливості використання регбі в початковій школі. Зокрема, у Великій Британії та Новій Зеландії, де регбі є національним видом спорту, були впроваджені масштабні

програми з популяризації регбі-5 серед дітей 9–12 років, що дало позитивні результати в плані фізичної, психоемоційної та соціальної адаптації учнів [73].

Підвищення рівня загальної фізичної підготовки, що спостерігається при систематичних заняттях регбі-5, дозволяє ефективно реалізовувати Державний стандарт базової середньої освіти, забезпечуючи виконання освітніх і здоров'язбережувальних функцій фізичного виховання [18].

Отже, аналіз теоретичних і емпіричних джерел свідчить про високий потенціал використання регбі-5 як засобу цілеспрямованого виховання фізичних якостей учнів 5 класу, що й визначає доцільність подальшого дослідження цієї проблематики та впровадження сучасної методики тренувального процесу на основі ігрових технологій у рамках секційної роботи.

У контексті загальної тенденції до зниження рівня рухової активності серед учнівської молоді особливої уваги набувають інноваційні підходи до фізичного виховання, серед яких секційні заняття з регбі-5. Цей вид спорту, адаптований до умов загальноосвітньої школи, вирізняється своєю доступністю, безпечністю та високою ефективністю у розвитку широкого спектра фізичних якостей. Згідно з результатами досліджень, впровадження ігрових форм у процес фізичного виховання значно підвищує зацікавленість учнів у заняттях, що своєю чергою сприяє зростанню рівня їх фізичної підготовленості [20].

Саме молодший підлітковий вік (10–12 років) є сенситивним періодом для розвитку основних рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, координації, гнучкості [39]. Регбі-5 як рухливо-ігровий вид спорту забезпечує оптимальне навантаження, яке відповідає віковим фізіологічним можливостям учнів п'ятого класу.

Особливої уваги заслуговує питання безпеки в умовах шкільного середовища. На відміну від класичного регбі, регбі-5 не передбачає жорстких силових зіткнень, що істотно знижує ризик травм. Замість захоплень і штовхань, у грі використовуються м'які торкання, що робить її придатною для

широкого використання на уроках фізичної культури та в гуртковій роботі [29].

Заняття з регбі-5 сприяють розвитку загальної витривалості через включення елементів безперервного руху в ігрових ситуаціях, а також швидкісно-силових якостей – за рахунок частих змін напрямку руху, стартів та прискорень. Крім того, гра у регбі-5 вимагає від учнів високого рівня просторової орієнтації, координації рухів, що позитивно впливає на розвиток координаційних здібностей [35].

Варто зазначити й виховний потенціал регбі-5. Гра передбачає чітке дотримання правил, повагу до суперника, швидке прийняття рішень та взаємодію в команді. Такі умови створюють передумови для формування у школярів відповідальності, дисциплінованості, комунікативних навичок та емоційної стійкості [50].

Педагогічна практика показує, що включення елементів регбі-5 у шкільні програми фізичного виховання або секційні заняття дозволяє зробити процес фізичної підготовки більш різноманітним, емоційно насиченим і цілеспрямованим. Наприклад, результати педагогічного експерименту, проведеного у школах Київської області, засвідчили, що за умови систематичних тренувань з регбі-5 протягом навчального року значно покращуються показники фізичної підготовленості учнів, зокрема за такими тестами як біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4×9 м, підтягування у висі (у хлопців) та піднімання тулуба з положення лежачи (у дівчат).

Слід також зазначити, що в умовах реформи «Нова українська школа» одним із пріоритетів визначено створення безпечного і здорового освітнього середовища. У цьому контексті регбі-5 відповідає критеріям безпечної, динамічної, інтерактивної та інклюзивної спортивної діяльності. Досвід упровадження регбі-5 в навчальних закладах Великої Британії, Франції, Канади свідчить про його високу ефективність як засобу масової фізичної активності серед школярів [44, 73].

Розглядаючи актуальність обраної теми в контексті виховання фізичних якостей, не можна оминати сучасні уявлення про інтеграцію фізичного виховання з розвитком особистості. Заняття регбі-5 дозволяють створити інклюзивне середовище, де учні з різним рівнем фізичної підготовки можуть повноцінно брати участь у грі, виконуючи завдання відповідно до своїх можливостей. У процесі гри формується активна життєва позиція, мотивація до занять спортом, що особливо важливо у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення особистості [46].

З урахуванням викладеного, можна стверджувати, що застосування регбі-5 на секційних заняттях є ефективним інструментом виховання фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування позитивного ставлення до фізичної культури та спорту в учнів молодшого підліткового віку. Отже, дослідження методики виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях регбі-5 є своєчасним та науково обґрунтованим напрямом педагогічної діяльності.

У сучасному педагогічному процесі пріоритетним завданням є формування в учнів навичок здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичною культурою і спортом. У цьому контексті велике значення має вибір таких видів рухової активності, які відповідають інтересам і потребам школярів, а також сприяють їх всебічному розвитку. Регбі-5 як інноваційна форма рухової діяльності, що базується на командній грі, інтегрує в собі елементи фізичного виховання, емоційно-комунікативної взаємодії та саморозвитку, що й обумовлює її актуальність у закладах загальної середньої освіти [70].

Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я, діти віком від 5 до 17 років мають щонайменше 60 хвилин щоденної помірної або інтенсивної фізичної активності. При цьому лише близько 25% українських школярів виконують ці рекомендації, що вказує на гостру потребу у впровадженні нових, більш привабливих форм рухової активності, до яких і належить регбі-5 [13].

Також важливо підкреслити, що регбі-5 дозволяє враховувати індивідуальні особливості дітей, включаючи соматотип, рівень фізичної підготовки, психофізіологічні особливості. На відміну від деяких інших командних видів спорту, ця гра створює умови для того, щоб кожен учасник команди був залучений до ігрового процесу, що сприяє розвитку почуття відповідальності, взаємодопомоги, колективізму [5].

Регулярні заняття з регбі-5 також впливають на гармонізацію психоемоційного стану учнів. Участь у динамічній, емоційно насиченій діяльності сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки, формуванню позитивного ставлення до себе й інших [38].

У структурі занять з регбі-5 ефективно поєднуються елементи загальної фізичної підготовки та спеціальної рухової підготовки, що дозволяє забезпечити всебічний розвиток основних фізичних якостей. Фізичні якості – це інтегральні характеристики функціонального стану організму, що визначають здатність людини виконувати фізичні дії з певною інтенсивністю, швидкістю та ефективністю. У фізичному вихованні та спортивній підготовці прийнято виділяти п'ять основних фізичних якостей: сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність [40].

У віці 10–11 років, що відповідає 5 класу, розвиток цих якостей має особливе значення, оскільки саме в цьому періоді відбувається активне формування рухової системи, серцево-судинної та дихальної функцій, а також психофізіологічної адаптації дитини до зростаючих навчальних і побутових навантажень.

Сила як фізична якість означає здатність м'язів долати зовнішній опір або протидіяти йому. У регбі-5, незважаючи на те, що контактна боротьба відсутня, сила необхідна для утримання м'яча, здійснення швидких стартів і зупинок, маневрування. Особливо активно працюють м'язи ніг, плечового поясу, спини й черевного преса. Силкові вправи у тренувальному процесі можуть мати форму ігрових вправ, статичних утримань, бігу з м'ячем тощо [25].

У віці 10–11 років силові якості формуються переважно за рахунок вправ з власною вагою, що є найбільш безпечними й фізіологічно доцільними. У рамках занять з регбі-5 цю якість доцільно розвивати через вправи з елементами опору, естафети, штовхання м'яча на відстань, а також вправи на витривалість м'язів.

Швидкість – це здатність виконувати рухи в найкоротший час. Для гри в регбі-5 вона є надзвичайно важливою, адже учень повинен швидко стартувати, змінювати напрямок руху, реагувати на переміщення партнерів і суперників. Швидкісні якості тренуються через спринти, ігрові вправи на зміну положення тіла, вправи на реакцію (наприклад, «Хто перший достанеться м'яча»), що значно підвищують і рухову активність, і зацікавленість учнів.

Розвиток швидкості є особливо ефективним у молодшому підлітковому віці, коли нервова система достатньо зріла для обробки імпульсів, але м'язова маса ще не досягла рівня, що гальмує рухові реакції. Саме в цьому віці діти можуть досягти найвищих темпів приросту у швидкісних якостях [16].

Витривалість – здатність організму протистояти втомі під час тривалої або повторної м'язової діяльності. У контексті регбі-5 це означає здатність утримувати високий темп гри протягом усього матчу або серії ігрових вправ. Витривалість поділяють на загальну (аеробну) та спеціальну. Для дітей молодшого шкільного віку найбільш безпечним і ефективним є виховання саме аеробної витривалості – через біг, тривалі рухливі ігри, ігрові естафети з м'ячем.

Особливої уваги потребує розподіл навантаження під час занять, оскільки перенапруження може викликати дистрес і перевтому. Організація дозованих вправ у регбі-5 з акцентом на ігрову діяльність дає змогу розвивати витривалість у природній і безпечній формі [68].

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. У гри в регбі-5 вона відіграє важливу роль при ухиленні від суперника, ловлі м'яча, зміні положення тіла. Вікові особливості дітей 10–11 років полягають у

високій еластичності сполучної тканини, що створює сприятливі умови для розвитку гнучкості. Найефективнішими є вправи на розтягування, рухливість у суглобах, що включаються до розминки й заключної частини занять.

Гнучкість є важливою профілактикою травматизму, особливо у динамічних видах спорту, як регбі-5. Включення статичних і динамічних вправ на гнучкість у тренування забезпечує поступове формування рухових навичок і попередження надмірного навантаження на суглоби [71].

Спритність – це здатність ефективно й швидко виконувати складно-координовані рухи, адаптуватися до мінливих умов. Саме ця якість найтісніше пов'язана з ігровою діяльністю в регбі-5. Зміни напрямку, фінти, швидке ухилення, взаємодія з м'ячем – усе це потребує високого рівня спритності. Дослідження показують, що в цьому віці розвиток координаційних здібностей відбувається найактивніше [55].

Заняття з регбі-5 містять велику кількість рухових завдань зі змінними умовами, що стимулює розвиток просторової орієнтації, точності рухів, ритму й швидкості реакції.

Розглянемо взаємозв'язок фізичних якостей із іншими складовими фізичної підготовленості людини.

1. Здоров'я. Фізичні якості є важливим чинником, що опосередковано або безпосередньо впливає на стан здоров'я. Регулярний розвиток витривалості сприяє зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, сила – підтриманню опорно-рухового апарату, гнучкість – запобіганню травматизму, спритність – розвитку нервово-м'язової координації. Відповідно, фізичні якості не лише забезпечують рухову активність, а й створюють базу для функціонального здоров'я [36].

2. Техніка рухів. Опанування ефективної техніки виконання фізичних вправ неможливе без належного рівня розвитку фізичних якостей. Наприклад, ефективна передача м'яча в регбі-5 вимагає сили рук і тулуба, точності, швидкої координації та спритності. Таким чином, фізичні якості створюють

базис для удосконалення техніки рухів і формування автоматизованих рухових навичок [43].

3. Психофізіологічна готовність. Під час виконання фізичних вправ людина потребує певного рівня мотивації, концентрації уваги, швидкості реакції, емоційної стабільності. Виховання фізичних якостей позитивно впливає на ці параметри. Наприклад, тренування витривалості покращує стійкість до стресів, швидкісні вправи активізують роботу центральної нервової системи, вправи на координацію – здатність до переключення уваги та прийняття рішень у русі [41].

4. Рухова активність та працездатність. Фізичні якості безпосередньо впливають на загальну працездатність учнів. Дитина з розвинутою витривалістю може довше займатись фізичною діяльністю без надмірної втоми, а висока спритність і швидкість дозволяють ефективно реагувати на ігрову ситуацію. Таким чином, фізичні якості формують здатність організму до фізичних навантажень у широкому спектрі життєвих ситуацій [3].

Отже, фізичні якості – не ізольована частина фізичної підготовки, а фундаментальна складова, що тісно інтегрується з іншими аспектами: здоров'ям, технікою рухів, мотиваційно-вольовими якостями. У системі фізичного виховання важливо не лише розвивати ці якості ізольовано, а й інтегрувати їх у комплексну підготовку, наприклад, через ігрові види спорту, такі як регбі-5. Саме такий підхід дозволяє всебічно формувати гармонійно розвинену особистість учня молодшого підліткового віку [4].

Важливо зазначити й про гендерні особливості участі у грі. Регбі-5 успішно використовується як у роботі з хлопцями, так і з дівчатами. Завдяки відсутності силових елементів, гра є безпечною та прийнятною навіть для тих учнів, які не мають високого рівня фізичної підготовленості, що розширює її дидактичний потенціал. Більше того, досвід низки освітніх закладів засвідчив, що змішані групи з регбі-5 сприяють розвитку навичок гендерної рівності, взаємної поваги та співпраці [12].

Підвищення зацікавленості учнів у заняттях також пов'язане з елементом змагання, що мотивує до самовдосконалення. Проведення внутрішньошкільних турнірів із регбі-5, створення команд класів або паралелей створює середовище здорової конкуренції, що в свою чергу позитивно впливає на рівень фізичної активності дітей [63].

Фізична підготовленість людини – це інтегральна характеристика, що відображає рівень розвитку її рухових здібностей, функціональних можливостей організму, техніки виконання рухів, а також здатність до адаптації до різних фізичних навантажень. Її визначають не лише наявністю фізичних якостей, але й станом здоров'я, розвитком рухових навичок, психофізіологічною стабільністю та здатністю ефективно застосовувати рухи у змінних умовах [26].

Таким чином, усі перераховані аспекти – вікова доцільність, доступність, педагогічна доцільність, безпечність, розвиток психофізичних якостей і соціальних навичок – дають підстави вважати впровадження регбі-5 у навчальний процес як важливий крок до удосконалення системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти України.

Регбі-5 є адаптованою версією традиційного регбі, спеціально розробленою для дітей молодшого та середнього шкільного віку. Цей вид спорту максимально безконтактний, що знижує ризик травм і робить його доступним для широкого кола учнів незалежно від статі та рівня підготовленості. Гра передбачає високу динаміку, координаційну насиченість та необхідність прийняття швидких рішень у змінних умовах ігрового середовища, що позитивно впливає на фізичний і психофізіологічний розвиток дітей 10–11 років.

До особливостей гри регбі-5 відносимо:

- безконтактність. На відміну від класичного регбі, у регбі-5 заборонені жорсткі силові зіткнення, замість яких використовуються «зняття стрічки» (або прапорця), прикріпленого до поясу гравця. Це значно знижує ризик травм і робить гру безпечною;

- обмежена чисельність гравців. Зазвичай у команді по 5 осіб, що дозволяє учням бути постійно залученими до гри, збільшуючи обсяг рухової активності;
- рівномірне включення гравців. У грі кожен учасник змушений як атакувати, так і захищатися, що сприяє всебічному розвитку фізичних якостей;
- простота правил. Спрощені правила регбі-5 дозволяють швидко опанувати основи гри, що важливо для учнів, які лише починають спортивну підготовку;
- акцент на командній роботі та стратегічному мисленні. Учні розвивають не лише фізичні, а й соціальні, когнітивні навички – комунікацію, вміння працювати в колективі, приймати рішення [64].

Розглянемо вплив гри регбі-5 на фізичний розвиток учнів 5 класів. Гра регбі-5, завдяки своїй динамічній і насиченій структурі, має потужний вплив на розвиток фізичних якостей школярів. Під час гри діти постійно виконують різноманітні рухові дії – біг, різку зміну напрямку, передачі м'яча, ухилення від суперників, прискорення – що забезпечує цілісне фізичне навантаження на організм і сприяє розвитку основних рухових здібностей [66].

Однією з найпомітніших фізичних якостей, яка формується під час занять регбі-5, є швидкість. У процесі гри учні багаторазово виконують короткі спринтерські ривки, змінюють темп та інтенсивність рухів, що ефективно розвиває їхні швидкісно-силові характеристики [72].

