



Фізична культура і спорт

УДК: 372.4

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.19636310>

**Формування програм вивчення рухових дій у фізичному вихованні
школярів**

Мосійчук Леонід

кандидат наук з ФВ і спорту,

доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації

Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка

<https://orcid.org/0000-0002-2756-5795>

Грушко Валентин

кандидат медичних наук,

доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації

Тернопільського національного педагогічного університету імені В.Гнатюка

<https://orcid.org/0000-0001-9437-1643>

Прийнято: 01.04.2026 | Опубліковано: 18.04.2026

***Анотація.** У даній роботі автор розглядає проблематику навчання руховим діям у фізичному вихованні школярів 13-14 років. Визначено чинники ефективного формування рухових навичок та педагогічні умови їх реалізації. Обґрунтовано методику побудови програм засвоєння техніки фізичних вправ шкільної програми та доведено її ефективність у процесі педагогічного експерименту. Аналіз спеціальних інформаційних джерел показав, що у сучасній методиці побудови програм засвоєння рухових дій є суттєві недоліки в забезпеченні*

принципу доступності навчального матеріалу можливостям школярів. Серед них: недостатня конкретизація навчальних завдань на кожне заняття; нехтування явищем «позитивним перенесення» рухових навичок; неповноцінне комплексне врахування усіх психологічних, біологічних та педагогічних чинників успішного навчання. Врахувавши виявлені прогалини у методиці розучування техніки рухових дій, ми запропонували власний шлях усунення даної проблеми. Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес у фізичному вихованні школярів. Предмет дослідження – формування програм вивчення рухових дій для учнів середніх класів. **Мета дослідження** – розробити науково обґрунтовану методику формування програм вивчення фізичних вправ у процесі фізичного виховання школярів 13-14 років. **Методи дослідження:** аналіз інформаційних джерел; тестування фізичної підготовленості; педагогічне спостереження та експертне оцінювання навчальних досягнень (за 12-бальною шкалою); педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Результати.** Проаналізовано наукові підходи до навчання практичних рухових дій у фізичному вихованні школярів. Визначено, що програма засвоєння рухових дій повинна забезпечити доступність навчального матеріалу шляхом розрахунку оптимальних порцій навчального матеріалу на кожен урок. **Висновки.** В основі формування програми вивчення рухових дій слід закладати принцип відповідності навчального матеріалу можливостям школярів. Результати нашого дослідження вказують на достатню ефективність експериментальної методики, що є підставою для її впровадження у практику фізичного виховання школярів.

Ключові слова: фізичне виховання, школярі середніх класів, навчання руховим діям, програмування навчання, рухові навички.

Formation of programs for learning motor actions in physical education of school students

Mosiychuk Leonid

PhD in Physical Education and Sport,

Associate Professor of the Department of Physical Education and Rehabilitation,

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

<https://orcid.org/0000-0002-2756-5795>

Hrushko Valentyn

PhD in Medical Sciences,

Associate Professor of the Department of Physical Education and Rehabilitation,

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

<https://orcid.org/0000-0001-9437-1643>

***Annotation.** This paper examines the challenges of teaching motor actions in physical education among schoolchildren aged 13–14. The author identifies the key factors influencing the effective formation of motor skills and the pedagogical conditions necessary for their implementation. A methodology for constructing programs aimed at mastering physical exercise techniques within the school curriculum is substantiated and experimentally proven to be effective. An analysis of specialized informational sources revealed significant shortcomings in current methods of designing motor action learning programs, particularly in maintaining the principle of accessibility of educational material according to students' abilities. Among these issues are: insufficient specification of learning objectives for each lesson, neglect of the phenomenon of "positive transfer" of motor skills, and incomplete integration of psychological, biological, and pedagogical factors that determine successful learning. Taking these deficiencies into account, the author proposes an improved approach to overcoming the identified problems in teaching motor techniques. **The object of the research** is the educational and training process in school physical education. The*

