



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).  
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

реабілітаційного супроводу спортсменів з вільної боротьби. *Martial Arts*. 2025. №3(37). С. 56–61.

2. Микитин Л., Дідоха І. Вплив терапевтичних вправ на відновлення після пошкоджень верхньої кінцівки у борців вільного стилю. *Sport Science Spectrum*. 2025. №2. С. 19–24.

3. Подоляка П.С., Ногас А.О., Гуцман С.В. Спортивний травматизм у сучасному спорті. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*. 2022. №11. С. 220–226.

4. Томенко О.А., Карпов А.Є. Особливості системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. №2. С. 59–64.

## СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

*Микола Маєвський*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри педагогіки та освіти

*Ілля Скуратов*, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Фізична культура і спорт»

## SPORTS GAMES AS A MEANS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING FOR TRACK AND FIELD ATHLETES

*Mykola Maievskyi*, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the  
department of pedagogy and education

*Illia Skuratov*, master's student in Physical culture and sport

**Анотація:** Стаття присвячена впливу спортивних і рухливих ігор на фізичний розвиток легкоатлетів віком 13-14 років. Результати дослідження підтверджують доцільність інтеграції ігрового методу у тренувальний процес юних легкоатлетів задля підвищення рівня їх загальної фізичної підготовки. Стаття базується на результатах експерименту, проведеного серед дітей середнього шкільного віку, з розподілом на контрольну групу, яка тренувалася за традиційною методикою, та експериментальну групу, у програму тренування якої було включено елементи футболу, баскетболу, гандболу і волейболу.

**Ключові слова:** легка атлетика, тренувальний процес, спортивні ігри, рухливі ігри, загальна фізична підготовка.

**Annotation:** The article is about the influence of sports and active games on the physical development of athletes aged 13–14. The results of the research confirms practicability of game method integration into the training process of young athletes for the improvement of their general physical fitness. The article is based on the results of an experiment conducted among middle school children, divided into a control group that trained using traditional methods and an experimental group whose training program included elements of soccer, basketball, handball, and volleyball.

**Keywords:** track and field, training process, sports games, active games, general physical fitness.

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, складається з бігу, стрибків, метань, спортивної ходьби та багатоборств. Досягнути високих спортивних результатів у ній можливо лише за високого рівня фізичної підготовленості і досконалого володіння технікою. Водночас, легкоатлетичним вправам властива циклічна діяльність, яка складається із монотонних рухів. Подолати

монотонність тренувального процесу можна за допомогою змагально-ігрового методу, який спрямований на підвищення мотивації та зацікавленості вихованців у виконанні повторюваних вправ. Включення змагальних елементів та ігрових завдань дозволяє перетворити рутинну роботу в легкій атлетиці на динамічний і захоплюючий процес, що сприяє ефективному засвоєнню навичок та підтримує високий рівень активності спортсменів [9, с.91]. Гра поєднує всі види природних рухів: біг, ходьбу, стрибки, лазіння, метання, вправи з предметами, тому вона виступає незамінним засобом дитячого фізичного виховання [2, с.13]. Участь у грі сприяє засвоєнню узагальненого правила дій, від учасника вимагається застосування набутих знань в новій ситуації. Таке засвоєння знань у мінливих умовах «робить ігри найрезультативнішою формою освіти» [8, с.585].

У практиці тренування легкоатлетів 13-14 рр. ігрові форми і методи мають важливе значення для вдосконалення методики тренування і для залучення дітей до регулярних занять. Командні спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол) відіграють важливу роль у фізичній підготовці легкоатлетів. Вони забезпечують не лише високий рівень загальної фізичної активності, а й розвиток спеціальних фізичних якостей, таких як спритність, координація, швидкість реакції та витривалість, сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, розвитку опорно-рухового апарату, покращенню роботи нервової системи, зниженню рівня стресу, підвищують емоційну стійкість і створюють атмосферу дружби та підтримки в дитячому колективі.

Проведений аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження дозволив виявити особливості тренувального процесу легкоатлетів середнього шкільного віку, роль гри у тренувальному процесі, сформуванню методики організації тренувального процесу з використанням естафет, рухливих і спортивних ігор.