Не менш важливою є спритність і координація. Часті зміни положення тіла, необхідність ухилятися від суперників і водночас приймати швидкі рішення у просторі формують у дітей вміння точно орієнтуватися, координувати свої дії й підтримувати рівновагу навіть у складних ігрових ситуаціях [там само].

Під час занять розвивається й витривалість, яка є базовою фізичною якістю для дітей цього віку. Повторювані епізоди з інтенсивною динамікою створюють умови для зміцнення як аеробної, так і анаеробної витривалості – важливих компонентів для загального фізичного розвитку [там само].

Попри те, що у регбі-5 відсутній прямий силовий контакт, діти все одно залучають м'язову силу для утримання рівноваги, здійснення точних передач м'яча, виконання ривків і стартових прискорень. Усе це сприяє розвитку загальної та спеціальної сили [там само].

Гнучкість також є важливою складовою фізичної підготовленості, яка активно розвивається під час гри. Раптові повороти, нахили, присідання і розвороти вимагають широкого діапазону рухів у суглобах, що допомагає підтримувати і покращувати функціональну рухливість тіла [28].

Крім того, завдяки постійним змінам ігрової ситуації, у дітей розвивається реакція. Швидкість сенсомоторного реагування на зовнішні подразники є надзвичайно важливою для ефективної гри та загальної психофізичної підготовки школярів [48].

Таким чином, регбі-5 є ефективним засобом для гармонійного розвитку фізичних якостей учнів, поєднуючи в собі елементи гри, змагальності та фізичного навантаження в оптимальній для дітей формі.

Використання регбі-5 у фізичному вихованні дітей 10–11 років розглядається як ефективний інструмент організації змістовної рухової активності, що забезпечує природне залучення школярів до систематичних занять. Секційні тренування з цього виду спорту створюють умови для комплексного розвитку підлітків, адже поєднують доступність, високу емоційність та ігрову привабливість, яка стимулює внутрішню мотивацію до регулярної участі у фізкультурно-спортивній діяльності. Регбі-5 вирізняється динамічністю, варіативністю ситуацій і необхідністю приймати швидкі рішення, що сприяє формуванню не лише фізичних якостей, а й морально-вольових характеристик. Під час секційних занять учні активно вдосконалюють швидкість, спритність, координацію, витривалість, навчаються працювати в команді, дотримуватися правил, контролювати емоції та відповідально ставитися до виконання завдань. Саме така сукупність компонентів робить регбі-5 універсальним педагогічним засобом, який одночасно виконує оздоровчі, розвивальні та виховні функції.

Результати сучасних педагогічних досліджень також переконливо демонструють відповідність регбі-5 віковим та психофізіологічним особливостям молодших підлітків. Ряд дослідників наголошують, що методика навчання цього виду спорту оптимально поєднує розвиток рухових умінь з формуванням соціальних і комунікативних компетентностей, що є важливим компонентом освітнього процесу в умовах НУШ. Науковці підкреслюють, що застосування регбі-5 як варіативного модуля чи складової секційної діяльності дозволяє урізноманітнити традиційну систему фізичного виховання, забезпечити її практичну спрямованість та підвищити інтерес учнів до занять. Отже, педагогічна обґрунтованість впровадження регбі-5 підтверджується як теоретичними напрацюваннями, так і результатами практичного досвіду, що робить цей вид рухової активності доцільним і перспективним у роботі з учнями 5-х класів.

Регбі-5 є адаптованою версією класичного регбі, розробленою спеціально для дітей молодшого шкільного та підліткового віку. Основною метою створення цього варіанту гри було не лише популяризувати регбі серед молоді, а й забезпечити можливість безпечного ознайомлення з базовими елементами цієї командної гри.

На відміну від традиційного регбі, регбі-5 не передбачає жорсткого фізичного контакту, що значно знижує ризики травматизму й робить гру безпечною та доступною для широкого кола учнів. Водночас, гравці мають змогу опанувати ключові елементи гри – передачу м'яча, ведення, ухилення, розуміння командної стратегії. Завдяки високій емоційній насиченості та динамічному характеру регбі-5 стимулює активність учнів, розвиває їхню координацію, просторову орієнтацію, реакцію та стратегічне мислення [47].

Простота правил та швидке включення у гру роблять регбі-5 особливо привабливим для дітей, які лише починають свій шлях у спорті. Ця гра гармонійно поєднує фізичне навантаження з елементами гри, що є ключовим фактором у підтриманні інтересу до занять і формуванні стійкої мотивації до рухової активності.

Таблиця 1.1

## Основні відмінності регбі-5 від класичного регбі

Критерій	Регбі-5	Класичне регбі (Регбі-15)
Кількість гравців у команді	5 гравців	15 гравців
Контактність гри	Безконтактна гра (використовуються прапорці/стрічки для «зняття» суперника)	Повний контакт, силові прийоми дозволені
Розміри поля	Зменшене: орієнтовно 40×20 м	Стандартне: 100×70 м
Тривалість гри	2 тайми по 5–7 хвилин	2 тайми по 40 хвилин
Правила захоплення	Заборонене захоплення тілом. «Зняття прапорця» з поясу суперника	Дозволені захоплення та звалювання суперника
Контакти з м'ячем	Спрощені – акцент на передачі м'яча назад і вперед (без виносів ногами)	Повний спектр дій з м'ячем, включно з ударами ногами
Орієнтація гри	Навчально-розвивальна, акцент на рухову активність та безпеку	Змагальна, силова, тактична й стратегічна насиченість

Регбі-5 відіграє важливу роль у формуванні рухового досвіду дітей та є ефективним підготовчим етапом перед опануванням класичного регбі або інших командних видів спорту. Завдяки своїй простоті, динамічності та безпечному характеру ця гра дедалі частіше впроваджується у шкільну програму фізичного виховання та у спортивні секції. Вона виступає не лише засобом розвитку фізичних якостей учнів, а й мотивує до активної участі в командній діяльності.

*Розглянемо ключові правила регбі-5 для учнів молодшого шкільного віку.*

Регбі-5 є безконтактною модифікацією класичного регбі, адаптованою з урахуванням вікових, психофізіологічних та безпекових особливостей дітей. Головна мета гри – ознайомити дітей з основними елементами регбі, розвивати фізичні якості й формувати навички командної взаємодії в безпечному середовищі.

Матч проводиться між двома командами по п'ять гравців. Можуть бути також один-два запасних, які виходять на заміну. Завдання кожної команди – занести м'яч у залікову зону суперника та покласти його на землю. За кожну таку дію, що називається «спробою», команда отримує одне очко. Перемагає та команда, що набрала більше очок за час гри.

Поле для гри має розміри приблизно 40 × 20 метрів, що дозволяє проводити заняття як у спортзалі, так і на відкритих майданчиках. З обох боків розташовані залікові зони. Ігрова дія починається з передачі м'яча назад–вперед передавати не дозволяється. Усі передачі мають відбуватись назад або вбік.

Основною відмінністю регбі-5 є повна відсутність силового контакту. Щоб зупинити гравця, суперник має зірвати одну з двох кольорових стрічок, прикріплених до поясу. Після цього гравець із м'ячем зобов'язаний зупинитися та передати м'яч партнеру без подальших кроків. Команда має п'ять таких зупинок для спроби занесення м'яча. Якщо цього не відбулося– м'яч переходить до суперника. Такий підхід підтримує динамічність гри та постійну залученість учасників.

Тривалість матчу– два тайми по 5–7 хвилин із перервою 2–3 хвилини. Це дозволяє уникнути перевтоми та забезпечити оптимальне фізичне навантаження для дітей.

*У регбі-5 забороняється:*

- будь-який фізичний контакт;
- удари по м'ячу ногою;
- агресивна поведінка;
- передача м'яча вперед;

- продовження гри після зняття стрічки без передачі м'яча [62].

Для ефективного засвоєння правил варто застосовувати пояснення, показ вправ, змодельовані ігрові ситуації та фрагменти реальних матчів. Це сприяє не лише кращому розумінню гри, а й формує дисципліну, взаємоповагу та командну згуртованість серед учнів.

Отже, регбі-5 – це не лише гра, а й потужний педагогічний інструмент, який допомагає виховувати як фізичні, так і соціальні якості дітей молодшого шкільного віку.

Регбі-5 як безконтактна командна гра включає різноманітні рухові дії, які комплексно впливають на фізичний розвиток дитини. Усі дії адаптовані з урахуванням вікових та анатомо-фізіологічних особливостей молодших школярів [61].

1. Біг з прискоренням і зміною напрямку. Це один із найчастіших елементів гри. Гравці швидко переміщуються, змінюючи напрямок руху в залежності від ситуації на полі. Такі маневри тренують спритність, координацію та вміння швидко реагувати на зміну обставин.

2. Передача м'яча. Передача виконується лише назад або вбік. Діти навчаються передавати м'яч двома руками або однією – у русі, з короткої чи середньої дистанції. Така техніка вимагає точності, злагодженості та швидкого мислення.

3. Ухиляння від суперника. Гравці активно використовують рухи корпусом, зупинки, раптові зміни швидкості та напрямку, щоб уникнути зняття стрічки. Це формує швидкість, спритність і тактичне мислення.

4. Ривки та зупинки. Швидкі перемикання між прискоренням і раптовою зупинкою дозволяють не лише ефективно рухатись полем, а й захищати стрічки від суперника. Такі дії зміцнюють м'язи, тренують реакцію та витривалість.

5. Стрибки. Стрибки використовуються під час перехоплення м'яча або як реакція на дії суперника. Вони розвивають силу нижніх кінцівок, координацію та рівновагу.

6. Боротьба за володіння м'ячем. У безконтактному форматі боротьба реалізується у вигляді перехоплень або тактичних блокувань передач. Діти вчать думати стратегічно, уважно слідкувати за суперником і працювати в команді [37].

Усі ці дії сприяють вихованню ключових фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координації. Регулярні заняття регбі-5 не тільки покращують фізичний стан учнів, а й формують життєво важливі навички взаємодії, рішучості та відповідальності.

## **1.2 Анатомо-фізіологічні особливості та психологічні передумови виховання фізичних якостей дітей 10-11 років**

Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку є важливим етапом становлення організму, що супроводжується значними змінами в фізіології, анатомії та психології. Період навчання в 5 класі (10–11 років) є особливим, оскільки цей вік характеризується інтенсивним розвитком основних фізичних якостей, які закладають базу для подальшого вдосконалення фізичної підготовленості [23].

Фізичний розвиток дітей віком 10–11 років є надзвичайно важливим етапом, оскільки в цей час відбуваються значні зміни в їх організмі, які визначають основні характеристики їх фізичного стану. Цей період характеризується активним ростом, зміною пропорцій тіла, удосконаленням функцій внутрішніх органів і систем, що створює передумови для розвитку фізичних якостей і підготовки до більш складних фізичних навантажень [34].

У цьому віці спостерігається інтенсивне зростання та розвиток кістково-м'язової системи, особливо в довжині тіла, що є характерною віковою особливістю дітей 10–11 років. У більшості дітей цього віку швидкість росту досягає піку, що можна помітити за зростанням в довжину кінцівок і тулуба. Проте в цей час ще не відбувається пропорційного розвитку м'язової маси, що

може призвести до певної «незграбності» у рухах. Важливою частиною цього етапу є розвиток кісток, що продовжується до завершення періоду статевого дозрівання. Оскільки кісткова тканина росте швидше, ніж м'язи, організм стає вразливим до травм, особливо внаслідок фізичних навантажень без належної підготовки [53].

Розвиток рухливості суглобів також є важливим аспектом, адже її збільшення дозволяє дитині виконувати більш складні рухи та освоювати нові види спорту. У цей час важливо звертати увагу на тренування гнучкості, щоб попередити майбутні проблеми з опорно-руховим апаратом.

Вік 10–11 років є періодом активного розвитку м'язової тканини. М'язи дітей цього віку здатні до зростання, але їх сила і витривалість ще не досягають рівня дорослих. У цей час відбувається диференціація м'язових волокон, що дозволяє підвищити здатність до виконання різноманітних фізичних вправ, таких як біг, стрибки, піднімання предметів тощо. М'язова маса зростає, хоча в цей час вона не є дуже великою, і її приріст є поступовим [9].

На цьому етапі важливо правильно підходити до фізичних навантажень. Надмірні навантаження можуть призвести до перенавантаження м'язів і навіть травм. Потрібно зважати на те, що тренування мають бути поступовими і збалансованими для забезпечення гармонійного розвитку.

У цьому віці серце і судини ще не повністю сформовані і продовжують свій розвиток. Серце збільшується в розмірах, що дозволяє зменшити частоту серцевих скорочень, а серцевий викид підвищується, що робить серцево-судинну систему більш ефективною. Однак до 11 років серце дітей ще не здатне працювати з високими навантаженнями тривалий час, тому тренування на витривалість повинні бути помірними [11].

Діти в цьому віці здатні виконувати аеробні навантаження, такі як біг або плавання, але вони повинні бути адаптованими до вікових можливостей. Поступова адаптація серцево-судинної системи до більших навантажень дає можливість уникнути перевантаження і травм.

Розвиток дихальної системи у дітей 10–11 років є поступовим, і в цей час система ще не досягла повної зрілості. Однак обсяг легенів поступово збільшується, що дозволяє забезпечити кращу доставку кисню до тканин організму під час фізичних навантажень. У дітей цього віку зростає здатність до ефективного засвоєння кисню під час фізичної активності, що забезпечує покращену витривалість.

Оскільки на цьому етапі діти активно займаються спортом, це сприяє розвитку дихальної системи, що має позитивний вплив на загальний фізичний розвиток. Дихальні вправи та заняття, які включають інтенсивні фізичні навантаження, можуть сприяти кращій вентиляції легень і розвитку бронхо-легеневої системи [14].

Нервова система є важливою складовою розвитку фізичних якостей дітей цього віку. У 10–11 років нервова система ще не досягла повної зрілості, однак спостерігається значне покращення нервово-м'язової координації, що дозволяє дітям виконувати більш складні рухи і підвищувати ефективність своїх фізичних зусиль. У цей період відбувається вдосконалення мозкових центрів, які відповідають за координацію рухів і баланс.

Важливим є те, що нервова система активно розвивається в процесі виконання фізичних вправ, що покращує моторику, швидкість реакції та загальну координацію. Різноманітні вправи, що включають технічні елементи (наприклад, у регбі-5), допомагають дітям розвивати ці навички, що в подальшому позитивно позначається на їх фізичній підготовленості [15].

У цей період, хоча гормональна система ще не перебуває в стані статевого дозрівання, вже починаються перші зміни, пов'язані з підготовкою до цього етапу. Поступова активація гормонів, таких як соматотропін (гормон росту), сприяє росту кісток та розвитку м'язової тканини. На цей момент вже видно початкові прояви статевої диференціації, хоча цей процес ще не є вираженим.

Фізична активність у цей період має важливе значення, оскільки вона стимулює вироблення гормонів, що сприяють росту та розвитку. Збалансовані

фізичні навантаження можуть покращити загальне здоров'я та забезпечити нормальний розвиток організму [7].

У цьому віці на тілі дітей також можна помітити зміни, пов'язані з розвитком підшкірно-жирової клітковини. Зазвичай діти 10–11 років мають м'яку і еластичну шкіру, що забезпечує високу здатність до відновлення після фізичних навантажень. Підшкірний жир служить не лише як енергетичний резерв, але й як буфер для організму, знижуючи ризик механічних пошкоджень під час фізичних активностей [6].

Збалансоване фізичне навантаження дозволяє підтримувати оптимальний рівень підшкірного жиру, сприяючи не лише розвитку сили, але й формуванню гарної фізичної форми.

Фізичні якості є основними складовими загальної фізичної підготовленості дитини і визначають її можливості в різних видах фізичної активності, а також здатність до адаптації організму до навантажень. У дітей 10–11 років фізичні якості перебувають на стадії активного розвитку, що пов'язано з інтенсивним ростом і дозріванням організму. Важливим аспектом цього вікового періоду є гармонійний розвиток фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координація, що дозволяє дітям виконувати різноманітні рухові завдання з підвищеною ефективністю [8].