*subject of the research is the development of motor action learning programs for middle school students. **The purpose of the study** is to create a scientifically grounded methodology for forming programs aimed at mastering physical exercises in the process of physical education for 13–14-year-old students. **The methods used** include analysis of information sources, physical fitness testing, pedagogical observation, expert assessment of learning outcomes (on a 12-point scale), pedagogical experiment, and methods of mathematical statistics. **Results.** Scientific approaches to teaching practical motor actions in physical education for schoolchildren have been analyzed. It was determined that a motor action acquisition program must ensure the accessibility of instructional content through the calculation of optimal instructional units for each lesson. **Conclusions.** The development of a motor action learning program should be grounded in the principle of aligning instructional content with the developmental capabilities of schoolchildren. The findings of the present study indicate sufficient effectiveness of the experimental methodology, which provides grounds for its implementation in the practice of physical education for schoolchildren.*

Keywords: *physical education, middle school students, motor action learning, educational programming, motor skills.*

Постановка проблеми. Фізичне вдосконалення школярів відбувається у процесі реалізації навчальних та тренувальних завдань. Тренувальні завдання спрямовані на комплексний розвиток фізичних якостей, а навчальні – на засвоєння широкого кола необхідних у житті рухових умінь та навичок. Останні є необхідною умовою досягнення високих результатів у самій руховій дії. Особливо це стосується учнів середніх класів, оскільки у цьому віковому періоді створені сприятливі біологічні та психологічні передумови для засвоєння фізичних вправ.

Водночас ефективність навчання руховим діям значною мірою залежить від того, наскільки методика подання навчального матеріалу відповідає реальним можливостям учнів. Практика свідчить, що на уроках фізичної культури вчителі нерідко пропонують школярам цілісне виконання складних

вправ без належної деталізації окремих елементів техніки, що призводить до формування стійких помилок і зниження мотивації до занять. За таких умов учень змушений одночасно контролювати значну кількість незасвоєних рухових компонентів, що перевищує його когнітивні та координаційні ресурси. Відтак виникає потреба у науково обґрунтованому підході до дозування навчального матеріалу, який би забезпечував послідовне й доступне засвоєння кожного елемента рухової дії.

Аналіз літературних джерел. Сучасний науковий дискурс у галузі фізичного виховання школярів характеризується зростанням уваги до проблеми формування рухових умінь і навичок, що розглядаються як основа розвитку фізичної підготовленості, рухової активності та ефективного засвоєння навчального матеріалу.

Дослідження рухової активності дітей середнього шкільного віку представлено у праці Боднар І. та ін. [1], де проаналізовано рівень фізичної активності учнів та чинники, що впливають на її формування. У роботі визначено взаємозв'язок між руховою активністю та рівнем фізичної підготовленості, що є важливим для ефективного навчання рухових дій. Отримані результати підкреслюють значення системного підходу до організації фізичного виховання школярів.

Проблематику реалізації фізичної культури в умовах реформування освіти висвітлено в дослідженні Вахняка В. [2], де акцентовано увагу на змінах змісту та методів навчання відповідно до концепції Нової української школи. У роботі підкреслюється необхідність інтеграції сучасних педагогічних підходів у процес фізичного виховання, що передбачає активізацію рухової діяльності учнів. Особлива увага приділяється формуванню життєво необхідних рухових умінь як основи гармонійного розвитку особистості.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та рухової активності підлітків здійснено у дослідженні Максименко А. та ін. [7], де особлива увага приділяється впливу індивідуальних особливостей на фізичний розвиток. У роботі доведено, що рівень рухової активності безпосередньо

пов'язаний із ефективністю засвоєння рухових дій. Результати дослідження підтверджують необхідність диференційованого підходу у фізичному вихованні.

Особливості прояву основних компонентів фізичної підготовленості підлітків досліджено у роботі Сабова А. та ін. [12], де проаналізовано структуру фізичної підготовленості та її динаміку. У дослідженні встановлено взаємозв'язок між розвитком фізичних якостей і рівнем сформованості рухових навичок. Отримані висновки свідчать про важливість комплексного підходу до розвитку рухових здібностей школярів.