Ігровий метод рекомендується безліччю авторів та програмами спортивних шкіл, проте висвітлюється здебільшого у формі загальних рекомендацій, що створює для тренера проблему його грамотного використання поряд з іншими методами. Крім того в науково-методичній літературі недостатньо експериментальних доказів використання ігрової діяльності в тренувальному процесі, що дає підставу говорити про актуальність проблеми використання спортивних ігор як засобу загальної фізичної підготовки легкоатлетів. З метою емпіричного підтвердження цієї гіпотези було організовано педагогічне дослідження, результати якого наведено нижче.

Дослідження було проведено з квітня 2024 по вересень 2025 р. та складалося з 4-х етапів наукового пошуку, зумовлених термінами виконання, методами дослідження та змістом роботи. У дослідженні приймали участь діти у віці 13–14 років (20 хлопців і 12 дівчат), вихованці ДЮСШ «Старт», м. Києва, від батьків яких було отримано згоду на участь у педагогічному дослідженні.

На першому етапі (протягом квітня – червня 2024 р.) – здійснено аналіз навчальних програм з фізичного виховання для дітей, які відвідують легкоатлетичну секцію. Було визначено проблемність дослідження, сформульовано мету, робочу гіпотезу та завдання, добір методів дослідження, обрано тестові комплекси і апробаційне тестування груп; вивчено результати дисертаційних

досліджень, наукових статей, посібників, монографій згідно мети і завдань роботи. Також було здійснено підбір та практичне випробування ігрового матеріалу. На цьому етапі проводилися заняття з групою підлітків середнього шкільного віку, яка складалася з 32 учнів 13-14 років. Займалися тричі на тиждень у залі та на відкритому повітрі. Усього було проведено 36 експериментальних занять. Усі ігри та ігрові вправи були випробуванні кілька разів для того, щоб остаточно переконатися у їхній придатності. Відбирався матеріал, який міг мати ефективний вплив на розвиток швидкості рухів та сили, швидкості реакції, здатності швидко набирати швидкість у бігу та на освоєння навичок, структурно подібних з легкоатлетичними вправами. На підставі результатів дослідження було складено класифікацію ігрових засобів стосовно легкої атлетики, визначено спрямованість побудови тренувального процесу юних спортсменів.

На другому етапі (протягом вересня 2024 р. – січня 2025 р.) сформовані контрольна і експериментальна групи; сплановано програму педагогічного експерименту. Школярів методом випадкової вибірки було розподілено на експериментальну (n=16) і контрольну групи (n=16). Експериментальну групу склали хлопці (n=10) і дівчата (n=6), контрольну групу – хлопці (n=10) та дівчата (n = 6). Однорідність обох груп визначали за показниками фізичної підготовленості. Контрольна група мала займатися за загальноприйнятою програмою легкоатлетичних груп, експериментальна мала займатися за програмою яка включала рухливі і спортивні ігри.

Для визначення вихідного рівня розвитку фізичних якостей всі випробувані пройшли контрольні випробування у наступних вправах: біг на 30 метрів з низького старту, човниковий біг 4x9 м, стрибки в довжину з місця, стрибок з місця вгору, підтягування на перекладині, кидки набивного м'яча.

На третьому етапі (протягом січня – травня 2025 р.) було проведено формуючий експеримент, що мав на меті перевірку ефективності методики застосування рухливих і спортивних ігор з метою підвищення рівня загальної фізичної підготовки. Заняття в експериментальній групі проводили для вирішення наступних завдань: визначення ігрового матеріалу, що використовується в тренувальних заняттях, на розвиток фізичних якостей та зміну результатів у легкоатлетів. При проведенні занять в експериментальній групі ігровий матеріал, відібраний на I етапі експерименту, систематично включали в кожне тренування протягом усього другого етапу (близько 36% часу заняття).

Було розроблено методику застосування ігрового матеріалу в системі тренування легкоатлетів середнього шкільного віку. Програма тренувань була поділена на тижні і присвячувалася одній спортивній грі. Пропонований елемент ігрової діяльності включався в основну частину заняття і займав близько 15 хв.