*Сила.* Сила є однією з основних фізичних якостей, яка характеризує здатність організму подолати зовнішнє навантаження за допомогою м'язів. У дітей 10–11 років сила розвивається переважно за рахунок м'язового зростання, яке відбувається внаслідок підвищеної фізичної активності. Однак розвиток сили в цей період ще не досягає рівня дорослих. М'язи дитини цього віку ще не мають достатньо великої м'язової маси та силової витривалості для виконання складних силових вправ. Особливості виховання сили в дітей 10–11 років включають:

- зростання сили без значного збільшення м'язової маси;
- поступове удосконалення здатності м'язів до підйому об'єктів власної ваги (відтискання, підтягування)<sup>4</sup>

- виховання статичної сили, яка відповідає за утримання пози або подолання невеликих навантажень.

Заняття з фізичних вправ, які включають рухи на витривалість, спринтерські забіги, елементи гри, активізують розвиток м'язової сили, особливо в дитячому віці. У цьому контексті правильне використання силових навантажень допомагає уникнути травм і негативного впливу на організм [там само].

*Швидкість.* Швидкість – це здатність організму виконувати рухи в найкоротший час. Для дітей 10–11 років характерний значний прогрес у розвитку цієї фізичної якості. У цей період активно удосконалюється спритність, швидкість реакцій, а також покращується здатність до прискорення і виконання швидких рухів. Важливою особливістю є те, що швидкість, особливо на коротких дистанціях, може досягати більш високих рівнів за рахунок координації рухів, а також нервово-м'язової взаємодії. Виховання швидкості у дітей цього віку можна стимулювати через:

- швидкі рухи з високою амплітудою;
- спортивні ігри, які включають перегони та стрибки (наприклад, у футболі, регбі-5);
- вправи на швидкість реакцій та координацію (наприклад, вправи з м'ячем).

Особливо ефективними є ігрові види спорту, що включають змагання на швидкість, оскільки вони допомагають не тільки розвивати фізичну швидкість, але й здатність до тактичних рішень у процесі гри [там само].

*Витривалість.* Витривалість – це здатність організму витримувати фізичні навантаження тривалий час, підтримуючи оптимальний рівень виконання рухових завдань. Витривалість є дуже важливою фізичною якістю для дітей 10–11 років, оскільки вона допомагає ефективно виконувати різноманітні фізичні вправи, зберігаючи високу працездатність на протязі тривалого часу. Види витривалості, які можна вдосконалювати в цей період:

- аеробна витривалість – здатність організму виконувати тривалі навантаження, що вимагають активного споживання кисню, наприклад, у бігу або плаванні;

- анаеробна витривалість – здатність організму виконувати короткі, але інтенсивні фізичні вправи, такі як спринти або силові вправи, які потребують великих зусиль за короткий період часу.

Витривалість у дітей цього віку можна тренувати за допомогою тривалих фізичних навантажень, таких як забіги на середні дистанції, а також через систематичні заняття, що включають повторювані цикли вправ [там само].

*Гнучкість.* Гнучкість характеризує здатність суглобів виконувати рухи з великою амплітудою. Вона є важливою складовою загальної фізичної підготовленості і допомагає полегшити виконання різноманітних фізичних вправ. Для дітей 10–11 років гнучкість є досить важливою, оскільки вона дозволяє правильно виконувати рухи, що сприяють запобіганню травм і вихованню координації рухів.

Завдяки високим показникам гнучкості діти можуть:

- легше освоювати складні фізичні вправи;
- знижувати ризик травм, оскільки розтягування та рухи на гнучкість покращують еластичність м'язів і зв'язок;
- покращувати рівновагу і стабільність тіла, що важливо для виконання спортивних завдань, таких як стрибки, біг, елементи регбі-5.

Якість гнучкості можна вдосканалювати за допомогою розтягувальних вправ, йоги, а також інших вправ, спрямованих на удосконалення рухів суглобів [там само].

*Координація.* Координація – це здатність організму виконувати рухи, що потребують скоординованої роботи різних частин тіла. У дітей 10–11 років координація продовжує розвиватися, досягаючи високого рівня точності в складних рухах. У цей період удосконалюється взаємодія між нервовою і

м'язовою системами, що дозволяє дітям краще контролювати свої рухи і виконувати складні технічні елементи у різних видах спорту.

Засоби виховання координації у дітей 10–11 років:

- вправи на баланс та стабільність;
- заняття рухливими та спортивними іграми (як-от регбі-5), які вимагають швидких змін напрямку руху та точності виконання рухів;
- виконання вправ на складні технічні елементи, які потребують інтеграції багатьох фізичних якостей.

Координація є основою для розвитку техніки в спорті, тому її розвиток у дітей є важливим для майбутніх досягнень у різних фізичних активностях [там само].

У дітей 10–11 років фізичні якості продовжують розвиватися, причому цей період є критичним для формування бази фізичної підготовленості. Сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координація є основними аспектами фізичної підготовленості, які тісно пов'язані між собою і взаємодіють у процесі виконання різноманітних фізичних вправ і спортивних завдань. Для розвитку цих якостей важливо включати в програму тренувань різноманітні вправи, які стимулюють кожну з фізичних якостей, що дозволить досягти гармонійного розвитку організму дітей на цьому етапі їхнього життя [67].

Психологічні зміни, які відбуваються у дітей 10–11 років, є важливим компонентом їхнього загального розвитку. Цей період життя характеризується переходом від раннього дитинства до підліткового віку, що впливає на фізичний розвиток і на фізичну активність. Оскільки психологічний стан дитини визначає її мотивацію, настрій і здатність адаптуватися до фізичних навантажень, ці зміни мають суттєвий вплив на виховання фізичних якостей [33].

*Зміни в емоційній сфері.* У дітей 10–11 років відбуваються значні зміни в емоційній сфері. Вони починають краще розуміти та контролювати свої емоції, зокрема здатність до самоконтролю під час фізичних навантажень. Це

позитивно впливає на здатність зосереджуватися на завданнях, виконувати рухи вірно і точно, що є важливим при заняттях спортом, у тому числі регбі-5.

Водночас емоційні зміни можуть також призводити до більшої імпульсивності або занепокоєння, що іноді негативно впливає на фізичну активність. Наприклад, діти можуть відчувати страх перед невдачами або низьку самооцінку, що обмежує їхній потенціал у спортивних змаганнях або в тренуваннях. Тому важливо звертати увагу на психологічний клімат в групі, розвивати підтримку та позитивний настрій через спеціальні тренування, що включають елементи командної роботи та взаємної підтримки [42].

*Розвиток самосвідомості.* Один із ключових психологічних аспектів у віці 10–11 років – це початок розвитку самосвідомості, коли дитина починає краще усвідомлювати свої сильні і слабкі сторони. Це стає важливим фактором у фізичному розвитку, оскільки діти починають зрозуміло оцінювати свої можливості в спорті, що дозволяє їм ставити реалістичні цілі і планувати їх досягнення.

Самосвідомість впливає на мотивацію дитини до фізичних навантажень. Якщо дитина вірить у свої сили і відчуває підтримку від дорослих, вона буде більш схильна до участі в спортивних активностях. У той же час низька самооцінка може призвести до відмови від активних вправ або нестабільних результатів у тренуваннях. Наприклад, важливою є роль тренера чи вчителя, який може допомогти дитині розвинути позитивне ставлення до фізичних вправ, підвищити її впевненість у своїх силах [1].

*Соціальні зміни та вплив однолітків.* Соціальні зміни є невід'ємною частиною розвитку дітей у цьому віці. Діти починають більше взаємодіяти з однолітками, що суттєво впливає на їх психологічний стан та емоційний фон. Позитивні соціальні взаємодії в групі можуть стимулювати дитину до більших досягнень у спорті, створюючи атмосферу здорової конкуренції та командної співпраці. Спільні тренування, участь у спортивних змаганнях або просто фізичні ігри з друзями сприяють розвитку таких важливих якостей, як взаємодопомога, толерантність, вміння працювати в команді.

З іншого боку, негативний вплив з боку однолітків може мати деструктивний ефект на психологічний стан дитини, зокрема через булінг чи порівняння з іншими учасниками. Діти, які відчувають себе відчуженими або недооціненими в групі, можуть відмовлятися від активних занять фізичною культурою або проявляти агресію в процесі фізичних вправ. Таким чином, важливо створювати атмосферу довіри та підтримки в спортивних групах, щоб мінімізувати ці негативні соціальні фактори [21].

*Розвиток когнітивних здібностей.* Розвиток когнітивних здібностей у дітей 10–11 років також є важливим аспектом психологічних змін. На цьому етапі діти починають активно розвивати свою здатність до абстрактного мислення, що дозволяє їм краще розуміти правила гри, стратегії та тактику у спортивних змаганнях. У регбі-5, де важлива не лише фізична активність, але й стратегічне планування та прийняття швидких рішень, цей аспект є надзвичайно важливим.

Діти цього віку вже здатні аналізувати свою діяльність та виявляти певні технічні помилки під час виконання рухів. Завдяки цьому вони можуть покращувати свою техніку виконання різноманітних вправ, що сприяє кращому фізичному розвитку і високим результатам на тренуваннях. Крім того, здатність до самоаналізу та оцінки своїх досягнень допомагає дітям не тільки у спорті, але й у навчальному процесі, покращуючи їх загальний рівень саморозвитку [22].

*Мотивація та її вплив на загальний фізичний розвиток.* Мотивація є важливим фактором, який визначає, наскільки активно дитина буде займатися фізичною активністю, а також які результати вона досягатиме у спорті. У віці 10–11 років мотивація дітей ще знаходиться на етапі становлення. Вона може бути зовнішньою (залежною від похвали вчителя, тренера чи батьків) або внутрішньою (бажання досягти результату чи поліпшити свої фізичні показники).

Зростання мотивації може бути пов'язане з позитивними емоціями, які дитина отримує від занять фізичними вправами або з участі в спортивних

змаганнях. Участь у командних іграх, таких як регбі-5, дозволяє дітям відчувати себе частиною колективу, що також підвищує рівень мотивації. Натомість негативні емоції, страх перед поразкою або критикою, можуть призвести до зниження мотивації і відмови від фізичних навантажень [54].

*Вплив психосоціальних змін на фізичний стан.* Психосоціальні зміни, що відбуваються у дітей цього віку, можуть як сприяти, так і гальмувати фізичний розвиток. Соціальний статус, взаємовідносини в родині та в колективі можуть мати значний вплив на ставлення дитини до фізичної активності. Підтримка з боку сім'ї, позитивні взаємовідносини з однолітками та викладачами допомагають зберегти інтерес до фізичних вправ і досягти високих результатів у спорті.

Водночас стреси, сімейні проблеми або низька соціальна підтримка можуть негативно вплинути на фізичний розвиток, оскільки вони заважають дитині зберігати мотивацію і інтерес до занять спортом. У таких випадках важливо, щоб тренери та вчителі помічали ці фактори і надавали емоційну підтримку дітям [24].

Психологічні зміни, що відбуваються у дітей 10–11 років, мають великий вплив на їх фізичний розвиток. Емоційна зрілість, розвиток самосвідомості, соціальні взаємодії з однолітками та мотивація – всі ці фактори визначають, як дитина буде ставитися до фізичних навантажень та занять спортом. Психологічні аспекти мають бути враховані при розробці програм тренувань і фізичного виховання, щоб сприяти гармонійному розвитку дитини і досягненню високих результатів у фізичній активності.

### **1.3 Психолого-педагогічні та методичні основи побудови занять з регбі-5 у системі допрофільної підготовки школярів**

Регбі-5 – це командна гра, яка відрізняється динамічністю, високою інтенсивністю рухів та необхідністю постійної взаємодії між учасниками. Вона передбачає активну координацію дій кожного гравця з партнерами по

команді, швидке ухвалення рішень у реальному часі та здатність адаптуватися до непередбачуваних ситуацій на полі. Для п'ятикласників віком 10–12 років участь у таких іграх має багаторівневий психолого-педагогічний ефект, який охоплює розвиток когнітивних, соціальних і мотиваційних процесів, необхідних для успішної інтеграції дитини в колективну діяльність та формування стійких рухових навичок, на думку фахівців [62].

*Розвиток командного мислення.* В процесі гри школярі навчаються швидко аналізувати ситуацію на полі, прогнозувати можливі дії суперника та приймати колективні рішення. Науковці зазначають, що такий процес сприяє формуванню просторового мислення, яке проявляється у здатності оцінювати розташування гравців, оптимальні шляхи переміщення м'яча та перспективи атак або захисту. Крім того, командне мислення стимулює розвиток когнітивних функцій, таких як логічне та стратегічне планування, аналітичні здібності та швидка орієнтація у змінних умовах. Наприклад, під час передачі м'яча гравець мусить одночасно враховувати позиції всіх учасників команди та суперників, оцінювати ризики втрати м'яча, а також обирати оптимальний варіант передачі для успішного продовження атаки. Такий комплексний процес тренує здатність одночасно обробляти декілька джерел інформації, підвищує швидкість реакції та формує навички стратегічного мислення, які, на думку дослідників, згодом можуть бути застосовані у багатьох інших видах спорту та навчальної діяльності [59].

*Соціально-комунікативні аспекти.* Регбі-5 є ефективним інструментом для формування соціальних компетентностей школярів. Науковці зазначають, що гра стимулює розвиток лідерських якостей, таких як ініціативність, здатність брати на себе відповідальність та координувати дії команди. Крім того, учні опановують навички голосової комунікації, ефективного використання невербальних сигналів (жести, рухи, позиції тіла), що сприяє покращенню взаєморозуміння в групі. Під час гри діти вчаться взаємодопоміти та підтримці товаришів по команді, оскільки успіх команди залежить від координації дій усіх її членів, на думку дослідників. Така взаємодія допомагає

підвищити емоційну стійкість школярів, навчити їх контролювати власні емоції в стресових ситуаціях, правильно реагувати на помилки або невдачі, а також вміти коректно оцінювати успіхи інших. Додатково, соціально-комунікативні аспекти гри сприяють розвитку емпатії, розуміння емоційного стану інших учасників та формуванню здорових міжособистісних стосунків у колективі [58].

*Мотивація.* Використання змагального та ігрового підходів у навчанні регбі-5 стимулює природну цікавість школярів та формує стійку внутрішню мотивацію до регулярної фізичної активності, на думку педагогів. Діти отримують задоволення від процесу гри, що підвищує їхнє прагнення брати участь у заняттях та демонструвати свої навички. Впровадження системи невеликих турнірів, внутрішньоконандних змагань або рейтингових матчів сприяє формуванню здорової конкуренції та навичок самоконтролю. Крім того, мотиваційний аспект підкріплюється позитивним підкріпленням від тренера та однокласників, що створює атмосферу підтримки та стимулює досягнення особистих і командних результатів. Регулярна участь у таких іграх допомагає дітям цінувати спільний успіх команди, усвідомлювати значення злагодженої взаємодії та формує готовність до активного залучення у подальші спортивні та навчальні заходи [57].

*Когнітивно-емоційне та поведінкове зміцнення.* Регбі-5 забезпечує синтез когнітивних та емоційних процесів: планування дій на полі супроводжується контролем емоцій, оцінкою ризиків та аналізом результатів, на думку науковців. Такий комплексний підхід сприяє формуванню самоконтролю, здатності до швидкої адаптації та розвитку відповідальності за власні дії та дії команди. Крім того, гра стимулює розвиток ініціативності, рішучості та витривалості, що є необхідними як у спортивній, так і в навчальній діяльності школярів [59].

Отже, сформовані під час гри когнітивні й емоційні механізми будуть ефективними лише за умови належно вибудованого навчального процесу, що ґрунтується на чітких педагогічних принципах.

Для ефективного проведення занять із регбі-5 необхідно чітко визначити базові педагогічні принципи, які лягають в основу організації навчального процесу, забезпечують безпеку дітей, підтримують їхню мотивацію, сприяють розвитку фізичних, технічних та тактичних навичок і формують соціальні компетентності. На думку фахівців, дотримання цих принципів є ключовим для створення оптимальних умов навчання та підвищення ефективності секційних занять.