Теоретичні засади розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку обґрунтовано у дослідженні Іванія І. та ін. [3], де розглянуто педагогічні умови ефективного формування фізичних здібностей. У роботі підкреслюється роль систематичних фізичних вправ у розвитку рухових умінь і навичок. Особлива увага приділяється взаємозв'язку фізичного розвитку та формування рухових дій.

Теоретико-методичні підходи до моделювання процесу навчання фізичних вправ молодших школярів розкрито у дослідженні Чередніченка С. та ін. [15], де обґрунтовано необхідність системного планування навчального процесу. У роботі визначено ключові принципи побудови ефективних моделей навчання рухових дій. Запропоновані підходи сприяють підвищенню якості засвоєння фізичних вправ учнями.

Проблематику розвитку фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор висвітлено у дослідженні Лебзіної К. [5], де розглянуто потенціал ігрової діяльності у фізичному вихованні. У роботі доведено, що використання рухливих ігор сприяє активізації рухової діяльності та формуванню базових рухових навичок. Отримані результати підкреслюють значення ігрових методів у навчанні рухових дій.

Особливості формування рухової активності підлітків у процесі виконання рухових дій досліджено у праці Максимчука Б. та ін. [17], де розглянуто вплив фізичних вправ на розвиток рухової сфери. У роботі визначено, що систематичне виконання рухових дій сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості та

розвитку координаційних здібностей. Результати дослідження підтверджують важливість активної рухової діяльності у підлітковому віці.

Формування рухових умінь і навичок школярів на уроках фізичної культури розглянуто у дослідженні Федика В. [13], де проаналізовано методичні підходи до навчання рухових дій. У роботі підкреслюється значення систематичності та послідовності у процесі засвоєння рухових вправ. Автор наголошує на необхідності врахування індивідуальних особливостей учнів у навчальному процесі.

Сучасні підходи до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті висвітлено у дослідженні Павлюка Є. та ін. [10], де розглянуто інноваційні методи розвитку фізичних якостей. У роботі акцентовано увагу на комплексному підході до фізичного виховання, що поєднує різні види рухової активності. Отримані результати свідчать про ефективність сучасних методик у формуванні рухових умінь і підвищенні фізичної підготовленості.

Виділення невирішених частин проблеми. Проте, як показав аналіз спеціальних інформаційних джерел, у сучасній методиці побудови навчальних програм не приділено достатньої уваги психологічним та фізіологічним особливостям формування рухових навичок. Особливо це стосується оптимальної конкретизації навчальних завдань на кожне заняття, забезпечення явища «позитивного перенесення» у формуванні рухових навичок, та належного комплексного врахування усіх психологічних, біологічних та педагогічних чинників успішного навчання. Виявлені прогалини у методиці навчання руховим діям зумовлюють актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження. Розробити науково обґрунтовану методику формування програм вивчення рухових дій у фізичному вихованні школярів на прикладі підлітків 13-14 років (8 клас).

Завдання роботи:

1. Здійснити аналіз чинників засвоєння рухових дій та визначити педагогічні умови їх реалізації;
2. Обґрунтувати експериментальну програму.

3. Провести педагогічний експеримент.

Методи дослідження: аналіз інформаційних джерел; тестування фізичної підготовленості; педагогічне спостереження та експертна оцінка навчальних досягнень; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу.

Вивчення техніки фізичної вправи потребує багатократного повторення рухової дії з дотриманням її правильних біомеханічних характеристик. Для цього необхідно створити необхідні психологічні та фізіологічні передумови [1, 6] та забезпечити доступність навчального матеріалу учням відповідного віку. Однією із умов успішного навчання є свідомий контроль незасвоєних елементів вправи при її виконанні. Це досягається шляхом конкретизації навчальних завдань на кожен урок [4, 7]. Сучасна теорія та методика фізичного виховання не дає достатньо ефективних рекомендацій щодо реалізації цієї умови. Традиційний підхід зводиться лише до виправлення грубих помилок під час цілісного виконання рухової дії [8]. За таких умов учням важко зосередити увагу одночасно на багатьох елементах нової вправи.

