

Ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням народних ігор в процесі фізичного виховання дітей 3-4 років

Пасічник В., Сороколіт Н., Каратник І.

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Анотація. Одним із напрямів фізичного виховання та гармонійного розвитку дітей дошкільного віку є використання різних форм і засобів ігрової діяльності. **Мета:** визначити ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням народних ігор у фізичному вихованні дітей 3-4 років. **Методи:** аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури; формувальний педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, психодіагностичні методи, методи математичної статистики. **Організація:** у дослідженні брали участь 57 дітей 3-4 років, серед яких 29 дівчаток та 28 хлопчиків. До експериментальної групи залучено 29 дітей, до контрольної – 28. До програми увійшли такі ігрові засоби: сюжетні (казкові) ігри з елементами драматизації; імітаційні ігри, що копіюють тваринний та природний світ; ігри з обмеженим мовленнєвим текстом; хороводні ігри і танки; ігри історичної та соціальної спрямованості; ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу; обрядові та звичаєві ігри. **Результати.** У межах реалізації експерименту встановлено позитивну динаміку в розвитку психомоторних якостей дітей експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп, проте вираження змін кількісних параметрів у розвитку психомоторики по завершенню експерименту відрізняється в дітей ЕГ та КГ, про що свідчать статистично кращі кількісні зміни досліджуваних показників дітей ЕГ. У результаті педагогічного впливу спостерігали поліпшення співвідношення кількості дітей за рівнем психомоторики. Наприкінці дослідження було виявлено з високим рівнем – 13,33 % дівчаток, вищим за середній – 26,67 % та середнім – 60,00 %, а хлопчиків – з високим рівнем – 14,28 %, вищим за середній – 28,58 % та середнім – 57,14 %, відповідно, за відсутності дітей з низьким рівнем розвитку психомоторних якостей. Також достовірно поліпилися ($p < 0,05$) показники психічного розвитку дітей ЕГ за усіма компонентами та досягнуто збільшення кількості дітей із позитивним емоційним станом (збільшення частки дівчаток з 66,66 до 86,67 % та з 57,14 до 85,72 % у хлопчиків). Загальний емоційний клімат в ЕГ наприкінці дослідження відповідав високому ступеню сприятливості.

Ключові слова: ігрова діяльність; діти дошкільного віку; психомоторний розвиток; ефективність; народні ігри.

Вступ. У сучасних умовах військового стану в Україні, загострення соціальних проблем, пандемії захворювання COVID-19, вкрай важливого значення набуває своєчасний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму.

Одним з шляхів розв'язання цієї проблеми є впровадження у практику фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами нових прогресивних технологій (Москаленко, et al., 2021; Андреева, & Чеверда, 2022; Пасічник, & Талапа, 2020).

Відомо, що регулярна, спеціально організована рухова активність є основним фактором, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню морфофункціонального статусу і фізичної підготовленості, рівню фізичного і ментального здоров'я дітей дошкільного віку (Вільчковський, & Курок, 2019; Пангелова, & Пивовар, 2021).

Однак, у теперішній час спостерігається недостатня ефективність системи фізичного виховання в освітніх закладах України взагалі і, зокрема, у закладах дошкільної освіти. Особливої гостроти набуває необхідність оновлення та оптимізація дошкільного

фізичного виховання у зв'язку з тим, що результати досліджень останніх років свідчать про стійку тенденцію зниження показників фізичного стану дітей дошкільного віку (Pasichnyk, et al., 2018; Andrieieva, et al., 2021). Разом з тим, реалізація біологічної потреби дитини в русі, яка є провідною, здійснює мобілізуючий вплив на її інтелектуальний, емоційний, соціальний і моральний розвиток (Krutsevich, et al., 2013; Пангелова, et al., 2018).

Багато дослідників підкреслюють наявність взаємозв'язку між особистісним розвитком і руховою діяльністю, фізичною підготовленістю, станом здоров'я дитини, що визначає доцільність застосування такої системи навчання і виховання, яка передбачає інтегрований освітній, виховний, оздоровчий ефект (Wilczkowski, 2012; Пангелова, & Пивовар, 2018).

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання у закладах дошкільної освіти присвячено багато робіт. Виклики сьогодення зумовили необхідність впровадження у процес фізичного виховання дошкільнят сучасних видів рухової активності і новітніх оздоровчих підходів (Москаленко, et al., 2013; Пасічник, & Талапа, 2020; Panhelova, et al., 2020). Між тим, відомо, що саме ігрова діяльність є провідною у розвитку дитини (Lynch, 2015).

Ігрова діяльність у педагогічних розвідках розглядається досить широко і трактується як засіб, метод і форма цілеспрямованого впливу на розвиток дошкільнят (Богініч, & Бабачук., 2014; Пасічник, 2020; В. М. Пасічник, & В. Р. Пасічник, 2022). Тенденції національно-патріотичного виховання актуалізують використання народних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. Фізкультурно-оздоровчі заняття із використанням народних ігор є однією з форм роботи з оздоровлення і зміцнення дитячого організму, гармонійного фізичного розвитку. сприяти їх соціалізації у суспільстві.

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Дослідження

виконано відповідно до наукової теми НДР кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського на 2021–2024 рр. «Теоретико-методичні основи формування освітніх компетентностей, рухової активності та фізичної підготовленості різних груп населення в умовах нових соціальних викликів» (протокол № 11 від 27.01.2021).

Мета дослідження – визначити ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням народних ігор у фізичному вихованні дітей 3-4 років.

Матеріал і методи: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури; педагогічний формувальний експеримент, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, психодіагностичні методи, методи математичної статистики.

Організація дослідження: у дослідженні брали участь 57 дітей 3-4 років, серед яких 29 дівчаток та 28 хлопчиків. Оцінюючи ефект від запропонованої програми, ми робили акцент на такі найважливіші показники, як показники психомоторики, пізнавальних процесів та емоційний стан. На початку експериментального дослідження показники психомоторики та психоемоційного стану дітей 3-4 років, які входили до контрольної та експериментальної груп статистично достовірно не відрізнялись ($p > 0,05$).

Структурними елементами програми фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням засобів народних ігор є: мета, завдання, принципи, організаційно-методичні умови реалізації програми, а також критерії визначення її ефективності. Метою програми є поліпшення соматичного здоров'я, розвиток психомоторних якостей, пізнавальної сфери, формування рухових умінь і навичок та підвищення емоційного стану дітей 3–4 років.