*Принцип безпеки та безконтактності.* Використання правил Tag Rugby забезпечує безпеку дітей, оскільки фізичний контакт замінюється зняттям стрічки, що дозволяє мінімізувати ризики травматизму під час занять. Науковці зазначають, що зниження фізичного контакту у віковій групі 10–12 років є важливим, оскільки діти ще не мають повної координації рухів та не здатні контролювати силу ударів і контактів у грі. Крім того, безконтактна форма гри створює комфортне психологічне середовище, яке дозволяє школярам впевнено освоювати техніку передачі м'яча, зняття стрічки та базові тактичні прийоми без страху травмувати себе або партнерів. На думку педагогів, такий підхід сприяє розвитку рухової активності та підтримує позитивну мотивацію до участі у заняттях, оскільки діти відчувають безпеку та впевненість у власних силах [45].

*Принцип диференціації та індивідуалізації.* Навчальний процес будується з урахуванням рівня фізичної підготовки, технічних навичок та психологічних особливостей кожного учня. Науковці зазначають, що диференційоване навчання дозволяє максимально ефективно розвивати фізичні якості, такі як швидкість, витривалість, гнучкість, а також складові координації, включно з орієнтацією в просторі та балансом. Для цього застосовуються варіативні міні-ігри, різні рівні складності завдань, а також індивідуальні вправи, які дозволяють врахувати темп засвоєння матеріалу кожним учнем. На думку педагогів, індивідуалізація сприяє розвитку самостійності, відповідальності та навичок самоконтролю, оскільки учень має змогу працювати у межах власних можливостей та поступово підвищувати

складність завдань. Крім того, диференційований підхід дозволяє підтримувати високу мотивацію дітей, оскільки кожен учасник відчуває прогрес і успіх у власному розвитку, що підкріплює бажання активно брати участь у заняттях [17].

*Принцип ігрового методу (Game Sense Approach).* Навчання відбувається у реальних ігрових умовах, а не через ізольовану роботу над технічними елементами. Науковці зазначають, що такий підхід дозволяє поєднувати розвиток техніки (передача м'яча, зняття стрічки) та тактики (гра у захисті й нападі), формуючи цілісне розуміння гри та швидко адаптацію до динамічних ситуацій на полі. На думку дослідників, концепція Game Sense розвиває у дітей уміння приймати швидкі колективні рішення, аналізувати ситуацію та застосовувати стратегічне мислення. Застосування ігрового підходу стимулює когнітивну активність, підвищує швидкість орієнтації у просторі та розвиває навички прогнозування дій суперника. Крім того, науковці зазначають, що навчання у грі підвищує емоційну залученість учнів, сприяє формуванню навичок взаємодопомоги та командної відповідальності. На думку педагогів, такий підхід дозволяє поєднувати навчання з мотиваційним чинником, що підтримує природне бажання дітей грати, експериментувати та вдосконалювати свої навички в безпечному середовищі [69].

Дотримання базових педагогічних принципів у заняттях з регбі-5 забезпечує всебічний розвиток школярів, поєднуючи фізичні, технічні, тактичні та соціальні компоненти. Науковці зазначають, що систематичне застосування принципів безпеки, диференціації та ігрового методу сприяє формуванню рухових компетентностей, здатності до колективного прийняття рішень, розвитку лідерських якостей та підтримки мотивації. Такий комплексний підхід створює міцну основу для подальшої спортивної спеціалізації або підтримки активного та здорового способу життя. Особливо це важливо у системі допрофільної підготовки школярів віком 10–12 років, де заняття з регбі-5 формують універсальні компетентності, необхідні не лише

для розвитку у спорті, а й для гармонійного особистісного становлення. Учні отримують можливість навчатися швидко орієнтуватися у динамічних ситуаціях, планувати власні дії та ефективно взаємодіяти у команді, що відповідає віковим особливостям цієї групи [10].

Основною метою секційних занять з регбі-5 є формування фундаментальних рухових навичок, тактичного мислення та соціальних компетентностей, які складають основу для подальшої спортивної спеціалізації або активного, здорового способу життя. Педагоги підкреслюють особливу увагу до розвитку ключових компетентностей, універсальних для інших видів спорту – здатності приймати рішення у швидкоплинних ситуаціях, орієнтуватися у просторі, виконувати швидкісні маневри, координувати власні рухи та взаємодіяти з командою. Крім того, науковці зазначають, що участь у командних іграх сприяє формуванню стратегічного мислення, критичного аналізу та прогнозування розвитку гри, що є базою для навчання у будь-якому виді спорту та колективній діяльності [62].

У контексті досягнення цих цілей велике значення має фізичний розвиток школярів. Заняття з регбі-5 спрямовані на розвиток загальної витривалості, швидкості реакції, координації рухів, сили та гнучкості. На думку науковців, систематичне виконання вправ у ігрових умовах забезпечує формування базових фізичних якостей, необхідних для успішного засвоєння техніки гри та загального зміцнення здоров'я дітей. Крім того, розвиток фізичних параметрів у поєднанні з ігровими завданнями стимулює мотивацію до занять спортом та підтримує інтерес до регулярної фізичної активності [там само].

Технічний розвиток. Учні оволодівають основними елементами гри – передачею м'яча, зняттям стрічки, правильним позиціонуванням на полі та базовими прийомами ведення гри. На думку педагогів, навчання технічним елементам у реальних ігрових умовах сприяє швидшому закріпленню навичок, підвищує ефективність їх застосування під час змагань та формує цілісне розуміння гри. Науковці зазначають, що таке поєднання практичних вправ та

ігрових ситуацій допомагає розвинути координацію рухів, точність та швидкість виконання дій у командній взаємодії [там само].

Тактичний розвиток. Заняття передбачають навчання прийомам гри у захисті та нападі, розуміння ролі кожного гравця у команді та застосування стратегій для досягнення перемоги. На думку науковців, освоєння тактичних прийомів у грі розвиває у школярів аналітичне та стратегічне мислення, здатність оцінювати ситуацію на полі, приймати швидкі рішення та координувати дії команди у динамічних умовах. Крім того, формування тактичних навичок сприяє розвитку відповідальності за власні дії та дії партнерів по команді [там само].

Соціальний розвиток. Регбі-5 є ефективним засобом формування навичок співпраці, взаємопідтримки та лідерства, розвитку комунікації та емоційної стійкості. Науковці зазначають, що командна взаємодія стимулює розвиток емпатії, здатності до взаєморозуміння та коректного реагування на помилки інших учасників. На думку педагогів, такі навички є необхідними для успішної соціальної інтеграції школярів у колективі, а також для формування готовності до участі у будь-яких колективних заходах або спортивних змаганнях. Крім того, систематична участь у командних іграх формує у дітей уміння цінувати спільний успіх та відповідально ставитися до результатів спільної діяльності [там само].

Завдяки поєднанню фізичного, технічного, тактичного та соціального компонентів, секційні заняття з регбі-5 забезпечують всебічний розвиток школярів та формування універсальних компетентностей. Такий комплексний підхід створює міцну основу для подальшої спортивної спеціалізації, підтримки здорового способу життя, розвитку навичок колективної взаємодії та формування емоційної стабільності.

Оцінка ефективності методики вимагає комплексного підходу, тому для аналізу результатів педагогічного експерименту було обрано чотири інтегративні критерії: фізичний, технічний, тактичний та соціально-

мотиваційний. Вибір цих критеріїв ґрунтується як на теоретичних положеннях фізичної культури та педагогіки, так і на специфіці проведеного дослідження.

Фізичний критерій дозволяє оцінити рівень розвитку основних фізичних якостей, що є базовими для успішного виконання елементів регбі-5 – швидкості, сили, спритності, витривалості та гнучкості. У рамках експерименту використовувалися стандартизовані тести:

- швидкість – тест бігу на 30 метрів із максимальним прискоренням. Показник дозволяє оцінити реакцію на стартовий сигнал і здатність до короткочасного прискорення, що важливо для естафет і динамічних ігрових ситуацій;
- сила – оцінювалася через піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 секунд. Ця вправа визначає силову витривалість м'язів пресу та загальний рівень силової підготовки;
- спритність – вимірювалася за допомогою човникового бігу 4×9 метрів, що дозволяє оцінити координацію, швидку зміну напрямку та точність рухів у динамічних ігрових ситуаціях;
- витривалість – тест 6-хвилинного безперервного бігу, за яким визначалася максимальна подолана дистанція. Показник відображає здатність організму учнів до тривалої фізичної активності;
- гнучкість – оцінювалася нахилом уперед із положення сидячи на маті; важлива для попередження травм, розвитку амплітуди рухів і формування правильної постави;
- стрибучість – стрибок у довжину з місця, що відображає вибухову силу нижніх кінцівок, необхідну для активних дій у регбі-5.

Завдяки регулярному контролю фізичних показників на констатувальному, формувальному та контрольному етапах експерименту вдалося простежити динаміку розвитку кожної фізичної якості та визначити прогрес експериментальної групи порівняно з контрольною.

Технічна підготовка оцінювалася за рівнем оволодіння базовими ігровими діями регбі-5: передача м'яча, прийом, ведення, ухилення, зміна

напрямку руху та виконання вправ у парі або групі. у процесі експерименту використовувалися такі методи оцінки:

- контроль точності передачі та прийому м'яча у спокійному і динамічному режимі;
- відстеження правильності виконання рухових дій під час естафет та міні-ігор;
- аналіз активності та швидкості реагування учнів у різних ігрових ситуаціях.

Впровадження спеціально підібраних вправ для розвитку швидкості, спритності та координації сприяло підвищенню технічної майстерності школярів. Наприклад, естафети з веденням м'яча та маневрами в обмеженому просторі дозволяли одночасно тренувати фізичні та технічні навички.

Тактичний рівень оцінювався через спостереження за командною взаємодією у міні-іграх та ігрових завданнях. Педагогічне спостереження фіксувало:

- уміння приймати колективні рішення у реальному часі;
- використання тактичних схем у захисті та нападі;
- здатність підтримувати команду, передавати інформацію та координувати дії з іншими учнями.

Експеримент показав, що регулярні заняття з регбі-5 сприяли формуванню стратегічного мислення у дітей, розвитку спостережливості та умінню прогнозувати дії суперників. Поступове ускладнення ігрових завдань стимулювало застосування набутих навичок у нових ігрових контекстах.

Соціально-мотиваційний критерій визначався через педагогічне спостереження та анкетування учнів. Ураховувалися:

- мотивація до участі у заняттях та активність у процесі навчання;
- рівень емпатії, здатність підтримувати однокласників і взаємодіяти у команді;
- емоційна залученість та позитивне ставлення до фізичної активності.

Анкетування та спостереження показали, що учні експериментальної групи демонстрували високий рівень зацікавленості, позитивну емоційну залученість і стійку мотивацію до регулярних занять. Позитивний психологічний клімат сприяв кращому засвоєнню фізичних та технічних навичок, а також формуванню дисципліни, відповідальності та командного духу.

Комплексне використання чотирьох критеріїв дозволило всебічно оцінити ефективність розробленої методики. Фізичні, технічні, тактичні та соціально-мотиваційні показники взаємопов'язані та підсилюють один одного, що підтверджує ефективність застосування системи секційних занять з регбі-5 для комплексного розвитку учнів 5 класу. Педагогічний експеримент засвідчив суттєве покращення фізичних якостей, технічних навичок, рівня командної взаємодії та мотивації учнів експериментальної групи порівняно з контрольною, що обґрунтовує доцільність впровадження методики в освітній процес.

Для ефективного виховання фізичних якостей учнів 5 класу на секційних заняттях з регбі-5 було визначено низку принципів побудови циклів та структури занять, що забезпечують системність, цілеспрямованість та поступовість навчально-тренувального процесу.

*Системність і циклічність.* Основою методики є тримісячний навчально-тренувальний цикл, що охоплює 14 навчальних тижнів. Така тривалість дозволяє поступово формувати стійкі рухові навички, закріплювати технічні елементи гри та забезпечує поступовий приріст фізичних якостей учнів [27].

Побудова циклу базується на послідовному ускладненні вправ та збільшенні обсягу фізичного навантаження, відповідно до вікових та індивідуальних особливостей п'ятикласників. Поступовість розвитку забезпечується наступними етапами:

- адаптаційний період (1-й місяць) – ознайомлення учнів із базовими елементами регбі-5, освоєння техніки виконання рухових вправ, розвиток загальної витривалості та координації;
- основний період (2-й місяць) – виховання швидко-силових якостей, інтенсивна робота над технікою передач, ведення м'яча та ухилень, активне включення ігрових ситуацій для формування командної взаємодії;
- заключний період (3-й місяць) – удосконалення техніко-тактичної підготовки, розвиток спритності та координаційних здібностей, контрольні ігри та аналіз індивідуальних результатів;

Циклічний підхід дозволяє не лише поступово збільшувати фізичне навантаження, а й забезпечує стабільний розвиток всіх основних фізичних якостей, зменшує ризик перевантаження та сприяє формуванню мотивації до регулярних занять фізичною активністю.

Методика передбачає триразові секційні заняття на тиждень, що є оптимальним поєднанням навантаження та часу на відновлення для дітей 10–11 років. Така частота дозволяє:

- забезпечити регулярність впливу на фізичні якості, необхідну для їх стабільного розвитку;
- уникнути перевантажень та зберегти інтерес учнів до занять;
- організувати достатньо часу для якісного опанування техніки та тактики гри.

Регулярність і повторюваність занять сприяють закріпленню рухових навичок та формуванню дисципліни. При цьому педагог має змогу контролювати прогрес кожного учня, вчасно коригувати інтенсивність вправ та підбирати диференційовані завдання відповідно до рівня фізичної підготовленості.

Для оптимізації навчально-тренувального процесу та ефективного розвитку різних фізичних якостей застосовується тематичне чергування навантажень у межах тижневого циклу.

- Понеділок – розвиток швидкості та швидкісно-силових якостей. Основна увага приділяється коротким спринтам, естафетам, вправам на реакцію та маневрування з м'ячем, що одночасно тренують технічні та фізичні показники.
- Середа – розвиток загальної та швидкісної витривалості. Заняття включають тривалий рівномірний біг, інтервальні вправи, рухливі ігри з активними переходами та міні-матчі, що підвищують серцево-судинну витривалість і здатність до тривалої рухової активності.
- П'ятниця – розвиток координації, гнучкості та ігрової взаємодії. Комплексні вправи та ігрові завдання дозволяють вдосконалити точність передач, координацію рухів, баланс та командну взаємодію. Застосовуються елементи міні-ігор 3×3 або 5×5, які одночасно тренують технічні, тактичні та фізичні компоненти.

Тематичний розподіл забезпечує чергування навантажень різної спрямованості, що дозволяє рівномірно розвивати всі основні фізичні якості та технічні навички, а також сприяє високій мотивації учнів завдяки різноманітності ігрових завдань і вправ.

Комплексне застосування принципів системності, циклічності, оптимальної частоти занять та тематичного чергування дозволяє ефективно формувати фізичні, технічні та тактичні компетенції п'ятикласників. Така структура секційних занять забезпечує поступовий розвиток рухових навичок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня мотивації та готовності до активної участі в спортивних іграх, що підтверджує педагогічну доцільність запропонованої методики.

Для ефективного виховання фізичних якостей учнів 5 класу на секційних заняттях з регбі-5 важливим є дотримання певних педагогічних умов, що забезпечують безпеку, мотивованість, доступність навчального процесу та оптимальні умови для розвитку фізичних, технічних і тактичних навичок.

Безпека є фундаментальною умовою успішної реалізації методики. Вона формує довіру учнів до педагога, знижує психологічні бар'єри та створює сприятливе середовище для активного освоєння рухових навичок.

У практичній площині це означає:

- ретельне облаштування спортивного майданчика та використання спеціалізованого інвентарю відповідно до вікових особливостей дітей;
- постійний контроль за технікою виконання вправ, дотримання правил гри та безпечного контакту під час ігрових завдань;
- попереднє інструктування учнів щодо правил поведінки, обережності та правильної організації руху в просторі;
- поступове збільшення інтенсивності та складності вправ, щоб уникнути перевантажень і травматизму.

Безпечне середовище дозволяє учням відчувати себе впевнено, повністю включатися у навчально-тренувальний процес та розвивати фізичні якості без страху перед можливими ушкодженнями.