Програма засвоєння рухових дій повинна забезпечити доступність навчального матеріалу шляхом визначення оптимальних порцій навчального матеріалу та постановкою конкретних завдань на кожен урок. Він знаходить своє відображення в так званому “програмовому” навчанні [8]. При програмованому навчанні навчальний матеріал і діяльність (в тому числі і рухова) учнів розділяються на порції і кроки – етапи навчання. Виконання кожного кроку контролюється за принципом зворотного зв'язку. Перехід до засвоєння наступної порції матеріалу і успішність навчання залежать від якості засвоєння попередньої [4, 6, 8]. Проте, при складанні навчальних програм постановка конкретних доступних завдань на окреме заняття не завжди спостерігається. Традиційні методичні прийоми зводяться до виправлення грубих помилок під час цілісного виконання рухової дії. Тому учні не в стані контролювати забагато незасвоєних елементів нової вправи.

Крім цього важливою умовою успішного засвоєння рухової дії є сприятливий руховий досвід. Для його забезпечення необхідно передбачити “позитивне перенесення” набутих рухових навичок на формування наступних. Проте при плануванні системи навчальних завдань ця взаємодія не завжди спостерігається.

В основу формування програм вивчення цих рухових дій ми поклали принцип доступності навчального матеріалу можливостям школярів. Його реалізація передбачала врахування таких чинників:

- 1) постановка конкретних доступних завдань на кожен урок;
- 2) забезпечення явища «позитивного перенесення» у формуванні різних рухових навичок.

При формуванні експериментальної програми ми зупинились на вправах зі шкільної програми, що знаходять своє використання у різноманітних умовах життя:

1. Біг на середню дистанцію (400 м). Він є незамінним як в засвоєнні техніки бігу так і в розвитку швидкісної витривалості.
2. Біг на короткі дистанції (60 м). Сприяє вдосконаленню техніки бігу та розвитку частоти рухів нижніх кінцівок.
3. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Ця вправа є ефективним засобом подолання горизонтальних перешкод та розвитку швидкісної сили м’язів нижніх кінцівок.
4. Метання малого (200 г) м’яча та муляжу гранати на дальність. Ця вправа має прикладне значення в умовах воєнних дій і є ефективним засобом розвитку швидкості поодинокого руху верхніх кінцівок. Поряд з тим вона є передумовою засвоєння метання різних предметів різної форми та ваги.

Нижче наведена наша експериментальна програма, у якій вказано конкретні завдання на кожен урок.