Відповідно до встановленої мети розв'язувались основні завдання, які тісно взаємопов'язані:

• зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку, зміцнення опорно-рухового апарату, профілактика захворювань;

• формування навичок та стереотипів здорового способу життя;

• формування стійкого інтересу до занять фізичними вправами, до народних ігор, бажання використовувати їх у самостійній руховій діяльності;

• збагачення рухового досвіду дошкільнят новими руховими діями, сприяння розвитку психомоторних якостей; покращення емоційного стану;

• розвиток психічних процесів;

• виховання позитивних морально-вольових якостей.

При організації й проведенні народних ігор необхідно враховувати ідейність, науковість і плановість застосування ігор, спрямованість на досягнення виховних, навчальних та оздоровчих завдань. Програмування

фізкультурно-оздоровчих занять із використанням народних ігор базувалося з дотриманням принципів виховного характеру навчання, народності виховання, доступності, природовідповідності, наочності, послідовності, свідомості і активності, емоційності.

Запропонована програма не замінює і не виключає обов'язкових занять фізичними вправами відповідно до програми «Я у Світі». Мова йде про пріоритетне включення у фізкультурно-оздоровчу роботу українських народних ігор, які сприяють підвищенню мотивації до систематичних занять, розвитку психомоторики, пізнавальної сфери, покращенню емоційного стану. Отже, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять нами були використані як традиційні засоби фізичного виховання, так й засоби народних ігор (рис. 1).

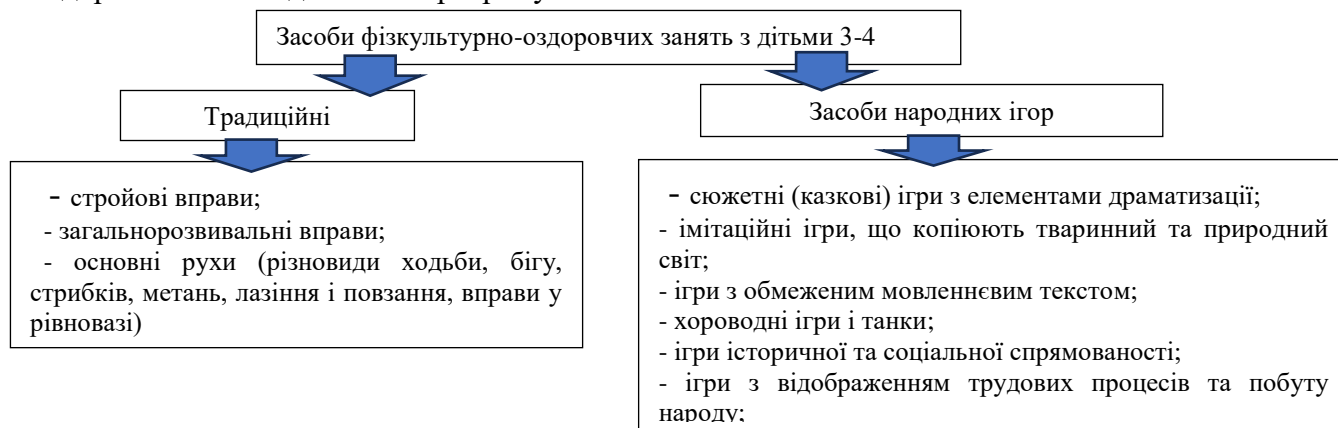


Рис. 1. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять з пріоритетним використанням засобів народних ігор

У процесі проведення народних ігор нами використовувалися малі фольклорні жанри, такі як заклички (перед грою, під час гри), зазивалки (для збору дітей на гру), зговірки (для розподілу дітей), лічилки (для вибору ведучих), промовки (під час хороводів, ігор-піжмурок), мирилки (для усунення суперечок, конфліктів під час гри), прислів'я та приказки (для підведення підсумків).

Всі ігри супроводжувалися образною мовою, був притаманний певний текст (приказки, примовки, спів).

Сюжетні казкові ігри з елементами драматизації представляють закінчені ігрові дієства з ігровими ролями, визначеним перебігом подій у забаві, всі вони супроводжуються яскравим, образним, виразним мовленням («Ріпка», «Колосок», «Коза-дереза»).

Хороводні ігри, переважаючий зміст яких складають танки і танцювальні дії з пісенним супроводом – хороводи. Нескладні рухи (діти ходять по колу, можливий повільний біг) супроводжуються пісенним текстом

(«Огірочки», «Гра в хусточку», «Подояночка», «Перепілочка»).

Імітаційні забави відображають характерні рухи та поведінку птахів і тварин («Перепілонька», «Коза», «Квочка»), природні явища («Метелиця», «Дощ», «Шум»).

Обрядові та звичаєві ігри сприяють ознайомленню дітей з обрядами і традиціями українського народу, передають характерні події з його життя (веснянки, калиту, великодні, купальські ігри, косовицю, початок жнив тощо), супроводжуються обрядовими піснями (колядками, щедрівками, веснянками, гаївками тощо). Обрядові ігри добираються відповідно до сезону і календарних свят (ритуально-обрядові) з використанням дзвіночків, хустиночок, мотузків, поясів, крашанок та писанок, ігровий реквізит – згідно тематики свят («Розлилися води», «Котка», «Чий віночок кращий»).

Більшість ігор історичної та соціальної спрямованості передають характер тієї епохи, в яку вони створювалися («Король», «Відьма», «Дзвін»).

У побутових народних іграх відображено буденне життя людей, працю українського народу (землеробство, рибальство, тваринництво, ковальство, мисливство тощо) («Коваль», «Жили у бабусі», «Як було у баби»).

Окрему групу становлять народні рухливі ігри з обмеженим мовленнєвим текстом, в яких текст подається як лічилка, примовка, перегукування («Панас», «Їду, їду», «Іваночку, покинь схованочку», «Піжмурки»).

На основі визначених завдань і засобів фізкультурно-оздоровчих занять із пріоритетним використанням народних ігор для дошкільників 3–4 років був розроблений зміст програмного матеріалу.

Загальнорозвивальні вправи з предметами і без них: вправи для рук і плечового поясу; вправи для ніг; вправи для тулубу; ЗРВ з предметами; ЗРВ сюжетного характеру.