Кожен учень має власний рівень фізичної підготовленості, психофізіологічні особливості та індивідуальні потреби у навантаженні. Методика передбачає адаптацію занять з урахуванням цих чинників:

- дозування навантаження відповідно до можливостей учнів;
- підбір вправ різної складності та варіативності виконання;
- врахування сенситивних періодів розвитку, коли певні фізичні та координаційні якості найбільш пластичні та легко формуються;
- застосування індивідуального підходу під час виконання технічних елементів, що дозволяє уникнути перевантажень і забезпечує стабільний розвиток основних фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості та гнучкості).

Завдяки індивідуалізації та диференціації заняття стають результативними для кожного учня, дозволяючи досягати максимального прогресу у фізичному розвитку та засвоєнні техніки регбі-5.

Мотивація є ключовим фактором успішного виховання фізичних якостей у молодшому шкільному віці. Використання ігрових методів та елементів регбі-5 стимулює внутрішню мотивацію учнів, підвищує їхню зацікавленість та готовність до регулярних занять.

- Ігрові вправи створюють позитивний емоційний фон та формують ситуації успіху.
- Змагання, естафети, міні-ігри та командні завдання підтримують активність та зосередженість.
- Підтримка педагога, похвала та конструктивна оцінка результатів сприяють формуванню впевненості у власних силах.
- Емоційна залученість дозволяє учням більш ефективно засвоювати техніку рухів та досягати високих результатів у розвитку фізичних якостей.

Засвоєння технічних елементів регбі-5 можливе лише за умови чіткого розуміння учнями суті вправ та правильного формування рухового образу. Для цього застосовуються:

- демонстрації виконання вправ педагогом або старшими учнями;
- пояснення та вербальні підказки під час виконання завдань;
- використання графічних схем, відео та колективне моделювання ігрових ситуацій;
- доступне подання інформації з урахуванням вікових та психофізіологічних особливостей п'ятикласників.

Наочність і доступність забезпечують швидке та правильне засвоєння технічних елементів гри, покращують координацію, швидкість реакції, спритність і точність виконання рухів, а також сприяють формуванню самостійності у навчально-тренувальному процесі.

Комплексне дотримання ключових педагогічних умов – безпеки, індивідуалізації, мотивації та наочності – є визначальним фактором ефективності методики виховання фізичних якостей учнів 5 класів. Забезпечення таких умов дозволяє створити сприятливе та результативне

середовище, де діти не лише розвивають фізичні якості, а й набувають навичок командної взаємодії, дисципліни, відповідальності та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5, що дозволило зробити такі узагальнення:

1. Регбі-5 є інноваційною безконтактною модифікацією класичного регбі, яка успішно поєднує в собі елементи гри, фізичного навантаження та педагогічного впливу. Простота правил, відсутність силового контакту, динамічність та командна взаємодія роблять регбі-5 привабливим засобом фізичного виховання для учнів середнього шкільного віку, зокрема 5 класу.

2. У процесі організації секційних занять важливо враховувати анатомо-фізіологічні особливості дітей 10–12 років. Цей вік характеризується інтенсивним ростом, підвищеною збудливістю нервової системи, нестійкістю уваги та підвищеною потребою в русі. Саме тому фізичне виховання має бути спрямоване не лише на розвиток окремих фізичних якостей, а й на підтримку емоційного стану та загального розвитку дитини.

3. Побудова секційних занять з регбі-5 повинна базуватись на системному та поетапному підході з урахуванням принципів доступності, поступовості, варіативності та ігрового підходу. Ефективне заняття має містити як елементи навчання техніки гри, так і вправи на розвиток швидкості, витривалості, координації, сили й спритності. Важливо забезпечити

збалансовану зміну фізичного навантаження та відпочинку, а також створити умови для розвитку командної взаємодії.

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що використання регбі-5 у процесі фізичного виховання п'ятикласників є перспективним напрямом, який відповідає сучасним вимогам до оздоровчої, освітньої та виховної функцій шкільної фізичної культури. Раціонально побудовані секційні заняття сприяють формуванню рухового досвіду, розвитку фізичних якостей та формуванню важливих соціальних навичок.

## **РОЗДІЛ**

### **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 5 КЛАСІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З РЕГБІ-5**

#### **2.1. Організація та проведення експерименту**

Розробка методики виховання фізичних якостей засобами регбі-5 для учнів п'ятого класу ґрунтувалася на аналізі теоретичних положень, вікових особливостей молодшого підліткового віку та специфіки гри регбі-5. Ключовою ідеєю стало інтегроване використання елементів регбі-5, спрямоване на комплексний розвиток основних фізичних якостей – швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості – у рамках секційних занять.

Методика передбачала кілька етапів реалізації. На підготовчому етапі особливу увагу було приділено створенню мотиваційного середовища та ознайомленню учнів з основними правилами та технічними елементами регбі-5. Заняття розпочиналися з розминки, спрямованої на підготовку організму до основної рухової діяльності та профілактику травматизму. До розминки включалися загальнорозвивальні вправи, елементи стретчингу та легкі ігрові завдання з м'ячем.

Основний етап методики був сфокусований на безпосередньому вихованні фізичних якостей через спеціально підібрані вправи та ігрові ситуації, що моделюють елементи регбі-5. Для виховання швидкості використовувалися естафети з бігом на короткі дистанції, човниковий біг, вправи на прискорення та реакцію. Спритність розвивалася за допомогою вправ на координацію рухів, зміни напрямку бігу, стрибків та ухилень від умовного суперника. Для виховання витривалості застосовувалися триваліші ігрові епізоди, інтервальний біг та рухливі ігри з елементами регбі-5. Силкові якості виховувалися через вправи з власною вагою (віджимання, присідання, планка), а також ігрові завдання, що вимагали силових зусиль при передачі та утриманні м'яча. Розвитку гнучкості сприяли вправи на розтягування, які виконувалися як на початку, так і в кінці основної частини заняття.

Важливим аспектом методики стало поступове збільшення інтенсивності та складності вправ, дотримання принципів систематичності та індивідуалізації. Вправи підбиралися з урахуванням рівня фізичної підготовленості кожного учня, а навантаження дозувалися відповідно до їхніх індивідуальних можливостей. Ігрова форма занять сприяла підвищенню емоційної залученості учнів та їхньої мотивації до активної рухової діяльності.

На завершальному етапі кожного заняття проводилися вправи на відновлення – повільний біг, вправи на розслаблення та дихальні вправи. Також здійснювався короткий аналіз проведеного заняття, відзначалися успіхи учнів та надавалися рекомендації щодо подальших тренувань.

Для оцінки ефективності розробленої методики було заплановано проведення педагогічного експерименту, який включав констатувальний, формувальний та контрольний етапи. На констатувальному етапі передбачалося визначення початкового рівня розвитку фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної груп за допомогою стандартизованих тестів. На формувальному етапі учні експериментальної групи займалися за розробленою методикою, тоді як учні контрольної групи продовжували заняття за традиційною програмою фізичного виховання. На контрольному

етапі планувалося повторне тестування для порівняльного аналізу змін у рівні розвитку фізичних якостей в обох групах та визначення ефективності запропонованої методики виховання фізичних якостей засобами регбі-5.

Розроблена методика базується на регулярному триразовому тренувальному режимі – тричі на тиждень протягом трьох місяців. Такий підхід забезпечує достатню частоту впливу для ефективного виховання фізичних якостей – без перевантаження дитячого організму. Основною метою є цілеспрямоване й гармонійне фізичне виховання п'ятикласників шляхом систематичних секційних занять з регбі-5.

Кожне заняття тривало 60–75 хвилин і мало чітку структуру:

1. **Підготовча частина (10–15 хвилин).** Зосереджувалась на активізації діяльності організму, підготовці опорно-рухового апарату до основного навантаження. Включала:

- загальнорозвивальні вправи у русі;
- вправи на розігрів суглобів;
- динамічну розминку з елементами ігрових вправ з м'ячем;
- біг із прискоренням та естафети.

2. **Основна частина (45–55 хвилин).** Була присвячена вихованню окремих фізичних якостей через спеціалізовані вправи, елементи регбі-5, ігрові ситуації. Заняття мали тематичне спрямування:

- понеділок – виховання швидкості та спритності (естафети з м'ячем, вправи на ухилення, човниковий біг, маневри в обмеженому просторі);
- середа – витривалість та координація (біг 4–6 хв, ігрові вправи з тривалою дією, вправи зі скакалкою, елементи гри в русі з тактичними задачами);
- п'ятниця – сила, гнучкість, ігрова практика (кидання та ловіння м'яча, вправи на прес та спину, вправи на гнучкість, міні-ігри 3×3 або 5×5 з акцентом на командну взаємодію). На кожному занятті відпрацьовувалися базові ігрові дії — передача м'яча, прийом, ухилення, зупинка, зміна напрямку

руху. Вправи змінювалися залежно від рівня підготовки учнів і включали як індивідуальну, так і парну та групову взаємодію.

**3. Заключна частина (5–8 хвилин).** Мала на меті поступове зниження фізичного навантаження, емоційне завершення заняття й рефлексію. Застосовувались дихальні вправи, легкий біг або ходьба, розтяжка, обговорення успіхів та складних моментів, мотиваційне підбиття підсумків.

Методика побудована на принципах варіативності, педагогічної доцільності, доступності, поступовості та позитивної мотивації. Зміст занять адаптувався до вікових особливостей учнів 5 класу – з урахуванням їх психофізіологічної готовності до навантаження, рівня моторної координації та потреби у позитивному емоційному тлі.

Кожен місяць передбачав зміну акценту: – 1-й місяць – адаптація, ознайомлення з технікою, базовими вправами, розвиток загальної витривалості та координації; – 2-й місяць – виховання швидкісно-силових якостей, освоєння базових ігрових дій у динамічних вправах; – 3-й місяць – удосконалення техніко-тактичної підготовки, виховання спритності та командної взаємодії, участь у контрольних іграх.

Методика передбачала періодичний контроль фізичних якостей за допомогою тестів та аналізу динаміки індивідуальних результатів. Оцінювання здійснювалося не лише за кількісними показниками, а й за якістю виконання рухових дій, активністю в іграх, рівнем командної взаємодії.

Завдяки комплексному, триразовому підходу, заняття сприяли не лише вихованню фізичних якостей, а й формуванню стійкого інтересу до фізичної культури, згуртованості колективу, розвитку волі, відповідальності та дисципліни в учнів.

Переходячи до безпосередньої розробки методики виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5, які проводилися тричі на тиждень, ми враховували необхідність збалансованого розподілу навантаження, чергування вправ різної спрямованості та забезпечення

комплексного розвитку основних фізичних якостей. Тривалість кожного секційного заняття становитиме 60-75 хвилин.

Структура тижневого циклу секційних занять.

- Заняття 1 (Понеділок). Спрямоване на розвиток швидкісно-силових якостей та спритності.
- Заняття 2 (Середа). Спрямоване на розвиток загальної та швидкісної витривалості.
- Заняття 3 (П'ятниця). Комплексне заняття, спрямоване на розвиток координаційних здібностей, гнучкості та силових якостей в ігровій формі.

### **План-конспект секційних занять:**

#### **Заняття 1 (Понеділок). Розвиток швидкості, сили та спритності**

##### *1. Підготовча частина (10-15 хвилин).*

- Різновиди ходьби та бігу (звичайний, на носках, на п'ятах, з високим підніманням стегна, із закиданням гомілок назад, біг приставним кроком правим та лівим боком).
- Загальнорозвивальні вправи без предметів (колові рухи руками, нахили тулуба, обертання тулубом, махи ногами).
- Спеціальні бігові вправи (стрибковий біг, біг із зміною темпу).

##### *2. Основна частина (45-55 хвилин).*

Вправи спрямовані на виховання швидкості:

- біг на короткі дистанції (10-20 метрів) з максимальним прискоренням (3-4 серії по 2-3 повторення з інтервалом відпочинку);
- естафети з елементами спринту та передачі м'яча;
- вправи на реакцію (на звуковий або зоровий сигнал).

Вправи на силу (переважно з власною вагою):

- відтискання від підлоги (дівчата – від лави або з колін);
- присідання;
- випади вперед;

- вправи на зміцнення м'язів черевного преса (скручування, «велосипед»).

Кожна вправа виконується у 2-3 підходи по 8-12 повторень.

Вправи на спритність:

- човниковий біг;
- біг по розмічених лініях зі зміною напрямку;
- стрибки через невисокі перешкоди (конуси, мати);
- ігрові вправи на швидкість реакції та координацію (наприклад, «наздогонялки з м'ячем»).

3. *Заключна частина (5-10 хвилин):*

- повільний біг або ходьба;
- вправи на розтягування основних груп м'язів;
- вправи на розслаблення та відновлення дихання.

## **Заняття 2 (Середа). Виховання загальної та швидкісної витривалості**

1. *Підготовча частина (10-15 хвилин):*

- різновиди ходьби та бігу в повільному темпі;
- загальнорозвивальні вправи середньої інтенсивності;
- вправи на координацію рухів.

2. *Основна частина (45-55 хвилин).*

Вправи на загальну витривалість:

- рівномірний біг у повільному темпі (до 10-15 хвилин залежно від рівня підготовленості);
- рухливі ігри з тривалими періодами активної діяльності (наприклад, «передай м'яч – біжи»).

Вправи на швидкісну витривалість:

- інтервальний біг (чергування коротких відрізків бігу з високою інтенсивністю та відрізків бігу або ходьби з низькою інтенсивністю);
- повторний біг на короткі дистанції з неповним часом відпочинку;

- естафети з багаторазовими повтореннями коротких спринтерських відрізків;
- ігрові вправи з елементами регбі-5, що вимагають тривалої рухової активності (наприклад, міні-матчі з великою кількістю передач та переміщень).

*3. Заключна частина (5-10 хвилин):*

- повільна ходьба;
- вправи на розтягування м'язів ніг та тулуба;
- дихальні вправи.

**Заняття 3 (П'ятниця). Комплексне виховання координації, гнучкості та сили в ігровій формі**

*1. Підготовча частина (10-15 хвилин):*

- різноманітні координаційні вправи (на рівновагу, орієнтування в просторі, узгодженість рухів);
- вправи на гнучкість у динамічному та статичному режимах (махи руками та ногами, нахили, повороти тулуба, утримання положень).

*2. Основна частина (45-55 хвилин).*

Ігрові вправи з елементами регбі-5, спрямовані на виховання координації:

- передачі м'яча в русі з різними способами ловлі та передачі;
- вправи на ухилення від суперника з одночасною передачею м'яча;
- естафети з елементами ведення м'яча, оббігання перешкод та передачі.

Ігрові вправи з елементами регбі-5, спрямовані на виховання сили в ігровій формі:

- завдання на утримання м'яча під час спротиву умовного суперника;
- елементи штовхання м'яча на дальність;

- ігри з елементами перетягування (наприклад, утримання м'яча двома руками проти опору партнера).

#### Спеціальні вправи з регбі-5:

- вправи на точність передачі м'яча в ціль;
- вправи на швидкість переміщення з м'ячем та без нього;
- навчальні ігри в регбі-5 за спрощеними правилами.

#### 3. *Заключна частина (5-10 хвилин):*

- ігри малої рухової активності (наприклад, «заборонений рух»);
- вправи на розтягування основних м'язових груп, особлива увага приділяється м'язам, які активно працювали під час заняття;
- вправи на відновлення дихання та релаксацію.

#### *Педагогічні умови реалізації нашої методики.*

Ефективне виховання фізичних якостей учнів 5-х класів на секційних заняттях з регбі-5 потребує створення сприятливих педагогічних умов, які забезпечують не лише фізичну активність, а й педагогічну доцільність, мотивацію та безпечність навчального процесу. Наша методика базується на кількох ключових засадах, що є визначальними для якісного формування рухових навичок і комплексного виховання фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Однією з основних умов є забезпечення безпеки під час проведення занять. Безпека дітей – пріоритет у роботі з учнями 10–12 років, тож педагог має здійснювати постійний контроль за правильністю виконання фізичних вправ, дотриманням техніки рухів та основних правил гри в регбі-5. Особлива увага приділяється організації простору для занять, використанню спеціалізованого інвентарю, який відповідає віковим особливостям учнів, а також дотриманню санітарно-гігієнічних норм. Інструктор має забезпечити належне облаштування майданчика, уникати використання предметів, що можуть становити загрозу, а також здійснювати інструктаж перед початком

кожного тренування. Лише в безпечному середовищі можливе повноцінне виховання фізичних якостей учнів.