Програма засвоєння рухових дій для учнів 8-класу

Зміст навчального матеріалу	№ уроку																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37					
Біг на середні дистанції	о																																									
а) біг по прямій:	р	р	р	р	р	р	р	р	з	з																																
- постановка стоп;	р	з																																								
- поштовх;		р	з																																							
- робота гомілки;			р	з																																						
- робота стегна;				р	з																																					
- положення тулуба;					р	з																																				
- робота руками;						р	з																																			
б) біг по повороту;							р	з	з																																	
в) високий старт і старт. розгін;								п																																		
г) фінішування;								р	з																																	
д) біг 400 м в цілому.									з	у																																
Біг на короткі дистанції									о																																	
а) низький старт:									р	р	р	з	з	з																												
- команда "на старт!";									р	з																																
- команда "увага!";										р	з																															
- команда "руш!";											р	з																														
б) стартовий розгін:												р	р	р																												
- робота ногами;													р	з																												
- те ж, + положення тулуба;														р	з																											
- те ж, + робота руками;															р	з																										
в) біг по дистанції;																п																										
г) фінішування;																п																										
д) біг 100 м в цілому.																р	з	у																								
Стр. у дов. "зігнувши ноги"																	о																									
а) поштовх;																		п																								
б) розбіг з поштовхом;																		п																								
в) політ:																		р	р	р	з	з	з	з																		
- рух поштовхової ноги;																			р	з																						
- те ж, + положення тулуба;																				р	з																					
- те ж, + робота руками;																					р	з																				
г) приземлення:																						р	р	р	з																	
- "викид" ніг;																							р	з																		
- те ж, + рух тулубом;																								р	з																	
- те ж, + робота руками;																									р	з																
д) стрибок в цілому:																									р	р	з	у														
- загальна схема;																										р	з															
- добіг розбігу.																											р															
Метання малого м'яча																											о															
а) тримання;																												п														
б) метання з місця;																												п														
в) метання після кидкових кроків:																												р	р	р	р											
- метання після схр. кроку;																													р	з												
- кидкові кроки: ноги і тулуб;																														р	з											
- те ж, + відведення;																															р	з										
- обгін снаряду.																																р	з									
г) метання в цілому:																																	р	р	з	у						
- загальна схема;																																	р	з								
- підбір розбігу.																																		р								
Метання гранати																																					о					
а) тримання;																																					р	з				
б) метання в цілому.																																						р	з	у		

Умовні позначення: о - ознайомлення; р - розучення; з - закріплення; п - повторення;
у - удосконалення та оцінювання.

Успіх засвоєння техніки рухових дій, окрім рухового досвіду, залежить також від належної фізичної підготовленості учнів. Порівняння фізичної підготовленості досліджуваних груп до експерименту свідчив про сприятливі умови проведення педагогічного експерименту (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика результатів тестування вихідного рівня фізичної підготовленості школярів до експерименту

Тестові завдання		Статистичні дані		ЕГ (♂ = 13; ♀ = 12)			КГ (♂ = 14; ♀ = 11)			t	P
		М	± σ	± m	М	± σ	± m				
<i>Шкільні тести</i>											
1	Човниковий біг 4×9 м (с)	♂	10,6	0,47	0,08	10,7	0,52	0,09	0,83	> 0,1	
		♀	11,95	0,44	0,08	11,82	0,6	0,12	0,9	> 0,1	
2	Біг 60 м (с)	♂	9,8	0,43	0,07	10,0	0,55	0,09	1,75	> 0,05	
		♀	10,78	0,45	0,08	10,69	0,39	0,08	0,79	> 0,1	
3	Стрибок у довжину з місця (см)	♂	181,0	8,13	1,48	179,8	15,47	2,73	0,38	> 0,1	
		♀	142,5	12,3	2,42	148,7	15	3,05	1,59	> 0,1	
4	Віджимання в упорі лежачи (раз.)	♂	16,1	5,1	0,9	17,1	6,8	1,2	0,66	> 0,1	
		♀	11,0	2,68	0,52	10,2	2,75	0,56	1,04	> 0,1	
5	Підтягування на перекладині (раз.)	♂	6,1	2,2	0,4	6,5	2,8	0,5	0,62	> 0,1	
		♀	10,15	3,27	0,64	9,83	3,13	0,63	0,35	> 0,1	
6	Біг 2000 м (с)	♂	652,6	31,18	5,69	667,7	45,47	8,09	1,52	> 0,1	
		♀	783,2	58,8	11,5	772,8	57,8	11,79	0,63	> 0,1	
7	Нахил тулуба стоячи (см)	♂	3,3	4,9	0,9	2,8	4,8	0,8	0,41	> 0,1	
		♀	7,15	5,09	1,0	6,75	5,34	1,09	0,27	> 0,1	

Ефективність експериментальної методики. Результати навчання оцінювались за 12-бальною шкалою, критерії якої були розроблені нами на основі методичних рекомендацій Пашкова І.М [11] (табл. 2.).

Навчальні досягнення оцінювались після вивчення кожної рухової дії (рис. 1).