Стройові вправи: шикуння групою, врозтіч, у колону по одному, у колону

парами; шикуння у колону з перешикуванням у пари; шикуння у шеренгу та рівняння по лінії з поворотом у колону; перешикування в коло за орієнтиром; перешикування з колони в шеренгу і навпаки; повороти направо і наліво переступанням.

Вправи у ходьбі: ходьба групою, парами у групі, врозтіч; чергування ходьби врозтіч з ходьбою групою; ходьба в колоні по одному, в колоні парами, на передній частині стопи; ходьба з високим підніманням коліна, «змійкою», по колу, тримаючись за руки; ходьба з прискоренням та уповільненням, по мотузці, широким і дрібним кроком, переступання через перепону, по похилій та горизонтальній поверхні; ходьба із додатковими завданнями, із зміною напрямку за сигналом, приставним кроком.

Вправи у бігу: біг групою, парами у групі; чергування бігу врозтіч з бігом в обумовлене місце; біг в колоні з прискоренням та уповільненням; біг в колоні парами, чергування бігу парами з бігом врозтіч; біг по колу, тримаючись за руки; біг із зупинкою за сигналом, зі зміною напрямку за сигналом; біг з високим підніманням стегна, із зміною темпу за сигналом; біг на швидкість.

Вправи у стрибках: стрибки на двох ногах на місці; стрибки з повним обертом; стрибки з просуванням уперед; стрибки вгору з діставанням предмету; зістрибування з висоти (20 см) у намальоване коло; стрибки у довжину з місця через смуги; стрибки зі зміною положення ніг; стрибки через предмети висотою 20 см; стрибки у висоту з місця через мотузку.

Вправи у киданні, ловлі, метанні: прокочування м'яча двома руками уздовж лінії та один одному; прокочування м'яча між предметами (ширина – 50 см), під дугу; кидання м'яча на підлогу та ловіння його, стоячи на місці; ловіння м'яча з відстані 1–1,5 м; кидання м'яча вперед двома руками знизу та з-за голови; кидання м'яча двома руками з-за голови через мотузку (відстань 1,5 м); кидки предметом в ціль; метання на дальність правою і лівою рукою.

Вправи у повзанні, лазінні: повзання на колінах та кистях по прямій та звивистій доріжці; повзання за предметом, який котиться; повзання по дошці та лаві на колінах і кистях; підповзання між ніжками стільця та в обруч довільним способом; перелізання через колоду; повзання по похилій дошці з переходом на драбину; лазіння по драбині.

Вправи на рівновагу: ходьба з переступанням через предмети та рейки драбини; ходьба по похилій дошці, з обруча в обруч; ходьба по гімнастичній лаві з додатковим завданням; ходьба по лаві на колінах і кистях; ходьба по «купинках»; ходьба по колоді з додатковим завданням; ходьба по мотузці.

Народні ігри з ходьбою, бігом, на утримання рівноваги: «Коти», «Сірий кіт», «Квочка», «Жмурки», «Гра з хустинкою», «Дрібушечки», «Воронята», «Курочка-чубарочка», «Білки», «Вітер дує з-під воріт», «Гуси-лебеді», «Птахи», «Карасі і щука», «Хитра лисиця».

Народні ігри зі стрибками: «Повінь», «Горобчики-стрибунці», «Кізонька», «Глечики», «Вовк і кози», «Вудка», «З купини на купину», «Жаби і чапля», «Вовк у рову», «Коники», «Не потрап!».

Народні ігри з повзанням і лазінням: «Бджілки», «Кролики», «Кішка й кошенята», «Миші в коморі», «Квочка і курчатка», «Ведмідь і бджоли», «Переліт птахів», «Курочка і горошинки».

Народні ігри з метанням, киданням і ловом: «Мисливці та зайці», «Влуч у коло», «Хто найвлучніший?», «Мисливець і звірі», «Хто далі кине».

Народні ігри на орієнтування у просторі: «У річку – гоп!», «Відгадай, звідки дзвоник лунає?», «Горюдуб», «Чий вінок кращий», «Бережи предмет», «Відгадай, чий голосок?», «Знайди, де заховано», «У лісочку на горбочку».

З урахуванням змісту програмного матеріалу та власних експериментальних даних, нами був підібраний рекомендований ігровий матеріал комплексного розвитку психомоторних якостей, пізнавальних процесів та емоційного стану для дітей молодшого

дошкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів народних ігор. Фрагмент моделей комплексного розвитку психомоторних якостей, пізнавальних процесів та емоційного стану представлений у табл. 1.

Основними формами реалізації програми фізкультурно-оздоровчих занять із використанням народних ігор були: заняття з фізичного виховання; фізкультурні паузи (динамічні перерви); активний відпочинок дітей (прогулянки); самостійна ігрова діяльність дітей у 2-й половині дня; фізкультурні свята.

Народні ігри на занятті з фізичного виховання у ЗДО використовувалися в трьох його частинах: у підготовчій, в основній і в заключній.

У підготовчій частині заняття використовували ігри, спрямовані на невелику рухливість і складність, на увагу, зосередженість, швидкість реакції, поступову психологічну і фізіологічну підготовку організму дошкільника до фізичного навантаження в основній частині заняття. Це в основному ігри малої інтенсивності («Совонька», «Швидко по місцях», «Квач парами», «Панас»).

В основній частині заняття застосовували ігри на розвиток швидкості рухів та координації, ігри, які сприяють закріпленню й удосконаленню тих чи інших рухових дій (біг, стрибки, метання). У цій частині чергуються ігри з середньою і великою інтенсивністю («Квочка», «Кіт і миші»).

У заключній частині заняття використовували народні ігри для зниження фізичного і психологічного навантаження дошкільників, ігри на увагу, з простими рухами на відновлення дихання («Чий голос?», «Пташки», «Качечки», «Відгадай хто підходить?»).

Визначаючи гру, ми враховували її місце в режимі дня і дотримувалися певної послідовності в діяльності дітей. Тривалість рухливої гри для дітей 3–4 років життя становить у середньому 6–8 хвилин з повторенням кожної гри 3–5 разів.