*Таблиця 1*

**Спортивні ігри, включені у програму тренувань експериментальної групи**

| Тиж-день | Спортивна гра | Номер заняття | Діяльність дня | Пропонована діяльність                   |
|----------|---------------|---------------|----------------|--|
| 1        | Футбол        | 1             | Рухливі ігри   | «Удар на точність», «Перехоплення м'яча» |

|   |           |   |               |  |
|---|-----------|---|---------------|--|
|   |           | 2 | Естафета      | «Футбольний спринт»                      |
|   |           | 3 | Спортивна гра | Футбол (5×5)                             |
| 2 | Баскетбол | 1 | Рухливі ігри  | «Баскетбольна розвідка», «Захист кільця» |
|   |           | 2 | Естафета      | «Баскет-спринт»                          |
|   |           | 3 | Спортивна гра | Баскетбол 3×3                            |
| 3 | Волейбол  | 1 | Рухливі ігри  | «М'яч у повітрі» – «Передай і стрибай»   |
|   |           | 2 | Естафета      | «Волейбольний маршрут»                   |
|   |           | 3 | Спортивна гра | Волейбол 4×4                             |
| 4 | Гандбол   | 1 | Рухливі ігри  | «Кидок на точність», «Передача в русі»   |
|   |           | 2 | Естафета      | «Гандбольний маршрут»                    |
|   |           | 3 | Спортивна гра | Міні-гандбол (5×5)                       |

Ефективність розробленої методики використання засобів командних спортивних ігор у процесі фізичного виховання легкоатлетів 13-14 років перевірялася під час педагогічного експерименту, який проводили з січня по березень 2025 року на базі ДЮСШ «Старт», міста Києва по вулиці Тичини, 18, від батьків яких було отримано згоду на участь у педагогічному дослідженні.

На четвертому етапі (протягом червня – вересня 2025 року) здійснювалося оформлення роботи, проводилася систематизація отриманих даних, осмислення набраних параметрів емпіричних даних, обробка їх методами математичної статистики, написання та оформлення роботи. Проводилася апробація результатів дослідження, впровадження в практику.

За підсумками експерименту встановлено, що:

- ЕГ показала в 2–2,5 рази вищий приріст швидкісних якостей, що свідчить про ефективність ігрових вправ у розвитку стартової швидкості і спритності;
- покращення аеробної витривалості у ЕГ в 2,5 рази вищий, що вказує на кращу адаптацію серцево-судинної системи до тривалого навантаження.
- зміни стрибкових якостей в ЕГ в 2 рази перевищують показники КГ, що підтверджує ефективність ігрових стрибкових вправ у розвитку вибухової сили.
- приріст силових якостей верхнього плечового поясу у ЕГ майже в 4 рази вищий, що свідчить про значне покращення координації та сили.
- найбільші зрушення у силовій витривалості: +33% у хлопців і +50% у дівчат, що підтверджує ефективність впровадження ігрових методик у процес тренування для розвитку м'язової витривалості.

Враховуючи завдання тренувального процесу, було напрацьовано такі рекомендації:

- 1) ігрові вправи та рухливі ігри доцільно включати у перше заняття тижня, одразу після розминки;
- 2) естафети слід включати до основної частини заняття та проводити їх після роботи над технікою;
- 3) спортивна гра виступатиме емоційним завершенням тренувального тижня, тому використовувати її краще в основній частині третього тренування тижня;
- 4) після естафет та ігор вихованці мають виконати кілька вправ на розслаблення, пробігти у легкому темпі.

## Результати педагогічного експерименту

| Тест                               | Контрольна група    |                       |                         |                | Експериментальна група |                       |                         |                |
|------------------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------------|----------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------|
|                                    | Хл.<br>До/<br>після | Дівч.<br>До/<br>після | Середнє<br>До/<br>після | Приріст<br>(%) | Хл.<br>До/<br>після    | Дівч.<br>До/<br>після | Середнє<br>До/<br>після | Приріст<br>(%) |
| Біг 30 м (низький старт), с.       | 5,4 / 5,2           | 5,8 / 5,6             | 5,65 / 5,45             | -3,5%          | 5,4 / 5                | 5,8 / 5,4             | 5,65 / 5,15             | -8,80%         |
| Біг 30 м (високий старт), с.       | 5,5 / 5,3           | 5,9 / 5,7             | 5,68 / 5,49             | -3,3%          | 5,5 / 5,1              | 5,9 / 5,5             | 5,68 / 5,25             | -7,60%         |
| Біг 5 хв, м                        | 980 / 1030          | 870 / 915             | 936 / 984               | 5,1%           | 980 / 1070             | 870 / 970             | 936 / 1033              | 10,30%         |
| Човниковий біг 4×9 м, с            | 10,3 / 9,9          | 10,9 / 10,5           | 10,53 / 10,17           | -3,4%          | 10,3 / 9,6             | 10,9 / 10,1           | 10,53 / 9,75            | -7,4%          |
| Стрибок у довжину з місця, см      | 191 / 198           | 164 / 170             | 181,9 / 188,8           | 3,8%           | 191 / 204              | 164 / 177             | 181,9 / 193,1           | 6,2%           |
| Стрибок у висоту з місця, см       | 39 / 43             | 33 / 36               | 37 / 40,4               | 9,2%           | 39 / 46                | 33 / 40               | 37 / 43,6               | 17,8%          |
| Згинання-розгинання рук, разів     | 18 / 21             | 11 / 13               | 15,8 / 18,2             | 15,2%          | 18 / 24                | 11 / 16               | 15,8 / 21               | 32,9%          |
| Підтягування на перекладині, разів | 6 / 8               | -                     | 6 / 8                   | 33,3%          | 6 / 10                 | -                     | 6 / 10                  | 66,7%          |
| Вис у лежачому підтягуванні, разів | -                   | 10 / 13               | - / 13                  | 30,0%          | -                      | 10 / 15               | - / 15                  | 50,0%          |
| Біг 5 хв, м                        | 980 / 1030          | 870 / 915             | 936 / 984               | 5,1%           | 980 / 1070             | 870 / 970             | 936 / 1033              | 10,3%          |
| Кидки набивного м'яча, см          | 435 / 460           | 310 / 330             | 386,9 / 410             | 6%             | 435 / 480              | 310 / 355             | 386,9 / 444,4           | 14,9%          |