Не менш важливим є урахування індивідуальних можливостей кожного учня, що втілюється через принципи індивідуалізації та диференціації. Рівень фізичної підготовленості п'ятикласників часто суттєво відрізняється, тому педагог повинен адаптувати програму занять до індивідуальних потреб: дозувати навантаження, підбирати вправи відповідної складності, враховувати медичні показники, психофізіологічні особливості та динаміку розвитку. Такий підхід дозволяє уникнути перевантажень, запобігти травмам, а також забезпечує поступове, стабільне й ефективне виховання сили, спритності, витривалості та інших фізичних якостей.

Наступною умовою є мотивація та емоційна залученість учнів у навчальний процес. Формування позитивного емоційного фону на заняттях має вирішальне значення для успішного виховання фізичних якостей. Заняття повинні бути емоційно привабливими, викликати в учнів інтерес та бажання активно брати участь. Для цього використовуються різноманітні ігрові методи, нестандартні вправи, змагальні форми діяльності та елементи самовираження. Педагог також має активно заохочувати учнів, створювати ситуації успіху, формувати впевненість у власних силах. Позитивна мотивація – важливий фактор виховання витривалості, дисциплінованості та наполегливості.

Ще однією принциповою умовою є дотримання поступовості та систематичності у побудові тренувального процесу. Виховання фізичних якостей не є одномоментним процесом – воно вимагає часу, послідовності, регулярності та чіткої структури. Програма занять має передбачати логічне ускладнення вправ, поступове збільшення обсягу навантажень і частоти повторень. Систематичне проведення занять три рази на тиждень дозволяє досягти позитивних змін у фізичному розвитку, не перевантажуючи дітей і не створюючи надмірного стресу. Завдяки цьому забезпечується стійке виховання необхідних рухових якостей.

Важливе місце посідає й принцип наочності та доступності навчального матеріалу. Успішне засвоєння технічних елементів регбі-5 можливе лише за умови чіткого розуміння учнями суті вправ. Тому педагог має активно застосовувати демонстрації, пояснення, графічні схеми, відео та колективні моделювання ігрових ситуацій. Такі методи сприяють більш ефективному сприйняттю інформації, допомагають учням орієнтуватися у вправах і впевнено виконувати рухи, що, своєю чергою, позитивно впливає на процес виховання спритності, координації та швидкості реакції.

Останньою з ключових умов є наявність ефективної системи контролю та оцінювання результатів. Постійний моніторинг фізичного стану учнів, контрольні вправи, тестування, а також педагогічні спостереження дозволяють оцінити динаміку виховання фізичних якостей, вчасно виявити недоліки в методиці та скоригувати її в залежності від потреб конкретної групи. Такий підхід дозволяє не лише об'єктивно оцінити результати, а й підтримувати високу мотивацію дітей шляхом демонстрації їм власного прогресу.

Таким чином, запропонована методика, що передбачає три секційні заняття з регбі-5 на тиждень, побудована на низці важливих педагогічних умов, кожна з яких відіграє значну роль у процесі виховання фізичних якостей учнів 5-х класів. Методика є динамічною та адаптивною – вона може змінюватися відповідно до індивідуальних особливостей дітей, їхніх результатів та умов, у яких проводяться заняття. Головна мета полягає у створенні комфортного, безпечного та водночас результативного середовища, де виховання фізичних якостей здійснюється через цікаві, доступні, ігрові форми діяльності, що сприяють гармонійному розвитку п'ятикласників.

З метою перевірки результативності цієї методики та обґрунтування її педагогічної доцільності наступним етапом стало організація експериментального дослідження. Для забезпечення об'єктивного й всебічного аналізу ефективності впровадженої методики виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5 було розроблено та

використано комплекс педагогічних інструментів. Вони дали змогу не лише кількісно, а й якісно оцінити вплив занять на фізичний розвиток учнів, а також визначити рівень мотивації, емоційного залучення й зацікавленості дітей у процесі виховання фізичних якостей.

Насамперед, ключовим компонентом дослідницького інструментарію стало тестування фізичних якостей, яке було проведено як на етапі констатувального зрізу, так і після завершення експериментальної частини. Це дозволило оцінити динаміку змін і виокремити реальні результати впровадження методики. Зокрема, до тестового комплексу були включені вправи, що традиційно застосовуються у шкільній практиці фізичного виховання та рекомендовані відповідними нормативними документами. Усі тести спрямовувались на діагностику розвитку базових фізичних якостей, які є фундаментальними у процесі виховання фізичної підготовленості п'ятикласників.

У процесі педагогічного експерименту важливою складовою стало систематичне вимірювання показників фізичних якостей учнів, що дозволило об'єктивно оцінити ефективність впровадженої методики виховання. Усі діагностичні процедури проводились згідно з єдиною методикою, із чітким урахуванням вікових та анатомо-фізіологічних особливостей дітей 10–11 років.

Для визначення рівня швидкісних якостей використовувався тест бігу на 30 метрів. Це дозволяло оцінити здатність учнів до короткочасного прискорення та швидкісної реакції на старті – важливих компонентів у вихованні швидкості, особливо актуальних у контексті секційних занять з регбі-5. Забіги проводились по двоє учнів, з використанням секундоміра, а результати фіксувалися в облікових таблицях для подальшого аналізу змін динаміки.

Силові якості, як один із ключових векторів у процесі фізичного виховання п'ятикласників, оцінювались за допомогою вправи «піднімання тулуба з положення лежачи» протягом 30 секунд. Ця вправа дозволяла виявити

рівень розвитку м'язів черевного преса та загальну силову витривалість корпусу. Кількість правильних повторень у відведений час визначала індивідуальний показник фізичної підготовленості кожного учня.

Спритність, що є невід'ємним елементом структури фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння технікою регбі-5, вимірювалась за допомогою човникового бігу 4×9 метрів. Тест дозволяв оцінити здатність до швидкої зміни напрямку руху, координацію та точність дій під час руху. Всі вимірювання проводились у стандартних умовах спортивного залу з дотриманням техніки виконання.

Витривалість, як базова фізична якість, що визначає загальний функціональний стан організму учнів і їх здатність до тривалого фізичного навантаження, оцінювалась за результатами 6-хвилинного безперервного бігу. Учні повинні були подолати максимальну відстань за відведений час. Результати фіксувалися в метрах.

Гнучкість, що забезпечує свободу рухів, профілактує травми та сприяє формуванню правильної постави, вимірювалась через нахил уперед з положення сидячи на гімнастичному маті. У цьому тесті учні намагались дотягнутися руками якомога далі вперед, а отримані значення визначались за допомогою вимірювальної лінійки.

Для оцінювання стрибучості, яка відображає вибухову силу м'язів нижніх кінцівок, використовувався стрибок у довжину з місця. Учні виконували по три спроби, і до уваги бралася найкраща з них. Цей тест дозволяв отримати наочні результати у вихованні сили й координації ніг, важливих для рухової активності в регбі-5.

Усі тести виконувались з дотриманням послідовності, за попередньої інструкції та демонстрації вправ, а також під пильним контролем вчителя. Отримані результати фіксувались у відповідні картки спостереження та порівнювались у динаміці з метою виявлення змін у процесі виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5.

Поряд із цим, упродовж усього експерименту здійснювались педагогічні спостереження, які дозволили виявити не лише зміни у фізичному стані учнів, але й відстежити рівень їхньої активності, зацікавленості, дисциплінованості, командної взаємодії та інших поведінкових характеристик, що мають безпосередній зв'язок із вихованням фізичних якостей. Особлива увага приділялась таким аспектам, як точність і динаміка виконання вправ, якість передачі м'яча, участь у ігрових компонентах, виявлення ініціативи під час групових завдань. Спостереження фіксувались у спеціальних протоколах, що заповнювались після кожного секційного заняття.

Окрім об'єктивних фізичних показників, значну цінність мали суб'єктивні відгуки самих учнів, які було отримано шляхом проведення анонімного анкетування. Метою цієї частини дослідження було визначення ставлення дітей до занять з регбі-5, а також з'ясування, наскільки цікавою та значущою для них є ця форма фізичного виховання. Анкета містила як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяло глибше розкрити внутрішню мотивацію та ступінь задоволеності від процесу виховання фізичних якостей у межах запропонованої методики. За результатами опитування можна було зробити висновок, що емоційна залученість учнів, їхній інтерес до тренувань і загальний настрій значною мірою сприяли успішному засвоєнню матеріалу та зростанню фізичних показників.

Таким чином, поєднання методів педагогічного спостереження, тестування та анкетування дозволило комплексно оцінити ефективність запропонованої методики виховання фізичних якостей учнів 5 класів у процесі секційних занять з регбі-5. Комплексний підхід до збору емпіричних даних забезпечив об'єктивність аналізу, дав змогу своєчасно здійснювати контроль та коригування навчально-тренувального процесу відповідно до виявлених особливостей фізичного розвитку школярів, а також до умов реалізації експериментальної програми.

Враховуючи зазначене, експериментальне дослідження було побудоване на основі обґрунтованого наукового припущення про те, що систематичне

застосування спеціально розробленої методики виховання фізичних якостей на секційних заняттях з регбі-5 позитивно вплине на динаміку фізичного розвитку учнів 5 класів. Зокрема, передбачалося, що учні експериментальної групи, які регулярно братимуть участь у додаткових заняттях, організованих за новою програмою, продемонструють суттєвіші покращення показників сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості порівняно з однолітками з контрольної групи. Останні, у свою чергу, продовжували займатися фізичною культурою виключно в межах традиційної шкільної програми, без додаткового навантаження у вигляді занять з регбі-5. Такий підхід дозволив не лише оцінити ефективність авторської методики, а й визначити доцільність її впровадження в освітню практику як інноваційного засобу підвищення результативності фізичного виховання школярів.

Організація експериментального дослідження включала низку послідовних етапів і чітко визначених процедур, спрямованих на забезпечення наукової обґрунтованості, об'єктивності та надійності отриманих результатів.

**Вибір бази дослідження.** Педагогічний експеримент реалізовувався на базі Комунального закладу «Харківський ліцей №107 Харківської міської ради», де було створено відповідні організаційні та матеріально-технічні умови для проведення секційних занять з регбі-5. Важливим критерієм вибору закладу освіти була наявність учнів 5 класів, які виявили бажання брати участь у спортивно-ігровій діяльності поза межами обов'язкових уроків фізичної культури.

Формування вибірки. Для участі в дослідженні було сформовано дві порівнянні за кількісним і якісним складом групи учнів 5 класу – експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) – загальною чисельністю 25 осіб. Розподіл учасників по групах здійснювався випадковим чином із врахуванням результатів первинного діагностичного тестування, яке дозволило визначити початковий рівень розвитку основних фізичних якостей кожного учня. Такий підхід забезпечив рівні стартові умови для всіх учасників експерименту та дозволив уникнути статистичних перекосів при подальшому аналізі.

Експериментальна група (ЕГ). До складу увійшли 13 учнів 5 класу, які протягом усього періоду експерименту відвідували секційні заняття з регбі-5 тричі на тиждень, додатково до обов'язкових уроків фізичної культури.

Контрольна група (КГ). Складалася з 12 учнів того ж віку, які займалися фізичним вихованням лише в рамках базової навчальної програми, без жодного додаткового спортивного навантаження. При формуванні обох груп було враховано співвідношення хлопчиків і дівчаток, яке залишалося приблизно однаковим, що дозволило уникнути впливу статевого чинника на результати дослідження.

Тривалість експерименту. Експериментальне дослідження проводилося упродовж одного навчального семестру – з лютого по травень 2025 року, що становило 14 навчальних тижнів. Така тривалість надала можливість не лише апробувати методику у стабільних освітніх умовах, а й простежити динаміку змін у фізичній підготовленості учнів в умовах повноцінного навчального процесу. Секційні заняття в експериментальній групі проводилися з частотою тричі на тиждень по 60–75 хвилин, що відповідає санітарно-гігієнічним нормам та рекомендаціям щодо обсягу фізичного навантаження для дітей молодшого шкільного віку.

Керівництво та методичне забезпечення. Загальне планування, організація та контроль за проведенням педагогічного експерименту здійснювалися безпосередньо автором магістерської роботи, що забезпечувало послідовність реалізації методики та відповідність усіх етапів дослідження поставленим цілям. Водночас, практична реалізація занять проводилася за участю вчителя фізичної культури Філевської Маргарити Артурівни, яка надавала методичну підтримку, консультував з питань побудови занять, дозування навантаження та дотримання техніки безпеки під час виконання вправ.

## 2.2 Аналіз результатів та їх інтерпретація

Після завершення педагогічного експерименту було здійснено комплексний аналіз отриманих результатів з метою об'єктивного визначення ефективності розробленої та впровадженої методики виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5. Основною метою цього етапу дослідження було не лише фіксування змін у показниках фізичної підготовленості, а й виявлення закономірностей впливу специфіки занять з регбі-5 на динаміку зростання основних рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку.

Упродовж дослідження було застосовано порівняльний аналіз результатів учнів експериментальної (ЕГ) та контрольної груп (КГ), що дозволило максимально точно виявити відмінності у фізичному розвитку школярів до і після експерименту. Усі вимірювання проводилися за допомогою стандартизованих тестів, які дозволяли кількісно оцінити рівень виховання основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості.

На першому етапі експерименту здійснено початкове тестування, яке дозволило визначити вихідні показники фізичної підготовленості.

*Таблиця 2.1.*

**Показники фізичної підготовленості учнів на початковому етапі експерименту**

Тест (одиниця виміру)	Експериментальна група (ЕГ, n=13)	Контрольна група (КГ, n=12)	t-критерій	Рівень достовірності (p)
Біг 30 м (с)	6,23 <sup>+</sup> - 0,35	6,25 <sup>+</sup> -0,33	0,14	p > 0,05
Човниковий біг 4×9 м (с)	12,98 <sup>+</sup> -0,40	13,05 <sup>+</sup> -0,42	0,43	p > 0,05
Піднімання тулуба (разів/30 с)	26,5 <sup>+</sup> -2,1	26,3 <sup>+</sup> -2,0	0,25	p > 0,05

Тест (одиниця виміру)	Експериментальна група (ЕГ, n=13)	Контрольна група (КГ, n=12)	t-критерій	Рівень достовірності (p)
Біг 6 хв (м)	985 <sup>+</sup> -45	990 <sup>+</sup> -48	0,31	p > 0,05
Нахил уперед з положення сидячи (см)	4,1 <sup>+</sup> -1,1	4,0 <sup>+</sup> -1,0	0,08	p > 0,05

Зібрані дані свідчили про відсутність статистично значущих розбіжностей між показниками ЕГ і КГ, що підтвердило однаковий стартовий рівень фізичних якостей. Це, у свою чергу, є важливою умовою достовірності подальшого порівняльного аналізу, оскільки дозволяє приписати зміни, зафіксовані у кінці експерименту, саме впливу експериментальної методики, а не початковій різниці у фізичних даних.

Упродовж 14 тижнів учні експериментальної групи брали участь у спеціально розробленій програмі секційних занять, основою яких виступали засоби регбі-5. Заняття містили в собі як загальнорозвивальні, так і спеціальні вправи, адаптовані під вікові особливості п'ятикласників, і були спрямовані на розвиток усього комплексу фізичних якостей. Наприкінці експерименту було проведено повторне тестування, результати якого стали основою для детального порівняльного аналізу.

Таблиця 2.2.