Зміст моделей комплексного розвитку психомоторних якостей, пізнавальних процесів та емоційного стану дітей 3–4 років в процесі фізкультурно-оздоровчих занять з використанням народних ігор (фрагмент)

Зміст	Психомоторна якість, яка переважно розвивається	Пізнавальний процес, який переважно розвивається	Методичні рекомендації			
			Інтенсивність, ЧСС, уд./хв	Тривалість, с	Кількість повторень, к-сть разів	Інтервали відпочинку, с
«День і ніч»	Швидкість рухів	Сприйняття, увага, пам'ять	160-180	6-8	3-4	150-180
«Повінь»	Динамічна координація, швидкість рухів	Увага	150-160	8-10	4-5	120-150
«Піжмурки»	Координація (просторове орієнтування)	Сприйняття, увага	130-150	15-40	5-6	90-120
«Коти»	Статична координація, рухова пам'ять	Увага, пам'ять	130-150	15-40	4-5	90-120
«Бджілки»	Швидкість рухів	Увага, увага	150-180	8-10	3-4	120-150
«Бабуся та кошенята»	Дрібна моторика	Мислення, увага	130-140	15-40	3-4	90-120
«Чий вінок краще»	Ритмічність рухів	Увага	130-150	15-45	5-6	90-120

Організацію проведення народних ігор із дітьми 3–4-х років слід розподілити на три періоди (відповідно до пори року та терміну перебування дитини у групі). Метою такої періодизації є поступове залучення дитини до колективних видів народних ігор, пристосування до сезонних явищ. Набутий за певний час руховий досвід дозволяє вихователю та інструктору ФК застосовувати нові, більш складні ігри та вводити ускладнені варіанти раніше вивчених ігор.

Для дітей дошкільного віку, руховий досвід яких дуже малий, рекомендуються ігри сюжетного характеру з елементарними правилами і простою структурою («Мак», «Іди, іди, дощику»).

Народні ігри сюжетного характеру проводилися під музичний супровід, що викликало у дітей більшу зацікавленість і проходило значно жвавіше. Добираючи музику до гри, враховувалося, що кожний рух у грі має своєрідний характер, тому важливо знайти для нього відповідний музичний супровід. Наприклад, біг, стрибки на місці або з просуванням вперед

потребують легкої, бадьорої музики; плавні рухи руками, повільна ходьба – спокійної. У сюжетних іграх використовували різний атрибут: маски, костюми «героїв» («Вовк», «Кошеня», «Коза», «Зайчик», «Рибак», «Козак» тощо).

Під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять із використанням засобів народних ігор використовувались такі способи організації дошкільнят: індивідуальний, груповий, фронтальний.

У процесі реалізації програми були застосовані загально-педагогічні і специфічні методи фізичного виховання, які є складовою цілісного педагогічного процесу, спрямованого на формування гармонійно розвинутої особистості дитини. Засвоєнню дитиною рухового досвіду та якісному її розвитку сприяли такі методи навчання: інформаційно-рецептивний, репродуктивний, формування (розвитку) творчості.

Інформаційно-рецептивний метод характеризується взаємозв'язком та взаємозалежністю між діяльністю педагога та дитини. У цьому спільному процесі він

дозволяє комплексно використовувати різні способи навчання; вихователю чітко, конкретно, образно донести знання, а дитині – усвідомлено їх запам'ятати та засвоїти.

Повноцінне засвоєння рухових дій забезпечує репродуктивний метод (тобто відтворення способів діяльності). Вихователь, реалізуючи цей метод, продумує систему фізичних вправ на відтворення відомих дитині рухів, які сформувалися в процесі застосування ним інформаційно-рецептивного методу. Вправляючись у рухових діях, дитина уточнює та відтворює їх за цим прикладом.

Реалізації творчих задумів сприяв метод творчих завдань. Педагог пропонує дитині придумати певні фізичні вправи. Вона виконує їх одна, з групою, у колоні, шерензі, з предметами та без них. При цьому, вигадуючи ігрові сюжети, дитина набуває вміння реалізувати свій задум.

Перцептивний підхід, основою якого є джерело передачі інформації та характер її сприйняття, передбачав виділення вербальних і невербальних методів навчання, що відображають як діяльність педагога (розповідь, пояснення, показ тощо), так і діяльність дітей (слухові, зорові, моторні сприйняття).

Важлива умова успішної ігрової діяльності дітей дошкільного віку – розуміння ними змісту і правил народної рухливої гри. Пояснення вихователем складових гри доповнювалося показом.

Для регулювання фізичного навантаження застосовувалися різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри, зміна дистанції, яку пробігають діти, спрощення або ускладнення правил, введення невеликих пауз для відпочинку або аналізу помилок. Діти найбільш адекватно реагували на фізичне навантаження, яке отримували в результаті залучення до ігрової діяльності, тому організація фізкультурно-оздоровчих занять відбувалась таким чином, щоб заняття сприймалися дітьми як частина гри, при широкому застосуванні ігрового методу.

Результати досліджень та їх обговорення. Аналіз результатів педагогічного експерименту виконання тестових завдань дав змогу оцінити стан і рівень зрілості центральних механізмів організації психомоторики дітей (табл. 2).

У межах реалізації експерименту встановлено позитивну динаміку у розвитку психомоторних якостей дітей обох груп, як КГ так ЕГ. Так у виконанні тесту на статичну координацію середньостатистичне значення покращилося на 0,47 бала у дівчаток та на 0,50 бала у хлопчиків ЕГ, тоді як в КГ на 0,28 бала у дівчаток та 0,36 бала у хлопчиків. У тесті на динамічну координацію показник покращився в ЕГ на 0,80 бала у дівчаток та 0,71 бала у хлопчиків, а в КГ на 0,35 бала у дівчаток та 0,36 бала у хлопчиків.

Показник швидкості рухів у ЕГ зазнав зростання на 0,66 бала у дівчаток та на 0,64 бала у хлопчиків, тоді як в КГ на 0,28 бала у дівчаток та на 0,13 бала у хлопчиків. Різниця середньостатистичних значень виконання тесту на координованість мікрорухів руки та пальців становить в ЕГ 0,54 бала у дівчаток та 0,57 бала у хлопчиків, тоді як в КГ 0,33 бала та 0,27 бала відповідно. Середній показник у тесті на ритмічність рухів в ЕГ покращився на 0,70 бала у дівчаток та 0,71 бала у хлопчиків, а у однолітків КГ на 0,21 бала та 0,36 бала відповідно.