Критерії оцінювання навчальних досягнень

Рівень навчального досягнення	Набрані бали	Компетентність учня
низький	1	нерозуміння суті рухової дії
	2	при виконанні вправи учень уявляє лише її загальні контури
	3	учень виконує лише окремі елементи рухової дії
середній	4	вправа виконана із багатьма значними помилками
	5	вправа виконана із кількома значними помилками
	6	вправа виконана із однією-двома значними помилками
достатній	7	вправа виконана із багатьма незначними помилками
	8	вправа виконана із кількома незначними помилками
	9	вправа виконана із однією-двома незначними помилками
високий	10	вправа виконана без помилок із низьким рівнем фізичної активності
	11	вправа виконана без помилок із середнім рівнем фізичної активності
	12	вправа виконана без помилок із високим рівнем фізичної активності

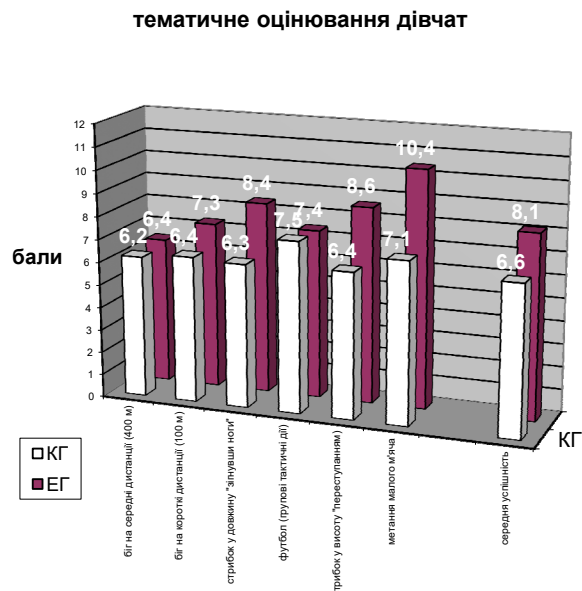
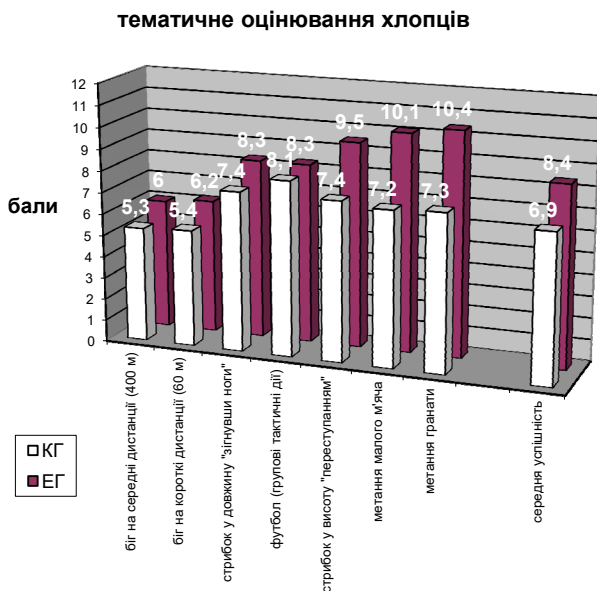


Рис. 1. Навчальні досягнення досліджуваних після експерименту

Наведені діаграми вказують на те, що експериментальна методика показала кращу ефективність уже на початку експерименту. Далі різниця в успішності постійно зростає на користь ЕГ. По завершенні експерименту середній рівень успішності учнів контрольних класів становив 6,9 бала у хлопчиків та 6,6 бала у дівчаток, що відповідає середньому рівню навчальних досягнень. У хлопчиків експериментальних класів він становив 8,4 бала та 8,1 бала у дівчаток, що відповідає вищому за середній рівню навчальних досягнень.