**Динаміка показників фізичної підготовленості  
учнів ЕГ та КГ за період експерименту**

Тест (Од. виміру)	Група	Поч. зріз (X <sup>-</sup> )	Кінц. зріз (X <sup>-</sup> )	Приріст, %	Стат. достовірність змін (p)
1. Швидкість (Біг 30 м, с)	ЕГ	6,23	5,06	18,7 %	p < 0,05
	КГ	6,25	5,71	8,6 %	p > 0,05
2. Спритність (Човн. біг 4×9 м, с)	ЕГ	12,98	9,93	23,5 %	p < 0,01

Тест (Од. виміру)	Група	Поч. зріз (X)	Кінц. зріз (X)	Приріст, %	Стат. достовірність змін (p)
	КГ	13,05	11,43	12,4 %	p < 0,05
3. Сила (Підн. тулуба, разів/30 с)	ЕГ	26,5	32,4	22,4 %	p < 0,01
	КГ	26,3	28,9	10,1 %	p > 0,05
4. Витривалість (Біг 6 хв, м)	ЕГ	985	1184	20,2 %	p < 0,01
	КГ	990	1082	9,3 %	p > 0,05
5. Гнучкість (Нахил, см)	ЕГ	4,1	4,6	11,6 %	p < 0,05
	КГ	4,0	4,2	5,3 %	p > 0,05

1. Виховання сили. Одним із важливих компонентів фізичної підготовленості є м'язова сила. Для її оцінки використовували вправу «піднімання тулуба з положення лежачи за 30 секунд». У результаті експерименту учні ЕГ показали середній приріст результату на рівні 22,4 %, що майже вдвічі перевищує приріст КГ – 10,1 %. Така різниця пояснюється тим, що під час занять з регбі-5 активно використовуються вправи, які навантажують основні м'язові групи, зокрема м'язи преса, спини, ніг і рук. Залучення елементів єдиноборств, боротьби за м'яч, ігрових ситуацій з фізичним контактом (у межах правил безконтактного регбі-5) сприяло природному стимулюванню м'язової роботи.

2. Виховання швидкісних якостей. Швидкість виконання рухів, особливо на короткій дистанції (біг на 30 метрів), є важливим критерієм моторної підготовленості. У цьому компоненті ЕГ знову значно переважала КГ – приріст склав 18,7 % проти 8,6 %. Одним із ключових елементів регбі-5 є постійна необхідність у коротких інтенсивних ривках, переміщеннях та миттєвій зміні позиції, що ефективно формує швидкісні навички. Також

важливу роль відіграли включені до програми спринтерські естафети та вправи з високою частотою рухів.

3. Формування витривалості. Показники загальної аеробної витривалості визначалися за допомогою бігу протягом 6 хвилин. Учасники експериментальної групи продемонстрували збільшення середнього результату на 20,2 %, тоді як учні контрольної групи – лише на 9,3 %. Цей результат пов'язаний із особливостями побудови тренувального процесу, де чергування інтенсивних ігрових епізодів із фазами активного відпочинку створює сприятливі умови для розвитку серцево-судинної та дихальної систем.

4. Спритність та координаційні здібності. У тесті «човниковий біг 4×9 м» ЕГ знову показала значно кращу динаміку – +23,5 % проти +12,4 % у КГ. Регбі-5 передбачає багато маневрування, ухилення, раптових змін напрямку руху, що вимагає високого рівня координації й спритності. Повторення подібних рухів у різних ігрових ситуаціях позитивно впливало на координаційну структуру рухової діяльності школярів.

5. Гнучкість. Хоча гнучкість не є провідною якістю у регбі-5, результати тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» також засвідчили позитивну динаміку. Приріст у ЕГ склав 11,6 %, а у КГ – 5,3 %. Цей ефект обумовлений систематичним включенням вправ на розтягування у підготовчу та завершальну частини занять.

*Таблиця 2.3.*

**Порівняльний аналіз приросту показників фізичної  
підготовленості учнів ЕГ та КГ за період експерименту, %**

<b>Фізична якість</b>	<b>ЕГ (Приріст, %)</b>	<b>КГ (Приріст, %)</b>	<b>Різниця на користь ЕГ (абсолютний приріст, %)</b>
Спритність	23,5	12,4	11,1
Сила	22,4	10,1	12,3
Витривалість	20,2	9,3	10,9

<b>Фізична якість</b>	<b>ЕГ (Приріст, %)</b>	<b>КГ (Приріст, %)</b>	<b>Різниця на користь ЕГ (абсолютний приріст, %)</b>
Швидкість	18,7	8,6	10,1
Гнучкість	11,6	5,3	6,3

Усі отримані дані було проаналізовано за допомогою t-критерію Стюдента, що підтвердив статистичну достовірність розбіжностей між показниками експериментальної та контрольної груп ( $p < 0,05$ ). Це дає підстави стверджувати, що позитивні зміни є не випадковими, а результатом цілеспрямованого впливу методики.

Окрім кількісних результатів тестування, не менш вагомим джерелом інформації стали якісні методи дослідження – педагогічні спостереження та анкетування учнів. Ці інструменти дозволили глибше зрозуміти, як саме впроваджена методика впливає на внутрішній стан школярів, їхню мотивацію, поведінку та соціальну взаємодію в процесі занять регбі-5.

Спостереження здійснювалися протягом усього експериментального періоду й охоплювали кілька ключових аспектів. Насамперед фіксувався емоційний стан дітей під час занять – спостерігалось, з яким настроєм вони приходили на тренування, як реагували на вправи, чи виявляли інтерес та ініціативу. Водночас відзначалася й активність учнів – наскільки охоче вони долучалися до виконання завдань, чи прагнули проявити себе у команді, чи брали відповідальність за дії під час ігрових ситуацій.

Важливою частиною спостереження була й оцінка командної взаємодії. Вивчалось, як школярі взаємодіють між собою – чи підтримують товаришів, чи вміють координувати спільні дії, як реагують на помилки інших. Упродовж експерименту стало помітно, що діти почали проявляти більше довіри до партнерів, зросла згуртованість і відповідальність кожного за спільний результат. Також поступово підвищувався рівень самостійності – учні самі починали організовувати дії під час гри, дотримувалися правил, дисципліна покращувалася без зовнішніх зауважень.

Для того щоб краще зрозуміти внутрішні переживання учнів та їхнє ставлення до занять, проводилося також анкетування. Питання були сформульовані у доступній, зрозумілій для п'ятикласників формі. Зокрема, дітей запитували, чи подобаються їм заняття з регбі-5, які моменти здаються найцікавішими, чи хотіли б вони продовжувати тренування після завершення експерименту. Особливу увагу приділено самооцінці фізичного стану – учні ділилися власними відчуттями щодо сили, витривалості, швидкості, а також настроїв після тренувань. Важливим було й питання про зміни у взаєминах з однокласниками – багато хто відзначав, що командні ігри допомогли краще порозумітися, навчитися працювати разом і підтримувати одне одного.

Отримані результати свідчать про загальне зростання інтересу до занять, позитивне сприйняття нового формату тренувань і зміцнення внутрішньої мотивації школярів. Більшість учнів зазначили, що стали почуватися сильнішими, впевненішими, а саме заняття почали асоціюватися не лише з фізичним навантаженням, а й з радістю, захопленням, емоційним підйомом. Такий підхід, який поєднує розвиток фізичних якостей із вихованням відповідальності, ініціативності та командного духу, є особливо цінним у роботі з молодшими школярами.

### **2.3 Практична значущість та рекомендації**

Результати проведеного дослідження мають важливу практичну значущість для організації та вдосконалення секційних занять з регбі-5 у закладах загальної середньої освіти. Запропонована методика виховання фізичних якостей учнів 5 класів довела свою ефективність у реальних умовах тренувального процесу та може бути впроваджена у роботу вчителів фізичної культури, тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та керівників спортивних гуртків. Особливе значення мають чітка структурованість занять,

систематичність підбору вправ та можливість плавного індивідуального коригування навантаження відповідно до вікових можливостей школярів.

У практичному аспекті методика сприяє не лише підвищенню рівня загальної й спеціальної фізичної підготовленості, а й формуванню стійкої мотивації до участі у фізкультурно-спортивній діяльності. Комбінація ігрового підходу, варіативних вправ та чітко вибудованої структури тренувального циклу створює умови, у яких учні охочіше залучаються до занять, легше засвоюють технічні елементи та виявляють ініціативність у роботі в команді. Це робить методику цінною для педагогів, які прагнуть поєднати розвиток фізичних якостей із вихованням соціальних компетентностей, таких як взаємодія, відповідальність і вміння приймати рішення під час гри.

На основі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації для фахівців, які працюють із дітьми цього віку. Насамперед учителю або тренеру доцільно дотримуватися системності тренувального процесу, яка передбачає використання тримісячних навчально-тренувальних циклів. Така тривалість дозволяє пройти всі етапи поступового навантаження, закріпити рухові навички та забезпечити помітний приріст фізичних якостей. Особливо важливим є правильне визначення частоти занять, оскільки проведення тренувань тричі на тиждень оптимально поєднує розвиток необхідних рухових здібностей і забезпечує достатній час для відновлення організму учнів.

Важливе значення має чітке тематичне наповнення тижневого циклу. Доцільно будувати заняття таким чином, щоб кожен тренувальний день мав свій провідний акцент. Понеділок рекомендовано присвячувати вправам на розвиток швидкісних якостей, середу – роботі над витривалістю, а п'ятницю – координаційним вправам та ігровій діяльності. Таке чергування дозволяє уникнути перевантаження окремих систем організму, забезпечує різносторонній розвиток рухових здібностей і сприяє підтриманню високого інтересу до занять.

Однією з ключових умов ефективності методики є створення безпечного навчально-тренувального середовища. Учитель повинен стежити за технікою виконання вправ, контролювати інтенсивність навантаження, проводити обов'язковий інструктаж і використовувати відповідний інвентар. Атмосфера психологічного комфорту та довіри значно підвищує готовність учнів брати участь у більш складних вправах, знижує рівень тривожності та сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу.

Також важливо систематично застосовувати принципи індивідуалізації та диференціації. Учні 5 класів перебувають у періоді активного фізичного розвитку, і темпи цього розвитку у кожної дитини різні. Тренеру слід адаптувати інтенсивність завдань відповідно до рівня підготовленості, враховувати сенситивні періоди розвитку окремих рухових якостей та своєчасно коригувати тренувальне навантаження. Це сприяє запобіганню перевтомі, підвищує ефективність вправ і створює умови для оптимального фізичного розвитку кожної дитини.

Окрему увагу варто приділяти мотивації та емоційному залученню учнів. Широке використання ігрового методу робить заняття більш захопливими та сприяє формуванню внутрішньої мотивації до занять спортом. Доцільно впроваджувати елементи змагальності, командні завдання, міні-ігри та естафети, які не лише розвивають фізичні якості, а й допомагають дітям відчувати командний дух і впевненість у власних можливостях.

Важливим педагогічним інструментом є використання наочності та доступного пояснення технічних дій. Демонстрація вправ, поетапне розучування рухів, застосування відеоматеріалів або орієнтирів на майданчику сприяють формуванню правильного рухового образу й прискорюють процес навчання техніки. Це особливо важливо у роботі з молодшими школярами, які краще сприймають інформацію через візуальні й практичні форми подання.

Загалом отримані результати дозволяють рекомендувати розроблену методику як ефективний інструмент педагогічної практики. Вона забезпечує

системний розвиток фізичних якостей, створює сприятливі умови для навчання техніки регбі-5 та підвищує інтерес учнів до регулярних занять фізичною культурою. Впровадження методики у практику секційної роботи сприятиме підвищенню якості фізичної підготовки школярів і формуванню в них позитивного ставлення до здорового способу життя.

## **Висновки до Розділу 2**

Проведений педагогічний експеримент дав змогу комплексно оцінити ефективність розробленої методики виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5. На етапі організації експерименту було створено рівноцінні за стартовим рівнем фізичної підготовленості контрольну та експериментальну групи, що забезпечило об'єктивність подальших порівнянь. Навчально-тренувальний процес в експериментальній групі передбачав систематичне використання ігрових вправ, техніко-тактичних елементів регбі-5 та спеціальних засобів розвитку фізичних якостей.

У результаті порівняльного аналізу динаміки фізичної підготовленості було встановлено переваги експериментальної методики над традиційними підходами. Зокрема, у тестах на силу, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість учні експериментальної групи продемонстрували суттєво вищі прирости показників у порівнянні з контрольною групою. Найбільші покращення спостерігалися у розвитку сили (приріст 22,4 % проти 10,1 %), спритності (23,5 % проти 12,4 %) та витривалості (20,2 % проти 9,3 %), що свідчить про високу ефективність програмного впливу.

Крім кількісних даних, важливе значення мали і якісні методи дослідження – педагогічні спостереження та анкетування. Вони засвідчили позитивні зміни в емоційному стані учнів, зростання їхньої зацікавленості у заняттях, підвищення мотивації до фізичної активності, поліпшення соціальної взаємодії в колективі. Діти демонстрували ініціативність, відповідальність, бажання працювати в команді, а тренування сприймали як захоплюючу гру, а не як обов'язкове навантаження. Особливо цінним є той

факт, що в експериментальній групі зросла не лише фізична підготовленість, а й сформувалася позитивна динаміка у вихованні особистісних якостей, що мають важливе значення у шкільному віці.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність упровадження методики виховання фізичних якостей засобами регбі-5 у практику позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями 5 класів. Отримані дані свідчать про її ефективність як з точки зору фізичного розвитку, так і з позицій загального виховного впливу на учнів молодшого шкільного віку.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури підтвердив, що фізичне виховання учнів молодшого підліткового віку (5-ті класи) вимагає використання варіативних, емоційно насичених та командних засобів, здатних ефективно впливати на сенситивні періоди розвитку основних фізичних якостей. Встановлено, що регбі-5, завдяки своїй ігровій формі, високій динамічності та вимогам до координації й швидкості, є перспективним засобом для комплексного виховання швидкості, спритності, витривалості та сили у школярів цього віку в умовах секційних занять.

На основі теоретичних передумов було розроблено та обґрунтовано методику виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5. Методика базується на принципах систематичності, доступності та ігрової мотивації, передбачаючи триразовий тижневий цикл тренувань тривалістю 60–75 хвилин. Заняття чітко диференційовані за спрямованістю (швидкість/сила, витривалість, координація/гра), що забезпечує збалансоване та цілеспрямоване навантаження.

Проведений педагогічний експеримент, організований з дотриманням рівності стартових умов (ЕГ та КГ), підтвердив високу ефективність розробленої методики. Порівняльний аналіз показав статистично значущу перевагу експериментальної групи (ЕГ) за всіма показниками фізичної підготовленості, що доводить доцільність її впровадження.

Найбільші прирости показників зафіксовані у спритності (ЕГ +23,5% проти КГ +12,4%), силі (ЕГ +22,4% проти КГ +10,1%) та витривалості (ЕГ +20,2% проти КГ +9,3%).

Якісні методи дослідження додатково засвідчили зростання мотивації, дисципліни та командної взаємодії в учнів ЕГ.

Результати дослідження мають важливу практичну значущість і дають підстави рекомендувати методику виховання фізичних якостей засобами регбі-5 для впровадження у позаурочну фізкультурно-оздоровчу роботу з

учнями 5-х класів. Методика є ефективним інструментом для підвищення рівня фізичної підготовленості школярів та їхнього залучення до регулярних занять спортом.

### Список використаних джерел

4. Афанасенко В. В., Комар Т. Л., Синюк Н. Ю. Сутність і розвиток самосвідомості як основа продуктивно-діяльного самоздійснення особистості // *Psychology Travelogs*. 2021. Вип. 2. С. 5–16. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://doi.org/10.31891/PT-2021-2-1>
5. Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (Рекомендовано Міністерством освіти і науки України) : наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 № 1185. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>
6. Безкоровайний Д. О., Горошко Н. І., Четчикова О. І., Звягінцева І. М. Теоретично-методичні засади фізичного виховання студентської молоді : навч. посіб. : у 2 ч. Ч. 1. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 286 с.
7. Бичук І. О., Іваніцький Р. Б., Валькевич О. В., Цюпак Ю. Ю. Рухливі ігри та методика їх викладання : навч.-метод. рек. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 64 с.
8. Білоус А. С. Фізкультурно-спортивна реабілітація учасників військових локальних конфліктів засобами спортивних ігор (на матеріалі регбі) : кваліф. роб. магістра. Київ : НУФВСУ, 2021. 88 с.
9. Бойко Ю. С., Танасійчук Ю. М. Вікова фізіологія : навч. посіб. Умань : Візаві, 2021. 245 с.
10. Бондаревич С. М., Пальчинська М. В. Вікова фізіологія і валеологія : метод. рек. Одеса : Сімекс-прінт, 2020. 186 с.
11. Босенко А. І., Орлик Н. А., Топчій М. С. Фізіологія спорту : навч. посіб. Одеса : Видавець Букаєв В. В., 2017. 68 с.