Зростання показника у тесті на рухову пам'ять в ЕГ становило 0,57 та 0,57 бала у дівчаток та хлопчиків відповідно, натомість в КГ 0,28 бала та 0,35 бала у дівчаток та хлопчиків. За середньостатистичним значенням у виконанні тесту на виразність рухів встановлено зростання на 0,67 бала у дівчаток та 0,65 бала у хлопчиків із ЕГ, у однолітків КГ – на 0,28 бала у дівчаток та 0,29 бала у хлопчиків. Показник у виконанні тесту на одночасність рухів покращився в ЕГ на 0,53 бала у дівчаток та на 0,65 бала у хлопчиків, а в КГ на 0,35 бала та 0,29 бала – відповідно.

Показники психомоторних якостей дітей 3-4 років на початку та наприкінці дослідження (n=57), бали

Тести	Стать	КГ (n=28)		ЕГ (n=29)	
		На початку дослідження	Наприкінці дослідження	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
Тест 1. Статична координація, бали	д	2,14±0,23	2,42±0,20	2,26±0,17	2,73±0,17*
	х	1,92±0,19	2,28±0,19	1,85±0,23	2,35±0,22
Тест 2 Динамічна координація, бали	д	2,35±0,25	2,71±0,24	2,33±0,22	3,13±0,15*
	х	2,64±0,20	3,00±0,10	2,57±0,20	3,28±0,12*
Тест 3 Швидкість рухів, бали	д	2,07±0,22	2,35±0,19	2,00±0,21	2,66±0,20*
	х	2,08±0,21	2,42±0,20	2,14±0,20	2,78±0,18*
Тест 4 Координованість мікрорухів руки та пальців, бали	д	1,71±0,22	2,14±0,20	1,86±0,22	2,40±0,18*
	х	1,92±0,19	2,28±0,16	1,85±0,23	2,42±0,17*
Тест 5 Ритмічність рухів, бали.	д	2,57±0,20	2,78±0,21	2,46±0,22	3,16±0,20*
	х	2,28±0,19	2,64±0,22	2,21±0,18	2,92±0,16*
Тест 6 Рухова пам'ять, бали	д	2,64±0,17	2,92±0,19	2,47±0,18	3,06±0,19*
	х	2,50±0,20	2,85±0,21	2,57±0,21	3,14±0,17*
Тест 7 Виразність рухів, бали	д	3,00±0,21	3,28±0,16	2,93±0,14	3,60±0,12*
	х	2,92±0,19	3,21±0,18	2,85±0,20	3,50±0,13*
Тест 8 Одночасність рухів, бали.	д	2,50±0,20	2,85±0,17	2,60±0,18	3,13±0,13*
	х	2,35±0,20	2,64±0,17	2,28±0,22	2,93±0,19*

Примітки: * – різниця показників на початку та наприкінці дослідження статистично достовірна при $p < 0,05$; $t = 2,04$;

Зазначимо, що в дітей КГ протягом експерименту статистично значущих розходжень у розвитку психомоторних якостей не відбулося ($p > 0,05$), а в однолітків ЕГ оцінка після педагогічного експерименту виявилася статистично значуще вищою, аніж до початку педагогічного експерименту ($p < 0,05$).

У результаті педагогічного впливу в ЕГ відбулися зміни у співвідношенні кількості дітей за рівнем розвитку психомоторики (табл. 3). Так, наприкінці дослідження серед дівчаток було виявлено на високому рівні – 13,33 %, на рівні вище від середнього – 26,67 %, на середньому – 60,00 %. У хлопчиків, у свою чергу, виявлено на високому рівні – 14,28 %, на рівні вище від середнього – 28,58%, на середньому – 57,14 % відповідно. Варто

відзначити, що низького рівня розвитку психомоторних якостей у дітей досліджуваної групи не встановлено.

Складовою педагогічного дослідження стало визначення показників психічних процесів дітей молодшого дошкільного віку, що дозволило виявити рівень інтелектуального розвитку, довільності, особливості особистісної сфери (табл. 4).

Наприкінці дослідження у дівчаток 3-4 років ЕГ було визначено загальну оцінку психічного розвитку $7,93 \pm 0,53$ бала, у порівнянні із $6,20 \pm 0,41$ бала на початку дослідження, що на 1,73 бала більше ($p < 0,05$). У хлопчиків було обчислено в кінці дослідження загальна оцінка психічного розвитку $7,85 \pm 0,46$ бала, у порівнянні із $5,93 \pm 0,41$ бала на початку

дослідження, що на 1,92 бала більше ($p < 0,05$).

Таблиця 3

Розподіл дітей 3-4 років за рівнем розвитку психомоторних якостей протягом експерименту (n=57), %

Рівень	Стать	КГ (n=28)				ЕГ (n=29)			
		На початку дослідження		Наприкінці дослідження		На початку дослідження		Наприкінці дослідження	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Високий	д	1	7,14	1	7,14	1	6,67	2	13,33
	х	1	7,14	1	7,14	1	7,14	2	14,28
Вище середнього	д	3	21,43	4	28,58	3	20,00	4	26,67
	х	3	21,43	3	21,43	3	21,43	4	28,58
Середній	д	7	50,00	8	57,14	8	60,00	9	60,00
	х	7	50,00	8	57,14	7	64,29	8	57,14
Низький	д	3	21,43	1	7,14	3	13,33	-	-
	х	3	21,43	2	14,29	3	7,14	-	-
Критичний	д	-	-	-	-	-	-	-	-
	х	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблиця 4

Показники психічних процесів дітей 3-4 років на початку та наприкінці дослідження (n=57), бали