Висновки. В основі формування програми вивчення рухових дій лежить принцип відповідності навчального матеріалу можливостям школярів. Його реалізація передбачає: оптимальну конкретизацію навчальних завдань на кожен урок; передбачення позитивної взаємодії рухових навичок; відповідну фізичну підготовленість. Результати нашого дослідження вказують на достатню ефективність експериментальної методики, що є підставою для її впровадження у практику фізичного виховання школярів.

Перспективи подальших досліджень. Наша робота не розв'язує усіх аспектів піднятої проблеми. Її подальше дослідження може бути спрямоване на удосконалення методики формування програм засвоєння рухових дій та критеріїв оцінювання навчальних досягнень.

Список використаної літератури

1. Боднар І. Р., Гук Г., Рихаль В., Пастерніков В. Рухова активність дітей середнього шкільного віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15.* 2022. № 11(157). С. 35–40. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11\(157\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).09)
2. Вахняк В. Фізична культура в умовах нової української школи. *Collection of scientific papers «SCIENTIA».* 2022. С. 177–179. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/519/520>
3. Іваній І. В., Великанов О. О. Теоретичні засади розвитку рухових якостей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

- Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 1. С. 37–41. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/download/564/531>
4. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ: Олімпійська література, 2018. 384 с. URL: <https://www.scribd.com/document/716854793/2012%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F-%D1%96-%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%92%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%97%D0%B0-%D0%A0%D0%B5%D0%B4-%D0%9A%D1%80%D1%83%D1%86%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87-%D0%A2%D0%BE%D0%BC-1-2012>
 5. Лебзіна К. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Інноватика у вихованні*. 2023. № 18. С. 275–285. URL: <https://ojs.itup.com.ua/index.php/iuu/article/download/579/496>
 6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
 7. Максименко А., Андреева О., Хрипко І. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та рухової активності дівчат 12–13 років з різною масою тіла. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. № 28(1). С. 10–16. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28\(1\).10-16](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(1).10-16)
 8. Мосійчук Л. В. Формування комплексної системи навчально-тренувальних завдань у фізичному вихованні школярів (на прикладі підлітків 13–14 років). Тернопіль, 2004. 23 с.
 9. Наумчук В., Мосійчук Л., Гуменюк С., Сапрун С., Омеляненко В., Омеляненко І., Боднар Ю., Серета І. Формування комплексної системи

- навчально-тренувальних завдань у фізичному вихованні школярів 13–14 років. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. Vol. 9, № 3. С. 26–40. URL: <http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/722>
10. Павлюк Є., Ференчук Б., Мельник М. Сучасні підходи до фізичної підготовки дітей і підлітків у спорті. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 2. С. 267–273. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/download/458/465>
11. Пашков І. М. Орієнтовні критерії оцінювання діяльності учнів на уроках фізичної культури. *Теорія та практика фізичного виховання*. 2001. № 1. С. 39–46. URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/view/10>
12. Сабов А., Зайкін А. Особливості прояву основних компонентів фізичної підготовленості підлітків. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. № 30(4). С. 278–287. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(4\).278-287](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(4).278-287)
13. Федик В. А. Формування рухових умінь та навичок школярів на уроках фізичної культури. *Актуальні проблеми розвитку освіти в сфері туризму*. 2023. С. 222. URL: <http://elar.kgpa.org.ua:88/jspui/bitstream/123456789/721/1/%D0%90%20%D0%90.%20%D0%97%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%82%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84.%202023.pdf#page=222>
14. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків: ОВС, 2008. 406 с.
15. Чередніченко С. В., Подольський Я. Теоретико-методичні підходи до вивчення моделювання процесу навчання фізичних вправ учнів початкових класів. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2025. № 3. С. 155–161. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/download/866/816>
16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

17. Maksymchuk B. A., Nosko Y. M., Maksymchuk I. A., Hryshchenko O. P., Bolotnykova T. H. Рухові дії в процесі формування рухової активності підлітків 15–16 років. *Modern Pediatrics. Ukraine*. 2025. № 5(149). С. 109–116. URL: <http://mpu.med-expert.com.ua/article/download/342239/330117>

1.