Під час експерименту було доведено гіпотезу, що заняття футболом під час легкоатлетичного тренування сприяє розвитку витривалості, швидкості, координації та вмінню працювати в команді; тренування з елементами баскетболу покращує вибухову силу, стрибучість, реакцію, просторову орієнтацію; включення в процес тренування волейболу сприяє розвитку швидко-силових якостей, координації, гнучкості; універсальною спортивною грою для легкоатлетів є гандбол, який поєднує елементи бігу, метання, стрибків.

Під час експерименту було встановлено, що застосування гри в тренувальному процесі легкоатлетів сприяє більш емоційному проведенню занять, значно підвищує їхню щільність. У ході ігор легкоатлети мають можливість виконати більший обсяг вправ, що сприяє підвищенню рівня всебічної фізичної підготовленості та розвитку фізичних якостей, необхідні для оволодіння складною легкоатлетичною технікою.

Таким чином, використання спортивних ігор під час тренування легкоатлетів 13-14 років забезпечило приріст фізичних показників в середньому у 2 рази вищий для ЕГ, ніж для КГ, яка займалася за традиційною методикою.

Найбільший приріст виявлено у вправах на силову витривалість та вибухову силу, що надзвичайно важливо для підвищення рівня ЗФП юних легкоатлетів. Експеримент підтверджує, що ігрові форми тренування не лише підвищують мотивацію, а й мають потужний фізіологічний ефект, активуючи ключові м'язові групи та підвищуючи рівень загальної фізичної підготовки. Систематичне включення ігрових засобів у тренувальні заняття сприятиме активності, впевненості у власних силах, рішучості і завзятості задля перемоги.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
2. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
3. Легка атлетика: з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с
4. Легка атлетика: навч. посіб. Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 304 с.
5. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. К.: Логос, 2019. 192 с.
6. Методика проведення рухливих ігор для дітей шкільного віку: методичні рекомендації. уклад.: Сусла В. Я., Степчук Н. В., Мордвінцев Г. О. Ужгород, 2024. с. 51
7. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм. Тернопіль: Астон, 2014. 182 с.
8. Проценко А.А. Спортивні ігри, як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти педагогічних закладів вищої освіти. Наукові інновації та передові технології». № 5(19) 2023.
9. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. С. А. Карасевич, М. П. Карасевич; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.

## **МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ ЗАЛЕЖНО ВІД ІГРОВОГО АМПЛУА**

*Микола Маєвський, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри педагогіки та освіти  
Петро Стіненко, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Фізична культура і спорт»*

## **MORPHO-FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF 14-15-YEAR-OLD FOOTBALL PLAYERS DEPENDING ON PLAYING POSITION**

*Mykola Maievskiy, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the  
department of pedagogy and education  
Petro Stinenko, master's student in Physical education and sports*

**Анотація.** У дослідженні проаналізовано морфо-функціональні показники футболістів 14-15 років залежно від ігрового амплуа. Встановлено, що нападники мають найбільший м'язовий об'єм стегна, напівзахисники - найвищі показники життєвої смності