Субтести	Стать	КГ (n=28)		ЕГ (n=29)	
		На початку дослідження	Наприкінці дослідження	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
Субтест 1 «Коробка форм» (сприйняття)	д	0,92±0,12	1,07±0,07	1,00±0,13	1,26±0,11
	х	0,93±0,12	1,14±0,09	0,92±0,12	1,21±0,11
Субтест 2 «Мотрійка 3 - складова» (мислення)	д	1,21±0,15	1,35±0,30	1,20±0,14	1,46±0,13
	х	1,07±0,12	1,42±0,13	1,14±0,09	1,64±0,13
Субтест 3 «Розрізні картинки 2-3 – складові» (мислення, сприйняття)	д	1,21±0,11	1,28±0,16	0,93±0,06	1,40±0,13
	х	0,92±0,12	1,21±0,15	0,93±0,07	1,50±0,13
Субтест 4 «Кольорові кубики» (сприйняття)	д	0,85±0,09	1,21±0,11	0,86±0,13	1,33±0,12
	х	1,00±0,14	1,07±0,07	0,93±0,16	1,14±0,09
Субтест 5 «Парні картинки» (увага, загальна обізнаність)	д	0,92±0,12	1,14±0,14	1,13±0,13	1,20±0,14
	х	0,86±0,14	1,08±0,12	0,85±0,09	1,14±0,14
Субтест 6 «Вгадай, що зникло?» (пам'ять)	д	1,08±0,08	1,22±0,11	1,06±0,06	1,26±0,11
	х	1,07±0,07	1,14±0,08	1,14±0,09	1,21±0,11
Загальна оцінка	д	6,21±0,42	7,28±0,36	6,20±0,41	7,93±0,53*
	х	5,85±0,45	7,07±0,42	5,93±0,41	7,85±0,46*

Примітки: * – різниця показників на початку та наприкінці дослідження статистично достовірна при $p < 0,05$; $t = 2,04$

Показники психічного розвитку дітей ЕГ значно покращилися, враховуючи всі компоненти. Так, показник за субтестом 1 впродовж дослідження покращився у дівчаток на 0,26 бала, а в хлопчиків – на 0,29 бала. Середньостатистичний показник у субтесті 2 мав позитивну динаміку та збільшився на 0,26 бала у дівчаток і на 0,50 бала у хлопчиків; у субтесті 3 показник покращився у дівчаток на 0,47 бала та на 0,50 бала – у хлопчиків; середній показник за субтестом 4 мав суттєву позитивну динаміку у дівчаток і збільшився на 0,47 бала, а в хлопчиків на 0,21 бала; показник за субтестом 5 мав незначне збільшення в дівчаток на 0,07 бала, а в хлопчиків – на 0,29 бала; у показниках за субтестом 6 визначено збільшення на 0,20 бала у дівчаток та на 0,07 бала – у хлопчиків.

Згідно з нашим дослідженням на початку експерименту у дітей 3-4 років КГ загальна оцінка психічного розвитку відповідала $6,21 \pm 0,42$ бала – у дівчаток та

$5,85 \pm 0,45$ бала – у хлопчиків. За період експерименту достовірних змін ($p > 0,05$) не відбулося, але в досліджуваних спостерігалася тенденція до покращення, у дівчаток на 1,07 бала, а в хлопчиків – на 1,22 бала.

Аналізуючи отримані після експерименту дані розвитку психічних процесів дітей 3-4 років, виявлено (табл. 5), що в дівчаток ЕГ покращився показник на високому рівні із 26,67 % до 46,67 %, а у хлопчиків з 7,15 % до 50,00 %. У дітей КГ покращення результатів встановлено на високому рівні – із 21,42 % до 42,85 % у дівчаток та з 12,28 % до 28,57 % у хлопчиків.

Наприкінці дослідження виявлено найбільшу кількість дітей обох груп із середнім рівнем розвитку психічних процесів, а саме 53,33 % дівчаток та 50,00 % хлопчиків ЕГ і 50,00 % дівчаток та 64,28 % хлопчиків КГ.

Таблиця 5

Розподіл дітей 3-4 років за рівнем розвитку психічних процесів протягом експерименту (n=57), %

Рівень	Стать	КГ (n=28)				ЕГ (n=29)			
		На початку дослідження		Наприкінці дослідження		На початку дослідження		Наприкінці дослідження	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Високий	д	3	21,42	6	42,85	4	26,67	7	46,67
	х	2	12,28	4	28,57	1	7,15	7	50,00
Середній	д	8	57,16	7	50,00	8	53,33	8	53,33
	х	8	57,15	9	64,28	10	71,43	7	50,00
Низький	д	3	21,42	1	7,15	3	20,00	0	-
	х	4	28,57	1	7,15	3	21,42	0	-

Варто зазначити, що на початку дослідження в дітей 3-4 років ЕГ низький рівень психічних процесів було виявлено у 20,00 % дівчаток та 21,42 % хлопчиків. Проте наприкінці дослідження дані покращуються, низького рівня не виявлено ні в дівчаток, ні в хлопчиків, чим підтверджуємо позитивний вплив запропонованої програми. Водночас у КГ кількість дітей із низьким рівнем наприкінці експерименту становила 7,15 % (n=1) дівчаток і 7,15 % (n=1) хлопчиків.

За допомогою методики «Паровозик» було визначено особливості емоційного стану дитини на основі її колірних переваг, а саме нормальний чи знижений настрій,

стану тривоги, страху, задовільну або низьку адаптацію до соціального середовища (табл. 6).

Із таблиці 6 постає очевидним, що загалом результати повторної діагностики емоційного стану свідчать про позитивну динаміку в дітей обох груп. Проте, в ЕГ при підсумковій оцінці не виявлено дошкільнят з негативним психічним станом високого та середнього ступеня. А також відбулося зменшення частки дітей з негативним психічним станом низького ступеня з 20,00 % до 13,33 % у дівчаток та з 21,43 % до 14,28 % у хлопчиків. Збільшилася кількість дітей із позитивним психічним станом, зокрема збільшення

частки дівчаток з 66,66 % до 86,67 % та з 57,14 % до 85,72 % у хлопчиків.

Таблиця 6

Розподіл дітей 3-4 років за рівнем емоційного стану протягом експерименту (n=57), %

Рівень стану	Стать	КГ (n=28)				ЕГ (n=29)			
		На початку дослідження		Наприкінці дослідження		На початку дослідження		Наприкінці дослідження	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Негативний стан високого ступеню	д	1	7,15	-	-	1	6,67	-	-
	х	1	7,15	-	-	1	7,15	-	-
Негативний стан середнього ступеню	д	1	7,15	1	7,15	1	6,67	-	-
	х	2	14,28	1	7,15	2	14,28	-	-
Негативний стан низького ступеню	д	3	21,43	2	14,28	3	20,00	2	13,33
	х	3	21,43	2	14,28	3	21,43	2	14,28
Позитивний стан	д	9	64,28	11	78,57	10	66,66	13	86,67
	х	8	57,14	11	78,57	8	57,14	12	85,72

У динаміці було виявлено, що емоційний стан дитини змінюється в залежності від змісту її діяльності та оточуючого середовища. Чим бажаніший та емоційно насичений вид діяльності, тим більш позитивним є емоційний стан дитини. Відомо, що ігрова діяльність, як одна з форм організації життя дітей, сприяє виникненню різних взаємовідносин між ними. Саме взаємовідносини у спільних іграх формували здатність входити у товариство гравців, діяти в ньому певним чином, встановлювати товариські і дружні взаємовідносини.