12. Будченко І. М. Особливості розвитку та функціонування опорно-рухового апарату людини в різні вікові періоди // Природничі науки та природокористування. 2024. Вип. 1. С. 14–22.
13. Булгаков О. І. Особистісна фізична культура як одна із граней гармонійно розвиненої людини // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016. № 1. С. 16–21.
14. Вікові закономірності розвитку основних фізичних якостей школярів. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/teoretichniy-material-vikovi-zakonomirnosti-rozvitku-osnovnih-fizichnih-yakostey-shkolyariv-232787.html>
15. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
16. Всесвітня організація охорони здоров'я. Рекомендації щодо фізичної активності та поведінки, пов'язаної з малорухливим способом життя. Женева : ВООЗ, 2020. 104 с.
17. Голяка С. К., Возний С. С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту : навч.-метод. посіб. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 230 с.
18. Земцова І. І. Спортивна фізіологія. Київ : Олімпійська література, 2019. 208 с.
19. Іванов К., Отравенко О. Впровадження інноваційних видів рухової активності у роботу з учнями з ослабленим здоров'ям під час дистанційної форми навчання // Якість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти: зб. наук. пр. Полтава. ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2024. С. 65–72.
20. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів / Христина Хіменес. Academia.edu. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.academia.edu/110916846/>
21. Кабінет Міністрів України. Державний стандарт базової середньої освіти: постанова від 30 вересня 2020 р. № 898. URL: <https://mon.gov.ua/osvita->

2/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrainska-shkola-2/derzhavniy-standart-bazovoi-serednoi-osviti

22. Кабінет Міністрів України. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : розпорядження КМУ від 14 грудня 2016 р. № 988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-p>

23. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

24. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с. <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11046>

25. Кобзева І., Кулик Ф. Вплив стилю виховання батьків на тривожність підлітків у соціальних групах однолітків // The Latest Technologies in Scientific Activity and the Educational Process. 2024. С. 356–360. [Електронний ресурс]. Режим доступу: (дата звернення: 07.02.2025).

26. Коваленко Ю. О., Омеляненко Г. А. Психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту : навч. посіб. Запоріжжя : Запорізький нац. ун-т, 2024. 108 с.

27. Комісова Т. Є. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Харків : ФОП Петров В. В., 2022. 146 с.

28. Корнацький В. М., Дяченко Л. О., Михальчук В. М. Вплив психосоціальних чинників на стан здоров'я та якість життя населення // Український кардіологічний журнал. 2017. Вип. 2. С. 106–113. [Електронний ресурс]. Режим доступу: (дата звернення: 07.02.2025).

29. Криворучко Н. В., Дзюбенко О. В. Силові здібності учнів основної школи // *Часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2020. С. 57–62. Режим доступу: <http://enpuir.npu.edu.ua>
30. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ : Олімпійська література, 2012. 367 с.
31. Лазоренко С. А. Історія наукової думки у фізичній культурі. Суми : ФОП Цьома С. П., 2023. 262 с.
32. Ливацька С. Ю., Чабан А. А. Стретчинг при вихованні гнучкості здобувачів базової середньої освіти на уроках фізичної культури за варіативним модулем баскетбол 3×3 // *III Всеукраїнська науково-практична конференція... (Харків, 21 березня 2025 р.) : електронне вид.* Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. С. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. URL: <https://khai.edu/assets/documents/5683/>
33. Ливацький О. В. Аналіз особливостей виховання фізичних якостей здобувачів базової середньої освіти // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки.* 2020. № 1 (332). С. 15–25.
34. Ливацький О. В. Виховання фізичних якостей учнів основної школи в умовах допрофільної підготовки як педагогічна проблема // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2015. Вип. 129(3). С. 203–205. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2015\\_129%283%29\\_\\_49](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129%283%29__49)
35. Ливацький О. В. Методика виховання фізичних якостей здобувачів середньої освіти в умовах допрофільної підготовки // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: педагогічні науки.* 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 5–14.

36. Ливацький О. В. Урахування гендерних особливостей у процесі виховання фізичних якостей учнів основної школи. *Гуманізація навчально-виховного процесу : збірник наукових праць / за заг. ред. проф. В. І. Сипченка*. Слов'янськ : ДДПУ, 2015. Вип. LXXIII. С. 209–227.

37. Ливацький О. В., Ливацька С. Ю. Сучасні проблеми фізичної активності здобувачів повної загальної середньої освіти // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки*. 2025. № 1, березень. С. 212–218.

38. Ливацький О. В., Отравенко О. В., Ливацька С. Ю. Роль освітнього компоненту «Теорія і методика фізичного виховання» у формуванні професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2025. Вип. 3. С. 136–146. DOI: <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-3-136-146>

39. Лисенко Л. М. Вікова психологія : метод. рек. Харків : ХНПУ, 2020. 112 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/3679>

40. Ляшевич А. М., Чернуха І. С. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с.

41. Маєвський М. Готовність учнів старшокласних шкіл до фізичного виховання до гри в регбі-5 // *Сучасна інженерія та інноваційні технології*. 2023. № 3 (26-03). С. 88–93. Режим доступу: <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-26-03-032>

42. Маляр Н. С., Маляр Е. І., Дуда Б. П. Особливості використання засобів регбі у процесі фізичного виховання // *Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення*. 2017. С. 75–77.

43. Методичні знахідки творчо працюючих учителів із предметів «Фізична культура» та «Захист Вітчизни» (з досвіду роботи вчителів) : зб. /

уклад.: М. Г. Коробов, О. М. Домалевська, В. А. Блохін. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2019. 80 с.

44. Міністерство молоді та спорту України, Міністерство освіти і науки України. Спільний наказ «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти» : наказ від 27.10.2021 № 1141/4088. URL: <https://mms.gov.ua/nras/pro-zatverdzhennya-konceptsiyi-rozvitku-shchodennogo-sportu-v-zakladah-osviti>

45. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти / авт.: О. С. Педан, Г. А. Коломоєць, А. А. Боляк та ін. Київ : Мін. освіта України, 2022. 291 с.

46. Мокринська Л. Ф., Отравенко О. В. Основні аспекти педагогічної діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи // Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : зб. наук. пр. Полтава : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. С. 69–72.

47. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

48. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 3. С. 93–95. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42577>

49. Несен О., Волкова І. Технології організації різновидів рухової активності в освітньому процесі з фізичної культури в умовах НУШ : навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2025. 201 с.

50. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / za zag. red. Н. М. Бібік. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.

51. Осадча Н. О. Регбі-5. Ознайомлення з варіативним модулем – правила техніки безпеки та спеціальні вправи. Всеосвіта – освітній портал. URL: <https://vseosvita.ua/lesson/rehbi-5oznaiomyty-z-variativnym-modulem->

rehbi-5pravyla-tekhniky-bezpeky-pid-chas-zaniat-spetsialni-vpravy-spetsialni-vpravy-trymannia-miacha-perekladannia-miacha-z-ruk-763632.html

52. Отравенко О., Іванов К. Нові спортивні активності регбі 5 та доджбол у закладах освіти в аспекті здоров'язбереження // *SWorldJournal*. 2023. № 3 (18-03). С. 55–61. Режим доступу: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2023-18-03-052>

53. Отравенко О. В., Ливацький О. В., Ваховський Л. Ц. Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. Вип. 24. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17834385>

54. Отравенко О. В. Національно-патріотична спрямованість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. № 6(303). Ч. 1. С. 272–281.

55. Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складова частина цілісної системи якості освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 8 (322), Листопад, 2018. Ч.1. С.21-29. ISSN 2227-2844.

56. Отравенко О.В. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти. *Здоров'є, спорт, реабілітація*. 2016. № 4, С.47-50. ISSN 2520-2685.

57. Подоляка О. Б., Мартиросян А. А., Філенко І. Ю. Впровадження регбі-5 у навчальний процес з фізичного виховання в середній школі // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 1. С. 8–11.

58. Помещиков І., Цветкова Л. Використання спортивних ігор в Новій українській школі // *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. 2024. С. 111–114. Режим доступу: <https://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/297497>

59. Правила гри в Регбі-5 або регбі на стрічках. Режим доступу: <http://rugby.org.ua/ukr/news/page8/8991>
60. Пустовалов В. О., Петренко Ю. О., Меньших О. Е. Фізичні здібності підлітків із різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій : монографія. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 228 с.
61. Ремез О. І. Мотивація учнів на заняттях за допомогою фізичних навантажень. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/motivaciya-uchniv-na-zanyattyah-za-dopomogoyu-fizinih-navantazhen-206402.html>
62. Романенко С., Прокоф'єва Л. Теорія і методика навчання фізичної культури в ЗЗСО з основами біомеханіки фізичних вправ : навч. посіб. Одеса, 2023. 226 с.
63. Рухливі ігри на уроках фізичної культури «Регбі-5». Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/ruhlivi-igri-na-urokah-fizicnoi-kulturi-regbi-5-558849.html>
64. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академія, 2024. 384 с.
65. Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія – конспект лекцій. Суми : Сумський державний університет, 2024. 190 с.
66. Согоконь О., Донець О. Інноваційні спортивні ігри – навч.-метод. посіб. Полтава : Астроя, 2024. 91 с.
67. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура : навч.-метод. посіб. Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. 154 с.
68. Стахович Р. І. Розробка уроку регбі 5. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/rozrobka-uroku-regbi-5-369012.html>
69. Федерація регбі України. Правила гри в Регбі-5 або регбі на стрічках. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://rugby.org.ua/ukr/news/page8/8991>

70. Філенко І., Кудімова О., Чернишов В. Регбі-5 при підготовці учнів середньої школи з фізичного виховання з використанням інформаційних технологій // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2021. № 5. С. 160–169.

71. Філенко Л. В., Філенко І. Ю. Впровадження регбі-5 в навчальний процес школярів з використанням інформаційних навчальних технологій // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 7–8 груд. 2017 р.). Харків : ХДАФК, 2017. С. 112–115.

72. Філенко Л. В., Філенко І. Ю., Мартиросян А. А. Research of indexes of physical development, physical preparedness and functional state of student of 10–11 years under the influence of engagement in rugby-5 // Physical Education Theory and Methodology. 2012. № 12. С. 16–18, 35. Режим доступу: <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/842>

73. Філенко Л., Церковна О., Філенко І. Інформаційні технології вивчення регбі-5 у середній школі // Спортивні ігри. 2024. № 1(15). С. 74–84. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2020-1.07>

74. Функціональне тренування: що це таке, види та користь від занять. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://ligafitness.com.ua/sport/funkczionalne-trenuvannya-vydy-ta-koryst/>

75. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 ч. Ч. 1. Краматорськ : ДДМА, 2021. 215 с.

76. Чиж В. В. Вивчаємо варіативний модуль програми з фізичної культури «Регбі» – навч.-метод. посіб. Всеосвіта – освітній портал. URL: <https://vseosvita.ua/library/vyvchajemo-variantyvnyi-modul-prohramy-z-fizychnoi-kultury-rehbi-navchalno-metodychnyi-posibnyk-909363.html>

77. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. 248 с.

78. Шутько В. В. Основи методики фізичного виховання : навч. посіб. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2019. 144 с.

79. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
80. Light R. L. *Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment*. London: Routledge, 2012. 200 p.
81. Griban, G., Oleniev, D., Sirenko, R., Zhyla, S., Otravenko, O., Terentieva, N., Zamrozevuch-Shadrina, S., Kharchenko, N., Skyrda, T. & Rybchych, I. (2021). Methodology for the professional speech competence formation of the students of higher education institutions of physical culture and sports. *Applied Linguistics Research Journal*, 5(6), 2021. 157-167. DOI:10.14744/alrj.2021.71245.
82. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180–184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>.
83. Otravenko O.V. Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. 2022. № 2 (15-02). P. 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>.
84. Otravenko, Olena, V., Shkola, Olena M., Zhamardiy, Valeriy O., Pavliuk, Olena M., Radchenko, Alina, V., Donchenko, Viktoriia I., Myronenko, Svitlana G. (2024). Method of physical improvement of higher education students by means of functional training in the aspect of healthpreservation. *Acta Balneologica*. 179(1). pp. 40-48. DOI: 10.36740/ABAL202401107.

## ВІДГУК

наукового керівника **Соколенко Олени Іванівни**  
на кваліфікаційну роботу Колеснікова Юрія Андрійовича  
на тему: «**Методика виховання фізичних костей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5**», подану на присвоєння другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

У сучасних умовах реформування системи фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти все більше уваги приділяється пошуку нових ефективних засобів виховання рухової активності учнів. Одним із таких засобів є використання гри за варіативним модулем Регбі-5, модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти.

Колеснікова Ю. А. оброблено достатній обсяг літературних джерел (78 найменувань, з них 1 іноземних), подано організацію та результати педагогічного експерименту, який підтвердив, що застосування розробленої методики забезпечує достовірне підвищення рівня розвитку провідних фізичних якостей учнів 5-х класів порівняно з традиційною системою занять. Сформульовано практичні рекомендації для вчителів фізичної культури щодо впровадження регбі-5 у позаурочну діяльність.

Слід відзначити професійну компетентність автора в чітко визначеній меті, об'єкті та предметі дослідження на основі чого були окреслені завдання кваліфікаційної роботи.

У кваліфікаційній роботі автор чітко охарактеризував проблему залучення до активної рухової діяльності, формування мотивації до заняття спортом, підвищення рівня фізичної підготовленості та укріплення здоров'я, розвитку фізичних якостей учнів 5 класу, які перебувають у періоді активного соматичного та психофізіологічного розвитку саме за допомогою регбі-5.

Практична значущість роботи підтверджується апробацією запропонованої методики, яка спрямована на розвиток фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5.

Висновки і рекомендації автора є цінними для учителів фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

Магістрант в науковій діяльності проявив самостійність, високу працездатність, цілеспрямованість і наполегливість.

Як науковий керівник вважаю, що кваліфікаційна робота Колеснікова Юрія Андрійовича відповідає вимогам, що висувають до оформлення кваліфікаційних робіт та може бути рекомендована до захисту, а її автор заслуговує на присвоєння другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

Науковий керівник:  
к.п.н., доцентка, доцентка кафедри  
теорії та методики фізичного

виховання



Олена СОКОЛЕНКО

## РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу Колеснікова Юрія Андрійовича  
на тему: «**Методика виховання фізичних костей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5**», подану на присвоєння другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

Колесніков Ю. А. є випускником другого (магістерського) рівня за спеціальністю 014 Середня освіта. Фізична культура. Кваліфікаційна робота Колеснікова магістранта. написана на актуальну тему – «Методика виховання фізичних костей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5». У процесі написання кваліфікаційної роботи Колесніков. Ю. А. виявив схильність до глибокого аналізу матеріалу, опрацював значну кількість літературних джерел, таким чином оволодів науково-методичними підходами до вирішення різноманітних питань пов'язаних з розвитком фізичних якостей в учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел.

Вступ включає в себе актуальність обраної теми, в ньому визначено об'єкт, предмет, мету, методи дослідження, розкрито теоретичну і практичну значущість.

У першому розділі розглянуто теоретичні засади виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5. Розглянуто анатомо-фізіологічні особливості виховання фізичних якостей дітей 10-12 років. Описані психолого-педагогічні та методичні основи побудови занять з регбі-5 у системі допрофільної підготовки учнів.

У другому розділі описано методи та організація дослідження, аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація, практична значущість та рекомендації. Завдяки використанню методу математичної статистики, отримані результати не викликають сумніву і носять достовірний характер.

У висновках зазначені практичні результати дослідження. Отримані результати проведеного дослідження свідчать, що розроблена методика в експериментальній групі ефективно вплинула на виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5.

Вище викладене дає можливість зробити висновок, що кваліфікаційна робота «Методика виховання фізичних якостей учнів 5 класів на секційних заняттях з регбі-5» є самостійним завершеним науковим дослідженням, а О. А. Колесніков заслуговує на позитивну оцінку та присвоєння кваліфікації «магістр» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

**РЕЦЕНЗЕНТ:**

канд. пед. наук, доцент,  
декан факультету охорони  
здоров'я і спорту



Олександр ДУБОВОЙ