Висновки. Тенденції національно-патріотичного виховання актуалізують використання народних ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. На прикладі контингенту дітей 3–4 років (молодша група) застосовано програму занять зі домінуючим використанням у змісті народних ігор. У результаті педагогічного впливу спостерігали поліпшення співвідношення кількості дітей за рівнем психомоторики. Наприкінці дослідження було виявлено з високим рівнем – 13,33 % дівчаток, вищим за середній – 26,67 % та середнім –

60,00 %, а хлопчиків – з високим рівнем – 14,28 %, вищим за середній – 28,58 % та середнім – 57,14 %, відповідно, за відсутності дітей з низьким рівнем розвитку психомоторних якостей. Також достовірно поліпшилися ($p < 0,05$) показники психічного розвитку дітей ЕГ за усіма компонентами та досягнуто збільшення кількості дітей із позитивним емоційним станом (збільшення частки дівчаток з 66,66 до 86,67 % та з 57,14 до 85,72 % у хлопчиків). Загальний емоційний клімат в ЕГ наприкінці дослідження відповідав високому ступеню сприятливості.

Перспективи подальших досліджень полягають у встановленні ефективності застосування народних ігор серед інших вікових груп.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Андрєєва, О.В. & Чеверда, А.О. (2022). Використання фітнес-програми з елементами спортивних танців для розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 68-72.

Богініч, О.Л., & Бабачук, Ю.М. (2014). *Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку*: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець.

- Вільчковський, Е.С. & Денисенко, Н.Ф. (2011). *Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник*. Тернопіль : Мандрівець.
- Вільчковський, Е.С. & Курок, О.І. (2019). *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник*. Суми: ПФ «Видавництво «Університетська книга».
- Москаленко, Н., Полякова, А. & Ковров, Я. (2013). Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 1, 40-42.
- Пангелова, Н., Рубан, В. & Кусай, М. (2021). Рухова активність як чинник формування гармонійної особистості дошкільника. В: *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 5К(134)21, 97-106.
- Пангелова, Н.Є. & Пивовар, А.А. (2018). *Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності: монографія*. Переяслав-Хмельницький.
- Пасічник, В.М. & Талапа, І.І. (2020). Вплив фізкультурно-оздоровчих занять з елементами корфболу на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку. *Спортивні ігри*, 4(18), 60–71. DOI: 10.15391/si.2020-4.06.
- Пасічник, В. (2020). Сутність ігрової діяльності у формуванні особистості дітей дошкільного віку. *Спортивні ігри*, 3(17), 43-57.
- Пасічник, В. М. & Пасічник, В. Р. (2022). Перспективи удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку засобами спортивних ігор. *Спортивні ігри*, 4(26), 28–39.
- Andrieieva, O., Kashuba, V., Yarmak, O., Cheverda, A., Dobrodub, E. & Zakharina, A. (2021). Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(382), 2872-2879. DOI:10.7752/jpes.2021.s5382
- Krutsevich, T. & Pangelova, N. (2013). Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed child. *Life and movement*, 1(3), 3-7.
- Lynch, M. (2015). More Play, Please. *American Journal of play*, 7, 347-70.
- Panhelova, N., Krutsevych, T., Panhelova, M., Pyvovar, A., Ruban, V., Trotsenko, T., Kravchenko, T. & Bazylevych, N. (2020). Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. *International journal of applied exercise physiology*, 9(1), 73-88.
- Pasichnyk, V., Pityn, M., Melnyk, V., Karatnyk, I., Hakman, A. & Galan Y. (2018). Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Physical Activity Review*, 6, 117-26. DOI: 10.16926/ par.2018.06.16.
- Wilczkowski, E. (2012). *Wychowanie fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym*. Piotrkow Trybunalski.

Стаття надійшла до редакції: 15.01.2024

Опубліковано: 10.02.2024

Abstract. *Viktoriya Pasichnyk, Nataliia Sorokolit, Ivan Karatnyk. The effectiveness of the program of physical culture and health classes using folk games in the process of physical education of children 3-4 years old. One of the areas of physical education and harmonious development of preschool children is the use of various forms and means of game activity. Purpose: to determine the effectiveness of the program of physical education classes using folk games in the physical education of children aged 3-4 years. Methods: analysis, generalization and systematization of data from scientific and methodical literature; formative pedagogical experiment, observation, testing, psychodiagnostic methods, methods of mathematical statistics. Organization: 57 children aged 3-4 years, including 29 girls and 28 boys, took part in the study. 29 children were involved in the experimental group, 28 in the control group. Results. The program includes the following game tools: plot (fairytale) games with elements of dramatization; simulation games that copy the animal and natural world; games with limited speech text; round-robin games and tanks; games of historical and*

social orientation; games depicting labor processes and people's daily life; ceremonial and customary games. Within the framework of the experiment, positive dynamics were established in the development of psychomotor qualities of children in the experimental (EG) and control (CG) groups, however, the expression of changes in quantitative parameters in the development of psychomotor skills after the end of the experiment differed in the children of EG and CG, as evidenced by statistically better quantitative changes in the studied indicators children of EG. As a result of pedagogical influence, an improvement in the ratio of the number of children according to the level of psychomotor skills was observed. At the end of the study, it was found that 13.33% of girls had a high level, 26.67% were above the average and 60.00% were average, and 14.28% were boys with a high level, 28.58% were above the average. and average - 57.14%, respectively, in the absence of children with a low level of psychomotor development. Also, the indicators of mental development of EG children improved significantly ($p < 0.05$) in all components and an increase in the number of children with a positive emotional state was achieved (an increase in the share of girls from 66.66 to 86.67% and from 57.14 to 85.72% in boys). The general emotional climate in EG at the end of the study corresponded to a high degree of favorability.

Keywords: game activity; children of preschool age; psychomotor development; efficiency; folk games.

References:

- Andryeyeva, O.V. & Cheverda, A.O. (2022). Vykorystannya fitnes-prohramy z elementamy sportyvnnykh tantsiv dlya rozvytku koordynatsiynnykh zdibnostey ditey starshoho doshkil'noho viku [The use of a fitness program with elements of sports dances for the development of coordination abilities of older preschool children]. *Teoriya i metodyka fizychnogo vykhovannya i sportu* [Theory and methods of physical education and sports], 1, 68-72. [in Ukrainian].
- Bohinich, O.L., & Babachuk, Yu.M. (2014). *Rukhlyvi ihry ta ihrovi vpravy z elementamy sportyvnnykh ihor dlia ditey starshoho doshkil'noho viku: metodychnyi posibnyk*. [Movement games and game exercises with elements of sports games for older preschool children: methodical guide] Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].
- Vilchkovskiy, E.S. & Denysenko, N.F. (2011). *Orhanizatsiia rukhovoh rezhymu ditey u doshkilnykh navchalnykh zakladakh: navchalno-metodychnyi posibnyk*. [Organizing the Physical Activity Regimen of Children in Preschool Educational Institutions: an Educational Manual]. Ternopil: Mandrivets. [in Ukrainian].
- Vil'chkovs'kyj, E.S., & Kurok O.I. (2019). *Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannja ditey doshkil'nogo viku: pidruchnyk* [Theory and methods of physical education of preschool children]. Sumy: PF «Universytets'ka knyga». [in Ukrainian].
- Moskalenko, N., Polyakova, A. & Kovrov, Ya. (2013). Suchasni pidkhody do orhanizatsiyi fizkul'turno-ozdorovchoyi roboty u doshkil'nykh zakladakh [Modern approaches to the organization of physical culture and health work in preschool institutions]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya* [Sports Bulletin of Prydniprov'ya], 1, 40-42. [in Ukrainian].
- Pangelova, N., Ruban, V. & Kusay, M. (2021). Rukhova aktyvnist' yak chynnyk formuvannya harmoniynoyi osobystosti doshkil'nyka. [Motor activity as a factor in the formation of a harmonious personality of a preschooler]. V: *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova* [Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University]. Seriya 15, Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport), vol. 5K(134)21, 97-106. [in Ukrainian].
- Pangelova, N.Ye. & Pyvovar, A.A. (2018). *Intehrovanyy rozvytok intelektual'nykh i fizychnykh zdibnostey ditey doshkil'noho viku v protsesi rukhovoyi diyal'nosti*. [Integrated development of intellectual and physical abilities of preschool children in the process of motor activity]: monografiya. Pereyaslav-Khmelnitskyi. [in Ukrainian].
- Pasichnyk, V. M. & Talapa, I.I. (2020). Vplyv fizkul'turno-ozdorovchykh zanyat' z elementamy korfbolu na fizychnu pidhotovlenist' ditey starshoho doshkil'noho viku. [The influence of physical education classes with elements of korfball on the physical fitness of older preschool

- children]. *Sportyvni ihry* [Sports games], 4(18), 60–71. DOI: 10.15391/si.2020-4.06. [in Ukrainian].
- Pasichnyk, V. (2020). Sutnist' ihrovoyi diyal'nosti u formuvanni osobystosti ditey doshkil'noho viku. [The essence of game activity in the formation of the personality of preschool children]. *Sportyvni igry* [Sports games], 3(17), 43-57. [in Ukrainian].
- Pasichnyk, V. M. & Pasichnyk, V. R. (2022). Perspektyvy udoskonalennya fizychnoho vykhovannya ditey doshkil'noho viku zasobamy sportyvnykh ihor. [Prospects for improving the physical education of preschool children by means of sports games]. *Sportyvni ihry* [Sports games], 4(26), 28–39. [in Ukrainian].
- Andrieieva, O., Kashuba, V., Yarmak, O., Cheverda, A., Dobrodub, E. & Zakharina, A. (2021). Efficiency of children's fitness training program with elements of sport dances in improving balance, strength and posture. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(382), 2872-9. DOI:10.7752/jpes.2021.s5382
- Krutsevich, T. & Pangelova, N. (2013). Content and organization of physical education in the context of formation of integrated harmoniously developed child. *Life and movement*, 1(3), 3-7.
- Lynch, M. (2015). More Play, Please. *American Journal of play*, 7, 347-70.
- Panhelova, N., Krutsevych, T., Panhelova, M., Pyvovar, A., Ruban, V., Trotsenko, T., Kravchenko, T. & Bazylevych, N.(2020). Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. *International journal of applied exercise physiology*, 9(1), 73-88.
- Pasichnyk, V., Pityn, M., Melnyk, V., Karatnyk, I., Hakman, A. & Galan Y. (2018). Prerequisites for the physical development of preschool children for the realization of the tasks of physical education. *Physical Activity Review*, 6, 117-26. DOI: 10.16926/ par.2018.06.16.
- Wilczkowski, E. (2012). *Wychowanil fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym*. Piotrkow Trybunalski.

Відомості про авторів / Information about the authors

Пасічник Вікторія Михайлівна: доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського: вул. Костюшко, 11, м. Львів, 79007

Viktoriia Pasichnyk: Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports and Recreational Games of Lviv State University of Physical Culture I. Bobersky: st. Kostyushko, 11, Lviv, 79007 Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-6381-1471>

E-mail: vikapaska@gmail.com

Сороколіт Наталія Стефанівна: доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського: вул. Костюшко, 11, м. Львів, 79007 Україна.

Nataliia Sorokolit: Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture of the Lviv State University of Physical Culture named after I. Boberskyi: str. Kostyushko, 11, Lviv, 79007 Ukraine

<http://orcid.org/0000-0002-4958-9552>

E-mail: sorokolit21@gmail.com

Каратник Іван Васильович: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивних та рекреаційних ігор Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського: вул. Костюшко, 11, м. Львів, 79007 Україна.

Ivan Karatnyk, PhD (physical education and sport), associate professor of sports and recreationnal games, Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky, 11, Kostyushka Str., Lviv, 79000, Ukraine,

<https://orsid.org/0000-0001-5378-2956>

E-mail: karatnyk_i_v_badm@ukr.net